

MATCH!

2^{de} editie

Weet jij wat voor type je bent? [Test jezelf!](#)



Teun: "Het was niet zeker of ik nog kon sporten."

Redactioneel

Match! door studenten voor studenten.

De uitgave om jezelf aan te meten.

Deze tweede editie van Match! zal een uitgave zijn waar jij jezelf aan kan meten. De verschillende items worden besproken waar een ieder zich in kan vinden. Zo gaan we discussiëren over of een nachtje doorzakken wel of niet kan, we gaan het ook hebben over sportblessures. Misschien heb je daar zelf ook ervaring mee of ben je benieuwd hoe een top-sporter met een blessure omgaat.

Al met al een uitgave om van te smullen. Deze keer is het niet alleen de redactie en de geïnterviewde geweest die de tekst bepaalde, maar ook jij had een mening. Ben je nou benieuwd om je eigen mening terug te zien in Match! lees dan zeker deze uitgave. Veel leesplezier!

Jordi Bender
Hoofdredacteur

Colofon

Hoofdredactie

Jordi Bender
Anoushka van Bommel

Eindredactie

Maaïke Wennekers
Floris Brendel

Beeldredactie

Cédric Stanke
Sabien Timmers

Redactie

Sabien Timmers
Cédric Stanke
Floris Brendel
Jordi Bender
Anoushka van Bommel
Maaïke Wennekers

Fotografie

Joop de Kleijn

Vormgeving

Beeldredactie
Maaïke Wennekers
Jordi Bender
De Grafische Werkplaats

Uitgave

Februari 2016

Volgende uitgave

Mei 2016



Sportblessure

“Ik heb me wel een beetje schuldig gevoeld”

Teun van der Meer is 18 jaar en zijn grootste passie is zijn sport honkbal. Maar helaas is hij ernstig geblesseerd geraakt. Hoe gaat hij hiermee om?

Toen hij drie jaar was, begon hij aan de sport honkbal. Hij oefende met een parasolvoet, waar je dan een gummibal oplegt. Met een gummiknuppel sloeg hij dan de bal weg, daar kon hij zich uren mee vermaken. Doordat velen uit zijn familie honkbal of softbal spelen is hij in de honkbalwereld terechtgekomen. Zijn vader is overleden, hij honkbalde ook. Teun is eigenlijk gaan honkballen door hem. Hij heeft Teun een beetje geïntroduceerd in het honkbal. Het is altijd al een competitie geweest tussen Teun en zijn neven, dat stimuleert hem ook om elke keer weer door te gaan om beter te worden. Hij wil nog steeds net zo goed of nog beter worden dan zijn neven. Dat zorgt ervoor dat hij door wil blijven gaan en zichzelf wil verbeteren.

Op 6 juni 2015 heeft hij helaas een blessure opgelopen. Hij heeft tijdens een wedstrijd zijn sprongbeen gebroken. Op de vraag hoe het gebeurd is, zei hij: “Ik had het idee om een dragbunt neer te leggen, dat is een hele snelle stootslag laten zien, en dan de bal neerleggen. Normaal leg je hem heel snel neer, zodat de eerste honkman er naar toe loopt, en jou ook niet meer uit kan tikken. Maar die was iets te hard, dus die eerste honkman pakt de bal op en die wilde me uittikken. Ik ren en ik zet met links af en ik wil er omheen springen. Normaal land je dan op je rechterbeen, maar dan ik had het honk dik gemist, dus ik probeerde met links het honk nog te raken. Volgens mij kwam ik toen scheef neer”.

Johan: “Gezondheid is, in combinatie met sport, altijd al een stokpaardje van me geweest. Ieder mens moet zorgen dat hij goed in elkaar steekt.”

Zijn moeder en zijn zusje hebben hem heel erg geholpen toen hij niet mobiel was. Ze hebben ook vaak wat te eten en te drinken voor hem gepakt. Nu kan hij een hoop weer zelf en dat scheelt heel veel.

“Hij heeft zich ook wel een beetje schuldig gevoeld.”

Omdat zijn moeder en zusje van alles voor hem hebben gedaan, en zelf wilde hij ook iets doen voor hen, dat kon toen alleen niet. Verder zijn de fysio en de arts en natuurlijk hijzelf erbij betrokken.

Teun heeft nu nog weinig last van zijn blessure, maar het is wel vervelend als mensen de hele tijd zeggen dat hij het maar rustig aan moet doen. Hij probeert het gewoon, en als hij veel last krijg dan weet hij dat hij dat niet moet doen. Dus uiteindelijk is het gewoon maar kijken hoe het gaat. Zelfs de dokter en de fysio moeten het een beetje aankijken. Vanaf begin januari heeft hij voor het eerst weer mee getraind met het team, verder heeft hij daarvoor iedere week twee keer bij de fysio gezeten. Hij heeft laatst iets te enthousiast meegedaan aan de warming-up van een clinic. Daarna werd hij al meteen een beetje afgestraft, want toen voelde hij het wel aan zijn voet. Verder heeft hij een paar oefeningen niet kunnen doen, omdat hij die mobiliteit nog niet heeft. Hij kan best nuchter naar zijn blessure kijken, alles wat hij kan doen is hard zijn best doen.

Toen hij het hoorde van zijn sprongbeen, schoven al zijn plannen op. Hij was eigenlijk van plan om vorig jaar een niveau hoger te gaan spelen, maar dat ging toen ineens niet meer. Nu is het de vraag of hij dit jaar nog kan gaan spelen (seizoen 2016) als het gaat zoals de fysio en de arts het hebben gezegd, dan speelt hij volgend jaar pas weer. Maar het voordeel daarvan is dat hij zich helemaal kan richten op het trainen en zichzelf sterker kan maken.

Tekst: Sabien Timmers



1

Wist je dat je in het water 7 keer lichter bent, dan op het land

2

Wist je dat in Portugal een voetbalwedstrijd begon met acht tegen elf spelers

3

Wist je dat de Tour de France ontstaan is uit een reclamestunt

4

Wist je dat iemand een keer het Panamakanaal door gesurft is (66,47 km)

5

Wist je dat er 3,6 miljoen keer per jaar, sportblessures ontstaan

6

Wist je dat vrouwen liever in de ochtend sporten, en mannen juist liever in de avond

7

Wist je dat je door te sporten, je je zelfvertrouwen in het dagelijks leven kunt vergroten

8

Wist je dat de hoogste golf waar ooit op is gesurft, 24 meter hoog was

Cruyff challenge

De Cruyff challenge. Een korte uitleg, omdat het de eerste keer is. Wij, de redactie van Match!, gaan elke uitgave onszelf een 'challenge' voorleggen die we gaan uitvoeren. De opdrachten worden goed aangepakt. We zullen de lat hoog leggen en steeds meer van onszelf gaan verwachten. Het idee is ontstaan door de clinic met Arnold Vanderlyde in de vorige uitgave. Hier was de rivaliteit zeer hoog en dat bracht ons op het idee.

Wat gaan we doen?

Wij gaan als redactie de aankomende Stevensloop mee rennen en we gaan het opnemen tegen de docenten van JCC Nijmegen. De inschrijving is nog open, maar de trainingen zijn al volop in gang.

De challenge is geslaagd als 'team Match!' eerder over de finishlijn komt dan 'team Docenten'. Adjunct hoofdredacteur Anoushka van Bommel behoort tot team Match! en om het tot een onvergetelijke dag te maken zal eindredacteur Maaïke Wennekers (geblesseerd) klaar staan met een camera.

Deelnemers

De deelnemers zijn zeer verschillend, de een heeft ervaring met hardlopen de ander is helemaal niet bekend met deze sport. Naar onze mening, een komische touch aan het verhaal. Hieronder een klein overzicht welke studenten er tot nu toe meedoen.

Team 'Match!'

Naam	Sport	Afstand
Sabien Timmers	Zwemmen	5 kilometer
Cédric Stanke	Tennis	5 kilometer
Floris Brendel	Golf	5 kilometer
Jordi Bender	Golf	5 kilometer
Anoushka van Bommel	Hardlopen	5 kilometer

Team 'Docenten'

Naam	Functie	Afstand
Joop de Kleijn	Opleidingscoördinator	5 kilometer
Claudia Goumans	Docent Economie	5 kilometer
Martijn Koks	Docent Economie	5 kilometer
Chantal Bouten	Spaans docent	5 kilometer

Studenten en alumni

Naam	Sport	Afstand
Janneke Post	Paardensport	5 kilometer
Zhen Bontan	Golf	5 kilometer

Stevensloop 2016

Datum

Zondag 13 maart 2016

Afstanden

5 kilometer

10 kilometer

Halve marathon

Inschrijven

Tot 16 februari 2016

Meer informatie

www.stevensloop.nl



Meer foto's uit de oude doos:
www.facebook.nl

9

Wist je dat je een betere kans hebt op een baan als je sport

10

Wist je dat 268,831 km/u de hoogste snelheid ooit, die op een fiets gehaald is

11

Wist je dat je met basketbal meer kans hebt om te scoren als je pas op het laatste moment naar de basket kijkt

12

Wist je dat de golfterm 'fore' flying object returning to earth betekend

Een avondje doorzakken kan mentaal en fysiek geen kwaad voor mijn sportprestatie.

“Sporters zijn nou eenmaal niet helemaal 100 en kunnen naast gefocust zijn op hun doel(en) ook lekker los gaan en een avondje doorhalen. Kijk maar eens naar goede sporters > die gaan ook wel eens lang door en kunnen nu nog steeds goed presteren. Herstel en rust is wel essentieel, maar een goede sporter weet wanneer hij/zij door kan gaan en wanneer niet.”

“ik vindt dat je best een avondje mag doorzakken alleen niet voor een wedstrijd. Na een wedstrijd mag wel”

“Ik vind dat je wel een avondje kan “doorzakken”, maar niet als je de volgende dag een wedstrijd hebt. Heb je een wedstrijd binnen nu en een week dan vind ik dat je nog genoeg herstel hebt.”

“Een avondje doorzakken kan mentaal en fysiek geen kwaad voor mijn sportprestatie”

“Mooie stelling die is neergezet. Je kan deze situatie van verschillende kanten bekijken. Kijk bijvoorbeeld naar leeftijd en geslacht. Sommigen krijgen er energie van en sommigen worden er helemaal ziek van. Of het nou invloed heeft op je sportprestatie is een goede kwestie! Ik ben het er mee eens en oneens. Simpel gezegd: Iedereen is uniek en iedereen heeft een andere kijk op het leven en een eigen mening. Dus je kunt niet één lijn uitstippelen waar iedereen zich aan moet houden om succes te winnen. Kijk naar succesverhalen die jou aanspreken en ontdek de verschillen.

Dank voor het lezen.”

“Alcohol is absoluut geen onderdeel van een (verantwoorde) topsporter. Bijvoorbeeld een glaasje bier heeft weinig effect op de prestatie, maar het is niet verstandig om alcohol te drinken voor of na een training/ wedstrijd. Er zijn meerdere nadelen dan voordelen wat betreft het gebruik van alcohol. Bijna alle lichaamsfuncties worden verstoord waardoor het risico op o.a. blessures vergroot wordt. Als je alcohol direct na een training/wedstrijd gebruikt, houdt rekening met het feit dat er een vertraging in het herstelproces van jouw lichaam gebeurt. Dit is geldig voor ALLE sporters ongeacht hun leeftijd of geslacht.

Rust:

Het is inderdaad niet verstandig om de avond voor een training/ wedstrijd weinig slaap te hebben. Ons lichaam heeft rust nodig om te kunnen herstellen en klaar te maken voor de volgende dag. Het beste is om niet opstap te gaan, tenzij speciale gelegenheden. Het ontwikkelen van een vast slaappatroon is zeker van belang. Probeer om niet meer dan 20 minuten van je vaste slaaptijd af te wijken!

Fernanda Oliveira Souza, diëtist”

“Ik ben het ermee oneens omdat alcohol een remmend effect heeft op het aanmaken van nieuw spierweefsel. Dit kan nooit goed zijn voor een wedstrijd.”

“Tuurlijk zal het invloed hebben op de sportprestaties. Of je nou helemaal doorhaalt of tot 00.00 uur iets doet maakt in principe niet uit voor het lichaam, alleen is het zo dat wanneer je langer door gaat langer moet herstellen om weer fris en fit te zijn.”



Wil je mee discussiëren?:
www.padlet.com

Test jezelf

“Weet jij wat voor type je bent?”

Er zijn verschillende actiontypes. Om erachter te komen welk type jij bent kun je onderstaande vragen beantwoorden. Onthoud welke letters je hebt en bespreek de uitslag met Claudia Goumans of Dana Lemmens, zij kunnen je vertellen wat de uitslag betekent. Als je weet wat voor type je bent geeft dat inzicht in wie je bent en wat je nodig hebt als sporter en student.

Extravert of introvert? (E of I)

Je hebt een drukke dag gehad, hoe laad je je batterij weer op?

E: Je spreekt iets af met je vrienden.

I: Je wilt even alleen zijn.

Waarop richt je je energie, waar hou je je mee bezig?

I: Op jouw innerlijke wereld van ideeën en gedachten.

E: Naar buiten. Op jouw omgeving.

Je komt thuis na (weer) een drukke dag, Wat doe je?

E: Je kletst met huisgenoten of grijpt de telefoon. Je moet eerst je verhaal kwijt.

I: De stekker van de telefoon gaat eruit, de deur op slot. Je wilt eerst even tijd voor jezelf.

Waarnemend? (S of N)

Je bestudeert een onderwerp. Waarin ben je geïnteresseerd?

S: De concrete feiten en hoe je ze nu kunt toepassen met een praktische, gedetailleerde stap-voor-stap-benadering.

N: Je kijkt vooral naar de mogelijkheden en ideeën, het grote plaatje, het abstracte of figuurlijke. De theorie erachter en hoe je het in de toekomst kunt toepassen.

Hoe ga je om met je vaardigheden?

S: Je maakt er graag gebruik van.

N: Wanneer je de vaardigheden eenmaal onder de knie hebt, raak je makkelijk verveeld.

Johan: “Elke beslissing is beter dan geen beslissing.”

Je wilt je huidige gedrag aanpassen. Waar kijk je naar?

S: Jij bekijkt hoe de zaken er *nú* voorstaan.

N: Jij bekijkt wat de mogelijkheden voor de toekomst zijn.

Denker of gevoelstype? (T of F)

Hoe neem je beslissingen?

T: Op basis van algemene redeneringen, logica en objectiviteit.

F: Op basis van jouw persoonlijke waarden en die van anderen.

Waar let je op als je een beslissing maakt?

T: Je weegt objectief de voors en tegens tegen elkaar af en door middel van een oorzaak-/ gevolg- redenering.

F: Je neemt beslissingen met je gevoel. Je bedenkt wat de beslissing bij jou oproept en hoe het anderen zou kunnen raken.

Je moet keuze maken, waarop vertrouw je dan?

F: Op je gevoelens.

T: Op je verstand en de logica.

Beoordelaar of aanpasser? (J of P)

Hoe bereid je een wedstrijd voor, hoe rijd je los?

J: Je hebt een vast plan en aanpak is ruim vooraf al duidelijk. Het losrijden gaat geordend.

P: Je begint gewoon met je voorbereidingen zonder strakke oefenstof of afspraken met de coach, omdat je het fijn vindt om de dingen flexibel aan te pakken en af te wachten.

Wat vind jij prettiger?

J: Dat de zaken vastliggen en besloten zijn in procedures.
Duidelijkheid is sleutelwoord.

P: Je vindt het juist fijn om speelruimte te houden en je opties open te laten voor het geval er iets onverwachts gebeurt.

Welke training past bij jou?

J: gestructureerd en goed georganiseerde, strakke training.

P: Lossere training met onverwachte aspecten en improvisatie.

Altijd een diploma achter de hand

De poster van Wout hangt voor het raam en in het huis hangen actiefoto's. Achter elke topsporter zit een basis, ook bij Wout Poels. Zijn moeder, Wilhelminen, vertelt hoe zij de pieken en dalen van haar zoons sport- en schoolcarrière ervaart.

Ambassadeur

Wout Poels is een succesvol wielrenner bij Team Sky en de eerste ambassadeur van het JCC Nijmegen. In 2006 fietste hij met zijn vouwfiets vanaf het goede en soms vanaf het verkeerde station naar de Energieweg om een opleiding op het Johan Cruyff College te volgen.

Henk, de vader van Wout, had met een aantal mannen een fietsclub. Hier sloot oudste zoon Norbert bij aan. Wout ging altijd mee naar wedstrijden en het begon te kriebelen. Hij kreeg een wielrenfiets, toen ging het heel snel. "Op zijn achttiende reed hij voor de Vacansolei-ploeg. Voor ons was dit geweldig. We gingen altijd mee naar wedstrijden."

"Toen ze aankwamen zat iedereen met tranen in de ogen."

Het liefst reist de familie van Wout hem per vliegtuig of camper achterna om hem aan te moedigen. Soms staat de gezondheid van Wilhelminen dat in de weg. Ze heeft de spierziekte MS en daardoor is meegaan niet altijd een optie. "Gelukkig hebben we een televisie. Tijdens de finale van de Tour de France 2015 zat de hele kamer vol. De kleinkinderen hadden koekjes gebakken met 'Wout Tour' erop. Toen de renners aankwamen zat iedereen met tranen in de ogen. Als ik Wout over de finishlijn zie komen denk ik altijd aan Henk. Hij was de drijfveer."

De val van Wout

Het jaar 2012 was in veel opzichten moeilijk, begin januari overleed vader Henk aan de gevolgen van longkanker en op 6 juli tijdens de Tour de France gaat het mis. Een grote groep renners, onder wie Wout, valt. "Ik was naar de winkel geweest. De tv stond nog aan en ineens hoorde ik 'Wout Poels gevallen'. Ik stond in shock voor de televisie."

Broer Norbert kreeg van de ploegleider te horen dat ze moesten komen. Iedere bloeding kon fataal zijn. Wilhelmine: "Hij moest dicht bij de operatiekamer liggen, zodat de artsen meteen konden ingrijpen." Wout is gelukkig helemaal hersteld en kon begin januari voor het eerst op de roller. "Toen hij wegfietste stond ik met tranen in mijn ogen voor het raam te kijken. Ik ben er nog steeds niet overheen. Als ik andere renners zie vallen komt dat gevoel weer naar boven. Toch ben ik heel blij dat hij weer kan fietsen, het maakt hem gelukkig en dan ben ik dat ook."

"We krijgen nog steeds kaartjes."

Goede begeleiding

Wout stond niet te springen om naar school te gaan. "Het liefst zit hij de hele dag op de fiets. Henk en ik vonden het belangrijk dat hij eerst een diploma haalde. We zijn heel blij dat we het JCC Nijmegen vonden. Op de middelbare school hebben we hem een keer ziek gemeld, omdat hij een wedstrijd had. Dit werkte niet, want hij fietste toen zo goed dat het de volgende dag in de krant stond," zegt Wilhelmine lachend.

"De begeleiding is fantastisch bij het JCC! Als Wout in het buitenland voor wedstrijden was kon hij de toetsen op een ander moment inhalen. Door de opleiding is Wout zelfstandiger geworden en hij heeft altijd een diploma achter de hand. Het is tien jaar geleden dat Wout op het JCC zat, maar we krijgen nu nog steeds kaartjes als hij goed heeft gefietst. Die betrokkenheid is erg mooi!"

Tekst: Maaïke Wennekers



De bondscoach

Oud-rolstoeltennisbondscoach Marc Kalkman is vroeg in aanraking gekomen met tennis. In Driebergen heeft hij een eigen tennisschool opgericht, waar hij succesvolle rolstoeltennissers heeft getraind. Hij deelt graag zijn kennis en staat de redactie van Match! te woord.

In de woonomgeving van Marc zijn veel sportvelden te vinden. Hij kwam graag op de tennisbaan en werd gefascineerd door het spel. Hij speelde zo vaak mogelijk en werkte hard tijdens trainingen. Zijn drukke tennisschema moest hij zien te combineren met school, wat niet altijd makkelijk was. Hij studeerde op het HEAO Amsterdam, maar dat hield hij niet vol. Marc stapte over naar het MEAO Amsterdam waar hij Business Administration, Business/Managerial Economics heeft gestudeerd, hier heeft Marc zijn diploma gehaald. Vervolgens heeft hij de tennisleraar opleiding van de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB) afgerond.

Rolstoeltennis

Met zijn diploma op zak kon hij zich weer helemaal op tennis richten. Hij heeft de trainers opleiding gevolgd en kon snel aan de bak bij een tennisschool. Marc staat voor iedereen klaar. Hij vond het geen probleem om tien weken rolstoeltennissers les te geven, omdat een vriend verhinderd was. Dit was het moment dat Marc in aanraking kwam met de paralympische sport en dit beviel hem heel goed. Hij trainde veel spelers en ontmoette ook zijn vrouw, Monique, waar hij nog steeds mee samen is.



Bondscoach

Een eigen tennisschool oprichten leek de trainer wel wat. Hij opende zijn eigen tennisschool in Driebergen en dat ging als een trein. Er trainde 75 talentvolle rolstoeltennissers die hij ook in het buitenland begeleidde door mee te gaan naar toernooien. De tennisbond had zijn talent in de smiezen en gaf Marc in september 2008 de kans om bondscoach van het Nederlands rolstoeltennisteam te worden. Hij heeft veel gepresteerd, iets om trots op te zijn. Zo ontdekte hij Esther Vergeer. Toen ze net gestart was met tennissen heeft de coach haar gevraagd of ze mee wilde doen aan een internationaal juniorentoernooi in Frankrijk. Ze speelde voor het eerst een wedstrijd en was verkocht. Later won ze zeven keer de Australian Open, drie keer Roland Garros en vier keer de US Open. Verder behaalde hij met zijn spelers zeven gouden-, vier zilveren- en vier bronzenmedailles op de Paralympische Spelen van 1992, 1996 en 2012. Toch hield het bondscoach avontuur in december 2014 op. De tennisbond wilde een nieuwe impuls en bedankte Marc voor zeven jaar inzet en betrokkenheid. Mark begeleidt nu nog een aantal spelers in het tenniscircuit en helpt ze door zijn ervaring op weg naar de top.

Advies

Marc Kalkman: "Het belangrijkste van je sport is niet altijd het resultaat, denk ook aan je ontwikkeling. Leer zelfstandig handelen en heb zelfvertrouwen."

Tekst: Cédric Stanke

Ouders en het mbo

Ik ben geraakt door 'onze' ouders. De politiek wil niet alleen het mbo terugbrengen tot kleinere schooltjes, maar wil ook meer ouderbetrokkenheid. Als ouders meer betrokken zijn bij het onderwijs van hun kind, vallen er minder mbo'ers uit, is de achterliggende gedachte. Als ik aan collega's van andere opleidingen op het ROC vertel dat bijna alle ouders aanwezig waren op onze ouderavond in september, kijken ze me verbaasd aan. Een ouderavond hebben de meeste opleidingen op het ROC ooit wel geprobeerd, maar er kwam praktisch niemand opdagen. Wat is dan ons 'geheim'?

Tijdens het wedstrijdbezoek van een basketballer en eerstejaarsstudent zat ik tussen zijn vader en moeder gesandwichd op de tribune in Wijchen. Met kalmte volgden zij een wedstrijd waarin alles leek te mislukken. Scoren lukte hun 'topscorer' nauwelijks. De scheidsrechter was partijdig en de tegenpartij speelde ruw. Zonder ergerlijke zuchten keken ze toe, nuchter, maar wel meelevend. Vader legde mij tussendoor enthousiast de finesses van het basketbalspel uit en moeder vertelde over wat er komt kijken bij een zoon die op hoog niveau speelt. De vele trainingen, het brengen en halen, trainingskampen, het afbreken van zijn laatste opleiding vanwege de sport etc., etc. Ik voelde de sterke band tussen hen drieën en besepte dat topsport voor deze ouders geen offer was, maar dat het juist een band schept met hun zoon. Tot overmaat van ramp kreeg de basketballer in de laatste minuut nog vol een knietje van de tegenpartij. Toch bleven zijn ouders rustig en positief. Ik zag het daar op de tribune met de ouders van Quinten 'ons geheim'. Zonder steun van thuis is het heel lastig naast je sport ook nog een diploma te halen. Daarom vinden we het belangrijk ouders te betrekken in ons onderwijs. Bijvoorbeeld door een informatieve ouderavond, de persoonlijke studietoelichting als direct contactpersoon, de tussentijdse gesprekken en de uitnodigingen bij onze gastsprekers en de jaarafsluiting in juli. Maar ons 'geheim' zit hem volgens mij ook in iets anders. Als je ziet dat je kind zo gelukkig wordt van zijn sport, moedig je hem aan en praat je er met hem over. Omdat hij je nodig heeft om te kunnen spelen, breng en haal je hem naar wedstrijden. Je ziet dat je kind het allerbeste uit zichzelf wil halen, dat hij zich ontwikkelt. Diep in zijn hart wil iedere ouder dat zien. De passie van je kind zien en ondersteunen, creëert een enorm sterke band. Dan is de stap naar het begeleiden van je kind in zijn studie ook opeens klein en vanzelfsprekend. Dan kom je graag naar een ouderavond. En dat raakt mij.

Anoushka van Bommel

Student, vader en Nederlands kampioen

Elaige Camara, NK Boksen zwaargewicht nummer 1, is vorig jaar gestart met de niveau 3-opleiding Commercieel Medewerker Sport op het Johan Cruyff College Nijmegen. Een student met een bijzonder en heftig verhaal.

‘Straatvechter’, zo werd hij onlangs in De Gelderlander genoemd. Daar is de student en sporter uit de Nijmeegse wijk Bottendaal het niet mee eens. “Ik heb in mijn hele leven één keer op straat gevochten.” Met zijn armen gekruist: “Maar het maakt mij eigenlijk niet uit hoe ze me noemen. Ik weet zelf wie ik wel ben.” Dat hij een aantal jaren geleden wel op het verkeerde pad raakte, daar heeft hij zeker spijt van. “Ik heb een verkeerde keuze gemaakt en heb me mee laten slepen door een ander. Dat is stom geweest. Gewoon zonde.”



Bang

Hij heeft een zusje van 11 en een broertje van 7. Elaïge was de eerste in het gezin Camara. Zijn moeder komt uit Guinee en is danseres. Ze danste in shows van Gerard Joling. Ze ontmoette zijn Nederlandse vader tijdens een optreden. Later was zijn vader chauffeur voor het dansgezelschap zodat ze samen konden zijn. Lange periode was Elaïge enig kind. "Ik heb een goede jeugd gehad, maar soms toch anders." Zijn ouders hadden een turbulente relatie. "Mensen om me heen zeggen dat het heftig voor mij zou moeten zijn geweest, maar ik voel dat niet zo. Het is gewoon gebeurd, je kan er toch niets aan veranderen." Hij voetbalde destijds bij Union en speelde in het eerste, maar hij had niet echt inzicht, vindt hijzelf. Toen hij elf was nam een Turks vriendje uit de buurt hem mee naar de bokscub. "Het ging goed, maar ik kreeg ook veel klappen. Ze zagen dat ik het wel een beetje kon en ik mocht met de beteren meedoen. Ik werd bang voor de klappen. Zij waren te sterk voor mij." Dat ging na een jaar beter. De bokswereld vindt hij fijn. "Het is heel persoonlijk. Mensen geven je echt aandacht." Hij werd Nederlands jeugdkampioen boksen op zijn dertiende.

"Nu ik Nederlands kampioen bij de senioren ben, zien ze me weer."

Trots: "Nu hoor ik bij de elite. Als Arnold Vanderlyde nog zou boksen, zou ik tegen hem hebben gebokst, want we hebben hetzelfde gewicht." Toch staat hij daar niet lang bij stil. "Ik kijk naar de toekomst. Ik weet dat er meer in me zit. Ik wil er alles uithalen." Elaïge staat bekend als een 'luie bokser'. Zijn trainer in Apeldoorn heeft hem weggestuurd omdat hij niet genoeg gemotiveerd zou zijn. Op Papendal kennen ze hem, maar vinden ze ook dat hij meer moet trainen. "Nu ik Nederlands kampioen bij de senioren ben, zien ze me weer."



Dat is wel goed. Het NK was heel mooi om mee te maken. Het moment dat je arm omhoog gaat en dat je weet dat je gewonnen hebt. In de ring geniet je altijd wel, maar vooral als het lekker loopt. Dat voel je. Dan is elke klap raak. Het is ook mooi als je ziet dat je klappen impact hebben.” Bang is hij al lang niet meer. Al die jongens van vroeger op de bokscub heeft hij teruggepakt. “Die klappen van vroeger laat ik natuurlijk niet zitten,” grijnst hij.

Vermoord

Kevin America was zijn trainer toen hij tiener was. “Hij was oud-bokser, trainde mij en we gaven samen bokscinics. Hij kwam zelfs bij mij thuis, was al heel lang een vriend van mijn ouders. Stuurde hij ‘s avonds een appje of ik al was gaan slapen omdat ik het niet te laat moest maken. Hij was een soort tweede vader en een voorbeeld voor mij. Het was een enorme schok toen hij werd vermoord op kerstavond. Ik begreep niet hoe dat kon gebeuren. Nog steeds niet. De moord is nog altijd niet opgelost. Ik had respect voor hem. Hij was écht een goed persoon, een man van goud.” Elaige buigt naar voren en praat enthousiast: “Hij kon mij heel goed motiveren. Ik luisterde naar hem en trainde superhard. Dan gingen we samen hardlopen om zes uur ‘s morgens en zei hij: Ilasj - zo noemde hij mij - “bewégen!” De klik met de trainer is enorm belangrijk. Alleen dan kun je het onderste uit de kan bij mij halen.”

Daarna is het misgegaan.

Tekst: Anoushka van Bommel

Wil je weten wat er met Elaige is gebeurd? Scan dan de QR-code en lees verder...



Meer over Elaige
www.roc-nijmegen.nl





Stevensloop

Zondag 13 maart 2016

Hardlopen in de historische binnenstad van Nijmegen

5 km, 10 km en
halve marathon



Schrijf je nu in!

GRATIS
startbewijs bij
aankoop van een paar
hardloopschoenen bij

RUN2DAY

new balance

de Gelderlander



RUN2DAY

ROC NIJMEGEN