

## wta dubai : “Ze gaat alleen maar beter worden”



Gazet van Antwerpen - 18 Feb. 2020

Pagina 4

\* Gazet van Antwerpen : Sport: Stad en Rand, Sport: Kempen, Sport: Mechelen - Waas

*Winnen deed ze niet, maar indruk maken des te meer. Fans zijn verbaasd over het niveau dat Kim Clijsters nu al haalt. Maar kenners hadden dit verwacht. “Talent verdwijnt niet. En ze heeft geen stress: ze heeft niets meer te bewijzen.”*

Toen ze in september haar comeback aankondigde, hoorde de wereldpers het met open mond aan. Diezelfde wereldpers zat gisteren met open mond te kijken naar toptennis. “De 36-jarige Belgische hield gelijke tred met Muguruza vanop de baseline, pakte uit met enkele verbluffende winners en kwam zelfs terug van een dubbele break in de tweede set. Clijsters schitterde bij haar comeback”, schreef de BBC.

“Ik was meteen onder de indruk. Vooral op het einde van de tweede set, dat was de Kim van weleer. In de eerste set was er nog een groot verschil in de opslag. Muguruza (WTA 16) serveerde heel goed, terwijl Kim nog veel dubbele fouten sloeg”, - analyseert voormalig tennisster Sabine Appelmans. “Maar ze toont onmiddellijk dat talent. Ze kan dit niveau nog aan en daar heb ik nooit over getwijfeld.”

### Talent compenseert

Clijsters' talent compenseert daar waar haar fysiek misschien nog niet op punt staat.

“Haar motorische talent, de controle die ze heeft in haar bewegingen, het inzicht in het spel, de tactiek, die dingen verdwijnen niet. Vergelijk het met een getalenteerde pianospeler. Of je nu twintig, veertig of zestig jaar bent, dat talent verdwijnt niet”, zegt inspanningsfysioloog, prof. dr. Wim Derave (UGent).

Meer nog, op het vlak van uithouding kunnen we als mens best wel wat, ook als we wat ouder worden.

“Een comeback voor je veertigste kan wel, na de veertig is heel zeldzaam. Uithoudingssporten zoals lopen kan je redelijk lang op een behoorlijk niveau doen. Het opstapelen van trainingen is op dat vlak belangrijk. Je lichaam, en specifiek zelfs je hart, wordt beter en efficiënter. Kijk maar naar marathonloopster Paula Radcliffe, zij is blijven trainen en haar lichaam bleef zich gewoon jarenlang verbeteren. Wat wel snel achteruit gaat, al vanaf dertig jaar zelfs, is spiermassa. Clijsters zal misschien niet meer zo hard kunnen slaan als ze dat tien jaar geleden deed.”

### Mentaal ijzersterk

Maar toch, Clijsters is er wel zeven jaar uit geweest.

“Dat is wel een verschil. Ze zal kilo's moeten verliezen en spieren moeten kweken en dat duurt nu langer. Een crashdieet werkt niet bij topsport, ze zal er haar tijd voor moeten nemen. Maar haar talent compenseert veel. Zelfs als ze pakweg maar op tachtig procent van haar fysieke top geraakt, dan nog heeft ze genoeg talent om dat te compenseren. En als het kopje mee is, kan het lichaam veel. Kijk maar naar basketster Ann Wauters (39), die ook een comeback maakte. Haar knieën zijn kapot maar ze blijft gaan.”

### Geen stress

“Er is ook geen stress, ze heeft niets meer te bewijzen”, aldus Appelmans. “Ze heeft veel grand slams gewonnen en spannende wedstrijden gespeeld, dit doet ze puur voor zichzelf. Het hoofd zit goed. Fysiek kan ze nog wat scherper staan maar het is een kwestie van wedstrijdritme opbouwen.”

“Ze kickt daar ook op, direct tegen zo'n sterke tegenstander en voor veel publiek”, zegt voor malig toptennisster, Dominique Monami. “Ze heeft daar zichtbaar van genoten. Zeker na de match zal ze heel veel positieve punten gesprokkeld hebben. Ze gaat alleen beter en beter worden.”

Wat nu? Krijgen we meer van dat?

“Ze stond nu fris op de baan. Het gaat om een eerste wedstrijd. Wat zal het geven als ze een paar wedstrijden in moeilijkere condities moet spelen?”, vraagt Derave zich nog af.

“Kan ze meerdere wedstrijden en het ritme aan? Ik maak me niet meteen zorgen. Ze moet haar tijd nemen om te recupereren en bles sures te vermijden. Maar dit komt wel goed. Kim is een uitzonderlijk talent en haar soort powertennis past perfect in het tennis van nu.”

## “Ze gaat alleen nog maar beter worden”



**N** Het Nieuwsblad - 18 Feb. 2020  
Pagina 3

\* Het Nieuwsblad : Meetjesland - Leiestreek, Mechelen-Lier, Leuven-Hageland, Oostende-Westhoek, Antwerpen, Vlaamse Ardennen - Gentse Rand, Pajot-Brussel-Rand, Limburg, Kortrijk-Waregem-Menen, Dender, Brugge-Oostkust, Aan Gent gebonden, Kempen, Roeselare-Tielt-Izegem, Waasland

*Winnen deed ze niet, maar indruk maken des te meer. Zeven jaar na haar 'pensioen' dwong Kim Clijsters (36) in haar eerste wedstrijd tweevoudig grandslam winnares Garbine Muguruza (26) tot het uiterste. “Schitterende comeback” en “wereldklasse”, dixit de wereldpers. Fans zijn verbaasd over het niveau dat Clijsters nu al haalt. Maar kenners hadden dat verwacht. “Talent verdwijnt niet. En ze heeft geen stress: ze heeft niets te bewijzen.”*

Nee, Kim Clijsters heeft gisteren haar comebackmatch niet gewonnen. Maar ze heeft wel getoond wat ze nog in haar mars heeft. Reageerde de wereldpers in september nog met verstomming toen ze haar comeback aankondigde, dan zat diezelfde pers gisteren met open mond te kijken naar toptennis. “De 36-jarige Belgische hield gelijke tred met Muguruza, pakte uit met verbluffende winners en kwam zelfs terug van een dubbele break in de tweede set. Clijsters schitterde bij haar comeback”, schreef de BBC.

“Ik was meteen onder de indruk”, zegt ook voor malig tennisster Sabine Appelmans. “Vooral op het einde van de tweede set, dat was de Kim van weleer. In de eerste set was er nog een groot verschil in de opslag. Muguruza (WTA 16) serveerde heel goed, terwijl Kim nog veel dubbele fouten sloeg. Maar ze toont onmiddellijk dat talent. Ze kan dit niveau nog altijd aan en daar heb ik nooit over getwijfeld.”

### Inzicht en tactiek

Clijsters' talent compenseert daar waar haar fysiek misschien nog niet op punt staat. “Haar motorische talent, de controle die ze heeft in haar bewegingen, het inzicht in het spel, de tactiek, die zaken verdwijnen niet. Vergelijk het met een getalenteerde pianospeler. Of je nu twintig, veertig of zestig jaar bent, dat talent verdwijnt niet”, zegt inspanningsfysioloog prof. dr. Wim Derave (UGent).

Meer nog, op het vlak van uithouding kunnen we als mens best wel wat, ook als we wat ouder worden. “Een comeback voor je veertigste kan wel, na de veertig is zeer zeldzaam. Uithoudingssporten zoals bijvoorbeeld lopen kan je redelijk lang op een behoorlijk niveau doen. Het opstapelen van trainingen is op dat vlak belangrijk. Je lichaam, en specifiek zelfs je hart, wordt beter en efficiënter. Kijk maar naar marathonloopster Paula Radcliffe, zij is blijven trainen en haar lichaam bleef zich gewoon jarenlang verbeteren. Wat wel snel achteruitgaat - al vanaf dertig jaar zelfs - is spier massa. Clijsters zal misschien niet meer zo hard kunnen slaan zoals ze dat tien jaar geleden deed.”

### Mentaal ijzersterk

Maar toch, Clijsters is er wel zeven jaar uit geweest. “Dat is inderdaad een verschil. Ze zal kilo's moeten verliezen en spieren moeten kweken en dat duurt nu langer. Een crash dieet werkt niet bij topsport, ze zal haar tijd moeten nemen. Maar zelfs als ze pakweg maar op tachtig procent van haar fysieke top geraakt, dan nog heeft ze genoeg talent om dat te compenseren. Trouwens, als het kopje mee is, kan het lichaam veel. Kijk maar naar basketster Ann Wauters (39) die ook een comeback maakte: haar knieën zijn kapot maar ze blijft gaan”, aldus Derave.

“Er is ook geen stress”, be nadrukt Appelmans. “Ze heeft niets meer te bewijzen. Ze heeft veel grand slams gewonnen en spannende wedstrijden gespeeld, dit doet ze puur voor zichzelf. Het hoofd zit goed. Fysiek kan ze nog wat scherper staan, maar het is een kwestie van wat wedstrijdritme op te bouwen.”

“Ze kickt daar ook op, direct tegen zo'n sterke tegenstander en voor veel publiek”, vertelt voormalig toptennisster Dominique Monami. “Ze heeft er zichtbaar van genoten. Zeker na de match zal ze heel veel positieve punten gesprokkeld hebben. Ze gaat alleen beter en beter worden.”

En wat nu? Krijgen we meer van dat? “Clijsters stond nu fris op de baan. Het gaat ook om een eerste wedstrijd. Wat zal het geven als ze een paar wedstrijden in moeilijkere condities moet spelen?” vraagt Derave zich af.

“Kan ze meerdere wedstrijden en het ritme aan? Ik maak me niet direct zorgen”, aldus Monami. “Kim moet wel haar tijd nemen om te recupereren en om blessures te vermijden. Maar dit komt goed. Ze is een uitzonderlijk talent.”

# Kim Clijsters maakt internationaal indruk bij comeback: “Ze gaat alleen maar beter worden”



Het Nieuwsblad - 18 Feb. 2020

*Winnen deed ze niet, maar indruk maken des te meer. Zeven jaar na haar ‘pensioen’ dwong Kim Clijsters (36) in haar eerste wedstrijd tweevoudig grandslamwinnares Garbine Muguruza (26) tot het uiterste. “Schitterende comeback” en “wereldklasse”, dixit de wereldpers. Fans zijn verbaasd over het niveau dat Clijsters nu al haalt. Maar kenners hadden dat verwacht. “Talent verdwijnt niet. En ze heeft geen stress: ze heeft niets meer te bewijzen.”*

Nee, Kim Clijsters heeft gisteren haar comebackmatch niet gewonnen. Maar ze heeft wel getoond wat ze nog in haar mars heeft. Reageerde de wereldpers in september nog met verstomming toen ze haar comeback aankondigde, dan zat diezelfde pers gisteren met open mond te kijken naar toptennis. “De 36-jarige Belgische hield gelijke tred met Muguruza, pakte uit met enkele verbluffende winners en kwam zelfs terug van een dubbele break in de tweede set. Clijsters schitterde bij haar comeback”, schreef de BBC.

LEES OOK. “Een hoopvolle nederlaag voor Kim Clijsters” (+)

“Ik was meteen onder de indruk”, zegt ook voormalig tennisster Sabine Appelmans. “Vooral op het einde van de tweede set, dat was de Kim van weleer. In de eerste set was er nog een groot verschil in de opslag. Muguruza (WTA 16) serveerde heel goed, terwijl Kim nog veel dubbele fouten sloeg. Maar ze toont onmiddellijk dat talent. Ze kan dit niveau nog altijd aan en daar heb ik nooit over getwijfeld.”

Talent compenseert

Clijsters talent compenseert daar waar haar fysiek misschien nog niet op punt staat. “Haar motorische talent, de controle die ze heeft in haar bewegingen, het inzicht in het spel, de tactiek, die zaken verdwijnen niet. Vergelijk het met een getalenteerde pianospeler. Of je nu 20, 40 of 60 jaar bent, dat talent verdwijnt niet”, zegt inspanningsfysioloog prof. dr. Wim Derave (UGent).

Meer nog, op het vlak van uithouding kunnen we als mens best wel wat, ook als we wat ouder worden. “Een comeback voor je 40ste kan wel, na de 40 is zeer zeldzaam. Uithoudingssporten zoals lopen kan je redelijk lang op een behoorlijk niveau doen. Het opstapelen van trainingen is op dat vlak belangrijk. Je lichaam, en specifiek zelfs je hart, wordt beter en efficiënter. Kijk maar naar marathonloopster Paula Radcliffe, zij is blijven trainen en haar lichaam bleef zich gewoon jarenlang verbeteren. Wat wel snel achteruit gaat, al vanaf dertig jaar zelfs, is spiermassa. Clijsters zal misschien niet meer zo hard kunnen slaan als ze dat tien jaar geleden deed.”

Mentaal ijzersterk

Maar toch, Clijsters is er wel zeven jaar uit geweest. “Dat is wel een verschil. Ze zal kilo’s moeten verliezen en spieren moeten kweken en dat duurt nu langer. Een crashdieet werkt niet bij topsport, ze zal er haar tijd voor moeten nemen. Maar haar talent compenseert veel. Zelfs als ze pakweg maar op tachtig procent van haar fysieke top geraakt, dan nog heeft ze genoeg talent om dat te compenseren. Trouwens, als het kopje mee is, kan het lichaam veel. Kijk maar naar basketster Ann Wauters (39) die ook een comeback maakte: haar knieën zijn kapot maar ze blijft gaan”, aldus Derave.

LEES OOK. Hoe dochter Jada het finale zetje gaf voor de tweede comeback van Clijsters (+)

“Er is ook geen stress”, benadrukt Appelmans. “Ze heeft niets meer te bewijzen. Ze heeft veel grand slams gewonnen en spannende wedstrijden gespeeld, dit doet ze puur voor zichzelf. Het hoofd zit goed. Fysiek kan ze nog wat scherper staan, maar het is een kwestie van wedstrijdritme opbouwen.”

“Ze kickt daar ook op, direct tegen zo’n sterke tegenstander en voor veel publiek”, zegt voormalig toptennisster Dominique Monami. “Ze heeft er zichtbaar van genoten. Zeker na de match zal ze heel veel positieve punten gesprokkeld hebben. Ze gaat alleen beter en beter worden.”

Wat nu? Krijgen we meer van dat? “Ze stond nu fris op de baan. Het gaat om een eerste wedstrijd. Wat zal het geven als ze een paar wedstrijden in moeilijkere condities moet spelen?” vraagt Derave zich af.

“Kan ze meerdere wedstrijden en het ritme aan? Ik maak me niet direct zorgen”, aldus Monami. “Ze moet haar tijd nemen om te recupereren en om blessures te vermijden. Maar dit komt wel goed. Kim is een uitzonderlijk talent.”

LEES OOK. Internationale pers vol lof over Kim Clijsters: “In België kunnen drie kinderen trots zijn op hun moeder”

[https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20200217\\_04853192](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20200217_04853192)