

# Inside out met...

## MILIAAN NIESTEN

**Wie is je trainer, waar train je en hoe ziet je gemiddelde trainingsweek eruit?**

'Al vanaf mijn 10<sup>e</sup> train ik bij tennisschool Van Hulst in Valkenswaard. Dat is mijn thuisbasis, waar ik ook fysieke training krijg van Rob Brandsma. Sinds afgelopen zomer werk ik ook een paar dagen per week met Henk-Maarten Chin, de coach van het eredivisieteam in Den Helder waarin ik vorig jaar speelde. Met hem werk ik specifiek aan mijn techniek en aan het mentale gedeelte. Een perfecte combinatie!'

**Zijn er bepaalde artikelen die je altijd mee neemt als je op reis gaat?**

'Ik neem altijd dezelfde spullen mee. Dat helpt me om mij toch "thuis" te voelen als ik op reis ben, wat 9 van de 10 keer ook binnen een dag lukt. Het enige dat varieert is de kledingkeuze, afhankelijk van het klimaat natuurlijk...'

**Wat zijn je hobby's naast het tennis?**

'Golf! Maar dat kost altijd veel tijd dus dat is lastig in te plannen.'

**Wat voor school heb je gevolgd? En wil je ooit nog gaan studeren?**

'Ik heb Atheneum gedaan. Mijn ambitie is het niet om nog ooit aan een studie te gaan beginnen, maar als het nodig is ga ik het niet uit de weg. Een tijd lang had ik in mijn hoofd om ooit geneeskunde te gaan studeren. Maar zoals ik er nu tegenaan kijk, zou ik graag een business willen opzetten. Ik zie veel van de wereld, dus heb ideeën genoeg.'

**Met welke vrouwelijke tennisser zou je het liefst een beschuitje willen eten?**

'Laat Sorana Cirstea of Maria Kirilenko maar een keer langskomen...'

**Wat is je meest dramatische ervaring tijdens een toernooi/wedstrijd?**

'In Duitsland drie jaar geleden had ik mijzelf niet meer onder controle. Uit frustratie sloeg ik een TL-lamp uit het plafond naar beneden. Ik geneerde me kapot! Een andere bizarre gebeurtenis was dat ik een keer na de eerste set het vergat om tegen de scheidsrechter te zeggen dat ik naar de wc ging. Ik kwam terug en werd gediskwalificeerd.'

**Wat zie je zelf als je mooiste overwinning?**

'De mooiste toernooioverwinning is die in Hong Kong! De mooiste wedstrijd die ik won was in San Marino vorige zomer. Ik kwalificeerde me voor het eerst voor een echt grote challenger (85.000+H), waarna ik in de eerste ronde van het hoofdtoernooi tegen Antonio Veic (ATP-132) speelde. Ik kwam 6-0 2-0 en 30-0 achter, knokte mezelf in de wedstrijd en won uiteindelijk 7-5 in de derde set. Heel gaaf was dat!'

**Wat is je uiteindelijke doel?**

'Mijn focus ligt op het ontwikkelen van mijn spel, zodat ik het maximale uit mijn capaciteiten kan halen. Alles wat ik zelf in de hand heb, moet perfect zijn. En in welke ranking dat gaat resulteren zie ik aan het einde van mijn carrière wel. Zo lang er een stijgende lijn in zit gaat het de goede kant op.' ●

## Paspoort

Naam	Miliaan Niesten
Geboortedatum	27 juni 1988
Woonplaats	Eindhoven
Lengte	1.86 meter
Gestart met tennis	6 jaar
Speelt	Linkshandig (dubbelhandige backhand)
Nationale ranking	16
Internationale ranking	476
Beste resultaten	Winst op \$10.000-toernooi Hong Kong (2012), Thailand (2012) Tweede ronde challengertoernooi San Marino