



Miliiaan Niesten uit Eindhoven won twee futuretoernooien, in Phuket en Hong Kong.

foto Irene Wouters

# Tennisser Niesten breekt door mentale barrières

door **Linda Derksen**  
e-mail: [l.derksen@ed.nl](mailto:l.derksen@ed.nl)

**VALKENSWAARD** - De knop ging deze zomer ineens om bij Miliiaan Niesten. Dankzij goede uitslagen op de tennistour begon de Eindhovenenaar (24) steeds meer in zijn eigen spel te geloven. Waar hij voorheen opkeek tegen iemands naam of ranking interesseert zijn tegenstander hem nu niet meer. Met als gevolg dat de resultaten zich blijven opstapelen. In Azië won de oud-tennisser van Volley zijn eerste twee met tienduizend dollar gedoteerde *future*s, waardoor hij het jaar afsloot als de mondiale nummer 520. Niesten staat niet alleen met meer bravoure op de tennisbaan, ook heeft hij zijn wapenarsenaal vergroot. De linkshandige speler nam zijn service en forehand onder handen. Hij schaaftde die slagen technisch bij met Henk-Maarten Chin, zijn coach bij HTC Den Helder in de eredivisie. „Ik speel nu met meer vaart en kan betere hoeken maken. Het levert me meer vrije punten op aan die kant”, aldus Niesten, die het altijd moest hebben van zorgvuldig opgebouwde punten en zijn dubbelhandige backhand. Willem Jan van Hulst

van de Valkenswaardse Tennis Academy waar Niesten al veertien jaar traint, vindt het geen probleem dat zijn topspeler ook elders expertise zoekt. Niesten: „Mijn basis is en blijft hier. De tennisschool heeft mij gebracht waar ik nu sta. Het is voor mij belangrijk om die sterke punten te behouden én aan mijn mindere punten te werken. Deze combinatie werkt perfect.” De ook in mentale training gespecialiseerde Chin was in de week voor Kerstmis van onschatbare waarde voor Niesten. Nadat hij in november een Aziatische trip afsloot met toernooiwinst op het Thaise vakantie-eiland Phuket legde hij zich terug in Nederland onbewust te veel druk op voor zijn uitstapje naar Hong Kong. „Ik had de intentie om één van de drie toernooien die ik daar speelde te winnen, waardoor mijn focus niet op het ontwikkelingsproces maar bij het resultaat lag”, geeft Niesten aan. Een voedselvergiftiging noopte hem in de eerste week tot opgave en na een minder potje was de eerste ronde een week later direct het eindstation. „Normaal is een hotelkamer binnen een dag mijn thuis, maar in Hong Kong voelde het niet comfortabel. Ik had geen klik met de stad. Ik kreeg weer last

van mijn arm en kon twee dagen voor de start van het laatste toernooi mijn racket niet eens vasthouden. Alles bleef maar door mijn hoofd spoken en het liefst had ik mijn ticket omgeboekt en was ik naar huis gevlogen. Henk-Maarten heeft mij via telefoongesprekken weer op de rit gekregen”, aldus Niesten, die na elk duel zes zakken ijs om zijn verzuurde arm gebonden kreeg. Op wilskracht bereikte hij na vier marathonpartijen de eindstrijd, maar zowel fysiek als mentaal was de Eindhovense tennisser helemaal leeg. „Dan zit je op bemoedigende woorden van je coach te wachten en zegt Henk-Maarten dat ik de finale niet kan winnen. Ik was daardoor niet langer bezig met winnen of verliezen en durfde meer risico's te nemen om lange rally's te vermijden. Ik had niet meer de puf om deze zege te vieren. Ik ben mijn bed ingedoken om er pas voor mijn terugvlucht weer uit te komen.” Over een jaar wil Niesten niet voor de keuze staan of hij al dan niet zijn titel moet gaan verdedigen. „Hopelijk is mijn ranking dan goed genoeg zodat ik me kan voorbereiden op de seizoensstart in Australië, in plaats van het jaar door te trekken met futuretoernooien.”