

# Sportjournaal

Nummer 1 - zomer 2011

**Convenant**  
Turn4U en  
Sportacademie  
Utrecht

**PlusSport**  
voor actieve  
50 plussers

**Trabzon**  
generale voor  
EYOF 2013  
Utrecht

Regionale  
Talent Centra  
groeien door

**Sporttalent Paula de Man:**  
'Ondanks tegenslagen het  
plezier behouden'



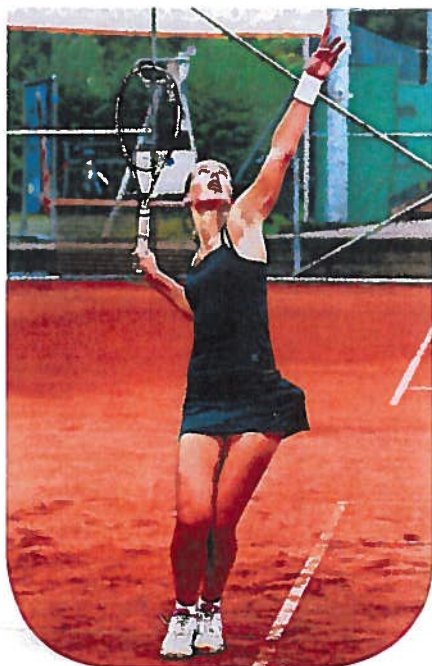
## Leef je droom

"Mijn droom is eigenlijk om over tien jaar te kunnen zeggen, waar ik ook ben geëindigd, ik heb er in ieder geval alles aan gedaan. Dan ben ik tevreden over mezelf." Paula's droomdoel is uiteindelijk de top 100 van de wereld te behalen. Of dit haalbaar is, is mede afhankelijk van geen blessures oplopen. "Blessures hebben mij de laatste paar jaar erg vaak verhinderd om mijn niveau te halen en maximaal te kunnen trainen. Met behulp van mijn fysiotherapeut Rob Tamminga ben ik nu bezig een programma op te stellen dat er in de toekomst voor moet zorgen dat blessures zoveel mogelijk vermeden worden. Het komende jaar en de jaren erna heb ik als doel gesteld om in de nationale top te blijven en vervolgens te kijken naar hoe ver ik kan komen in het professionele tennis."

Paula geniet zichtbaar van haar leven als tennistalent en wil andere talenten een belangrijke boodschap meegeven: "Ik wil andere talenten meegeven dat ze ondanks de tegenslagen die bij iedereen wel een keer langskomen, het plezier behouden."

Om een kijkje te nemen in het dagelijkse leven van Paula kun je kijken naar haar filmpje op [www.sporttalentenfonds.nl](http://www.sporttalentenfonds.nl) of op [www.facebook.com/VSUONMN](https://www.facebook.com/VSUONMN).

Je kunt Paula ook volgen via haar website [www.paulademan.nl](http://www.paulademan.nl) of via twitter. <<



# Sport Talentenfonds

PROVINCIE UTRECHT

## Paula de Man

**P**aula de Man is een 17-jarig tennistalent uit Eemnes. In haar zesde jaar begon zij met tennissen bij de plaatselijke tennisvereniging TV Eemnes. Onlangs heeft zij haar vwo-diploma behaald na een drukke periode met tennis in combinatie met examens. "In september zal ik beginnen met de studie Economie en Bedrijfseconomie aan de Universiteit Utrecht. Na mijn sportcarrière wil ik hiermee ook in het bedrijfsleven de top bereiken," vertelt ze. Paula traint zo'n twintig uur per week. Voor trainingen en wedstrijden is ze vaak weg van huis. Het combineren van tennis, school en een sociaal leven is lastig. "Het vereist een goede planning van je tijd en vrienden

die begrijpen waar je mee bezig bent. Ik moet zeggen dat ik het voor mezelf altijd erg belangrijk vind om ook daar tijd voor vrij te maken. Uiteraard is mijn sociale leven niet te vergelijken met dat van iemand die niet aan topsport doet, maar dat hoort erbij."

Paula vertelt verder dat haar ouders een belangrijke steun voor haar zijn. Zonder hen had ze nooit op dit niveau kunnen tennissen. Niet alleen ondersteuning op financieel gebied, maar vooral ook door het geven van morele steun is ontzettend belangrijk. Ook haar trainers spelen een belangrijke rol door hun begrip en vertrouwen. >>

