

De Club

Fit & Gezond

# Slag vooruit bij PSV Masters

*De Club is een wekelijkse rubriek in Groot Eindhoven die tot stand komt in samenwerking met de Eindhovense Sportraad (ESR). Deze week is het de beurt aan PSV Masters.*

DOOR MARIANNE STAM

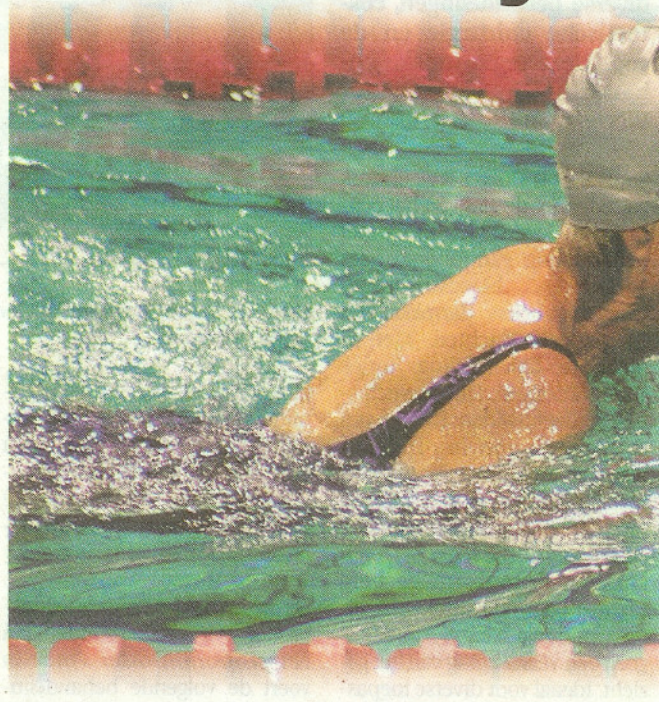
**EINDHOVEN - Fit en in beweging blijven is het doel van de Masters die zwemmen bij PSV. De groep van 140 leden bestaat uit oud-zwemmers en deelnemers die op latere leeftijd zijn begonnen met zwemmen.**

Voor een deel willen Masters presteren tijdens wedstrijden in binnen- en buitenland. De club zwemmers, waarvan de jongste begin 20 is en de oudste de 80 is gepasseerd, staat voor zwemplezier en een sterk sociaal karakter.

De helft van het aantal leden gaat voor de wekelijkse training en doet niet mee aan de wedstrijden. Zwemstadion De Tongelreep biedt hen ruime trainingsmogelijkheden aan. Ook wordt op open water gezwommen.

**Diep gat**

Voorzitter Harold Matla: "Top-zwemmers zijn doorgaans jong van leeftijd. Pieter van den Hoogenband is met zijn 29ste jaar een uitzondering. Officieel word je binnen de zwemsport



Master in het jaar dat je 25 wordt. Vanaf je twintigste kun je al als pre-Master bij PSV beginnen."

Vroeger vielen topzwemmers die hun carrière beëindigden noodgedwongen in een diep gat. Acht jaar geleden maakte Saskia Phaff van de Masters een aparte afdeling binnen PSV. Waterpolo en schoonspringen behoren tot de mogelijkheid.

**Mittendorff**

Al in 1987 maakten een paar moeders kenbaar een aantal baantjes te willen trekken. Lottie Geurts en Annie Smits zijn

deelnemers van het eerste uur.

Nieuw lid bij de Masters is wethouder Mariët Mittendorff. "Zij is sinds kort kind aan huis. De wethouder is op haar 51ste een goed voorbeeld van de gedreven zwemmers bij de Masters-club."

Bij de Masters ben je nooit te oud om te starten. Ook de politiek onderkent het belang van sport voor ouderen. Bij de badrand in oefencentrum de Tongelreep zijn alle niveaus te vinden en er is animo genoeg. Beginners moeten de schoolslag onder de knie hebben. De star-

ters krijgen bij de Masters van PSV les in techniek. Indeling geschiedt op niveau en is niet aan leeftijd gebonden.

"Bij zwemmen heb je altijd te maken met individuele voorkeur. Is voor de een de rugslag of juist de borstcrawl fijn om te doen, voor de ander is dat de vlinderslag, op basis van aanleg en talent." De schoolslag ligt de voorzitter het best. "Dat komt door mijn Pipo voeten die naar buiten zijn gericht."

**Voordelen**

Het Masters zwemmen groeit gestaag in kwaliteit en kwantiteit. De PSV Masters zijn de grootste Masters zwemvereniging binnen Nederland. The Open Dutch Masters Championships 2008 staat in januari

gepland. Harold: "De zwemsport kent vele voordelen. Naast een gezonde sport is de blessuregevoeligheid gering. In het water voel je je vrij in elke beweging. Het is een van de weinige sporten waarbij je je na afloop juist fitter en prettiger voelt, beter voordat je een duik in het water nam. Iedereen kent de eerste plons in het diepe. Na de zwemtraining kom je er energieke uit. De capaciteit van je hart en longen verbeteren, vet wordt verbrand en de spieren ontwikkelen."

**Gezelligheid**

Naast sportieve activiteiten kennen de Masters een sociaal gezelligheidsleven met een hapje en een drankje. Hun motto: "Men stopt niet met sporten omdat men ouder wordt, men wordt ouder omdat men stopt met sporten."

Voor meer info: [www.psvmasters.nl](http://www.psvmasters.nl)



**Las Vegas**

Over twee weken ga ik op uitnodiging voor een paar dagen naar het Amerikaanse Las Vegas om getuige te zijn van de 42e editie van de Mr. Olympia, de belangrijkste bodybuildingwedstrijd ter wereld. Terwijl er wereldwijd door de media totaal geen aandacht wordt besteed aan dit evenement, zijn er toch zo'n kleine 8000 fans die van over de hele wereld naar de gokstad reizen om de 20 gespierdste mannen ter wereld te zien strijden om de felbegeerde titel en een hoofdprijs van een half miljoen dollar. Nadat de Amerikaan Ronnie Coleman deze titel acht keer achter elkaar won en daarmee het record van de enige bekende bodybuilder, Arnold Schwarzenegger, verbrak, werd hij vorig jaar door landgenoot Jay Cutler voorbij gestreefd. Dit jaar doen beide mannen mee en nog nooit was de spanning voor een Olympia in dit gekke wereldje zo groot. Dat de televisie er helemaal niets mee doet vind ik een enorme misser. Op televisie flopt het ene na het andere idee, een gouden kooi met 10 debielen, het nepprogramma The Phone waar zelfs een kleuter ziet dat het niet echt is. Al vind je die gespierdste mannen eng, vies en lelijk, wedden dat iedereen ademloos vol verbazing zou blijven kijken naar deze wedstrijd van de eeuw? Ik in ieder geval wel!

HARRY DE JONGE

[info@muscletotaal.nl](mailto:info@muscletotaal.nl)

