

Geschreven door Sam Van Gelder

vrijdag, 23 juni 2006 13:06 - Laatst aangepast maandag, 03 september 2012 13:40



Groot nieuws in de Belgische kranten: begin september haalde de Belgische toptennisster Justin Henin haar vierde grandslamfinale van het jaar, ditmaal op de US Open. Jammer genoeg ging ook ditmaal de titel aan haar voorbij en blijft haar grandslamtotaal voorlopig nog even op vijf staan. In dezelfde sportkrant was een andere, bijna achteloze kop: 'Navratilova neemt afscheid met negenenvijftigste grandslamtitel'. Op dezelfde dag als Henins treurzang, wist de bijna vijftigjarige tennislegende Martina Navratilova samen met de Amerikaan Bob Bryan de gemengde dubbelfinale te winnen. Een afscheid in stijl, want meteen kondigde de geëmotioneerde tennislegende aan dat het nu echt wel tijd was om het proftennis definitief vaarwel te zeggen.

Fitnessstips van een veteraan

Al vroeg in haar carrière blonk Navratilova uit door haar kracht, lengte en 'blessurevrijheid'. In Tsjechië kreeg ze ijzeren discipline aangeleerd, en tot op haar huidige leeftijd blijft ze een trainingsbeest. Ze was één van de eerste speelsters die besepte dat wedstrijden ook in de gymzaal beslist worden en die zich liet omringen door een team diëtisten. In de lente van 2006 verscheen van haar hand het zelfhulpboek 'Shape Your Self', met daarin Martina's fitness- en voedingstips. Het is niet onlogisch dat één van de beste tennisspeelsters een paar nuttige fitnessstips voor ons zou hebben. 'We hebben de neiging om snelle oplossingen te zoeken voor lange termijnproblemen. Van publiek en pers kreeg ik steeds weer de vraag hoe ik het toch volhield op mijn leeftijd. En iedereen wilde een snel, kort en liefst citeerbaar antwoord. Ik heb wel halfslachtige pogingen ondernomen, maar uiteindelijk bedacht ik dat ik het gewoon in een boek moest zetten.'

Het uiteindelijke boek bevat niets revolutionairs, gewoon een praktisch zes-stappen programma, met hoofdstuktitels zoals 'denk als een atleet', 'drink meer water' en 'eet biologisch'. Grappig zijn haar geruststellende woorden in de inleiding: 'Moet je hiervoor ook een strikt dieet van konijnenvoer volgen? Nee.' Ook op haar huidige website vind je gezondheidsrecepten (bijvoorbeeld linsensalade), energietrucs om de dag goed door te komen ('s morgens gekoeld water drinken in plaats van koffie) en de obligate stretchoefeningen. In het boekje kan je bovendien kiezen uit ruim twintig eenvoudige saprecepten. Aan versgemaakt fruit- of groentesap is Navratilova verslingerd sinds 1993, toen ze overschakelde op vegetarisme. Ze zette de stap toen ze via haar toekomstige partner geconfronteerd werd met de gruwelen die achter dierlijk krachtvoer schuilgaan. 'Ik zei steeds tegen mezelf dat het niet meer nodig was om vlees te eten. Dat ik een keuze had en dat vegetarisch eten de juiste keuze was.'

Samen met sprintbom Carl Lewis wordt Navratilova vaak als het levende bewijs gezien dat topsport en vegetarisme wel degelijk samen kunnen gaan. Enige nuancering is daarbij welkom. Zowel Lewis als Navratilova hadden al carrière gemaakt als topsporter vooraleer zij overschakelden op vegetarisme. Carl Lewis liep in 1991 een wereldrecord op de 100m nadat hij een eerste keer een lang veganistisch trainingsregime had gevolgd, maar had hetzelfde al gedaan in 1983 als omnivoor. Een jaar na haar vegetarische bekering hield Navratilova het enkelspel voor bekeken. Ze werd pas vegetariër drie jaar nadat ze voor het laatst een grandslamfinale wist te winnen. Steffi Graf stond toen al lang op nr 1. Dat Navratilova in 1994 als 38-jarige nog de finale van Wimbledon wist te halen (en verloor) is weliswaar opmerkelijk, maar kan moeilijk toegeschreven worden aan haar vegetarisme. Daar ging het ook helemaal niet om. 'Het was vooral een filosofische keuze. Ik voelde me een beter mens. Het ging me om dierenrechten; de verbeterde prestaties waren een leuk neveneffect.' Het zou maar tot 1996 duren voor ze haar bekend gezicht door PETA liet rekruteren voor een campagne tegen foie gras.



X-Czech

Martina werd geboren in 1956, diep in communistisch Tsjecho-Slowakije. Haar vroege jeugd was getekend door de scheiding van haar ouders, de zelfmoord van haar biologische vader en het gravelterrein dat naast het huis lag. Ze werd er verliefd op het spel en maakte er, amper de kleuterklas ontgroeid, al heel wat tennisuren. Aanvankelijk waren moeder en grootmoeder, die beiden een aardig balletje konden slaan, haar sparringpartners. Later werd dat stiefvader Mirek Navratil, die ook Martina's vaste begeleider was op de jeugdturnoien die ze vanaf haar achtste speelde.

Haar uitzonderlijke precisie, lenigheid, snelheid en spelinzicht maakten dat Martina op haar zestiende al Tsjechisch tenniskampioene werd. In 1973 waagde de lange tiener zich aarzelend in het vrouwelijke profcircuit. Het betekende, nog midden in de Koude Oorlog, minstens zes maanden per jaar in het buitenland vertoeven en genieten van het zeldzame voorrecht om naar het 'Westen' te reizen. Reisvisa waren niet makkelijk te krijgen, zeker niet voor profsporters die zich liever niet als nationalistisch symbool lieten gebruiken. Toen ze in 1974 in (godbetert) het Amerikaanse Florida haar eerste toernooi won, verdween de 3.000 dollar aan prijzengeld in de Tsjechoslovaakse staatskas. Na haar verlies tegen tennisstarlet Chris Evert in de halve finale van de US Open in 1976, weigerde Martina terug te reizen naar haar verstikkende moederland en vroeg ze in de VS asiel aan. Een verblijfsvergunning kreeg ze zowat meteen, op de Amerikaanse nationaliteit moest ze wachten tot 1981. De iets jongere Tsjechische tennisser

Geschreven door Sam Van Gelder

vrijdag, 23 juni 2006 13:06 - Laatst aangepast maandag, 03 september 2012 13:40

Ivan Lendl volgde na soortgelijke perikelen haar voorbeeld.

Eén van de voordelen van het 'Vrije Westen' was het feit dat Martina het prijzengeld van haar snel aangroeiende zegeketting mocht houden, en al gauw wist ze er geen blijf meer mee. Zo kocht ze ondermeer twee Rolls Royces plus een Ferrari met nummerplaat X-Czech. Behalve sporadisch materialistische buien, begon ze eenmaal in de States ook vreselijk te vreten. 'Ik *Big Macte*

doorheen de States.' Met Martina's carrière was het misschien zelfs nooit wat geworden als ze niet verslaafd was geraakt aan fast food. Ze kwam meteen een tiental kilogram aan, en eigenlijk waren die wel welkom. Haar typische krachtige servevolleyspel was van zo'n hoog niveau dat ze samen met Chris Evert jarenlang het vrouwentennis domineerde. Zowel in 1978 als '79 wist ze het grastornooi Wimbledon te winnen en tegelijk werd ze voor het eerst nummer 1 van het vrouwentennis. In zo'n vijftien jaar tijd speelde ze maar liefst vierenzeventig finales tegen Evert, waarvan Navratilova er net enkele meer won. Zowat jaarlijks haalde Navratilova de finale van Wimbledon, haar favoriete tornooi, dat ze uiteindelijk negen maal zou winnen.



Gelijke verloning en homorechten

In een lijst van beste naoorlogse tennisspeelsters horen naast de namen Navratilova en Evert zeker ook ondermeer Billie Jean King en Margaret Court. De tennissport zat toen nog in de groei en zeker vrouwentennis werd lang stiefmoederlijk behandeld. Terwijl de prijzenpotten bij de mannen al lang door sponsors gespekt werden, moesten de beste speelsters in regen en wind de terreinen op voor een habbekrats. De generatie van King en Evert nam het initiatief in de strijd voor een gelijkwaardige verloning. Met de komst van een officieel vrouwenprofcircuit met veertien tornooien, meer professioneel ingestelde speelsters en zelfs een vakbond voor tennisspeelsters (waarvan Navratilova twee decennia voorzitter was), zou hier deels een mouw aan gepast worden. Martina zou een ambassadrice worden voor vrouwensport in het algemeen, zich regelmatig opwindend over statistieken die bewezen dat vrouwen amper 10 % zendtijd kregen in de sportprogramma's.

Het tijdperk was er misschien naar, maar toch is het opmerkelijk dat deze publieke sportfiguren zich ook mengden in de strijd van de Westerse vrouw voor meer rechten. Zo kwam BJ King er

Geschreven door Sam Van Gelder

vrijdag, 23 juni 2006 13:06 - Laatst aangepast maandag, 03 september 2012 13:40

openlijk voor uit dat ze een abortus had laten plegen en van haar man wilde scheiden. Navratilova's bekentenis zou nog meer deining veroorzaken: toen ze rond 1980 openlijk toegaf lesbisch te zijn, en redelijk openlijk een relatie onderhield met de bekende Amerikaanse misdaadschrijfster Rita Mae Brown, werd menig sponsorcontract verscheurd. De simpele erkenning dat ze op vrouwen viel, gevolgd door de homofobie van toenmalige Amerikaanse bedrijven kostte haar letterlijk miljoenen dollars. Gedurende haar hele carrière heeft Navratilova meer moeite gehad om sponsordeals te sluiten dan sommige speelsters die niet eens in de top-20 stonden. En als er al een sponsor voor haar koos, dan was het waarschijnlijk voor sokken, sportschoenen of regenjassen. In ieder geval is haar inzet voor de homobeweging gebleven. Zo hield ze in 1992 bij een gay pride-mars in Washington een opmerkelijke toespraak over het belang van *coming out*, met name in een publieke functie als sporter. Ook heeft ze bijgedragen aan het ontstaan van de Rainbow Card, een holebi-vriendelijke kredietkaart. Bij elke transactie met die kaart gaat een klein deel van de som naar HIV-onderzoek of holebi-projecten rond gelijke rechten.

Thrillers en comeback

Navratilova's laatste zege in Wimbledon boekte ze in 1990, tegen de Duitse Steffi Graf. Die laatste domineerde vanaf eind jaren '80 het vrouwentennis. Navratilova hield zich nog een tijd goed staande tussen een jongere generatie. In 1994 hield ze het enkelspel voor bekeken. Sindsdien is ze fanatiek blijven sporten - zo pocht ze bijvoorbeeld over een vrouwenhockeytitel in de Amerikaanse semi-profliga - en heeft ze ondermeer een mislukte poging ondernomen om een studiebeurssysteem voor kansarmen op te zetten. Opmerkelijk is dat ze sinds die eerste pensionering drie misdaadromans publiceerde, weliswaar met de hulp van een ervaren schrijfster. Eén van de romans heet *Killer Instinct* (in vertaling uitgegeven als *Gemengd dubbel*) en behandelt een mysterieuze moordzaak in het tenniscircuit. Een tennis-thriller, dat moet een unicum zijn! Sinds 2000 is ze nog enkele keren naar voren getreden als woordvoester voor dierenrechtenorganisatie PETA. Zo zond ze tijdens haar deelname aan de Australian Open 2005 een open brief aan de Australische premier naar aanleiding van de systematische verminkingen in de lokale wolindustrie. Ook koketteert ze enigszins met haar geldelijke steun aan enkele van de honderd paarden in een tehuis in Florida.



Na veel sapjes en veel trainen, stapte Martina in 2000 als ervaren vegetarisch oudje terug het profcircuit in. 'Ik voelde me leniger, leek minder slaap nodig te hebben. Het heeft me zeker bij mijn comeback geholpen om competitief te sporten.' Op het scepticisme dat haar toen ten deel viel, antwoordde ze met haar fin-de-carrière mantra 'de bal weet niet hoe oud ik ben.' Naast die laatste US Open haalde ze de voorbije jaren nog vijfentwintig finales. Zo won ze in 2003 nog 7

Geschreven door Sam Van Gelder

vrijdag, 23 juni 2006 13:06 - Laatst aangepast maandag, 03 september 2012 13:40

dubbeltitels en haalde ze op de Olympische Spelen van 2004 nog zilver in het vrouwendubbel. Navratilova kende een ongeëvenaarde carrière. In het enkelspel won ze achttien Grand Slam-titels, in de dubbelspelvarianten nog meer. In totaal stond ze zo'n zeven jaar aan de top van de wereldranglijst. 'Ik heb meer gewonnen dan ik ooit had verwacht - maar niet zoveel als ik had kunnen winnen. Had ik toen maar mijn huidige spelinzicht gehad!' Maar ze troostte zichzelf meteen met deze wetenschap: 'Ik ben al langer in de najaren van mijn carrière dan de meeste spelers een carrière gehad hebben.'

De laatste jaren is Martina zelfs meer en meer het veganistische pad opgegaan. In 2003 trok ze zich terug uit een melksnor-campagne voor de Amerikaanse zuivelindustrie. Ze had zich eenvoudigweg bedacht dat ze eigenlijk geen melk meer dronk. Samen met onder meer Monica Seles stond ze op de lijst, maar om geen hypocriet te zijn trok ze zich terug. 'Waarom zou ik melk drinken? Dat is zowel voor mij als voor de koeien ongezond.' Elders weet ze te melden: 'Ik heb al heel lang geen lederen producten meer gekocht. Tegenwoordig probeer ik alle dierlijke producten zoveel mogelijk te mijden, zowel in voeding als in kleding.' Zo is het leuk om de kleine lettertjes op de veilingsite eBay te lezen, waar Martina vorige lente voor het goede dierenrechtendoel een uurtje tennises plus een veganistische lunch te koop aanbood.

Dit artikel verscheen in [EVA Magazine 23](#)