

Nieuwe generatie topzweemsters dient zich aan

Marrit Steenbergen koppelt talent aan discipline

Nederland is een land van topzweemsters en vooral: topzweemsters. Denk aan Ranomi Kromowidjojo, Femke Heemskerk en Inge Dekker. Schrijf daar maar vast in potlood de naam van Marrit Steenbergen bij, want de ster van deze Friezin rijst snel.

Pas vanaf januari van het komend jaar mag ze brommer rijden. Toch maakt Marrit Steenbergen (11 januari 2000) nu al meer kilometers – met de auto maar ook met het vliegtuig – dan velen van ons. Marrit kan namelijk heel hard zwemmen, traint alleen op zondag niet en zwemt wedstrijden in binnen- en buitenland. In augustus zwom ze in de finale van de WK Zwemmen in Kazan (Rusland) op de 4 x 100 meter estafette naar het zilver, samen met Ranomi Kromowidjojo, Femke Heemskerk en Maud van der Meer. Met de toekomst van het Nederlandse dameszwemmen zit het dus wel goed.

Klas overgeslagen

Marrit is geboren en getogen in het Friese Oosterwolde. Al snel bleek dat ze over meerdere talenten beschikte. 'Kennelijk was ik nogal snel. De juf in groep 2 zag dat en zocht contact met mijn ouders. In overleg is toen besloten dat ik een klas zou overslaan. Zelf weet ik er niet meer zoveel van. Wel herinner ik me nog dat die juffrouw een woord op zijn kop op het bord schreef en dat ik dat kon lezen. Verder weet ik nog dat ik een favoriet boek had waar ik vaak in las: Muisje Andersom.'

Vol programma

De basisschool, OBS Buttinga, doorliep ze met groot gemak. Ze scoorde 549 op de Cito-toets en kreeg een havo-vwo-advies. Ze zit nu op een vwo in Heerenveen. Een speciale school voor getalenteerde sporters die veel moeten trainen. En dat vergt discipline. 'Ik sta om half zes op. Om tien over zes brengen mijn ouders me met de auto naar Drachten. Van half zeven tot zeven doen we oefeningen. We trainen vervolgens van zeven tot negen. Tegen tien uur zijn we op onze school in Heerenveen. Op maandag en donderdag doen we van twee tot drie uur krachttraining in Thialf. Daarna gaan we weer terug naar Drachten, waar we trainen van vier tot zes. Dan halen mijn ouders me daar weer op. Om half zeven ben ik dan thuis. Na het eten zit



Tekst
Martin van Rooij

Fotografie:
ANP
Shutterstock



ik nog even op de bank. Uiterlijk om half negen ga ik slapen. Alleen op vrijdagavond en in het weekend kijk ik tv.'

Zelfstudie

Klassikale lessen volgt Marrit niet. Ze doet alles zelf, net zoals andere getalenteerde sporters, onder wie schaatsers, judoka's en turners. 'We gaan naar de TAN, de Talentenacademie Noord, bij het OSG Sevenwolden in Heerenveen. Daar zitten we bij elkaar in een apart klaslokaal. We bestuderen de stof en maken ons huiswerk. Eén keer per week komt van elk vak een leraar langs die we vragen kunnen stellen.' Marrit ligt op koers, zegt ze. 'Ik zit nu in de vijfde en het gaat goed. Ik ga gespreid eindexamen doen: volgend jaar een deel en het jaar erop de rest. Ik zal er dus zeven jaar over doen. Daarna wil ik gaan studeren, waarschijnlijk iets met gezondheid.'

Niet alleen in de schoolbanken deed Marrit van zich spreken toen ze klein was, ook in het lokale zwembad. 'Mijn moeder was zwemlerares. Op mijn vierde begon ik met zwemles en toen ik vijf was, had ik al A, B en C. Ik vond het leuk. Eerst zwom ik drie keer in de week, toen vier, toen vijf. En ik vind het nog steeds leuk en mijn tijden worden ook steeds beter. Dat motiveert natuurlijk. Maar ik heb ook nog best wat te leren. Vooral mijn start kan beter.'

Marrit traint bij Frank Bosma en is daar tevreden over. 'Ik vind zijn stijl van coachen prettig. Hij zegt waar het op staat en is duidelijk; daar houd ik wel van. Ik reageer heel goed op zijn trainingen en zijn aanwijzingen. Hij is best streng en hard maar heeft ook begrip. Maar hij hoeft me niet te motiveren. Ik ben van mezelf al voldoende gemotiveerd en gedisciplineerd.' Dat de trainingen hun vruchten afwerpen, mag blijken uit het feit dat Marrit afgelopen zomer met haar tijd derde stond op de lijst van snelste Nederlandse zweemsters op de 100 meter. 'Ik hoop dat ik komend jaar naar de Olympische Spelen mag. In december en april zijn de kwalificaties.'

Marrit, wij duimen voor je!

'Op mijn vierde begon ik met zwemles en toen ik vijf was, had ik al A, B en C.'