

# Zwemmen met woorden

Ze blijft, op weg naar de Zomerspelen van Tokio, records verbeteren alsof het haar geen moeite kost. Persoonlijke, nationale en Europese toptijden: op alle fronten verlegde rugslagspecialiste Kira Toussaint de voorbije drie dagen tijdens de Eindhoven Qualification Meet (EQM) haar grenzen. Hoe ze dat doet? Nou, gewoon, met woorden.

## Limieten buiten bereik Steenbergen

Marrit Steenbergen is er dit week-einde niet in geslaagd limieten voor EK of Olympische Spelen te halen. De zwemster uit Heerenvveen (trainend in Eindhoven) eindigde op de 100 meter vrije slag als zevende in 55,47. Voor het EK is 54,71 vereist. Op de 200 meter vrij werd ze achtste in 2.03,66, waar een tijd onder de 2 minuten wordt gevraagd. Kinge Zandringa, afkomstig uit Sint Annaparochie, werd op de 50 vlinder zesde in 27,06. Daarmee bleef de in Amsterdam trainende Zandringa iets meer dan een halve seconde boven de EK-limiet. Op de 200 school eindigde Silke Huisman uit Arum als zevende in 2.40,43, 13 seconden achter winnares Tes Schouten. Het was onvoldoende voor plaatsing voor het EK jeugd. Marte Hieke van der Kamp deed het goed op de 400 wissel en 400 vrije slag. De zwemster uit Nijland, trainend in Leeuwarden, bereikte met persoonlijke records de finales. Op de wisselslag werd ze vierde in 5.14,83, 7 seconden sneller dan haar inschrijftijd. Op de vrije slag werd ze achtste in 4.38,83. In de serie had ze haar p.r. naar 4.36,46 aangescherpt. Bij de mannen kan Domingo Kuipers uit Workum (trainend bij Orca Leeuwarden) terugkijken op een goede 400 wissel. Hij scherpte zijn p.r. met 6 seconden aan tot 4.42,47. Op de 100 rug dook hij met een p.r. bijna onder de minuut: 1.00,12. Jelle Betten won in 58,78 de B-finale. Een opsteker voor de Drachtster, die pas sinds kort weer toestemming heeft om te trainen onder de topsportregeling. Hessel Broekstra uit Wijnaldum verbeterde zich op de 50 rug naar 28,95. Tweevoudig paralympisch kampioene Liesette Bruinsma (20) verzekerde zich van vijf startbewijzen voor Tokio, net zoveel als in 2016. Op de 400 vrij kwam de blinde zwemster uit Wommels tot 5.08,96. Op deze afstand won ze vijf jaar geleden goud. Op de 100 vrij noteerde de in Amersfoort trainende Bruinsma 1.07,30. „Ik ben redelijk tevreden, maar we hebben nog veel om verder aan te werken”, aldus Bruinsma.

LÉON DE KORT

**W**at zou het bijzonder zijn als de zwem- of sportliefhebbers eens de gedachten konden lezen van de 26-jarige Amsterdamse Kira Toussaint, zodra zij zichzelf vanaf de badrand lanceert voor haar race. Waar wielrenners bij voorkeur hun benen in de koers laten spreken, slingert Toussaint er tussen start en finish een hele batterij aan kreten uit die haar bij de les houden. Want zwemmen in wedstrijdverband is voor haar een takenpakket uitvoeren. Of, zoals ze het zelf uitlegt: „Als ik het bandje met woorden tijdens de race juist kan afspelen in mijn hoofd, zwem ik de beste resultaten. Zo ontwijk ik de valkuil van zaken die in me op kunnen komen, waardoor ik mezelf kan kwijtraken. Ik moet niet bezig zijn met hoe sterk een tegenstander eruitziet, om iets te noemen. Nee, ik moet me focussen op alle elementen van de wedstrijd.”

Een half uurtje na de zoveelste keer in korte tijd dat ze haar eigen nationale record op haar favoriete nummer (100 rug) scherper heeft gezet (nu van 58,91 naar 58,74 seconden), vertelt ze heel minutieus hoe die twee baantjes op en neer als een privé-spletje Scrabble zijn uitgevoerd. De woordenschat in het water moet als een spervuur van

aanmoediging klinken. Voor niemand hoorbaar, voor Toussaint des te opzweepender.

Daar gaan we: het moment van afzetten voor de achterwaartse duik wanneer het startsignaal klinkt, brult ze 'jump!'. „Dan volgt de eerste onderwaterfase, waarbij ik twee keer 'attaque' roep. Kom ik weer aan de oppervlakte, dan is het 'relax, relax', en net zo vaak 'rustig blijven', want soms kan ik iets te enthousiast openen op de 100 meter rug. Daarna is het 'groot, groot, groot!', drie keer dus. Ik nader het keerpunt en ga dan richting finish. 'Aanvallen!', prent ik mezelf in, bij het onderduiken. Als ik opnieuw naar de waterpiegel stijgt, is het 'nu, nu, nu, nu', op het ritme van de kicks met m'n benen. Op het water maan ik mezelf tot kalmte via 'relax, relax', opgevolgd door 'groot, groot, groot'. En dan is het nog een kwestie van de race afmaken. Vandaag wilde ik een heel goede tweede 50 meter zwemmen. Het was daarom alleen maar 'finish' finish, finish, finish, finish!”, zo besluit ze de inking in haar methode, die later op de dag wederom tot een snellere tijd leidt (58,65).

**H**et heeft haar intussen aan de wereldtop gebracht. De dochter van gouden-medaillewinnares Jolanda de Rover (200 rugslag, Los Angeles 1984) bezit het wereldrecord op de 50 meter rug (korte baan), is sinds zaterdag Europees gezien de beste op dezelfde afstand, maar dan in een 50 meterbad, en zou op 26 juli haar opmars kunnen bekronen met een olympische plak.

De Zomerspelen vindt Toussaint echter nog erg ver in de toekomst liggen. „Ik wil eerst op de EK in Boedapest (10-23 mei, red.) goed presteren. Er zijn al zo weinig kansen om te oefenen om op het juiste moment in vorm te zijn, tegen de druk te kunnen. Tegelijkertijd sleutel ik elke race om tot de perfecte 100 rug te komen. Dat is het proces dat me bezighoudt. De 100 is het hoofdoel, maar de 50 en 200 horen ook bij dat proces.”

En zolang ze zich de woorden herinnert en in de goede volgorde opdreunt, zal Toussaint nog de nodige barrières slechten. Dat is zeker mogelijk op de 100 meter, maar op de dubbele afstand is ze ook in aantocht.

“ER ZIJN AL ZO WEINIG KANSSEN OM TE OEFENEN”

