

MATCH!

Jubileumeditie



Noortje en Bregje op weg naar Tokio



Karin Plak moeder van twee toppers



Redactioneel

't Cruyffje is Match! geworden!

Dit is een bijzondere editie. Niet alleen het Johan Cruyff College Nijmegen, dat tien jaar bestaat, is volwassen geworden. Ook het magazine van de opleiding is meegegroeid. Daarbij past een andere -volwassenere- naam. Vóór je ligt dus niet alleen een jubileumeditie, maar een jubileumeditie onder een nieuwe naam: Match!

Match! wordt gemaakt door studenten van het JCC Nijmegen. Deze editie staat in het teken van het tienjarig bestaan. Studenten, docenten, alumni, een ouder en Arnold Vanderlyde, kortom allemaal ambassadeurs, spreken over hun verbinding met het Johan Cruyff College Nijmegen.

Onze trots op het Johan Cruyff College Nijmegen uiten we voortaan dus onder een nieuwe titel: Match!

Veel leesplezier!

Maaïke Wennekers
Hoofredacteur



Colofon

Hoofredactie

Maaïke Wennekers
Anoushka van Bommel

Eindredactie

Jordi Bender
Floris Brendel

Beeldredactie

Cédric Stanke
Sabien Timmers

Redactie

Silke Voets
Sabien Timmers
Cédric Stanke
Floris Brendel
Jordi Bender
Anoushka van Bommel
Maaïke Wennekers

Fotografie

Joop de Kleijn

Vormgeving

Beeldredactie
Maaïke Wennekers
De Grafische Werkplaats

Uitgave

November 2015

Volgende uitgave

Februari 2016

Claudia, besmet met het sportvirus

Claudia Goumans, docent economie en rekenen uit Nijmegen, was er al vanaf het begin bij. In 2006 startte ze als leraar in opleiding (LIO) op het Johan Cruyff College Nijmegen. Op dat moment studeerde ze nog algemene economie en bedrijfseconomie op de Hogeschool Arnhem en Nijmegen.

Hoe het begon

Als 21-jarige leraar in opleiding moest ze een eindstage zoeken. Deze vond ze op een school in Arnhem. Ze had veel zin om op die school haar stage te doen totdat Ton Balk belde, met de vraag of ze stage op het JCC Nijmegen wilde lopen. Ze had zich verheugd op haar stage in Arnhem, dus ze wist het niet zeker. Toch ging ze op gesprek en binnen een half uur was ze overtuigd om tóch haar stage op het JCC te doen.

Het MBO sprak haar in eerste instantie niet zo aan, maar al snel begon ze het leuk te vinden.

Het was nieuw. Werken met sporters, dat vond ze interessant. Omdat het concept nieuw was, kreeg ze de kans een steentje bij te dragen aan de opbouw van dit programma. Iedereen is iemand en doordat er met kleine groepjes wordt gewerkt, kon Claudia veel tijd en aandacht besteden aan de leerlingen. Leuke en actuele (sport)economie geven aan sporters met zoveel passie voor hun sport, overtuigde haar om te blijven.



Als sporter

Gaandeweg werd ze 'besmet' met het sportvirus. Dat Claudia een sportief type is bleek al eerder. Ze heeft veel sporten gedaan: zwemmen, ballet, synchroonzwemmen en volleybal. En op dit moment is ze actief in hardlopen en wielrennen. Ze heeft nooit dezelfde sportambities gehad zoals de studenten op het JCC, maar pronkt nog steeds met haar gouden medaille op het Limburgs Kampioenschap Synchroonzwemmen van 1998. Verder houdt Claudia veel van shoppen, salsa dansen, lekker eten en op vakantie gaan.

"In tien jaar Johan Cruyff College Nijmegen is er heel wat veranderd"

Naast zelf sporten vindt ze het ook leuk om naar sporten te kijken, niet alleen de sporten die ze zelf gedaan heeft, maar ook de sporten waar ze eigenlijk maar weinig van weet zoals BMX, biljard of MMA. Ze is al naar verschillende grote wedstrijden geweest zoals NK 's, EK 's en WK 's. Maar wat ze ooit nog eens wil meemaken is naar de Olympische Spelen gaan om verschillende (oud-)studenten aan te moedigen.

Wat er veranderde

In tien jaar Johan Cruyff College Nijmegen is er heel wat veranderd. Ze heeft het idee dat 'de leerlingen van nu' iets meer van de wereld gezien hebben door social media. Hierdoor weten ze beter weten wat er in de (sport)wereld speelt. Ook is het lesgeven veranderd. Tien jaar geleden was het nog niet zo overzichtelijk. Nu is alles veel flexibeler en kunnen de studenten zelfs op afstand leren via de virtual classroom.

Haar baan

Het leukste aan haar baan vindt ze dat het iedere dag wel wat anders is. Dat ze met jonge mensen bezig is en ze hen kan motiveren om het beste uit zichzelf te halen, zowel in sport als op school. Ze vindt het geweldig als ze 's avonds op de bank Studio Sport kijkt en (oud-)leerlingen van haar ziet rondlopen. Het maakt haar heel trots dat ze bij grote sportevenementen leerlingen van haar ziet staan. Dat ze echt alles opzij willen zetten om hun doel te bereiken, ze vindt het bijzonder om daaraan mee te werken. Minder leuk aan haar baan is het afscheid nemen van leerlingen als ze zijn afgestudeerd.

Tekst: Silke Voets

Een gouden team

Karin Plak is moeder van twee top-volleyballers en studenten van het Johan Cruyff College: Celeste en Fabian Plak. Als ouder ben je verbonden aan de topsport- en schoolcarrière van je kinderen, maar er zijn ook momenten dat je ze los moet laten. In dit interview vertelt ze hoe zij, als ouder, de hulp van het Johan Cruyff College Nijmegen ervaart.

Tweehonderd kilometer heeft ze afgelegd om vanuit Tuitjenhorn naar Nijmegen te komen voor dit interview. Ze doet het graag, "Hiermee kan ik iets terug doen voor alles wat het JCC Nijmegen voor mijn kinderen doet."

Celeste, topvolleybalster, is in 2011 gestart met de opleiding Marketing, Communicatie en Evenementenorganisatie. Toen ze op haar vijftiende begon op het Johan Cruyff College woonde ze al één jaar intern op Papendal. Haar jongere broer Fabian heeft hetzelfde talent voor volleybal, hij woont ook intern en speelt in het Talentteam. Hij is afgelopen schooljaar begonnen op het JCC.

"Voor het JCC komt eerst de mens, dan de sporter en dan de leerling. De visie die ze hebben zetten ze echt om, ze doen wat ze beloven."

Karin noemt het JCC Nijmegen een "gouden team". "Steeds weer nieuwe wegen vinden om studenten te stimuleren, zonder dat je sport in de problemen komt. Ik denk dat je het niet méér op maat kan krijgen dan dat Celeste heeft gehad," zegt ze lachend.

Het eerste contact

Toen Celeste bijna vmbo examen ging doen op de lootschool in Arnhem zijn ze op zoek gegaan naar een passende mbo-opleiding. Het bleek dat mbo's slecht op de hoogte zijn. "Toen we vertelde dat ze op de lootschool zat keken ze ons verbaasd aan. We dachten meteen "Dit is niet goed". Gelukkig viel via een andere ouder de naam van het Johan Cruyff College. Karin: "In eerste instantie sprak de economische studierichting Celeste niet zo aan. Toch gingen we kijken en kwamen we opleidingscoördinator Joop tegen. Het eerste gesprek verliep heel aangenaam, Joop nam tijd voor ons en had alle aandacht voor Celeste."

Begeleiding

Karin is blij dat het team zo geïnteresseerd is. Vragen aan studenten als "Hoe gaat het met je? en met je sport?", "Loop je ergens tegen aan?" zijn normaal. Ouders worden telefonisch of per mail op de hoogte gehouden als ze een gesprek nodig vinden, maar als het goed gaat wordt het ook genoemd, zegt ze. "Het JCC denkt mee, Celeste en Fabian zijn dolblij met hun begeleiders. Voor het JCC komt eerst de mens, dan de sporter en dan de leerling. Ze doen wat ze beloven."

"Dat de betrokkenheid met de speler, de leerling zo ver gaat... Ik wist niet dat het bestond."

Afstandsleren

"Celeste heeft vorig jaar, haar examenjaar, de stap naar topvolleybalclub Bergamo in Italië gemaakt." Via het project afstandsleren heeft het JCC zich hard gemaakt dat Celeste vanuit Italië haar examen kon doen. Karin: "Via een videoverbinding op de ambassade in Milaan kon ze examen doen. Bij een ander examen moesten er mensen bij zitten, dus Joop en Claudia zijn naar Italië gevlogen om een wedstrijd te kijken en het examen af te nemen. Ik vond het alleen maar geweldig en toen ik hoorde dat het achteraf een jaar gekost heeft dacht ik echt wauw! Dat de betrokkenheid met de speler, de leerling zo ver gaat... Ik wist niet dat het bestond."

Advies

Karins advies: "Durf het over te laten aan het JCC. Als je kind al uit huis woont heb je weinig zicht. Je kan nauwelijks meekijken. Het JCC communiceert zo serieus en met zoveel beleving, je kunt het met een gerust hart aan ze overlaten."

Tekst: Maaïke Wennekers



Column

Offers voor de sport

“Wie is jouw held?”, vraagt schrijver Frans Schouwenburg mij. Afgelopen week werd ik geïnterviewd voor een boek over innovatief onderwijs in het mbo. Ik herinnerde me opeens mijn tienerkamer en wist weer dat daar geen helden aan de muur hadden gehangen. Geen filmster, geen sporter, geen zanger. Ook geen Superman of Charlie Angels. Held, ik heb geen held, is daarom mijn eerste gedachte. Dat voelt opeens heel leeg. Ben ik extreem kritisch? Ben ik te nuchter? Natuurlijk denk ik aan Johan Cruyff. Het feit dat zonder hem ik nooit zo’n leuke baan zou hebben als nu, daar ben ik hem heel dankbaar voor. En dat hij zo eerlijk en eigenwijs is, dat kan ik erg waarderen. Dat hij ook nog zoveel sporters met zijn onderwijs de kans geeft een diploma te halen, dat vind ik fantastisch. Wanneer vind ik iemand eigenlijk een held? Een held is iemand die ik bewonder, die iets kan wat ik niet kan, die boven zichzelf uitstijgt. Terwijl ik diep nadenk komen opeens de verhalen van onze sporters bij me naar boven. Een tennisser die naast zijn stage ook nog een bijbaan heeft, vier keer per week moet trainen en in het weekend moet presteren tijdens wedstrijden. Een volleybalster die bekend dat ze het heel moeilijk vindt steeds ‘nee’ te moeten zeggen tegen uitgaan met vrienden omdat ze anders niet kan trainen, omdat ze er dan niet bijhoort. Een profwielrenner die aangeeft dat het lastig is een relatie te hebben als je zoveel van huis bent, maar wel droomt van een toekomstige vriendin die bij de finish staat. Dit zijn nog maar een paar voorbeelden. Op die jonge leeftijd had ik het mentaal denk ik niet kunnen opbrengen om deze offers te brengen voor sport. “Wie is jouw held?”, vraagt Frans me nog een keer. Eindelijk weet ik het antwoord en voel ik me opeens rijk: “Mijn studenten, zij zijn mijn helden.”

Anoushka van Bommel

Het allereerste jaar met student Maurice de Bekker

“Het was nog wel een beetje zoeken voor iedereen”

“Mijn naam is Maurice de Bekker, ik ben student geweest in de eerste lichting van het Johan Cruyff College Nijmegen. Mijn sport is en was wielrennen. Ik heb heel wat prestaties behaald, ik heb vijf keer op het podium gestaan in nationale kampioenschappen. Op mijn zeventiende ben ik overgestapt van mijn team van drie naar een Continental team. Daar heb ik twee jaar voor gereden. In het jaar 2006 ben ik aan de opleiding begonnen. Op het moment dat ik binnenkwam kreeg ik al meteen een heel warm gevoel. Het is een kleine groep mensen die allemaal in hetzelfde ‘wereldje’ leeft. Allemaal gemotiveerde topsporters. Iedereen heeft interesse in elkaars sport waardoor je meteen al die hechte band voelt. Dit gevoel is mij altijd bijgebleven tijdens mijn studietijd. Dit heeft voor een fijne tijd gezorgd op het JCC.

Het eerste jaar was het wel nog een beetje zoeken. Het was niet alleen even zoeken voor ons (leerlingen), maar natuurlijk ook voor de leraren. Voor iedereen was het concept nieuw, dit zorgde ervoor dat er in het eerste jaar nog niet heel veel lijn in de opleiding zat. Maar dat gold alleen voor het eerste jaar. Gelukkig ging ik met die instelling ook al naar school, ik wist wat me te wachten stond.”

En daarna?

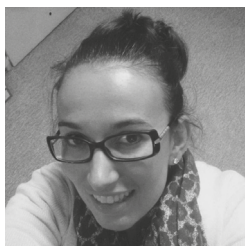
“Na het JCC ben ik naar het JCU (Johan Cruyff University) in Tilburg gegaan. Ik heb deze opleiding volledig afgerond. Tijdens de opleiding heb ik mijzelf ingeschreven bij de Kamer van Koophandel en ben ik mijn eigen bedrijfje gaan opzetten. Ik ben heel erg ondernemend ingesteld en heb altijd mijn eigen bedrijf gehad. Momenteel heb ik nog steeds een eigen bedrijf in fietsonderdelen. Met wielrennen ben ik ook nog steeds veel bezig. Ik ben namelijk coach van het team van mijn oude vereniging. Helaas door het vele werk dat ik heb zal deze taak vanaf volgend jaar van mij worden overgenomen. Waardoor ik ook weer zelf wat meer kan gaan fietsen.”

Tekst: Jordi Bender



Johan: Soms moet er iets gebeuren voordat er iets gebeurt

Eerste lichting aan het woord



Patricia van de Ven

JCC Nijmegen: een hechte familie, erg genoten van mijn tijd daar!

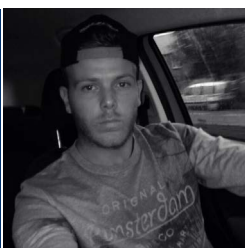


Maurice de Bekker

Het hoogtepunt was de reis naar Barcelona!

Roel van Erp

Veel gelachen met medestudenten en docenten!



Anneloes Kock

Na het JCC ben ik sportmanagement gaan studeren en heb ik mijn HBO diploma gehaald.



Charissa Burgwal

Een leuke hechte groep. Studenten en docenten, waarbij sport altijd centraal stond.

Lizzy Koeton

Vergeet nooit meer het tripje naar Barcelona en de ontmoeting met Johan Cruijff zelf.



Lucas Brouwer

De sfeer is erg warm.



Hanneke Hoefnagel

Ik heb er een hechte vriendschap gevonden!



Bram Knippenbergh

Ik werd meteen in de familie opgenomen.



Meer weten over deze studenten:
<http://nl.padlet.com>

"Ik heb van mijn keuzes nooit spijt gehad"

Een van de eerste studenten op het Johan Cruyff College Nijmegen was Hanneke Hoefnagel. Wat voor sport heeft ze beoefend? En wat is ze gaan doen?

Het begin

Hanneke Hoefnagel: "In het voorjaar van 2006 stond er een advertentie in De Gelderlander: er kwam een nieuwe school voor topsporters. Bij deze school stonden topsport en studie centraal. Nadat ik de middelbare school had afgerond, was dit een mooie keuze om te gaan studeren. Op deze manier kon ik mijn hobby en studie met elkaar combineren."

Vriendschappen

"Met Patricia van de Ven (basketballer) heb ik nog vaak contact, regelmatig zien we elkaar. Deze vriendschap is tot vandaag nog erg sterk, en zal zo ook blijven. Daarnaast spreek ik Wout Poels (wielrenner) af en toe nog eens, als Wout het niet te druk heeft."

Studiecoach

"Het meest is mij bijgebleven: Joop. Hij is voor iets kleins al enthousiast te krijgen, dat vond ik erg speciaal. Joop is altijd geïnteresseerd in je en kijkt niet alleen naar je sportprestatie, maar ook naar je persoonlijkheid. Dat was altijd een van de fijnste dingen die ik nu nog weet van mijn coaches."

Topsport

Hanneke heeft altijd op wereldniveau geturnd. Ze heeft deelgenomen aan Europese- en Wereldkampioenschappen. Bij het EK van 2006 in Volos werd Hanneke met het Nederlands team achtste en individueel tweeëntwintigste. Door deze resultaten bemachtigde ze een ticket voor de Wereldkampioenschappen in Aarhus. Hier werd Hanneke op individueel gebied zesenzestigste en met het team vijftiende.

Na de topsport

Hanneke: "Van turnen word je niet rijk en moet je voor een echte baan gaan na je carrière. Dit heb ik ook gedaan." Ze is nu freelance journalist voor De Gelderlander en De Waalkanter. Daarnaast heeft ze een eigen bedrijf. Dit is een biologisch melkveebedrijf met een zorgboerderij. "Ik heb van mijn keuzes nooit spijt gehad."

Tekst: Cédric Stanke



Meer foto's uit de oude doos:
www.facebook.nl

Martijn Koks, de lesgevende voetballer

In 2006 is het Johan Cruyff College Nijmegen begonnen en sinds 2007 is docent economie Martijn Koks erbij. Hij kent het JCC door en door en vertelt zijn weg aan de redactie van Match!.

In het laatste jaar van zijn opleiding moest hij een stageplek zoeken. Claudia Goumans, docent van het JCC, vroeg wie er interesse had in een stageplek bij het Johan Cruyff College. Hij belandde in de Cruyfffamilie.

“Wij zoeken de grenzen op”

Na zijn succesvolle stage op het JCC kreeg hij de aanbieding om langer te blijven. Hij was nog niet klaar met zijn opleiding en moest in zijn laatste halfjaar nog afstuderen. Hij heeft ervoor gekozen om als docent te blijven werken op het Johan Cruyff College. De reden om te blijven is zijn bewondering en enthousiasme voor het concept: de combinatie sport en studie mogelijk maken. Hij staat niet de hele dag les te geven, ook loopt hij rond in het OLG, gaat individueel met studenten aan de slag en hij organiseert evenementen. Kortom het is heel verschillend werk wat hij mag doen.

Werk

Zijn werkervaring heeft hij opgedaan door stage te lopen op verschillende middelbare opleidingen. Verder had hij een baantje in de supermarkt en in de kroeg, maar dat is heel anders dan wat hij nu doet. In de supermarkt gaf hij leiding, dus Martijn was niet bang om voor een groep te staan. Martijn: “Ik vind het werken op het JCC nog steeds leuk, in het team zijn er veel verschillende types, dus daardoor kunnen we elkaar vaak aanvullen. Ik vind het nog steeds leuk om met topsporters te werken, maar het ligt er ook aan hoe de sporter zelf is. Als de student alleen voor sport wil gaan is het voor ons een uitdaging om de student over de streep te trekken waardoor de student ook voor school wil gaan. Als ik het JCC in één zin zou moeten omschrijven dan is dat: wij zoeken de grenzen op. Dat betekent niet alleen kijken wat mogelijkheden zijn voor sporters, maar ook voor het onderwijs.”



Johan: Het goede doel is niet je eigen doel

Sport

Hij voetbalt al vanaf zijn vijfde. Tussen zijn zestiende en drieëntwintigste speelde Martijn bij zijn club altijd in het eerste. Op een gegeven moment vond hij het goed geweest. Af en toe hardlopen zit er nog wel in.

Eind van het jaar wordt Martijn vader van een zoontje. Hij vindt het belangrijk dat zijn kind gaat sporten. “Hij komt dan op een andere manier in aanraking met mensen en het is goed voor de conditie. Het maakt mij eigenlijk niks uit of hij later wel of niet topsport beoefent en welke sport hij gaat doen, als hij het maar leuk vindt.”

Tekst: Sabien Timmers



Golfen met oud-Olympisch kampioen boksen: Arnold Vanderlyde

Twee golfers en één tennisser van JCC hebben met zijn allen afgesproken bij het clubhuis van de Edese golfclub voor een bijzondere ontmoeting. Een reportage.

Met de tijd naderend stijgen de zenuwen bij ieder van ons. Met grote passen en iets gekromde schouders van het boksen stapt hij op ons af met een glimlach. Natuurlijk is dat Arnold Vanderlyde. Een zeer warme ontvangst met knuffels, stevige handdrukken en de nodige begroetingen. We hebben er allemaal zin in en spreken af er een geweldig leuke golfclinic van te maken.

Aan de slag!

Nadat we even warm zijn geworden van een lekker kopje koffie in het clubhuis gaan we naar de 'range'. Dit is de plek waar je ballen kunt afslaan in een groot veld. We gaan eerst een kleine warming-up doen, al snel gaat de warming-up over in een mentale uitdaging. Arnold heeft een paar leuke mentale challenging oefeningen. (Ook te zien in het filmpje!, red.) Arnold stelt voor dat 'de golfers' en eerstejaarsstudenten van JCC, Floris Brendel en Jordi Bender, het eerst voordoen. Dat hoefde je aan die twee jongens niet nog eens te vragen. De jongens slaan wat ballen en al snel wil Arnold het zelf eens uitproberen. Nadat de eerste ballen van oud-Olympisch kampioen door de lucht zijn gevlogen, vraagt hij om wat tips van de jongens. Na een paar tips is de oud-topsporter niet meer te stoppen, het gaat al snel erg goed. Na wat verschillende wedstrijden met elkaar gingen we al snel door naar het volgende onderdeel.



Arnold en bunkers

Toen Arnold naar de bunkers ging om vandaar uit het zand te kunnen slaan, deden de twee golfers hun best om de oud-topsporter te laten zien hoe je het goed doet. Het was erg lang geleden voor de oud-bokser, ondanks tegenslag gaf hij niet op.

Toch lukte het hem meerdere keren om prachtige ballen te slaan. Ook hier ontbraken de nodige wedstrijdjes weer niet. Arnold zijn woorden waren "als je al met het gevoel wakker wordt dat je wint dan win je". Dat gevoel herkende Floris meteen.

"Ondanks tegenslag geeft Arnold niet op"

Oorlog op de green

Na een tijdje in de bunkers zijn we overdekt gaan golfen. Op dit moment kwam ook Joop de Kleijn (opleidingscoördinator Johan Cruyff College) langs. Het finalespel was zo ver. Voordat de wedstrijd begon was al snel duidelijk hoe serieus het werd genomen. De druk lag zeer hoog en er werd zeker op elke put weer druk gezet. Toen het spel startte, begon het al meteen goed voor Arnold en zijn collega Floris. Doordat de anderen een fout maakten bij de eerste hole raakten de boksatleet en Floris al snel op een voorsprong. De wedstrijd was zo spannend als een bokswedstrijd. Bij een van de laatste puts konden Jordi en Cédric het nog omdraaien en stonden toen weer gelijk aan Arnold. Natuurlijk is de beslissing gevallen op het laatste moment, dus op de laatste hole. Daar wisten Jordi en Cédric de bal er in één keer in te slaan. Daartegenover had het team met Arnold en Floris moeilijkheden, ze wilden echt niet verliezen. De spanning was erg groot, je kon het van de gezichten aflezen. Ze misten toen jammer genoeg. Zo won het team Jordi en Cédric! Het einde van de dag was dichtbij. Na een kopje koffie met zijn allen, namen we afscheid van een geweldige man. Dit hebben de twee golfers ervaren als een fantastisch moment en ze kijken er zeer naar uit weer eens met Arnold een clinic te organiseren. Maar, dit keer een bokscclinic.

Tekst: Cédric Stanke en Jordi Bender

Een tweeling in het water

Noortje en Bregje de Brouwer zijn zestien jaar en twee bijzondere studenten. Ze beoefenen namelijk niet alleen samen dezelfde sport, maar zijn daarnaast ook nog een tweeling. Speciaal voor het flexibele onderwijsconcept van het Johan Cruyff College zijn ze naar het JCC in Nijmegen gekomen. Dit komt namelijk goed van pas aangezien ze drie keer per week naar Hoofddorp moeten voor trainingen met het Nederlands Team. Redacteur Floris Brendel interviewt de topsporters.

Waarin verschillen jullie?

Noortje en Bregje geven aan dat ze zelf vinden dat ze nauwelijks verschillen en dat je verschillen alleen ontdekt als je ze beter leert kennen. Ik moet zeggen dat ik het verschil ook niet kan zien.

Zouden jullie zonder elkaar net zover komen in deze sport?

“Nee, we trekken ons aan elkaar op en motiveren elkaar, hierdoor brengen we elkaar naar een hoger niveau.”

Waarom hebben jullie destijds voor synchroonzwemmen gekozen?

Noortje en Bregje zijn in de sport gerold doordat hun oudere zus deze sport al deed. Ze gingen altijd met haar mee en ze vonden dit al snel heel erg leuk. Op vijfjarige leeftijd zijn ze zelf begonnen met synchroonzwemmen.

Wat is het voordeel dat je het allebei doet?

“Het voordeel dat je allebei dezelfde sport doet is dat synchroonzwemmen een jurysport is, dus als tweeling is het een voordeel dat alles er dan ook strakker en hetzelfde uit ziet.”

Wat is het nadeel dat je het allebei doet?

“Het nadeel is dat je altijd samen bent, zeker als tweeling is het belangrijk dat je ook dingen zonder elkaar doet.”

Wat trekt jullie zo aan in synchroonzwemmen?

“We krijgen er veel voor terug, bijvoorbeeld: internationale wedstrijden en waardering.”

Op welke prestatie zijn jullie het meest trots?

De prestatie waar ze het meest trots op zijn is de finaleplaats bij de European Games in Baku, daar behaalden ze de negende en de tiende plaats.

Wat is de opbouw van wedstrijden?

In de ochtend smeren ze hun haar in met gelatine zodat het strak blijft zitten, dan spreken ze af bij de ingang met de rest. Daarna gaan ze gezamenlijk naar het zwembad, kleden zich om en beginnen met de warming-up. Daarna gaan ze warmzwemmen. Hun hartslag moet omhoog gehaald worden, dat wordt gedaan door conditiesetjes. Hierdoor gaan ze over hun eerste verzuringspunt heen.

Hoe werkt Synchroonzwemmen?

Meestal doen ze twee jaar met een nummer, dit jaar hebben ze met een Canadese coach een trainingsstage gehad waarmee een nieuw nummer is aangeleerd. Met dat nummer zullen ze de komende twee jaar wedstrijden zwemmen. “Ieder jurylid geeft punten tussen 0,1 en 9,9. De hoogste en de laagste score worden weggestreepd en vervolgens worden alle punten bij elkaar opgeteld.”

Hoeveel en hoe trainen jullie?

Ze trainen in totaal dertig uur per week, dit is alles bij elkaar opgeteld van zowel watertraining als landtraining. Tijdens een trainingsdag beginnen ze met krachttraining, daarna watertraining, daarna lenigheidstraining en als laatste weer watertraining.

Heb je verschillende categorieën of onderdelen?

Er zijn binnen de synchroonzwemsport verschillende leeftijdscategorieën en onderdelen zoals: techniek, solo, duet, groep en combo. Noortje en Bregje zwemmen buiten de solo alle onderdelen mee.

Wat is jullie ultieme droom?

De ultieme droom van Noortje en Bregje is het halen van de Olympische Spelen in 2020 in Tokio.

Tekst: Floris Brendel





JUBILEUM TIEN JAAR JOHAN CRUYFF COLLEGE

NIJMEGEN



Speciale korting voor studenten