

KEERPUNT

16^e JAARGANG | NUMMER 2 | AUGUSTUS 2020

WWW.ZWEMKRONIEK.COM

DRIE ZWEMLEGENDES PIETER, JOS EN INGE



VERDER IN DIT NUMMER:

MARIANNE HEEMSKERK, HENRI KOEK, FEMKE HEEMSKERK, OPENWATER
SEIZOEN IN HET WATER, THOM DE BOER, CHANTALLE ZIJDERVELD, HARALD
MATLA, ARJAN VAN TILBURG, IVO KROES, THOMAS JANSEN

PASPOORT

Tekst: Peter Bekkering

Beeld: Kees-Jan van Overbeeke

IVO KROES





OP ZOEK NAAR DE FLOW

VOOR IVO KROES IS DE SCHOOLSLAG DE MOOISTE SLAG. “HET EEN HELE TECHNISCHE EN GECompliceerde SLAG, ZEKER WANNEER JE HET VERDER WILT UITBOUWEN. DAARBIJ GAAT HET EROM OM IN EEN FLOW TE KOMEN.” EN DAT GAAT IVO STEEDS BETER AF. IN 2019 WON HIJ OP HET NJJK TWEEMAAL GOUD EN VOLGEND JAAR HOOPT HIJ OP DE EJK TE DEBUTEREN. OOK WERD HIJ IN FEBRUARI 2020 UITGEROEPEN TOT SPORTMAN VAN HET JAAR BIJ HET NOORD-GRONINGER SPORTGALA.

"Ik kan voor belangrijke wedstrijden altijd net iets meer"

Ivo startte op zijn zevende met wedstrijdzwemmen bij ZPCA uit Appingedam. Inmiddels is deze vereniging per 1 juli 2017 samen met de Eemsrobben uit Delfzijl gefuseerd tot zwemvereniging Azuro. Zijn eerste wedstrijd zwom hij enkele jaren later in Zuidhorn. "Ik herinner me er weinig van, alleen dat de afstand 25 vrij was en dat ik meteen een medaille haalde." In de jaren erna nam hij als Minioren 2, 3 en 4 deel aan landelijke finales in onder meer Leiden. "Daarmee werd het op vroege leeftijd toch al een beetje serieus." Het was nog niet de tijd van zijn echte doorbraak. "Ik behoorde landelijk in mijn leeftijdscategorie tot de top 20 en soms tot de top 10, maar nog niet echt tot de top 5 of top 3." Ivo trainde destijds onder Jeanette Veldman. "Ze besteedde destijds veel aandacht aan een goede techniek, goede onderwaterfases en het opbouwen van een goede basis."

Zijn echte doorbraak vond plaats toen Ivo Junioren 3 was. Hij deed in juni 2018 mee aan het NJJK Lange Baan in 2018 in het Pieter van den Hoogenband Zwemstadion in Eindhoven en haalde op de 100 school een bronzen medaille. Een dag later bevestigde hij zijn goede vorm met een vijfde plaats op de 200 school. Een half jaar later liet Ivo zien ook op de korte baan goed uit de voeten te kunnen. Het NJJK Korte Baan, in december 2018 eveneens in Eindhoven, leverde drie zilveren medailles op: 50, 100 en 200 school. De prestatie op de 200 school kreeg extra glans, omdat hij daarbij ook een Nederlands record zwom in zijn leeftijdscategorie.

Hoewel Ivo de 50 school een leuke afstand vindt om te zwemmen, voelt hij zich meer thuis op de 100 en 200 school. "Dat komt omdat ik het meer moet hebben van mijn tweede gedeelte in de race en dat heb je bij de 50 meter niet echt." Naast het indelen van de race ziet Ivo ook zijn techniek – het efficiënt uitvoeren van de slag zelf – als een sterk punt. "Zo kan ik de eerste 25 meter vanaf het blok afleggen in drie slagen. Natuurlijk blijft het wel een permanent aandachtspunt om mijn slagen daarna ook zoveel mogelijk lang te houden en om niet kort

te gaan zwemmen." Ook over zijn zwakke punten is Ivo duidelijk: "Waar ik met name nog veel kan winnen zijn de keerpunten en de onderwaterfase. Daarbij gaat het bij de keerpunten met name om de snelheid bij de draai zelf en bij de onderwaterfase kan de lengte en de efficiëntie nog verbeterd worden."

Mentaal zit het met Ivo wel goed. "Ik kan voor belangrijke wedstrijden altijd net iets meer, bovendien ben ik niet echt zenuwachtig voor een belangrijke wedstrijd. Wel heb ik natuurlijk een gezonde wedstrijdspanning. Maar het gevoel overheerst vooral dat ik 'klaar' ben voor zo'n wedstrijd."

Inmiddels heeft Ivo bij Azuro te maken met verschillende trainers, waaronder zijn vader, Richard Kroes, Marije Oosterhuis en Dennis Cramer. Daarnaast traint hij sinds het begin van het seizoen 2019/2020 ook bij het RTC/OC in Drachten onder Frank Bosma. "Dat waren – tot aan corona – 9 zwemtrainingen per week (15 uur). Van die 15 uur maakt ik 10,5 bij Azuro en 4,5 bij het RTC/OC. Daarnaast deed ik zowel bij Azuro als bij het RTC/OC nog 1 uur landtraining. Zelf probeer ik daarnaast ook aan krachttraining te doen."

CORONA

Door corona hielden vanaf medio maart de trainingen van Azuro en het RTC/OC van de ene op de andere dag op. Dat betekende ook voor Ivo omschakelen: "Ik heb sindsdien elke week zes keer getraind, waarbij ik conditietraining afwisselde met krachttraining. Ik heb echter geen zwemtraining kunnen doen."

Sinds 11 mei – de dag dat de zwembaden weer open mochten – heeft Ivo ook de zwemtraining weer hervat. "Dat is nog niet op dezelfde manier als voorheen en dat heeft te maken met bepaalde regels waaraan we ons moeten houden. Daarom doe ik nu zowel bij Azuro als bij het RTC/OC een zwemtraining minder."

Het hervatten van de training was wel even wennen, zegt Ivo: "Je hebt na twee maanden het hele watergevoel niet meer. Bovendien is de conditie die je hebt geprobeerd te handhaven in die twee maanden – zo heb ik veel aan hardlopen gedaan – een andere conditie dan de zwemconditie. Ook de beweging is natuurlijk heel anders."

Een sportief hoogtepunt tot nu toe voor Ivo was het NJJK Lange Baan vorig jaar juli in – opnieuw – het Pieter van den Hoogenband Zwemstadion. Ivo behaalde goud op zowel de 100 als de 200 school en brons op de 50 school. Het leverde hem ruim een half jaar later, in februari 2020, nog een bijzondere erkenning op: Ivo werd met een ruime meerderheid gekozen tot Sportman van het Jaar bij het Noord-Groninger Sportgala in De Poort in Winsum. "Ik vind het mooi dat ik dat heb bereikt dankzij mijn goede zwemprestaties."

Ivo hoopt in 2021 te kunnen debuten op het EJK. En hoever hij daarna kan komen? "Dat hangt van zoveel factoren af, ook hoe corona zich nu verder ontwikkelt. Daarnaast vind ik mijn studie ook belangrijk, want ik wil wel iets achter de hand hebben als het bij zwemmen niet lukt om de absolute top te halen."

VOORBEELDEN

Gevraagd naar voorbeelden noemt Ivo nationaal meteen de naam van Arno Kamminga. "Ik vind echt dat hij het ongelooflijk goed doet en echt hard gaat." Internationaal noemt hij de Britse zwemmer Adam Peaty, de huidige wereldrecordhouder op de 50 en 100 school en de Zuid-Afrikaanse zwemmer Cameron van der Burgh. Daarnaast kan Ivo genieten van de 200 school van de Russische zwemmer Anton Chupkov. "Dat komt met name door de manier waarop Chupkov zijn race indeelt. Hij zwemt namelijk tegen een negatieve split aan. En dat op zo'n hoog niveau! Dat is razendknap omdat je in de eerste 100 meter het voordeel van de start hebt en van het feit dat je nog niet last hebt van verzuring. Als je dan toch het verval tot een minimum weet te beperken, vind ik dat fascinerend."

Ivo Kroes

Leeftijd: 17

Woonplaats: Holwierde (gemeente Delfzijl)

Opleiding: 5 VWO

Favoriete afstanden: 100 school en 200 school

Persoonlijke records (lange baan): 100 school 1.05.49; 200 school 2.20.62.

IVO KROES VINDT HET MOOI DAT HIJ SPORTMAN VAN HET JAAR IS GEWORDEN DANKZIJ ZIJN GOEDE ZWEMPRESTATIES.



Ivo heeft zelf deze tactiek vorig seizoen ook geprobeerd, maar kiest toch voor de 'traditionele' aanpak. "Dat komt omdat Chupkov vrijwel als enige mondiaal dit beheerst. Je ziet dat het overgrote deel toch de wereldtop bereikt door zo hard mogelijk af te gaan om vervolgens te proberen zo hard mogelijk terug te komen."

MOOIE SLAG

Ivo vindt de schoolslag de mooiste slag omdat ritme een belangrijke rol speelt. "Het is echt een slag waarbij je in een flow moet komen. Daarnaast is het een hele technische en gecompliceerde slag, zeker wanneer je het verder wilt uitbouwen. Het is ook een slag die je moet liggen. Zo moet je bijvoorbeeld een smalle beenslag kunnen maken."

Zelf is Ivo naar eigen zeggen in elke race op zoek naar de flow. "Dat is ook echt nodig, want wanneer je niet het juiste ritme en de juiste slagfrequentie hebt, kan het al snel rommelig worden waardoor je geen goede tijd zwemt. Zelf merk ik al snel wanneer ik de flow te pakken heb. Dat hangt namelijk sterk af van hoe je uit de onderwaterfase komt."

Neem nu een abonnement en ontvang 4x per jaar het magazine voor de actieve zwemmer en ontvang een introductiekorting van 50% op het jaarabonnement. Betaal geen 45 euro per jaar, maar ontvang een heel jaar lang Keerpunt voor maar 22,50 euro.

Meer informatie:

<https://www.zwemkroniek.com/keerpunt/>

