

## **Compas Management & Advies is de trotse sponsor van zwemkampioene Merel Schravendijk (13)**

Compas Management & Advies is onlangs op bezoek geweest bij de dertienjarige Merel Schravendijk uit Den Haag. Merel is in 2019 Nederlands kampioen junioren op de 400 meter vrije slag. Directeur van Compas; Bob van der A is in het verleden de zwemleraar geweest van Merel. Om Merel vandaag de dag nog steeds te ondersteunen, sponsort Compas de jonge zwemster. We hebben Merel geïnterviewd om te zien waar zij zich allemaal mee bezighoudt en wat Merel drijft om de beste te zijn. Compas is natuurlijk trots op deze ambitieuze zwemster die nu al beschikt over een topsportmentaliteit. We ontmoeten Merel en haar moeder in het Hofbad in Den Haag. Hier maakt Merel deel uit van het collectief The Hague Swimming; een regionaal samenwerkingsverband voor wedstrijdzwemmers.

Zoals aangegeven heeft Bob in het verleden aan Merel zwemles gegeven, wat Bob opviel is dat Merel altijd zin had in zwemmen en altijd als eerste in het water lag en als laatste eruit kwam. Wel jammer dat Merel later aan Bob vertelde dat ze de door hem aangeleerde vlinderslag volledig opnieuw moest leren en dat nu niet haar sterkste slag is geworden.

### **Om kampioen te worden moet je veel trainen lijkt ons. Hoe ziet dit trainings- en wedstrijdschema er voor jou uit?**

“Ik train 9 a 11 keer per week; maandagavond, dinsdagochtend, woensdagochtend- en avond, dondagochtend- en avond, vrijdagochtend- en avond, zaterdagochtend en zondagochtend. Daarnaast doe ik wekelijks een land-training bij een personal-trainer. De personal trainer heeft oog voor de ontwikkeling van mijn spieren en de groei die ik doormaak. Om wedstrijden te winnen met schoolslag moet je bijvoorbeeld hele sterke knieën hebben.

De trainingen beginnen met een warming-up buiten het bad. Dit zijn voornamelijk schouderoefeningen met een weerstandelastiek. Daarna bouwen we gezamenlijk het bad op: de bandjes en banen in het bad leggen. Vervolgens ga je 2 uur lang zwemmen. Ik train momenteel heel veel mijn techniek. Bij techniek training zwem je telkens een baantje om een techniek te verbeteren; wrikken, roteren, benen, houding etc. Het is niet echt iets intensiefs waardoor je continue warm blijft. Soms maken we opnames die we nakijken om van te leren. De trainer doet hiervoor zijn telefoon in het water. Met een speciale app kun je jezelf in slow motion terugzien. “

Merel zwemt ongeveer 2 a 3 wedstrijden per maand. De wedstrijden worden tussen de trainingen door gezwommen. Voor wedstrijden zoals het Nederlands kampioenschap wordt het trainingsschema aangepast.

“Naar het Nederlands kampioenschap toe worden de trainingen minder intensief zodat je tijdens het kampioenschap echt kan vlammen. In plaats van 2 uur, zwem je dan 1 uur per les. Je traint dan voornamelijk de onderdelen die met de wedstrijd te maken hebben zoals starten en finishen. Binnenkort moet ik een wedstrijd zwemmen van 2,5 km op open water. Die zou ik graag een keer in eigen tijd hier in het bad willen oefenen zodat ik weet hoe moe je kan raken.”

### **Hoe zit het met je voeding, zijn er dingen die je wel of niet mag eten?**

“Ik eet wat ik wil”. Begint Merel zelfbewust. “Doorgaans moet ik wel op mijn eetpatroon letten. Ik probeer zoveel mogelijk te eten bij het ontbijt. Tijdens de lunch eet ik normaal. Hierdoor kan ik tijdens het avondeten wat minder eten. Tijdens een toernooi krijg je meestal alleen pasta of rijst met een stukje vlees.

Tijdens de trainingskampen geeft de trainer lezingen over voeding. De trainer zegt weleens: “vitamientjes zijn je vriendjes.” Over vlees zegt de trainer: “Hoe minder poten, hoe gezonder;” vis eten is het gezond, daarna kip en daarna rund en varken. “

**Hoe gaat het verder op school en zijn er nog hobby's naast het zwemmen?**

"Ik zit nu in 2 havo. Het gaat nu goed want ik sta op overgaan. Zolang ik voldoende haal vindt ik school leuk! Ik heb het nu erg druk met de toets-week. Laatst ben ik veranderd van school, dus dat is wel even wennen. Mijn vorige school gaf weinig ruimte voor het zwemmen. De school waar ik nu zit houdt rekening met mijn trainings- en wedstrijdschema. Doordat ik zoveel sport, wordt bijvoorbeeld gymnastiek overbodig. Ik heb nu een flex-rooster; het eerste en laatste uur van de dag mag ik zelf invullen. Ook zit ik in een huiswerkklas waarin we gezamenlijk ons huiswerk kunnen maken. Dit komt heel goed van pas omdat ik 's avonds train. Naast school en zwemmen vindt ik het verder leuk om te netflixen. Voor een vriendje heb ik voorlopig nog geen tijd hoor."

**Wat zijn je ambities, is het realistisch om de zomerspelen van Parijs in 2024 te halen?**

"Ik hoop het. Ik ga ervoor en als het lukt, dan lukt het. Als het niet lukt dan gaan we na 4 jaar verder kijken of het dan wel lukt!"

Merel heeft nu op een lang bad een tijd van 9:30 op de 800 meter vrije slag gezwommen. Het limiet op de 800 meter vrije slag staat op 9.09 om mee te mogen doen aan het Olympisch jeugd festival (EYOF). Merel richt zich dus op de 21 seconden die zij eraf moet zwemmen. Dit is in onze beleving niet niks, maar Merel reageert hier heel nuchter en sportief op: "800 meter is niet lang, het zijn gewoon 16 baantjes!"

Tot slot, wanneer de medailles tevoorschijn komen, grapt merel nog even. "Mijn zusje zwemt ook goed en is ook in staat om veel medailles te winnen. Ik heb haar verteld dat haar muur later wel kan volhangen met medailles, maar op mijn muur zal er een olympische medaille bijhangen," zegt Merel vastbesloten.

*We sluiten het interview af door Merel heel veel succes te wensen met het verdere verloop van haar zwemcarrière. Daarnaast hebben we Merel mede gedeeld, dat we ook in 2020 de sponsoring zullen doorzetten. We hopen en geloven dat Merel de aankomende jaren haar doelen kan bereiken en kan gaan voor goud!*



Bob van der A en Merel Schravendijk.



Merel en haar gewonnen medailles.