

Als nationaal talent in paralympische zwemploeg Sam Janmaat droomt al van Tokio

Tijdens het afzwemmen zagen vader Paul en moeder Evelien dat zoon Sam zijn linkerbeen niet gebruikte op de schoolslag. De volgende dag zat Sam Janmaat in een rolstoel. De ziekte van Perthes. Dat is een doorbloedingsstoornis in de heupkop, waardoor de botcellen afsterven en de kop en kom van de heup vervormen. 4,5 jaar later geniet Sam de status van nationaal talent. Hij is opgenomen in de paralympische jeugdzwemploeg en droomt van medailles op de spelen van Tokio, in 2020. Op één onderdeel heeft de twaalfjarige Sam al gewonnen: zelfverzekerdheid.

Sam Janmaat is van nature een optimist, benadrukt moeder Evelien. 'Maar hij straalt nu nog meer.' 'Ik ben zelfverzekerder geworden,' beaamt de hoofdpersoon van dit artikel. Het kan snel gaan. In het water, maar ook in het dagelijkse leven. Op zijn achtste openbaarde zich Perthes, wat op zich al vrij laat is. Hij heeft de zwaarste vorm. Genezing is niet mogelijk. De doorbloeding is terug, waardoor het bot weer aangroeit, maar de linkerheup zal nooit meer worden wat die was en hoe die behoort te zijn. Sam moet zijn best doen om niet scheef te staan, maar verder verdraagt niets aan zijn uiterlijk dat hij een fysieke beperking heeft. Een röntgenfoto laat zien hoe vervormd zijn ene heup is en waarom hij moeite heeft met draaien en een flink stuk lopen, en waarom hij links zoveel kracht mist. Maar de rolstoel gaat alleen nog mee op lange afstanden, zoals een dagje dierentuin. Sinds de zomervakantie mag hij zelfs zijn krukken links laten liggen. Zijn zwemactiviteiten geven hem fysieke kracht en vertrouwen. Nadat Perthes in zijn leven was gekomen zwom hij therapeutisch in De Wieksloot. Via via kwam hij als toeschouwer bij de Swimcup 2012 waar hij werd geïnspireerd door paralympisch zwemmer Mike van der Zanden.



● *Het zwemmen heeft Sam Janmaat al één overwinning opgeleverd: meer zelfverzekerdheid.* Foto: Evelien Janmaat

'Ik zag hem snel zwemmen en had daar zelf ook zin in. Ik vond het mooi om te zien hoe hard hij kan zwemmen, ondanks zijn beperking. Ik vind het niet leuk om in een rolstoel te zitten en wil graag sporten, zodat ik niet in een rolstoel hoef te zitten.'

Enthousiasme

Een gesprek met Van der Zanden wakkerde het enthousiasme voor wedstrijdszwemmen van de jonge Soester verder aan. Sam ging in 2012 zwemmen bij De Duinkickers en schreef zich direct in voor een talentendag paralympisch zwemmen. De fysieke test wees uit dat hij niet beperkt genoeg was om als paralympisch zwemmer aangemerkt te kunnen worden.

Tot vreugde en dankbaarheid van zijn ouders, tot teleurstelling van Sam zelf. 'Logisch,' zegt moeder

Evelien achteraf. 'Nu begrijpen we dat wel vanuit zijn beleving.' Bij een tweede test, in 2013, werd Sam wél geclassificeerd. Zijn heup was weer stijver geworden, zijn bewegingsvrijheid was achteruitgegaan.

Het gevolg van de classificatie was dat Sam mocht proberen selectie voor de paralympische junioren jeugd ploeg af te dwingen. Na vijf trainingen kreeg hij de status van nationaal talent en sinds zaterdag ondergaat hij eens in de drie weken met de zes koppige Nederlandse jeugd ploeg een zware training op het KNVB-sportcentrum in Zeist. Vijfmaal per week volgt Sam ook nog een training bij Sven van Zanten en Remko Hoof van De Duinkickers, waarmee hij tevens aan reguliere zwemwedstrijden deelneemt. Als 'tegenprestatie' slijpt Sam de techniek bij van de Soester zwem-

jeugd van 6 tot 8 jaar. Zijn ouders zijn de Soester zwemclub dankbaar dat ze Sam en anderen zo begeleiden. 'Het gaat steeds beter met hem,' zegt moeder Evelien.

Drive

Zij en vader Paul hebben bewondering voor de drive die hun zoon heeft en die hem - naast snelle tijden - betere kwaliteit van het leven oplevert. Zoals Sam is geïnspireerd door Mike van der Zanden, zo hopen ze dat andere kinderen met fysieke problemen een voorbeeld nemen aan Sam en bijvoorbeeld via sport een uitdaging vinden die hen op weg helpt.

Sam is zijn weg ingeslagen en neemt op de koop toe dat hij voor alle trainingsarbeid veel andere dingen moet laten. Een feestje laten schieten, een patatje laten staan, een afspraak niet kunnen maken of nakomen. Omdat

er getraind moet worden. Vanaf de zijlijn krijgt Sam ondersteuning via onder meer de KNZB. Op technisch en fysiek, maar ook op mentaal vlak. Elke week moet hij onder meer aangeven wat zijn hartslag was, hoeveel uur hij heeft geslapen, hoeveel trainingsarbeid hij heeft verricht, hoe hij zich voelt. Elke week krijgt hij op basis van die gegevens nieuwe tips en adviezen.

Af en toe blijft er nog wel tijd over om te vissen voor de scholier die elke werkdag op de fiets naar het Prisma College in Amersfoort rijdt. Als Sam toch net te lang met vrienden tegen een balletje trapt of iets te ver moet lopen, steekt de pijn nog wel eens de kop op, maar van structurele pijn is geen sprake meer en zijn bewegingsvrijheid en actieradius zijn veel groter dan een paar jaar geleden.

Vijf limieten

Om nog maar niet te spreken van de snelheid die Sam in het water ontwikkelt. Inmiddels heeft hij vijf limieten gezwommen voor de NJJK in januari, het eerste grote kampioenschap waaraan hij gaat deelnemen. Van der Zanden heeft al bij een foto van hem en Sam geschreven: nieuw talent, Tokio 2020.

Van een cursus Japans is het nog niet gekomen, maar de Paralympics van 2020 zijn een haarscherp silhouet aan zijn horizon. Maar doelen stellen gaat gefaseerd. Ook voor Sam. 'Ik moet nu eerst limieten zwemmen, het keerpunt en onder water zwemmen moeten beter, en ik moet lief zijn voor mijn broer,' somt hij de kortetermijndoelen op. En als het allemaal niet lukt om straks te vlammen in Tokio, dan nog is zijn enthousiasme niet gedoofd. 'Dan is elke training een cadeautje geweest.'

'Ik wil graag sporten, zodat ik niet in een rolstoel hoef te zitten'