

Laatbloeier op zijn plaats bij CTO Amsterdam

Stefan de Die, specialist op de 100 en 200m vrije slag, is een laatbloeier. Pas op zijn 17^e, na zijn overgang van Terneuzen naar Amsterdam, ontdekte Stefan de ware omvang van zijn talent. Mede dankzij de faciliteiten van CTO Amsterdam kan de inmiddels 23-jarige zwemmer nu leven als een echte topsporter. Op de Amsterdam Swim Cup, 25 tot en met 28 maart in het Sloterparkbad, wil Stefan zich plaatsen voor de Europese Kampioenschappen.

Kirsten van der Kolk

“In Zeeland was het niet mogelijk veel te trainen en dat werd ook niet echt gestimuleerd. Ik heb bewust voor Amsterdam gekozen omdat ik wist dat ik hier wel veel zou kunnen trainen. Bovendien zou ik in Amsterdam studie kunnen combineren met sport.” Die rollen werden omgedraaid, want tegen zijn eigen verwachting in werd het sport combineren met studie. Stefan kwam in de groep van Hans Elzerman, toen hoofdtrainer van de Dolfijn, waar hij met de verschillen en de gevolgen van zijn overgang werd geconfronteerd. “Omdat ik tot mijn 17^e nog niet zoveel getraind had als de anderen, moest ik veel duurwerk doen om mijn conditie op te krikken.” Daarmee boekte hij al snel progressie. In 2005 maakte hij de overstap naar het Nationaal Zweminstituut Amsterdam met Martin Truijens als hoofdtrainer.

In 2008 debuteerde Stefan op het EK korte baan in Kroatie. Hij werd 11^e op de 100m vrij. De Olympische Spelen in Beijing kwamen echter net te vroeg. Stefan richt zijn pijlen nu op de Olympische Spelen van Londen in 2012. En daarom moet hij presteren op de Amsterdam Swim Cup eind maart. De Amsterdam Swim Cup is namelijk de laatste kwalificatiemogelijkheid voor de EK in Boedapest en daar aanwezig zijn is cruciaal voor zijn route naar de OS.

Het is nog onduidelijk welke invloeden de nieuwste ontwikkelingen zullen hebben op de gezwommen tijden. De nieuwe eisen aan de zwemkleding -broeken van textiel tot de knie in plaats van de revolutionaire pakken die middels korsetten en compressie het drijfvermogen vergroten- lijken gunstig uit te kunnen pakken voor Stefan. De beruchte ‘snelle’ pakken boden voordeel aan de zwaardere en sterk gespierde zwemmers. Aan dat beeld voldoet de lange en slanke Stefan niet. Ook de nieuwe startblokken (zie elders in Topsport Amsterdam Magazine) kunnen hem helpen dichterbij de limiet te komen. “Ik was niet een hele goede starter. Voorheen moest ik de start meer uit mijn armen halen, waar ik het nu meer uit mijn benen kan halen. Ik kan nu met beide benen goed af zetten, net als een atleet doet. Dit voelt een stuk natuurlijker.” Stefan heeft een goede trainingsperiode gedraaid en kijkt uit naar de Amsterdam Swim Cup. “Daar zwem ik liever de limiet dan dat ik win. Meest reëel is dat ik mij plaats als lid van het estafetteteam. Individueel zijn de limieten erg scherp.”