

A black and white close-up portrait of a man with dark, wavy hair and a light beard. He is looking slightly to the left with a gentle smile. He is wearing a dark sweater with a white horizontal stripe across the chest. The background is a soft, out-of-focus light grey.

PORTRET



Topzwemmer
Sven Decaesstecker
Paralympiër van het jaar

Tekst: Frederika Hostens
Foto's: Cois van Rosendaal en BPC



Ik ben een echte waterrat



Vijfentwintig uur per week klieft hij door het water. Met een duidelijk doel voor ogen: een medaille - liefst goud - op de Paralympische Spelen in augustus 2012 in London. Aan ambitie ontbreekt het topzwemmer Sven Decaesstecker helemaal niet. Aan zelfrelativering evenmin. “Als het niet lukt, zal ik niet verbitterd zijn, want ik zal alles gedaan hebben wat ik kon doen om op het podium te staan”.



Verbittering staat niet in zijn woordenboek. Nochtans verliep de zwemcarrière van Sven Decaesstecker niet helemaal zoals ze zich oorspronkelijk had aangediend. Toen hij drie jaar was, schreven zijn ouders hem in in de zwemschool. Sven zwom graag en was ook goed en begon op zijn achtste ook wedstrijden te zwemmen. Zijn puike prestaties op wedstrijden leverden hem jaarlijks enkele mooie medailles op. In juni 1995 – Sven zat toen in het vierde leerjaar – werd het zwemsprookje abrupt onderbroken door een kwaadaardig gezwel in het middelste voetbeentje van zijn rechtervoet. De behandeling bestond uit chemotherapie. Omwille van infectiegevaar kreeg Sven een zwemverbod opgelegd.

Wat ging er door je heen toen je hoorde dat je niet meer mocht zwemmen?

Sven Decaesstecker: “Dat ik opnieuw in het water zou duiken zodra de chemo achter de rug was. Ik hield er geen rekening mee dat ik niet meer zou kunnen zwemmen, zoals ik er ook geen rekening mee hield dat ik zou kunnen doodgaan. Vreemd genoeg was ik niet bang, ook niet toen bij een scan enkele maanden later bleek dat de kanker was uitgezaaid naar mijn hiel. Ik zat intussen in het vijfde leerjaar. In november werd mijn onderbeen geamputeerd. De dokters verzekerden me dat ik

Ik vond het een grote erkenning om door een jury van sportjournalisten verkozen te worden tot Paralympiër van het jaar.

ook met één been kon blijven zwemmen. Ik heb daar altijd in geloofd en zo geduldig mogelijk gewacht tot ik weer het water in mocht”.

• Een jaar achterstand

Heeft het lang geduurd voor je weer je baantjes mocht trekken?

“Ik heb een jaar niet kunnen zwemmen. Maar de goesting ging niet over, integendeel. Tijdens mijn behandeling had ik geregeld contact met Frederik Deburghgraeve, die ik een tijdje voor ik ziek werd had leren kennen. Frederik heeft me enorm geïnspireerd.

Heb je opnieuw moeten leren zwemmen?

“Eigenlijk niet. Mijn rechteronderbeen was weg, maar toch kreeg ik vrij snel weer alle stijlen onder controle. Dat ging heel natuurlijk. Blijkbaar had ik al zoveel watergevoel dat mijn lichaam ‘wist’ hoe mijn linkerbeen het ontbrekende rechterbeen kon bijsturen. Ik merkte wel dat ik een jaar achterstand had. Dat vond ik misschien nog het moeilijkste: niet meer meekunnen met mijn leeftijdsgenoten en in een lagere groep belanden. Gelukkig heb ik die achterstand geleidelijk aan kunnen wegwerken. Twee jaar later was ik opnieuw klaar voor de competitie”.



Er heerst nog heel veel onwennigheid en onwetendheid rond leven met een handicap in het algemeen en sporten met een handicap in het bijzonder. Elk initiatief om dat te doorbreken, is waardevol.

Je trok toen ook naar een andere club?

“Ja, de Royal Ostend Swimming Club, de club waarbij ik nu nog altijd train. Ik heb heel bewust een club voor valide zwemmers gekozen omdat ik me wou meten met zwemmers zonder handicap en zo mijn prestaties verder verbeteren. Wedstrijden zwem ik wel in het circuit van atleten met een motorische handicap”.

● **Professionele begeleiding**

Wat is jouw beste nummer?

“Op de Paralympische Spelen in Beijing (augustus 2008, red.) werd ik vierde op de 200 meter wisselslag. Sindsdien zet ik vooral daarop in. Het is een slag waarvoor je snel moet kunnen omschakelen. Om de 50 meter moet je andere spiergroepen activeren en de ademhaling aanpassen. Dat lukt me goed. In termen van training is het wel een slechte slag: je moet heel veel meters zwemmen om voldoende getraind te zijn”.

Je bent topsportatleet bij de Vlaamse Liga Gehandicaptensport. Wat houdt dit statuut in?

“Sinds de Spelen in Beijing heb ik een Bloso-contract bij de Vlaamse Liga Gehandicaptensport. Zolang ik studeerde, was het een halftijds contract. Na mijn studies werd het een voltijds contract. Dankzij dat contract kan ik me 100% toewijden op trainen en wedstrijden zwemmen. Ik krijg een vergoeding en kan rekenen op een zeer professionele omkadering: een toegewijde trainer aan mijn zijde, wetenschappelijk onderbouwd voeding- en bewegingsadvies, begeleiding door een sportpsycholoog...”.

Hoeveel uren per week breng je in het zwembad door?

“Meestal train ik tien tot twaalf keer per week. Elke training duurt gemiddeld twee uur. Alles bij elkaar lig ik zowat 25 uur per week in het water. Nu ja, liggen... Om mijn spieren te versterken, doe ik ook regelmatig aan powertraining”.

“Almaar meer initiatieven zijn toegankelijk voor mensen met een handicap. Ik kan dat alleen maar toejuichen”.

● **Grote voldoening**

Wat trekt jou zo aan in het zwemmen?

“Dat is moeilijk uit te leggen. Ik doe het ontzettend graag. Ik ben nu eenmaal een echte waterrat. En ik neem graag deel aan wedstrijden. Ik haal ontzettend veel voldoening uit een scherpe tijd en een hoge plaats”.

Je schreeuwt het van de daken dat je een gouden medaille op de Paralympische Spelen in Londen ambieert. Wat als dat niet lukt?

“Ik denk dat ik dat snel van me zou kunnen afzetten. Ik zou niet verbitterd zijn als ik toch niet op het podium sta omdat ik weet dat ik alles zal gedaan hebben om er wel te staan. Ik heb het ten slotte al eens meegemaakt: in Beijing greep ik net naast een podiumplaats”.

Heb je geen last van zenuwen als je op de startblokken staat?

“Vroeger veel meer dan nu. Op de Spelen in Athene (augustus 2004, red.) was ik heel nerveus. Ik had me weken van tevoren zitten oppeppen. Dat was niet goed. Ik heb geleerd om buiten de trainingen zo weinig mogelijk aan zwemmen te denken. Rusten betekent voor mij iets totaal anders doen, bijvoorbeeld naar een goede film kijken”.

● **Paralympiër van het jaar**

In december 2010 werd je op het Sportgala uitgeroepen tot Paralympiër van het jaar. Wat betekent die prijs voor jou?

“Het is de mooiste prijs die ik ooit gekregen heb. Ik heb er nochtans niet voor kunnen trainen. Ik vond het een grote erkenning om door een jury van sportjournalisten verkozen te worden. Het was natuurlijk extra bijzonder omdat het de eerste keer was dat die trofee werd uitgereikt”.



Wat betekent deze prijs voor de sport van personen met een handicap?

"Ik denk dat het een grote stap voorwaarts is in de bekendmaking ervan bij het grote publiek. Er heerst nog heel veel onwennigheid en onwetendheid rond leven met een handicap in het algemeen en sporten met een handicap in het bijzonder. Elk initiatief om dat te doorbreken, is waardevol. De verkiezing van de Paralympiër van het jaar werd op televisie uitgezonden tussen de bekendmaking van de Sportvrouw van het jaar en die van Sportman van het jaar. Ik vond dat een heel sterk signaal. Door die timing hebben ontzettend veel televisie kijkers dat stuk gezien".

Denk je ook andere mensen met een handicap te kunnen inspireren om aan sport te doen?

"Ik hoop het in elk geval heel sterk. Weinig mensen met een handicap doen aan sport. Ik begrijp niet goed waarom. In onze club ben ik voorlopig nog altijd de enige zwemmer met een motorische handicap. Nochtans staan de deuren wagenwijd open voor iedereen. Almaar meer initiatieven zijn toegankelijk voor mensen met een handicap. Ik kan dat alleen maar toejuichen".

Vijfentwintig uur per week klieft hij door het water. Met een duidelijk doel voor ogen: een medaille op de Paralympische Spelen in 2012 in London.

BIO

SVEN DECAESSTECKER

- 1985 geboren in Torhout
- 1993 start met competitiezwemmen
- 1995 verliest zijn rechteronderbeen
- 2004 Paralympische Spelen Athene
- 2006 WK Zwemmen Durban, zesde plaats op de 200 meter wisselslag
- 2008 Paralympische Spelen Beijing, vierde plaats op de 200 meter wisselslag
- 2009 Master in de politieke wetenschappen (Universiteit Gent)
- 2009 Master management in sportorganisatie (Université Louvain-la-Neuve)
- 2009 EK Zwemmen Reykjavik, zilveren medaille op de 200 meter wisselslag
- 2010 WK Zwemmen Eindhoven, bronzen medaille en nieuw Europees record op de 200 meter wisselslag
- 2010 op het Sportgala uitgeroepen tot Paralympiër van het jaar



Paralympische Spelen

De Paralympische Spelen zijn het topevenement voor sporters met een handicap en de tweede grootste sportmanifestatie ter wereld. Zij behaalden allen de strenge selectiecriteria, het resultaat van jarenlange training, voorbereiding en toptalent. De Paralympische Spelen vinden in hetzelfde jaar en op dezelfde locatie plaats als de Olympische Spelen.

Voor de Spelen van Londen 2012 wordt verwacht dat ongeveer 4.200 atleten uit 150 landen zullen deelnemen aan de Paralympics.

Afspraak voor de 14de editie van 29 augustus tot 9 september 2012 in Londen!

www.paralympic.be
www.vlg.be

