

# 'Ik denk niet aan mijn beperkingen'

Josh (13) werd geboren met een open ruggetje \* Zwemt nu in de Paralympische selectie



Judith Kox  
redactie@gooieneemlander.nl

**Bussum** \* De haren van Josh Renkema (13) uit Nederhorst den Berg zijn nog nat als hij zijn rolstoel naast het zwembad neerzet. Vijf dagen per week is hij in De Zandzee te vinden om te trainen, negen uur per week. „Mijn droom is om ooit aan de Paralympische Spelen mee te doen”, zegt Josh. „Het liefst op de honderd meter vrije slag, het koningsnummer.”

Josh maakt deel uit van de Paralympische Junioren en Jeugdselectie van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), maar bij zijn geboorte had niemand ooit verwacht dat hij het zo ver zou schoppen. „Ik ben geboren met een open ruggetje”, vertelt de 13-jarige. „Dat houdt in dat mijn zenuwen in mijn wervelkolom niet volledig zijn volgroeid en hierdoor niet optimaal met mijn spieren kunnen communiceren. Ze zijn niet goed verbonden. Daardoor functioneren mijn beenspieren niet volledig. De doktoren zeiden al bij mijn geboorte dat ik nooit genoeg kracht en stabiliteit zou hebben om te staan en lopen.” Als Josh geboren wordt geeft de arts zijn ouders zelfs twee opties: Josh achterlaten en hem laten sterven, of hem de medische zorg geven die hij nodig had.

## Inspiratie

Hoewel de 13-jarige zwemmer in een rolstoel zit, ziet hij zelf weinig problemen. „Je moet gewoon doorgaan”, zegt Josh. „Mijn beperking heeft me nooit in de weg gezeten, ik denk er eigenlijk niet eens aan. Ik doe alles wat andere mensen ook doen en als het niet lukt dan probeer ik het op een andere manier. Natuurlijk is het wel eens lastig, maar ik doe het wel gewoon. Misschien ziet het er soms wat anders uit, nou en.” Ook zwemmen doet Josh zonder problemen. „Ik heb altijd al iets gehad met zwemmen. Zwemles vond ik fantastisch”, vertelt hij. „Daarna ben ik doorgegaan met snorkelen, maar omdat je daar veel je benen gebruikt en minder je armen, was dat niet echt voor mij weggelegd.” Kort daarna komt Josh in aanraking met het wedstrijd zwemmen. „Tijdens de Olympische Spelen, wie ik precies zag zwemmen weet ik niet meer, maar ik was gelijk enthousiast. Dat is echt mijn inspiratie geweest om te gaan zwemmen.”

Inmiddels is de hele familie Renkema in het zwembad te vinden, naast Josh, zwemmen ook zijn moeder en zussen, en zijn vader is ook zijn coach. „Mijn vader is er helemaal ingedoken, hij weet meer van het zwemmen dan ik”, lacht Josh. „Hij is echt heel betrokken.” Naast zijn vader, heeft Josh ook een eigen trainer. „Ik ben heel blij met



Josh Renkema (13): 'Mijn beperking heeft me nooit in de weg gezeten.'

FOTO STUDIO KASTERMANS/LEON DAKKUS

mijn club, De Otters Het Gooi, maar als zwemmer met een beperking heb je toch meer persoonlijke aandacht nodig dan valide zwemmers”, zegt hij. „Mijn trainer weet precies wat mijn sterke en zwakke punten zijn en zo kunnen we de trainingen helemaal aanpassen op mijn wedstrijden.” Begin december zal Josh bijvoorbeeld deelnemen aan het Nederlandse Junioren en Jeugd Kampioenschappen. „Tot nu toe heb ik zeven limieten gehaald en ik hoop er nog twee te halen in de komende weken.” Josh is voorgedragen door de KNZB als een 'belofte'. „Dat betekent dat ik op mijn school, het Comenius College in Hilversum, een LOOT-status heb. Dan krijg ik bijvoorbeeld vrijstelling van bepaalde vakken, zodat ik meer tijd heb om te trainen. Zelf probeer ik niet te veel aan die 'belofte' status te denken, dat legt zo'n druk op je schouders. Eigenlijk kan je dan alleen maar teleurgesteld worden. Je moet er sowieso hard voor werken, talent of niet, maar het zorgt wel voor wat extra motivatie.”

## Goud

De grote droom van Josh is om ooit mee te mogen doen aan de Paralympische Spelen, om daar het hoogste podium te bereiken met een gouden plak. „Ik hoop dat er



Josh tijdens de Lenie van der Meer bokaal, Aalsmeer in maart 2017.

FOTO KICK SPAARGAREN

met de Paralympische Spelen in de toekomst hetzelfde gaat gebeuren als met het vrouwenvoetbal afgelopen zomer. Niemand keek er naar,

tot de dames het echt goed gingen doen, toen werd het opeens een succes. Paralympiërs doen het al jaren goed op de Spelen. Het is niet

zo dat zij zomaar een gouden plak krijgen en het is ook niet raar. Zij moeten er misschien juist wel harder voor werken.”