

zwem.

TECHNIEK, TIPS EN TRAININGSSCHEMA'S VOOR ZWEMMERS EN TRIATLETEN

SUZANNE BRUMMEL

SPECTRUM

inhoud

voorwoord	04
hoe moet je dit boek lezen?	08
1 de zwemsport	11
Waar zwemmen allemaal al niet goed voor is	11
Praktische tips voordat je begint met zwemmen	17
1. Uitrusting	17
2. Warming-up	32
3. Hoe heurt 't eigenlijk: de regels van het banenzwemmen	36
4. Motiva(c)tie	40
2 zwemmen maar	47
De basis van het zwemmen	47
De basishouding	51
De borstcrawl	55
1. Lichaamshouding	56
2. Ademhaling	61
3. De beenslag	73
4. De armslag	80
3 openwaterkatern	95
Openwaterzwemmen	95
De vijf verschillen met het binnen zwemmen	98
1. Angst	98
2. Temperatuur	100
3. De start (en finish)	107
4. Het soort water	113
5. Zwemmen met boten	117

Veiligheid	120
De borstcrawltechniek in het open water	128
Navigeren	128
Keren om een boei	132
Draften is het nieuwe stayeren	134
De two-beat	138

4	voeding	141
	Het begrip voedsel	141
	Koolhydraten	142
	Eitwitten	143
	Vetten	143
	Timing	144
	De standaardboodschappenlijst voor zwemmers en triatleten	148
	Recepten	152

5	slim trainen	175
	De opbouw van een training	176
	Verschillende soorten trainingen	177
	Trainen in verschillende zones	184
	Trainen met meerdere sets	189
	Krachttraining voor zwemmers	191

6	trainingsschema's	194
	Krachttraining	194
	Trainingsschema's	198

	dankwoord	222
--	------------------	------------

voorwoord

De strenge badjuffrouw die je baantje na baantje liet doorploeteren. Het gevreesde gat tijdens het afzwemmen. Water in je neus. Of de eeuwige struggle om een baantje borstcrawl te zwemmen zonder buiten adem aan de overkant aan te komen. Bijna iedereen heeft wel zo'n negatieve ervaring met zwemmen. Het is eigenlijk ook best logisch dat het niet meteen soepel ging, want het menselijk lichaam is er in principe helemaal niet voor gebouwd. Het goede nieuws is dat we juist daardoor allemaal op hetzelfde nulpunt beginnen, en iedereen kan leren om een betere zwemmer te worden. Om een goede zwemmer te worden heb je helemaal geen talent, schubben, imponerende spieren of een jonge leeftijd nodig. Juist omdat zwemmen zo'n technische sport is, is het voor iedereen een haalbaar doel om op een leuke manier beter en sneller te worden. Wanneer je plezier krijgt in de sport en je bereid bent om regelmatig te trainen, zul je zien dat je steeds sneller en gemakkelijker door het water zult gaan.

En dat begint simpel. Vergeet die strenge badjuffrouw: angsten, negatieve gedachten en doemdenken zijn frustrerend en verspillen je energie. Laat je in dit proces door niets of niemand belemmeren. Het enige wat je nodig hebt om jouw zwemtraject tot een succes te maken ben jijzelf – met een juiste dosis motivatie en doorzettingsvermogen.

Met behulp van dit boek kun je voortaan zelf aan de slag om stap voor stap beter (borstcrawl) te leren zwemmen. Beschouw dit boek als jouw persoonlijke zwemcoach die je wegwijs maakt in de zwemsport en je technisch, conditioneel en praktisch beter helpt te worden.

Misschien ook wel goed om te weten wie je personal coach is in dit boek: ik ben Suzanne Brummel en zwemmen heeft altijd een prominente rol in mijn leven gespeeld. Als kind was ik misschien niet de meest getalenteerde zwemster, maar ik was wel gedisciplineerd en gemotiveerd en vastberaden om de top te bereiken. Dat is aardig gelukt, in 2014 werd ik Nederlands kampioen in het open water. Tegenwoordig heb ik mijn eigen bedrijf en website www.suzannebrummel.com waarmee ik mensen sportief wil inspireren en motiveren om in beweging te komen. Daarnaast sport ik zelf ook nog steeds elke dag.

Zwemmen is een van de gezondste en als je het mij vraagt ook leukste sporten die er is. Door de techniek beter onder controle te krijgen en door efficiënter en slimmer te trainen zal het alleen nog maar leuker zijn, zowel in het zwembad als in het open water.

Ik heb dit boek met heel veel plezier gemaakt en hoop dat jij er net zoveel plezier aan zult beleven.







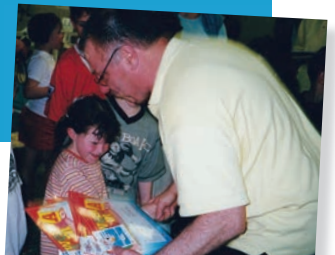
mijn verhaal.

'Dinsdagochtend, 5.00 uur. De wekker gaat. Binnen vijf minuten sta ik in mijn trainingspak beneden, met mijn sporttas die ik gisteravond al had ingepakt over mijn schouder. Ik prop nog gauw een laatste hap banaan in mijn mond. Elk moment zullen de koplampen van mijn opa's zilveren Seat Altea onze nog donkere woonkamer verlichten en zal ik zachtjes de deur achter me dichttrekken zodat ik niemand wakker maak. Het is vroeg en ik ben, zoals gewoonlijk, moe. Maar daar sta ik geen minuut bij stil. Het is pas dinsdag en ik heb nog een drukke week voor de boeg. Toetsen op school, een weekend vol competitiewedstrijden en op de zondag een lange 50 meterbad-training in Kampen. De woonkamer licht op. Daar is opa. In een kwartiertje rijdt hij mij naar het zwembad twintig minuten verderop. Zijn Seat verandert altijd in een Formule 1-wagen als het gaat om de weg van ons huis naar het zwembad. Daar schuif ik ietsje later de plastic flappen van de kleedkamer opzij en maakt de vertrouwde geur van chloor mij wakker.

Dit is alles wat ik wil, waar ik voor leef. Die vrijheid wanneer je door het water glijd, het gevoel gedragen te worden door het

water, de stilte na ieder keerpunt onder water. Geen mooiere manier om de dag te beginnen dan met een zwemtraining voordat de rest van Nederland ontwaakt. Samen met onze trainster en een handjevol regionale selectiezwemmers, leggen we de lijnen in het water en plaatsen we de palen voor de vlaggetjeslijnen¹. Nog een beetje duf en slaperig bekijk ik de training van vandaag die op het startblok is geplakt. Terwijl ik me klaarmaak voor het inzwemmen leest mijn opa de krant en eet hij zijn meegenomen bakje yoghurt met muesli én een krentenbol. Elke ochtendtraining hetzelfde ontbijt-krantritueel. Ik heb hem nooit anders dan vol trots zien opkijken wanneer ik tijdens zijn ontbijt klaar voor de training aan de zwembadrand verscheen en vervolgens vrolijk het water in dook.'

1 In een goed opgebouwd zwembad hangt er altijd een vlaggetjeslijn op een vaste afstand van de kant boven het water, zodat de zwemmers weten waar ze zich bevinden en wanneer ze hun keerpunt in moeten zetten. De vlaggetjes beschermen op deze manier rugcrawlzwemmers eigenlijk tegen een botsing met de kant. Wedstrijdzwemmers weten dan ook precies hoeveel armsglagen ze nog kunnen maken vanaf het moment dat ze onder de vlaggenlijn door zwemmen totdat ze bij de kant zijn.



hoe moet je dit boek lezen?

Hoofdstuk 1 De zwemsport

In dit hoofdstuk komen de gezondheidsvoordelen van het zwemmen aan bod, tips voor praktisch zwemmateriaal, een goede warming-up en maak je kennis met de regels van het banenzwemmen.

Hoofdstuk 2 Zwemmen maar

In dit hoofdstuk is het tijd om het water in te gaan. Je vindt hier specifieke details en uitleg over de borstcrawltechniek. Stap voor stap en met behulp van afbeeldingen wordt de correcte borstcrawltechniek weergegeven en uitgelegd. Daarbij vind je per onderdeel van de slag aparte tips en oefeningen om de specifieke onderdelen van de techniek onder de knie te krijgen en zelf aan de slag te gaan.

Hoofdstuk 3 Openwaterkatern

In dit hoofdstuk vind je specifieke uitleg en tips over het zwemmen in open water. Onderdelen als veiligheid, kou, navigeren en keren om een boei komen aan bod. Speciaal voor degenen die een triatlon willen doen of gewoon graag buiten zwemmen.

Hoofdstuk 4 Voeding

In dit hoofdstuk vind je een korte basisuitleg over het belang van goede voeding in combinatie met sport. Verder vind je hier een superpraktische boodschappenlijst én 10 recepten (deels vega(n)) die gemaakt kunnen worden met de boodschappen die op de lijst staan.

Hoofdstuk 5 Slim trainen

In dit hoofdstuk lees je over verschillende manieren van trainen en vind je extra trainingstips om nog efficiënter te kunnen werken aan het verbeteren van je borstcrawlslag. Ook wordt er uitgelegd hoe je dan het beste kunt trainen, zodat je na het lezen van dit boek hopelijk ook in staat bent om zelf aan de slag te gaan met trainen op een manier die bij jouw persoonlijke doelstelling past.

Hoofdstuk 6 Trainingsschema's

In dit hoofdstuk vind je 18 volledig uitgewerkte voorbeeldtrainingsschema's om je op weg te helpen. Ook vind je hier extra (kracht)oefeningen die je thuis of in de sportschool kunt doen om de spieren te versterken die je nodig hebt bij het zwemmen.

ZWEXTRA

In het hele boek vind je nog allerlei extra informatie in de daarvoor speciaal geplaatste kaders en icoontjes. Deze vertellen allerlei dingen die niet specifiek aan bod komen in bovenstaande hoofdstukken maar die wel leuk, interessant, praktisch of grappig zijn om te weten. Van de beste manier om je badpak te verzorgen tot de grappigste weetjes en van handige tips van professionals tot olympische feitjes.

De vier iconen



Let op!

Deze sidebar waarschuwt je voor veelgemaakte fouten, misvattingen en gevaarlijke situaties waarin je terecht zou kunnen komen.



Zwemweetje

Deze sidebar geeft grappige weetjes, leuke feitjes en interessante zwemhistorie weer.



De pro

Deze sidebar bevat tips van professionals om jou nog beter te kunnen helpen in je proces om een betere zwemmer te worden.



Tips

Deze sidebar geeft specifieke en praktische extra tips weer.

Daarnaast loopt mijn persoonlijke verhaal als een soort rode draad door dit boek heen.



1.

De zwemsport

in dit hoofdstuk

- Waar zwemmen allemaal al niet goed voor is
- Praktische tips voordat je begint met zwemmen

Waar zwemmen allemaal al niet goed voor is

Daar waar zwemmen vroeger vooral belangrijk was om te kunnen overleven in het water, werd er met de jaren steeds meer recreatief gezwommen. Totdat het zwemmen uiteindelijk zelfs een echte sport met regels en wedstrijden werd.

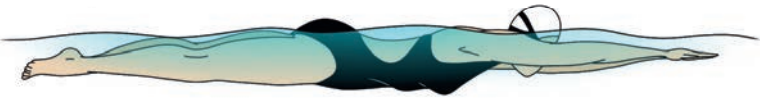
Maar of je nu zwemt als recreant of atleet: de voordelen van zwemmen voor het menselijk lichaam zijn er voor iedereen. Zwemmen is goed voor elk mens, ongeacht je leeftijd, geslacht of sportervaring. Zowel voor ouderen en kinderen als topatleten. En het is ook een toegankelijke manier van bewegen voor iedereen. Er zijn zwemmers van 100+ die nog meedoen aan masterwedstrijden².

² Masterzwemmen is een speciale categorie binnen het wedstrijdzwemmen voor alle zwemmers van twintig jaar en ouder. Vanaf je twintigste ben je eigenlijk nog een pre-master in het zwemmen, vanaf je 25e ben je officieel een master. Je hebt wedstrijden en kampioenschappen speciaal voor masters die gaan per leeftijdscategorie van vijf jaar. Dus 20-24, 25-29, 30-34 etc. tot en met de categorie 100+.

1. Lichaamshouding

De eerste stap in het leren van een goede borstcrawltechniek begint bij je lichaamshouding.

De basishouding in het zwemmen is een stroomlijnpositie, waarbij je met zo min mogelijk weerstand door het water kunt bewegen (weet je nog, de gekookte en ongekookte spaghetti?). Dat is dan ook de basislichaamshouding van de borstcrawl. Tijdens de borstcrawl zul je op geen enkel moment deze vlakke houding doorbreken. Ook wanneer je roteert om adem te halen probeer je zoveel mogelijk als een vlakke plank in het water te blijven liggen.



De hoofdpositie

Hoofdpositie

Tijdens de basishouding is de hoofdpositie een belangrijk onderdeel. Als je je hoofd niet op een lijn met je nek houdt, zal het je stroomlijn schaden. En vanaf dat punt is het een soort domino-effect. Je nek stuurt namelijk je schouders aan en de schouders zijn een belangrijk onderdeel van de totale lichaamshouding omdat die op hun beurt ook weer de heuphouding beïnvloeden. Uiteindelijk zal het je allemaal tegenwerken in je doel om zo efficiënt mogelijk vooruit te komen.

Hoe je je hoofd houdt tijdens de borstcrawl is ontzettend belangrijk

Wanneer je lichaam een rechte lijn vormt maar je hoofd te veel naar beneden of omhoog 'uitsteekt', dan is dit een grote weerstandsfactor. Het is daarom belangrijk om je hoofd zoveel mogelijk in een neutrale positie te houden om je lichaam zo strak als mogelijk in een rechte lijn te houden. Dit doe je door recht naar beneden te kijken (naar de bodem van het zwembad). Je blijft constant naar de bodem kijken totdat je bijdraait om te ademen.

altijd wel iets mee maar blijft vooral zo recht mogelijk (denk aan die suikerspin aan het stokje). Om zoveel mogelijk die rechte lijn te behouden komt het ene oog uit het water maar blijft de ander onder water. Ook je mond komt eigenlijk maar half uit het water. Zoals je op onderstaande afbeelding kunt zien moet je soms een scheve mond trekken om dit te bereiken.

Tijdens de borstcrawl kijk je naar beneden, tijdens de ademhaling beweeg je je hoofd van die positie naar de zijkant van het zwembad. Je kijkt dus opzij en niet naar het plafond, en ook niet eerst naar voren en dan pas naar de zijkant. Draai vervolgens je hoofd zo snel als mogelijk weer terug naar de neutrale uitgangspositie. Blaas dan langzaam en gecontroleerd uit via je neus of mond tot de volgende inademing.

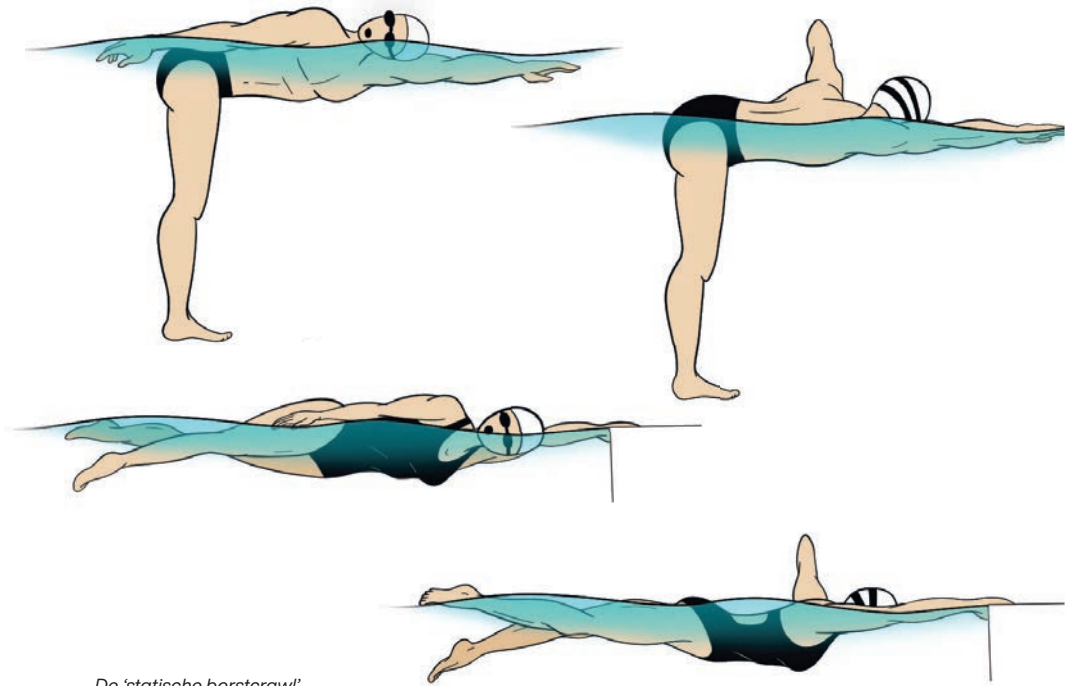
Oefening (beginners)

De 'statische borstcrawl'

Als je het nog erg moeilijk vindt om de ademhaling onder de knie te krijgen tijdens het zwemmen van de borstcrawl, dan is deze oefening zeer geschikt. Je gaat namelijk niet zwemmen. Door de beenslag weg te halen kun jij je volledig focussen op het roteren van je bovenlichaam voor de ademhaling. Zoek een ondiep gedeelte waar je tot ongeveer je heupen in het water kunt staan.

Als je staat in een ondiep gedeelte, buig dan enkel je bovenlichaam naar voren zodat het in een horizontale positie komt. Je staat als het ware in een hoek van 90 graden (zie ook afbeelding op de volgende pagina). Strek vervolgens één arm vooruit en de andere achteruit, in de richting van je heup. Plaats je gezicht in het water, kijk naar de bodem en oefen een aantal keer de ademhaling. Wissel ook eens van kant waarbij je je andere arm naar voren uitstrekt en dus ook de andere kant op ademhaalt. Je doet verder niets met je armen of benen. Die blijven gewoon liggen/staan. Wanneer dit comfortabel voelt kun je heel rustig de armbeweging toevoegen zonder kracht te zetten met je armen. Maak de beweging gewoon om eens te voelen hoe het gaat als je ze erbij beweegt. Het gaat puur om de ademhaling, je hoeft immers niet vooruit te gaan. Als er geen ondiep gedeelte is gebruik dan een rustig stuk lage kant of een goot in een hoge kant om tegenaan te hangen met gestrekte armen.

Je staat dan alleen niet met je benen op de bodem maar neemt een drijvende positie aan. Omdat je je met een arm kunt vasthouden aan de kant hoeft je minder te letten op het drijven en kun je je volledig focussen op het ademen.



De 'statische borstcrawl'

Oefening (gevorderden)

Borstcrawl zonder armen

Door borstcrawl zonder armen te zwemmen kun je je 100 procent focussen op de ademhaling.

Door de armbeweging helemaal achterwege te laten is het opeens wel lastiger om vooruit te komen. Zorg dus dat je een strakke lichaamspositie hebt en dat je heupen niet te ver wegzakken. Het kan daarom fijn zijn om zoomers te gebruiken. Beide armen blijven gestrekt naast het lichaam terwijl je oefent met snel en gecontroleerd ademen naar de zijkant. Dit is echt een moeilijke oefening, geschikt voor gevorderden.

Lukt het je niet, maar wel bijna, dan zou je kunnen kijken of het je lukt als je een arm gestrekt voor je houdt (eventueel op een kickboard voor extra ondersteuning) en de andere gestrekt naast het lichaam (de supermanpositie). Zet af in een stroomlijnpositie met je handen op elkaar vooruit gestrekt. Laat vervolgens één arm gestrekt voor en de andere gestrekt naast je.

***‘No lines,
no limits’***



3.

Openwaterkatern

in dit hoofdstuk

- Openwaterzwemmen
 - De vijf verschillen met binnen zwemmen
 - Veiligheid
 - De borstcrawltechniek in het open water
-

Openwaterzwemmen

Zwemmen in het open water – meertjes, kanalen, rivieren en de zee – is anders dan in een zwembad. Niet alleen omdat je te maken hebt met wind, stroming en kou. Maar ook omdat je opeens rekening moet houden met allerlei veiligheidsaspecten, je zelf moet navigeren en je zwemslag net weer even een andere techniek vereist. In dit speciale hoofdstuk zal er dieper worden ingegaan op elk van deze aspecten.



Wist je dat zwemmen een olympische discipline is sinds de eerste moderne Olympische Spelen in 1896? Het zwemonderdeel werd toen in het open water gehouden.

Warming-up

Net zoals bij elke work-out is het belangrijk om je lichaam even rustig op te warmen. Dit geldt ook voor openwaterzwemmen, zowel voor een training als voor een wedstrijd.

Je kunt dit op de kant doen door (in je wetsuit) wat heen en weer te joggen en springen (zo'n vijf tot tien minuten). Maar de zwaai- en stretchoefeningen van p. 32-34 zijn ook zeer geschikt om uit te voeren voordat je in het open water gaat zwemmen. Wanneer je een wedstrijd hebt, zorg dan dat er niet te veel tijd tussen je warming-up en de start zit. Idealiter heb je je warming-up zo'n vijf tot tien minuten voor de start afgerond. Als het buiten erg koud is voor de start, blijf dan rustig bewegen en met je armen zwaaien of heel rustig heen en weer joggen.

Bij sommige openwaterevents is het ook toegestaan om je voor de wedstrijd in het water op te warmen. Dit kan fijn zijn als de watertemperatuur niet superkoud is. Je kunt er bij een aangename watertemperatuur dan ook voor kiezen om een half-uurtje tot een kwartier voor de start rustig even in te zwemmen in het water. Op die manier kan je rustig wennen aan het soort water, je voelt al of er stroming is en zo ja in welke richting, en je kunt vanuit het water een ideaal ijkpunt kiezen. Doe deze warming-up vooral niet te ver van tevoren, want je moet weer de kant op voor de start en wilt daarna niet te veel afkoelen. Deze warming-up is dus vooral fijn bij warmere weersomstandigheden en watertemperaturen.

Doelen stellen in het open water

Heel veel beginnende zwemmers en triatleten stellen zichzelf een tijdsdoel wanneer ze voor het eerst deelnemen aan een openwaterwedstrijd. In het zwembad of tijdens openwatertrainingen hebben ze nauwkeurig allerlei tijden opgemeten en aan de hand daarvan maken ze een inschatting van hoelang ze bijvoorbeeld over 1 kilometer denken te gaan zwemmen.

Je mag dit natuurlijk doen, maar de kans dat je dan jezelf teleurstelt is enorm. In een zwembad kun je veel makkelijker tijdsdoelen stellen, maar in het open water ben je niet alleen afhankelijk van jezelf. Jouw prestatie wordt beïnvloed door een hoop andere factoren zoals de temperatuur, de windrichting en de stroming. Je kunt nog zo hard getraind hebben en je best doen, maar als je een kilometer tegen de stroming in moet zwemmen dan zal je tijd waarschijnlijk tegenvallen. Het zou ontzettend zonde zijn als je dan een tijdsdoel had gesteld en daardoor teleurgesteld uit het water komt. Terwijl je misschien wel de race van je leven hebt gezwommen op basis van je techniek!



sweet strawberry pancakes

Pannenkoekjes, wie lust ze niet?! Deze zoete aardbeienpannenkoekjes zijn ideaal als luchtig ontbijtje voor een training of op wedstrijddagen. Met onderstaand recept maak je 5-8 kleine pannenkoekjes. Grote eters of langeafstandszwemmers kunnen eventueel de hoeveelheid verdubbelen.

Sweet Strawberry Pancakes ingrediënten

(voor 5-8 kleine pannenkoekjes)

1. Prak de banaan in een mengkom en voeg hieraan de havermout, eieren en plantaardige melk toe.

2. Was en snijd alle aardbeien (behalve eventueel een paar ter garnering) in kleine blokjes. Voeg de helft toe aan het beslag in de mengkom.

3. Roer alle ingrediënten tot een beslag. Dit kan met een vork of garde (voor iets meer structuur in de pannenkoekjes) of met een staafmixer (voor gladdere pannenkoekjes).

4. Doe wat kokosolie in de pan, laat warm worden en bak van dit beslag meerdere kleine pannenkoekjes. Meestal passen er 2 of 3 pannenkoekjes per keer in de pan. Bak de pannenkoekjes aan twee kanten goudbruin.

5. Meng de overgebleven stukjes aardbei met de 50 gram kwark. Dit kan eveneens met een vork als je wat structuur in het aardbeienmengsel wilt behouden, of met een keukenmachine of blender voor een egaal roze aardbeiensmeersel.

6. Wanneer je alle pannenkoekjes klaar hebt besmeer je ze met het aardbeienmengsel. Serveer met wat kokosvlokken als extra garnering.

- 60 g havermout
- 2 eieren
- 50 gram aardbeien
- 1 banaan
- 50 ml amandelmelk of kokosdrink

toppings

- 50 gram kwark
- 50 gram aardbeien
- kokosvlokken

Variatietip

Voor extra luchtige pannenkoekjes kun je ook nog 30-50 g kwark aan het beslag toevoegen.

Krachtraining

Twaalf oefeningen voor zwemmers voor thuis



a

1. Bergbeklimmers

Goed voor: Borst, armen, billen en romp

Zo doe je dat: Kom in een opdrukpositie, je handen onder je schouders en je rug recht (a). Beweeg vervolgens je rechterknie naar je rechterborst (b). Houd je lichaam zo recht mogelijk door je core aan te spannen. Beweeg je rechterbeen weer terug naar de uitgangspositie (a) en breng dan gelijk je linkerknie naar je linkerborst (c). Je hebt nu één bergbeklimmer gedaan.

Voorbeeldset: 3 sets van 20 herhalingen

Extra moeilijk: Beweeg je benen sneller heen en weer, waardoor je af en toe helemaal geen voet aan de grond hebt. Probeer nog steeds je lichaam zo recht mogelijk te houden.



b



c

2. Plank

Goed voor: Rompstabiliteit (focus: buik)

Zo doe je dat: Kom in de plankpositie door op je tenen en ellebogen/onderarmen te steunen (a) (dat is het fijnst op een matje). Span je core goed aan zodat je lichaam een rechte lijn vormt.

Voorbeeldset: 2 sets van 30 seconden

Extra moeilijk: Til 1 voet van de grond (b).



a



b

3. Zijwaartse plank

Goed voor: Rompstabiliteit (focus: onderrug en (schuine) buikspieren)

Zo doe je dat: Ga op je zij liggen met je benen gestrekt op elkaar. Ondersteun jezelf met je elleboog en volledige onderarm. Druk jezelf nu vanuit je heupen omhoog en strek je passieve arm de lucht in. Span je core goed aan zodat je lichaam een rechte lijn vormt (a).

Voorbeeldset: 3 sets van 20 seconden

Extra moeilijk: Til je bovenste been een stukje van het onderste af, houd even vast, beweeg terug en beweeg opnieuw omhoog (b).



a



b