



Open water zwemmen: training, techniek en tactiek

Zwemmen in open water wordt nogal eens onderschat: menigeen maakt de meters in het zwembad en bereidt zich daar voor op de afstand(en) die gedurende het wedstrijdseizoen in het open water afgelegd moeten worden. Tijdens de eerste wedstrijd wordt men er weer aan herinnerd dat het zwemmen in open water flink wat zwaarder is dan in het bad. Licht het aan de wedstrijd, de spanning en het feit dat je met honderd man/vrouw op een kluitje ligt? Ja, maar er is meer.

TEKST FRANK HUISMAN, ZWEMTRAINER TRI-EXPERIENCE

De moeilijkheid van het zwemmen in open water wordt voornamelijk bepaald door de omstandigheden - temperatuur, golflslag, zicht - en waar wordt gezwommen. Bij zwemmen in zee of in een groot meer is golflslag een gegeven. Een kleine rimpeling op een meer betekent al gauw golfljes van 15 tot 20 cm hoogte. Eveneens bepalend is hoe het zwemtraject is uitgezet - zijn er slechts boeien als (mar)keerpunten of zijn er tussen de boeien ook lijnen uitgezet die de kortste weg van boei tot boei aanduiden. Deze factoren, gecombineerd met de spanning van de wedstrijd en de mensenmassa maken het zwemmen in open water compleet anders dan in het bad.

Buitenwatertraining

Om goed voorbereid aan de start te verschijnen, moet je dus de specifieke (en wisselende) omstandigheden te lijf gaan in je trainingen. Buiten zwemmen dus. Zodra de temperatuur dit toelaat verdient het aanbeveling om zwemtrainingen overwegend in buitenwater af te werken. Zwem je drie keer per week, probeer dan twee keer in buitenwater te zwemmen. Bij lagere temperaturen kan je al met 30 minuten een redelijk trainingsresultaat boeken. Het is dan belangrijk om flink door te zwemmen. Je lichaam produceert dan wat warmte om zich te weren tegen de kou en je laat tegelijkertijd je lichaam wennen aan barre temperaturen. Buitenwatertrainingen laat je voornamelijk bestaan uit duurtraining en intervalduurtraining, eventueel afgewisseld met techniekoefeningen. De rustmomenten liggen in het extensief voortbewegen tussen de intervallen. Lig zo min mogelijk stil, want dan koel je te veel af.

In de duurtrainingen reserveer je circa 10 minuten voor diverse slagen en tempo's om goed in te zwemmen. Daarna werk je je training in de resterende 50 tot 80 minuten af. Zorg dat je één keer per week minimaal je wedstrijdafstand aan een stuk aflegt en soms zelfs iets meer. Train je bijvoorbeeld voor een Ironman, bouw je duurtraining dan op tot je wekelijks 4 km kan zwemmen. Gaat dit je goed af, plan dan in je piek zwemweken sessies van 5 of zelfs 6 km. Zo kan je 3,8 km in de wedstrijd veel gemakkelijker aan. Voor de intervalduurtrainingen, kan je door middel van slagen tellen eenzelfde training als in het zwembad nabootsen. Zwem je bijvoorbeeld 20 slagen op 25 meter, dan werk je

een 15x100 meter (starttijd 2' of 2'30") af door 15 x 80 slagen intervaltempo te doen afgewisseld met 20 slagen herstel. Zo kun je ook diverse techniekoefeningen in buitenwater trainingen inpassen. Vanwege de lagere intensiteit is het dan wel belangrijk dat de watertemperatuur wat hoger ligt (afkoeling!).

Zwem regelmatig met wetsuit, zeker bij lagere temperaturen. Je bent beter beschermd tegen de kou waardoor je het langer uithoudt. Ook wen je zo aan de voordelen (het drijfvermogen) en de beperkingen (bewegingsbeperking, met name tijdens de arm-overhaal ofwel contrabeweging) van een wetsuit. Zwem echter ook regelmatig zonder. Door het verminderde drijfvermogen lig je dieper en heb je meer last van kou en golven. Je zult harder moeten werken en je wordt sterker. De koudebestendigheid varieert van persoon tot persoon. Door veel in buitenwater te zwemmen bouw je meer hardheid op, maar blijf altijd voorzichtig. Houd je aan de gouden regel: Train nooit alleen, hoe ervaren je ook bent. Een beginnende zwemmer (minder dan twee jaar zwemervaring) raad ik overigens aan voornamelijk met wetsuit te zwemmen. Is de watertemperatuur boven de 20 graden, zwem dan ook eens zonder. De onderstaande temperatuurtabel kan als richtlijn voor de trainingen worden gebruikt.

WATERTEMPERatuur				
Training	14 - 16 gr	16 - 18	18 - 20	>20
Zonder Wetsuit				
Interval	30 - 45 min	45 - 60 min	60 min	60 - 90 min
Duur	X	60 min	60 - 90 min	60 - 120 min
Techniek	X	30 min	45 min	60 min
Met Wetsuit				
Interval	45 - 60 min	60 min	60 - 90 min	X
Duur	< 45 Min	60 - 90 min	60 - 120 min	X
Techniek	X	30 min	45 min	X

Wedstrijd: techniek

Tijdens de wedstrijd wordt vaak vergeten op de techniek te letten en hierbij wordt heel wat kostbare energie verspeeld. Door heel bewust technisch goed te blijven zwemmen zorg je dat je efficiënter met je energie omgaat en ben je meestal nog sneller ook.

Slaglengthe en slagfrequentie

Bij golflslag zal een kortere slaglengthe en glijmoment gecombineerd met een hogere slagfrequentie ervoor zorgen dat je beter kunt standhouden. Let hierbij wel op de richting van de golflslag en pas hier je techniek op aan. Heb je de golflslag mee, maak je slag dan weer wat langer en breng je slagfrequentie omlaag.

Ademhalen en navigeren

In buitenwater wordt vaak met een hogere ademhalingsfrequentie gezwommen dan in het zwembad. Door verminderd (of geen) zicht, onrustig water en de noodzaak om te navigeren is men geneigd het hoofd uit het water te tillen, waardoor je dieper in het water komt te liggen en de snelheid daalt. Zorg daarom dat ademhalingsmomenten niet altijd navigatiemomenten zijn, maar combineer navigatiemomenten wel zoveel mogelijk met ademhalen. Als de ademfrequentie 1 op 3, 4 of 5 slagen zwemmen is, richt je het hoofd elke 12 of 15 slagen kort op om te zien waar je heen gaat om vervolgens het hoofd weer zijwaarts te draaien voor het ademhalen. Deze technieken kan je je goed eigen maken in het zwembad. Het effect van verminderd zicht in het buitenwater kan je dan simuleren door een aantal slagen met de ogen dicht te zwemmen. Bouw dat langzaam op van 4, 6, tot 16 of zelfs 20 slagen. Zo train je jezelf koers te houden zonder dat elke slag het hoofd moet worden opgericht. Bestudeer voor de zwemstart ook goed het zwemparkoers en de omgeving. Zoek duidelijke bakens waarop je tijdens het zwemmen kunt oriënteren, zoals een brug, molen, zendmast, gebouw et cetera.

Wedstrijd: tactiek

Start

Er zijn diverse tactieken mogelijk voor de zwemstart, allen met hetzelfde doel: zo snel mogelijk de vrije ruimte opzoeken om te voorkomen dat je onnodig kostbare energie verspilt in de strijd met andere zwemmers. De te kiezen tactiek is afhankelijk van je zwemniveau. Als goede zwemmer trek je na het startschot de eerste 50 tot 100 meter een sprint om aan de mêlée te ontkomen. Het nadeel is dat zo'n sprint veel energie kost. Hieraan zal dus in de training aandacht besteed moeten worden, zodat je zonder al te veel problemen deze sprint kunt verteren. Een minder goede of beginnende zwemmer voorkomt overzwommen te worden door een positie achterin of meer zijwaarts van het veld te kiezen om

na het startsein rustig de vrije ruimte aan de buitenzijde van het zwemveld op te zoeken of in het kielzog van een voorganger te blijven. De categorie daar tussenin heeft het 't lastigst. Hij of zij ligt veelal midden in de kluwen armen en benen. Door achter een gelijkwaardige zwemmer te blijven of meer naar buiten uit te wijken kan je daaraan ontsnappen. In dat tweede geval zwem je wel wat meters extra, maar 20 meter extra zwemmen kost beduidend minder energie dan 400 meter lang worstelen.

Boeironding

Het rondnemen van een boei leidt vaak tot lastige situaties. Het gedrag duurt vaak voort tot tientallen meters na boei. Ook hier geldt: zoek de vrije ruimte. Dit doe je bijvoorbeeld door circa 50 meter voor de boei aan te zetten en je zo los te zwemmen of door eenvoudigweg ruimer om de boei heen zwemmen. Deze tweede optie bespaart weer energie in ruil voor een tiental zwemmeters extra. Wie zo snel en kort mogelijk om de boei heen wil dient ruim van tevoren in goede positie te liggen, zwemt zich circa 50 meter voor de boei vrij (indien noodzakelijk) en rondt de boei door het maken van een dubbele borst-rug-borst draai. Met deze techniek draai je al zwemmend van de borst naar de rug (je maakt dus een borstcrawl slag, vervolgens één rugslag) om vervolgens weer op de borst te draaien. Hiermee verander je zonder veel zwemsnelheid te verliezen van zwemrichting. Door deze manoeuvre twee keer achter elkaar uit te voeren, draai je eenvoudig 180° van zwemrichting terwijl je dicht aan de boei blijft.

Positiezwemmen

De minst benutte tactiek tijdens triatlons is het collectief positiezwemmen. In tegenstelling tot het fietsen is stayeren tijdens het zwemmen toegestaan. Het voordeel hiervan is bijzonder groot en scheelt je minimaal 20% energie. Zoek daarom tijdens het zwemmen een gelijkwaardige iemand, waarachter je je voordeel kunt doen (zonder je 'gangmaker' te hinderen door hinderlijk in de voeten te zwemmen!), of liever nog, zoek gelijkgestemden waarmee je tijdens het zwemonderdeel in een lint kunt zwemmen en kop over kop overneemt. Dit kan bijvoorbeeld door honderd slagen voorop te zwemmen om je vervolgens als kopzwemmer te laten zakken naar de achterste positie. Let er wel goed op dat er geen gaten vallen en dat er zoveel mogelijk in een lint gezwommen wordt. Zwem je met een groepje op een kluitje, dan raak je sneller ingesloten en kan je geen kant meer op. Tot slot: Een bruikbare manoeuvre om je positie in het veld te bepalen is tijdens het zwemmen op de rug te draaien om - terwijl je in rugslag doorzwemt - te zien hoe het veld er achter en naast je bijligt. Als je dit regelmatig doet, heb je meer zicht en grip op het tactische vlak.