

ZWEMBOEKJE



Gay Swim Amsterdam

Alsjeblieft, hierbij het zwemboekje van Gay Swim Amsterdam (GSA). Hierin staan diverse onderwerpen die voor jou als zwemmer van belang zijn, zoals informatie over onze zwemregels, de trainingsopbouw, veel voorkomende begrippen maar ook over voeding en veiligheid. Heb je na het lezen nog vragen dan staan de trainers altijd voor je klaar om je hierover te informeren.

Meer informatie over GSA is te vinden op www.gayswimamsterdam.nl met onder andere informatie over wedstrijden, de GSA-shop, onze vertrouwenscontactpersonen en gedragsregels.

Overall in dit boekje waar trainer staat wordt hij/zij/hen bedoeld.

Bij GSA kun je 4 x in de week zwemmen en wel op:

Dag	Tijdstip	Bad	Badlengte
Maandag	21:00 – 22:00	Het Marnix	25 meter
Woensdag	21:15 – 22:15	Sloterparkbad	50 meter
Vrijdag	20:15 – 21:15	Sloterparkbad	25 meter ondiep
Zondag	18:00 – 19:00	Het Marnix	25 meter

Tijdens het zomerseizoen (juli-augustus) zwemmen we gewoon door, vaak met een buitenbad erbij en op aangepaste tijden.

Marnixbad:

Marnixplein 1
1015 AN Amsterdam
Tel.: 020 – 52 46 000

Sloterparkbad:

President Allendelaan 3
1064 GW Amsterdam
Tel.: 020 – 50 63 506

© Januari 2024

Deze uitgave is gemaakt door Kees Bakker en Ruud Endenburg. De basis hiervan is onze eerste uitgave uit 2011 (gemaakt door Yolanda Mante).



INHOUDSOPGAVE

1. ALGEMEEN	3
1.1 ZWEMUITRUSTING	3
2. VEILIGHEID IN HET BAD	4
2.1 ONTRUIMINGSOEFENING.....	5
3. ZWEMREGELS / BAANETIKETTEN	6
3.1 VOOR DE TRAINING	6
3.2 TIJDENS HET ZWEMMEN	7
3.3 NA DE TRAINING	7
4. TRAININGSOPBOUW	8
4.1 DE WARMING-UP.....	8
4.1.1 <i>De warming-up: op de kant</i>	9
4.1.2 <i>De warming-up: tijdens het inzwemmen</i>	9
4.2 DE KERN	10
4.3 UITZWEMMEN	11
5. BEGRIPPEN / AFKORTINGEN	11
5.1 VEEL VOORKOMENDE AFKORTINGEN	12
6. VERZURING / LACTAAT	13
7. ETEN VOOR EN NA HET ZWEMMEN	14
8. DRINKEN	15
9. ZWEMTESTEN	16
9.1 ONDERWATERFASE TEST.....	16
9.2 T20/T30 TEST	16
9.3 CSS TEST.....	17
9.4 800 METER TEST	17
9.5 SLAGLENGTE/ZWOLF TEST	18



10. CLINICS	19
11. TRAININGSWEEKEND	19
12. CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	19
13. WEDSTRIJDEN / AANMELDEN	20
13.1 OPSTELLEN RACEPLAN	21
13.2 HET ZWEMMEN VAN JE WEDSTIJD	23
13.3 DISKWALIFICATIE	25
13.4 BOETES.....	26



1. Algemeen

Bij GSA zwem je op je eigen niveau. Of je nu beginnende zwemmer bent of juist gevorderd, er is voor iedereen plek. De banen zijn ingedeeld naar “startende”, “gemiddelde”, “gevorderde” en “snelle” zwemmers. Kom je voor het eerst, dan bepaal je samen met de trainer welke baan het beste bij je past.

GSA heeft zowel trainers met een KNZB-diploma als trainers die intern zijn opgeleid. Trainers zwemmen zelf ook.

GSA maakt voor haar trainingen gebruik van een jaarplan. In dat plan wordt aan aantal wedstrijden ingepland waarop de trainingen zijn afgestemd zodat je op die wedstrijden maximaal kunt presteren. Deze wedstrijden zijn over het algemeen de leukere lhbtqia+” wedstrijden waaraan iedereen kan deelnemen, ook als je geen wedstrijdervaring hebt. Uiteraard kun je ook komen trainen zonder hieraan deel te nemen.

De training vind je op een A4-tje in je baan. Zodoende heeft de trainer meer tijd om individuele feedback te geven in plaats van bij iedere baan de oefeningen mondeling te vertellen.

1.1 Zwemuitrusting

Voor een plankje en een pullbuoy is gezorgd, deze mag je van GSA gebruiken. In het Sloterparkbad en Het Marnix zwembad hebben we hiervoor een materialenkast. Zelf dien je, naast een zwembrilletje, te zorgen voor zoomers (kleine fin), paddles en een snorkel. Dit hoort tot je standaard zwemuitrusting. Je mag je zwemmateriaal altijd meenemen naar de training. Doorgaans word je aan het begin van elke zwemweek geïnformeerd wanneer je wat nodig hebt.



2. Veiligheid in het bad



Veiligheid staat bij GSA, maar zeker ook bij de zwembaden, hoog in het vaandel. GSA heeft een toezichtplan opgesteld waarin allerlei zaken vermeld staan die met veiligheid en toezicht te maken hebben. Deze informatie is bij al onze trainers bekend.

Bij elke training staat er minimaal 1 trainer langs de kant die training geeft en toezicht houdt. Wanneer er geen trainer is dan zal een andere trainer die meezwemt het toezicht overnemen. Toezicht mag niet door zwemmers zelf worden gehouden (omdat ze in geval van een calamiteit niet weten wat te doen). Zonder toezicht mag er niet worden gezwommen.

Voor jou als zwemmer zijn de belangrijkste risico's:

- natte vloeren: hierdoor kun je uitglijden en jezelf bezeren, daarom mag er in het zwembad niet worden gerend of hard gelopen (draag ook slippers);
- attributen op de grond: hierover kun je struikelen, zet daarom je eigen zwemspullen altijd op de badrand of tegen de muur;
- tijdens de training door grote inspanning onwel worden;
- je in het water bezeren door tegen elkaar aan te botsen of tegen de kant aan te zwemmen.

Voor jou als zwemmer is het van belang dat:

- je veranderingen in je gezondheidssituatie aan de trainer doorgeeft;
- je niet vanaf de kant het water in mag duiken, dat is alleen vanaf de startblokken toegestaan;
- als je tussentijds het water verlaat, je dit aan de trainer doorgeeft, ook al bevindt die zich aan de andere kant van het bad. Dan weet de trainer in geval van een calamiteit waar je bent.



De twee belangrijkste calamiteiten waarmee je te maken kunt krijgen zijn:

- dat een zwemmer professionele hulp nodig heeft;
- dat het brandalarm afgaat.

In dergelijke gevallen verlaat je direct het water en begeef je je naar de verzamelplaats. De trainer zal aangeven waar dat is. Volg dan ook de aanwijzingen van de trainer en/of het personeel van het zwembad. Meer informatie hierover staat beschreven in bijlage 1.

2.1 Ontruimingsoefening

Er kan onaangekondigd een ontruimingsoefening worden gehouden zodat iedereen weet wat te doen. Veiligheid is in ieders belang.

Weet jij eigenlijk waar de nooduitgangen zijn?

Meer informatie staat beschreven in bijlage 1 wat gaat over veiligheid in Het Marnix en het Sloterparkbad.



3. Zwemregels / baanetiketten



Onderstaande regels/etiketten zorgen ervoor dat jij, je baangenoot en de trainer een plezierige training hebben. Spreek je baangenoten er zo nodig op aan omdat het uiteindelijk gaat om zwemplezier voor iedereen.

3.1 Voor de training

- Zorg ervoor dat je minimaal een kwartier voor aanvang van de training aanwezig bent. Na het omkleden heb je zo'n 10 minuten nodig voor een warming-up (op de kant).
- Help met het inleggen van de lijnen/vlaggetjes. Vele handen maken licht werk.
- Neem een douche voordat je gaat zwemmen. Dat zorgt voor minder vies badwater en is hygiënischer om in te zwemmen.
- Heb je gezondheidsproblemen, blessures of iets anders, meld dit vooraf aan de trainer zodat hiermee rekening kan worden gehouden. Meld dit indien nodig ook aan je baangenoten.
- Begin op tijd aan de training, de trainer steekt hierin veel voorbereidingstijd. Kom je later, pas je zwemmen hierop aan.



3.2 Tijdens het zwemmen

- Zwem in de baan die qua snelheid bij je past. Dat kan per training verschillend zijn. Wissel zelf als het druk is. Is er in een baan een groot niveauverschil dan kan de trainer aan je vragen om een baan op te schuiven. De trainer doet dat om een gelijkmatigere niveauverdeling over de banen te krijgen. Respecteer het verzoek.
- Duik niet vanaf het ondiepe gedeelte of vanaf de zijkant het water in.
- Houd rekening met elkaars tempo, de snelste zwemmer gaat voorop. Dit kan per slag wisselen, bespreek dat met elkaar.
- Zwem je sneller dan je voorganger? Overleg dan dat jij vooropgaat bij de volgende start.
- Wanneer de eerste zwemmer is vertrokken, dan vertrekt de volgende pas na 5 seconden. Hierdoor voorkom je “bumperkleven”. Dat is niet alleen irritant maar daardoor kun je ook geen goed keerpunt maken. Bovendien zwem je in de “slipstream” wat inhoudt dat je niet op eigen kracht zwemt.
- Heb je een afstand gezwommen of oefening gedaan en ben je gefinisht, doe dan een stap op zij. Maak ruimte zodat degene die achter je zwemt ook goed kan finishen.
- Verlaat je tijdens de training het bad, geef dit dan door aan de trainer en je baangenoten. Zo weet de trainer in geval van een calamiteit waar je bent.

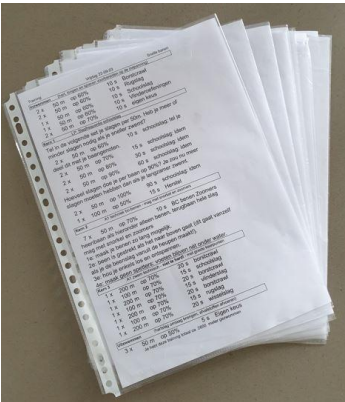
3.3 Na de training

- Help met het in- en uithalen van de lijnen en de andere hulpmiddelen. Vele handen maken licht werk.



- Het verzoek van de zwembaden is om na de training niet te lang aan de badrand te blijven plakken, dan kan het personeel ook tijdig naar huis. Bij Het Marnix zwembad is het verzoek om na de training eerst al je spullen mee te nemen en aan de kant van de kleedruimtes neer te zetten voordat je gaat douchen. Dan kan het personeel de schuifdeur bij de douches dichtdoen en het bad verder afsluiten. Voor ons een kleine moeite, voor hen een groot plezier.

4. Trainingsopbouw



De trainingen bij GSA bestaan uit een warming-up, één of meerdere kernen en uitzwemmen.

4.1 De warming-up

Een goede warming-up voorkomt kramp en blessures. De warming-up bereidt je lichaam voor op de inspanning die gaat komen. Wanneer de kern van het trainingsprogramma uit sprints bestaat dan is de warming-up wat langer

omdat er naar een hoger tempo gewerkt wordt. Bestaat de kern uit veel rugslag dan zal die slag ook in de warming-up zitten.

De warming-up heeft de volgende vier doelen:

1. Het opwarmen van je spieren. Je spieren werken het beste bij een temperatuur van ongeveer 37 °C. Je arm- en beenspieren hebben in rust een temperatuur van 34 °C.
2. Het verbeteren van je doorbloeding voor de toevoer van energie en het afvoeren van afvalstoffen.
3. Het afgeven van warmte (zodat je halverwege de training niet ontploft).
4. Het soepel maken van pezen en gewrichten.



4.1.1 De warming-up: op de kant

- Je schouders en armen worden bij het zwemmen veel belast. Door deze los te draaien verbeter je de doorbloeding en warm je je gewrichten op.
- Bij het losdraaien van je enkels voorkom je kramp onder je voet of in je kuit.
- Het losdraaien van je liezen is vooral bij de schoolslag van belang.
- Start bij het losdraaien met een laag tempo en kleine bewegingen en dan langzaam naar een hoger tempo en wat grotere bewegingen.
- Naar het zwembad fietsen is natuurlijk ook een goede warming-up.
- Stimuleer elkaar om de warming-up te doen.

4.1.2 De warming-up: tijdens het inzwemmen

- Tijdens de eerste 10 minuten van de training begin je altijd in een rustig tempo. Hou je goed aan de aanwijzingen van de trainer of je trainingsprogramma. Deze warming-up is bedoeld om je spieren klaar te maken voor de trainingsbelasting. Voer het tempo langzaam op naarmate je warmer wordt.
- Snel zwemmen tijdens het inzwemmen heeft een contraproductief effect. Maak er dus geen wedstrijdje van!
- Je zwemt tijdens het inzwemmen alle slagen die je tijdens de training gaat doen. Meestal beginnen we met de borstcrawl en rugslag en doen we pas aan het einde de meer belastende slagen zoals de school- en de vlinderslag.



4.2 De kern

Het hoofdmenu van de training bestaat meestal uit twee kernen. Elke kern richt zich op een specifiek doel, bijvoorbeeld:

- Het vergroten van het duurvermogen of
- Het vergroten van de kracht of
- Het verhogen van de snelheid of
- Het verbeteren van de techniek.

Voor elk van deze doelen zijn specifieke oefeningen. Zo zul je het duurvermogen verbeteren door langere afstanden te zwemmen op een niet al te hoog tempo, de kracht door weerstandsoefeningen of ultrakorte sprints van maximaal 15 meter, de snelheid door wat langere sprints met veel rust en techniek door techniekoefeningen.

De hoofdtrainer besteedt veel werk aan het bedenken van de juiste oefening. Elke set van oefeningen kent een aantal variaties waarin de afstand, het tempo, rust, het aantal herhalingen de set bepaalt:



- Tempo (50%, 80% of 100%)
- Rust (10, 30 of 60 seconden)
- Afstand (15m, 200m of 500m)
- Herhaling (1x, 5x of 10x)

Elk onderdeel heeft een belangrijke functie voor wat je precies traint. Soms kunnen nieuwe minieme aanpassingen in deze combinatie al het verschil maken of je het één of ander traint. Hou je ook aan de rusttijden. Kortere rusttijden zijn bedoeld om een bepaalde trainbare factor (zoals snelheid of coördinatie) te verbeteren. Lukt een bepaalde oefening niet, geef dat dan bij de trainer aan. Het kan bijvoorbeeld verstandiger zijn om je tempo juist iets aan te passen en niet de rust. Eerst komt techniek, dan pas het tempo.



4.3 Uitzwemmen

Het uitzwemmen is belangrijk om je lichaam naar een ruststand te brengen. Het is niet de bedoeling dat je oververhit het bad verlaat. Goed uitzwemmen zorgt ervoor dat je melkzuur en andere afvalstoffen afgevoerd kunnen worden waardoor je na de training sneller herstelt. Uitzwemmen doe je door een aantal baantjes rustig aan te zwemmen.

5. Begrippen / afkortingen



Een veelvoorkomend begrip in de (zwem)sport is Aëroob. Wat verstaan we hier nu onder? Of je nu recreatief zwemt of traint voor wedstrijden, afwisseling in wat je traint blijft belangrijk. Na 3 tot 6 weken past je lichaam zich aan een bepaalde trainingsinspanning aan. Stel dat je het hele jaar door dezelfde slag en hetzelfde aantal baantjes zwemt, dan boek je na een paar weken geen

voortgang meer. De trainer zorgt ervoor dat alle trainbare factoren aan bod komen zoals kracht, techniek, coördinatie, snelheid, capaciteit en vermogen. De eerste 4 spreken voor zich. Capaciteit en vermogen slaan respectievelijk op hoe lang je iets kan volhouden en met welke snelheid je dat kunt volhouden.

Aëroob staat kort gezegd voor duurvermogen. Je maakt bij Aërobe-oefeningen geen melkzuur aan. Je verzuurt in principe dus niet. Aëroob is onder te verdelen in:

- Aëroob 0 (A0) - Herstellen of er langzaam weer inkomen na de vakantie.



- Aëroob 1 (A1) - Opbouw van je conditie en het uithoudingsvermogen door op lagere snelheid (60-70%) langere afstanden te zwemmen of korte afstand met weinig rust. Deze trainingszone is ideaal voor het oefenen van je techniek.
- Aëroob 2 (A2) - Verbeteren van je conditie en uithoudingsvermogen van je spieren door op tempo (75-85%) voor lange duur te zwemmen (of met korte pauzes).
- Aëroob 3 (A3) - Verbeteren van je snelheid (85-90%) op een langere afstand. Let op dat je ook op de hogere snelheid efficiënt (=technisch) blijft zwemmen.

5.1 Veel voorkomende afkortingen

In het trainingsprogramma komen veel afkortingen voor, zie hieronder al onze afkortingen:

- bc	= borstcrawl	- snk-a	= slag naar keuze armen
- bc-a	= borstcrawl armen	- snk-b	= slag naar keuze benen
- bc-b	= borstcrawl benen	- ss	= schoolslag
- gbc	= geen borstcrawl	- ss-a	= schoolslag armen
- hb	= heen baan	- ss-b	= schoolslag benen
- tb	= terug baan	- vs	= vlinderslag
- hs	= hele slag	- vs-a	= vlinderslag armen
- kp	= keer punt	- vs-b	= vlinderslag benen
- li-a	= linkerarm	- vs-rs	= vlinderslag rugslag
- re-a	= rechterarm	- vl-oef	= vlinder oefening
- li-paddel	= linker paddel	- ws	= wisselslag
- re-paddel	= rechter paddel	- ws-kp	= wisselslag keerpunt
- li-zoomer	= linker zoomer	- zsm	= zo snel mogelijk
- re-zoomer	= rechter zoomer	- ZSMZVIT	= zo snel mogelijk zonder verval in tijd
- ow	= onder water	- 1/2 bn bc-b	= halve baan borstcrawl benen
- owf	= onder water fase	- 1/2 bn hs	= halve baan hele slag
- P11	= positie 11 & 1 uur	- 1/2 bn rs-b	= halve baan rugslag benen
- pb	= pull buoy	- 1/2 bn ss-b	= halve baan schoolslag benen
- rs	= rugslag	- 1/2 bn ss:	= halve baan schoolslag:
- rs-a	= rugslag armen	1ss-a	1 schoolslag armen met
- rs-b	= rugslag benen	2ss-b	2 schoolslag benen
- rs-hs	= rugslag hele slag	- 1e bc	= eerste borstcrawl
- snk	= slag naar keuze	- 2e gbc	= tweede geen borstcrawl



6. Verzuring / Lactaat



Naast Aërobe (duurvermogen) kernen zijn er ook kernen in het trainingsprogramma opgenomen waarbij je gaat verzuren. Maar wat is nu eigenlijk verzuren? Dat is dat laatste stuk van de wedstrijd: je zet alles op alles om nog net een Persoonlijk Record (PR) te halen maar het lijkt wel alsof je spieren in brand staan. Niet zo gek als je bedenkt dat je een (bijna) maximale inspanning

levert. Het branderige gevoel dat in je spieren ontstaat, dat is wat we verzuring noemen. Je techniek lijkt in één keer te zijn verdwenen en het is haast onmogelijk om je snelheid tot het einde toe vast te houden. Verzuring wordt vaak in verband gebracht met lactaat. Lactaat neutraliseert het zuur dat zich in je benen opbouwt tijdens zware inspanningen. Hoe harder je trapt, hoe sneller het zuur zich ophoopt. Uiteindelijk produceren je spieren meer zuur dan je met het aangemaakte lactaat kunt neutraliseren en word je gedwongen je brandende spieren het rustiger aan te laten doen.

Lactaat is ook in rust in het bloed aanwezig, maar slechts in hele lage concentraties. Bij lactaat trainingen wordt een onderscheid gemaakt naar "Lactaatproductie" en "Lactaattolerantie". Beide kun je trainen. Lactaatproductie train je bij oefeningen van snelheid (90-100%) en relatief lange rust. Hierdoor train je je lichaam om minder snel te verzuren. Hierdoor kun je langer op een hoog tempo blijven zwemmen. M.a.w. je vergroot je spierkracht waardoor je verzuring later intreedt. Bij lactaattolerantie train je je lichaam om langer op maximaal 100% te kunnen zwemmen door lichaam en geest te leren omgaan/wennen met verzuring van je spieren. Je kan beter de pijn van de verzuring verdragen of tolereren, vandaar lactaattolerantie.



7. Eten voor en na het zwemmen

Eet op tijd, dat wil zeggen tot 2 uur voor de training. Dat voorkomt steken in je zij. Door ruim van tevoren te eten heeft je lichaam voldoende tijd om je maaltijd te verwerken.

Tijdens het zwemmen gebruik je vrijwel al je spieren. Daardoor verbrand je behoorlijk veel energie. Dat is de reden waarom je na de training vaak trek krijgt. Dat is een seintje van je lichaam om wat te eten en je energievoorraad weer aan te vullen. Daarbij heb je met name eiwitten, koolhydraten en vocht nodig.

Een vuistregel bij eiwitten is om dagelijks 1,2 tot 1,4 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht tot je te nemen zodat je spiervezels gedurende de dag kunnen herstellen. Na een training wordt een inname van 20-40 gram eiwit geadviseerd voor een juiste eiwitbalans en om spierafbraak te voorkomen. Koolhydraten zijn nodig om glycogeen aan te maken. Glycogeen is een belangrijke stof om te presteren.



8. Drinken

Door vooraf, tijdens en na de training voldoende te drinken verbeter je de afvoer van afvalstoffen die tijdens een training ontstaan. Voldoende drinken tijdens het zwemmen vermindert ook de kans op kramp.

2% Vochtverlies zorgt voor 20% prestatievermindering, dus neem een bidon mee voor aan de badrand.



Neem tijdens de training regelmatig een paar slokken. Bij 15 minuten trainen verlies je zo'n 150-250 ml vocht. Bij 1 uur trainen gaat dat al snel naar 600 ml - 1000 ml. Drink dus ongeveer 1 bidon. Over het algemeen kun je volstaan met water, alleen de fanatieke zwemmer mengt zijn water wel eens aan met aanmaaklimonade of vruchtensap en een snufje zout.

Drink geen alcohol na de training. Je lever is hard aan het werk om alle afvalstoffen te verwerken. Alcohol vertraagt je herstel.



9. Zwemtesten

Er zijn verschillende soorten zwemtesten die je tegen kunt komen tijdens de trainingen. Die brengen niet alleen afwisseling maar geven ook informatie over hoe je zelf zwemt. De volgende tests kun je tegenkomen: (1) de onderwaterfase test, (2) de T20/T30 test, (3) de CSS test, (4) de 800 meter test en (5) de slaglengte/zwolf test.

9.1 Onderwaterfase test

Je telt het aantal meters dat je onderwater zwemt na start of keerpunt van een bepaalde slag. Deze is niet bij elke zwemmer gelijk, iedereen heeft voor zichzelf een optimale lengte. Wanneer je tijdens de training je keerpunten maakt (hint) dan kun je dit mooi oefenen. Stel hierbij voor jezelf een doel, bijvoorbeeld door bij de borstcrawl/rugslag/vlinderslag altijd 3 vlinderkicks onderwater te geven of door altijd na de vlaggetjes boven water te komen.

Bij wedstrijden mag je maximaal 15 meter onder water zwemmen. Onder water zwem je nu eenmaal sneller dan aan de oppervlakte. Ook is van belang hoe snel je deze afstand aflegt, neem maar eens je tijd op. Een andere hint is oefenen, oefenen en nog eens oefenen, ook als je moe bent. En lukt het niet om elke keer een goede onderwaterfase te maken zorg er dan in ieder geval voor dat je gestroomlijnd bent. Herhaling is de sleutel tot succes.

9.2 T20/T30 test

Zwem gedurende 20 of 30 minuten zoveel mogelijk meters. De test meet je maximale snelheid wanneer je lange afstand zwemt. Met regelmatig trainen moet je de volgende keer meer meters kunnen zwemmen omdat er in de tussentijd aandacht is voor het verbeteren van je duurvermogen en techniek. Zwem je evenveel meters dan kun je zeggen dat je een stabiel duurvermogen/conditie hebt.





Als je deze test lastig vindt, probeer het dan zo lang mogelijk vol te houden. Uiteindelijk gaat het je lukken.

9.3 CSS test

CSS is de afkorting voor 'Critical Swim Speed', oftewel de kritische zwemtijd. Deze tijd zegt iets over het tempo dat je op een zwemafstand van meer dan 1000 meter kunt volhouden. Als je weet wat jouw ideale tempo is dan kun je beter doseren en het zwemmen op langere afstand goed volhouden. Bij deze test zwem je 2 afstanden op tijd, bijvoorbeeld een 400 meter en een 200 meter.

Via een berekening volgt je "100 meter tijd" voor lange afstand zwemmen.

Het is verleidelijk om bij langere afstanden te snel te zwemmen, maar dit hou je niet lang vol. Als je te snel zwemt, bereik je namelijk een omslagpunt. Op dat moment kan je lichaam het aantal melkzuren in de spieren niet meer goed afvoeren. Dit zorgt ervoor dat je 'zware' spieren krijgt, waardoor je verzwakt. De kunst is dus om voor langere zwemafstanden net onder dat omslagpunt te blijven, zodat je zo lang mogelijk zo snel mogelijk kunt zwemmen zonder te verzuren. Klinkt je dit bekend in de oren?

9.4 800 meter test

Zwem 800 meter en noteer je tijd. Deze test is vergelijkbaar met de T20. Wordt bij de T20 de afstand gemeten die je in 20 minuten zwemt, bij deze test meet je juist de tijd die het vergt om 800 meter zo snel mogelijk te zwemmen. Ook deze test zegt iets over je duurvermogen.



9.5 Slaglengte/Zwolf test

Deze test meet hoeveel afstand je aflegt met één hele zwemslag ofwel zwemcyclus. Bij de schoolslag is dat één armslag en één beenslag. Bij de borstcrawl is dat één slag met je linkerarm, één slag met je rechterarm en de beenslagen die je in die tijd maakt. Je meet je slaglengte door tien meter op volle snelheid te zwemmen. Hierbij meet je je tijd en tel je het aantal cycli. Hiermee is je slaglengte te berekenen. Dit gaat via een bepaalde berekening maar die zal ik je besparen. Is je uitslag bijvoorbeeld 1,37 dan wil dat zeggen dat je 1 meter en 37 cm per zwemslag maakt. Heb je een score van 1,54 dan zwem je 17 cm per zwemslag verder. Deze oefening zegt dus iets over de efficiëntie van je slag.

In het verlengde hiervan ligt de zwolf test. Bij deze test zwem je 25 meter. Je telt dan het aantal slagen en het aantal seconden bij elkaar op. De uitkomst hiervan is een indexgetal. Hoe lager dit getal hoe effectiever je zwemslag. Je zou kunnen denken dat je bij een hele hoge slagfrequentie je ook sneller zwemt. Dat hoeft niet altijd zo te zijn. Sommige zwemmers zwemmen juist met een iets lagere slagfrequentie een snellere tijd. Dat is voor iedereen anders. Bij deze oefening kun je nagaan bij welke slagfrequentie jij het meest effectief zwemt.



10. Clinics

Gedurende het seizoen wordt er een aantal clinics georganiseerd. Tijdens een clinic wordt specifiek aandacht besteed aan een technisch onderdeel van een slag. Iedereen kan hieraan deelnemen, je hoeft je hiervoor niet van tevoren aan te melden. Afhankelijk van de animo wordt hier minimaal één baan voor gereserveerd, in de overige banen wordt het reguliere trainingsprogramma gezwommen. Van tevoren wordt gecommuniceerd wanneer welke clinics gepland staan. Clinics worden gegeven door trainers met een KNZB-diploma.

11. Trainingsweekend

We proberen elk zwemseizoen een trainingsweekend te organiseren. Daarbij gaan we met wie wil/kan naar een andere stad om te trainen. Hierbij worden ook clinics gegeven maar dan door een externe trainer. Naast het zwemmen is er ook tijd genoeg voor sociale activiteiten. Aan een trainingsweekend zijn kosten verbonden.

12. Clubkampioenschappen

Eens in de zoveel tijd organiseren wij clubkampioenschappen. Deze zijn vooral bedoeld om op een ontspannen wijze je favoriete afstand(en) te zwemmen en kennis te laten maken met wedstrijdzwemen. Om de drempel zo laag mogelijk te houden kun je op de dag zelf bepalen welke nummer(s) je wilt gaan zwemmen. Daarnaast is het vooral leuk om elkaar in een informele sfeer te ontmoeten.



13. Wedstrijden / Aanmelden

Als lid van GSA kun je aan binnen- en buitenlandse zwemwedstrijden meedoen. Meestal schrijf je je direct in bij de organisatie van de betreffende wedstrijd. Je geeft hierbij je zwemtijden op van de afstanden die je wilt gaan zwemmen. In de regel gebruik je hiervoor je PR (Persoonlijk Record). Heb je geen PR, noteer dan je inschattingstijd. Geef je aanmelding altijd door aan het wedstrijdsecretariaat van GSA. Zij melden je aan bij de KNZB, verzorgen indien nodig je (dag)startvergunning en je indeling bij de estafettes. Wil je per se geen estafette zwemmen, geef dit dan ook door. Over de indeling van de estafette krijg je vanzelf bericht. Stuur onderstaande gegevens naar wedstrijd@gayswimamsterdam.nl:

- voor- en achternaam
- geslacht
- geboortedatum
- naam, plaats en datum van het toernooi
- je opgegeven afstanden, slagen en tijden
- aan welke estafette(s) je wel/niet wilt meedoen
- naar welke estafette slag(en) je voorkeur uitgaat

Met je inschrijving ga je akkoord met de kosten van deelname en eventuele startboetes wanneer je je niet tijdig afmeldt. Je bent zelf verantwoordelijk om je aan het reglement van deelname te houden en het zwemmen van alle onderdelen waarvoor je je hebt opgegeven. Let erop dat je tussen je afstanden voldoende rust hebt zodat je weer voldoende energie hebt voor je volgende afstand. Je trainer of een ervaren wedstrijdzwemmer kan je hierin adviseren.



13.1 Opstellen Raceplan

Wil je je trainingsuren inzetten voor het zwemmen van een wedstrijd van bijvoorbeeld een 50, een 100 meter of een andere afstand dan heb je met een groot aantal onderdelen van je race te maken die stuk voor stuk belangrijk zijn voor je eindtijd. Topsporters trainen de techniek op elk onderdeel uitputtend.

Elke race in een wedstrijd bestaat uit de volgende onderdelen:

- De Start.
- Het induiken.
- De onderwater fase.
- De break-out: het boven water komen en beginnen met zwemmen van de wedstrijd zwemslag.
- De wedstrijd zwemslag over een baanlengte.
- Het keerpunt.
- De onder water fase na het keerpunt inclusief break-out.
- Terug met de wedstrijd zwemslag tot het keerpunt.
- Het keerpunt, eventueel herhalingen, afhankelijk van de afstand.
- De laatste baan en
- Het finishen en aantikken.

Het is van tevoren aan te raden om hierover je gedachten te laten gaan en dit op te schrijven in je raceplan. Op de volgende pagina zie je een voorbeeld van een raceplan (100 borstcrawl). Een raceplan kun je voor elke slag en afstand maken. Bespreek deze eventueel met een van de trainers.



Afstand : 100 meter borstcrawl in een 50 meter bad				
Race- onderdeel	Doeltijd/ Aantal slagen	Werkelijk Uitvoering/Evaluatie	Taak	Wenselijke gedachte in sleutelwoorden
Start			<ul style="list-style-type: none"> - Handen op elkaar - Lange onderwaterfase - 3 vlinder kick benen 	<ul style="list-style-type: none"> - explosieve start
1 ^e 50 meter	25 slagen		<ul style="list-style-type: none"> - Technisch mooi blijven zwemmen - 1 op 3 ademenhalen - Recht insteken - Na het ontspan moment van de armen krachtig doorhalen 	<ul style="list-style-type: none"> - goede glijfase - niet te hoge frequentie
Keerpunt	00:31:30		<ul style="list-style-type: none"> - Kijken bij het aankomen zwemmen - Afzetten op mijn zij - Gebruik maken van de snelheid (niet meteen beenslag) 	<ul style="list-style-type: none"> - voorbij de vlaggetjes - voel je glijden
2 ^e 50 meter	27 slagen		<ul style="list-style-type: none"> - Hogere frequentie armen - Tweede helft benen aanzetten - Zo min mogelijk ademenhalen - Technisch mooi blijven zwemmen 	<ul style="list-style-type: none"> - kapot gaan - pijn voelen - ga door
Finish	01:06:28			



13.2 Het zwemmen van je wedstrijd

Tijdens de wedstrijd zwem je natuurlijk je best mogelijke tijd. We hebben hiervoor een aantal tips:

- Neem je standaard zwemuitrusting mee (slippers, zwembroek, badmuts, brilletje en handdoek).
- Neem een extra zwembroek mee die je tussen je afstanden kunt aantrekken.
- Neem een extra handdoek mee, een T-shirt, een korte broek of een trainingspak. Je wilt je spieren immers warm houden.
- Neem wat te eten en drinken mee om je energieniveau aan te vullen. Een banaan, energiebar en/of siroop helpen hierbij.
- Eet niet te zwaar vlak voor of na het zwemmen en let erop dat je niet te veel suikers binnenkrijgt.
- Raadpleeg de startlijst. Deze zijn vaak beschikbaar via de site van de organisatie. Hierop kun je kijken wanneer je race is en op welk tijdstip je moet starten.
- Voorafgaand aan de wedstrijd is er gelegenheid om in te zwemmen, doe dat ook altijd. Zeker minimaal 500 meter in een rustig tempo van de slagen die je gaat zwemmen. Hierdoor worden je spieren soepel en breng je je hartslag iets omhoog. Het is niet de bedoeling om "moe" te worden.
- Maak ook een keer een proefduik zodat je gewend raakt aan het startblok. Als je rugslag zwemt, oefen dan ook je rugslagstart en kijk hoe het plafond eruitziet zodat je goed kunt oriënteren op je rug.
- Voor het inzwemmen en het zwemmen van je afstanden is het verstandig om even te rekken.
- Wanneer er een uitzwembad beschikbaar is, zwem hierin dan na elke afstand een aantal baantjes om je hartslag te verlagen en wat af te koelen. Je bent dan weer sneller ingezwommen als je later nog een afstand moet zwemmen.
- Hou ook altijd de tijd voor je volgende afstand in de gaten.



- Wanneer je niet in het water bent, zorg dan dat je warm bent aangekleed zodat je spieren warm blijven. Met het dragen van alleen een zwembroek verlies je te snel je opgebouwde warmte. Droog je daarom af en trek een T-shirt en korte broek of trainingspak aan. Blijf ook op slippers lopen omdat je veel warmte kwijtraakt via de grond. Het lijkt in het zwembad vaak warm, maar dat is nog altijd een stuk koeler dan je lichaam.
- Blijf geconcentreerd. Zorg ervoor dat je weet wanneer je moet zwemmen. Ga tijdig naar de baan waar je zwemt en hou de omroeper in de gaten voor je naam. Zoek altijd nog even een moment voor jezelf om je mentaal voor te bereiden op je afstand. De race visualiseren helpt hierbij.
- Let op de startprocedure en naar het start ritme. Vaak wordt deze voor aanvang van de wedstrijd uitgelegd. Elke official heeft ook zijn eigen start ritme. Sommigen geven hun startsignaal heel snel terwijl anderen wat langer wachten. Luister hiernaar voordat je zelf op het startblok staat en je dus niet voor verrassingen komt te staan.
- Je zwemt tegen zwemmers die even snel zijn. Je concurreert niet tegen iemand die veel jonger of ouder is.
- Je zwemt tegen jezelf en niet tegen de zwemmers in de banen naast je. Maar het kan wel een motivatie zijn. Maar laat je niet opjatten waardoor je veel kracht verspeelt.
- Ten slotte: geniet ervan. Eenmaal van het startblok kun je alleen nog maar je best doen.



13.3 Diskwalificatie

Het kan gebeuren dat je tijdens het zwemmen van een afstand gediskwalificeerd wordt om wat voor reden dan ook. Een official heeft een hele waslijst aan mogelijke diskwalificaties. De meest voorkomende zijn:

Algemeen:

- De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen).
- Teveel bewogen op het startblok wanneer de scheidsrechter het teken “Op uw plaatsen” heeft gegeven.
- Gelopen over en/of afgezet van de bodem (geen grap).

Schoolslag:

- Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte van de 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.
- Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met 2 handen aangetikt.
- Meer dan 1 vlinderbeenslag maakt voordat de 1e schoolslagbeenslag is gemaakt.

Rugslag:

- Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.

Vlinderslag:

- Na start en/of keerpunt meer dan 1 armdoorhaal onder water maakt om aan het wateroppervlak te komen.
- Beide armen niet gelijktijdig naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht.
- Schoolslagbenen gezwommen.
- Niet met 2 handen gelijktijdig het keer- en/of eindpunt aangetikt.
- Na de start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- Meerdere beenslagen achter elkaar zonder armslag.



Vrije slag:

- Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel.
- Na start en/of keerpunt niet bij of voor de 15 m met het hoofd het wateroppervlak doorbroken.
- Lichaam geheel onder water gedurende de race (geldt niet voor keerpunt en 1e 15m na start en keerpunt).

Wisselslag:

- De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (vlinder-, rug-, school-, vrije slag).
- Geen borstcrawl gezwommen bij vrije slag.
- Het niet op de juiste manier aantikken bij keerpunten (met 2 handen bij de vlinder- en schoolslag en bij de rugslag op je rug aantikken).

Estafettes:

- Te vroeg overgenomen.
- De wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde (rug-, school-, vlinder- en vrije slag).
- De estafette niet gezwommen met de opgegeven zwemmers.

13.4 Boetes

Een boete kan door de KNZB worden opgelegd wanneer je:

- zonder startvergunning deelneemt,
- deelneemt aan een buitenlandse wedstrijd zonder een buitenlandse vergunning van de KNZB,
- bij afwezigheid niet (tijdig) hebt afgemeld bij de toernooiorganisatie van de wedstrijd,
- niet van start bent gegaan bij een aangemeld onderdeel, ook bij de estafette.

Deze boete wordt door GSA aan je doorberekend. Heb je nog vragen en/of opmerkingen dan kun je hiervoor altijd terecht bij je coach, een van onze trainers of een ervaren wedstrijdzwemmer.



Bijlage 1 – Veiligheid in Het Marnix/Sloterparkbad

De trainer draagt in Het Marnix een portofoon die in directe verbinding staat met het personeel van het bad. In het Sloterparkbad zijn geen portofoons beschikbaar. Alle trainers zijn bekend met het toezichtplan van GSA. Daarin staat onder andere vermeld wat te doen in geval van nood. Dit plan wordt jaarlijks doorgenomen. De trainer draagt altijd zijn fluitje bij zich die naast trainingsdoeleinden ook bij een calamiteit kan worden gebruikt.

Professionele hulp

In geval van verdrinking, bewusteloosheid, reanimatie of een andere calamiteit waarbij professionele hulp nodig is, worden eerst levensreddende handelingen verricht. Iedereen verlaat het water en gaat op aanwijzing van de trainer naar de verzamelplaats. Bij Het Marnix wordt hiervan middels de portofoon melding gemaakt bij het personeel en in het Sloterparkbad wijst de trainer iemand aan om hierover het personeel van op de hoogte te brengen.

Bij Het Marnix is onze verzamelplaats bij de startblokken, aan de korte zijde van het wedstrijdbad:



Bij het Sloterparkbad is onze verzamelplaats bij het ondiepe gedeelte aan de korte zijde van het wedstrijdbad:



Hierdoor hebben hulpdiensten & EHBO-ers alle ruimte om zorg te kunnen verlenen en lopen wij niet in de weg. Het is alleen toegestaan om de verzamelplaats te verlaten wanneer ons dat wordt gevraagd. De trainer is hiervoor het aanspreekpunt.

Wanneer een zwemmer naar het ziekenhuis moet dan zal aan een mede zwemmer worden gevraagd of die mee wil gaan om ook zijn kleding e.d. mee te nemen.

Is een zwemmer wel bij bewustzijn, niet bewusteloos geweest of is er verder geen professionele hulp nodig, dan kan er gewoon worden doorgeswommen. De trainer vraagt dan aan een andere trainer om de training over te nemen zodat de trainer e.e.a. verder te coördineren. Is er geen andere trainer aanwezig dan wordt de training stilgelegd omdat er dan geen toezicht is.



Brandalarm

In geval van een brandalarm verlaat je direct het water en ga je naar de verzamelplaats. Het hoeft niet altijd zo te zijn dat er ook daadwerkelijk brand is, het kan ook gaan om een gevaarlijke lucht. De trainer zorgt dat iedereen het water verlaat en er niemand is achtergebleven in bijvoorbeeld het toilet of de kleedruimtes (daarom is het afmelden bij de trainer belangrijk).

Ontruiming



Het is niet toegestaan om vanaf de verzamelplaats op eigen gelegenheid het pand te verlaten of persoonlijke bezittingen mee te nemen. Bij het verlaten van het pand dienen we altijd de

instructies van het personeel op te volgen, zij hebben hierin de leiding. De trainer is hiervoor het aanspreekpunt.

Colofon

Dit is een uitgave van de Wedstrijd- en Trainingencommissie (WTC) van Gay Swim Amsterdam. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het bestuur van GSA.



