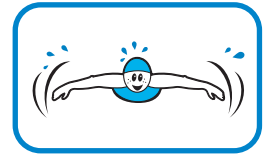


Wedstrijdzwemmen



Geschiedenis

Er wordt al vele duizenden jaren gezwommen. De oudste tekeningen van het zwemmen die wij kennen zijn al 6000 jaar oud. In Japan werden al 100 jaar voor Christus wedstrijden gehouden. In Europa werd het eerste zwembad in 1828 in Engeland gebouwd. De eerste officiële competities werden in 1846 in Australië gezwommen. Nederland kreeg de eerste onoverdekte zwemschool voor burgers in 1846. In 1883 kreeg Den Haag het eerste overdekte zwembad van Nederland. Wedstrijdzwemmen staat vanaf de eerste Olympische Spelen in 1896 op het programma. Nederlandse zwemmers hebben in al die jaren heel veel Olympische medailles veroverd. Zwemmen is voor Nederland de meest succesvolle sport bij de zomerspelen.

Spelregels

Bij een wedstrijd starten meerdere zwemmers tegelijk allemaal in hun eigen baan. Ze weten van tevoren welke afstand ze moeten zwemmen en welke slag(en) ze mogen gebruiken. Speciale klokken houden precies bij wie er het snelst is. Degene die het snelst is, wint de wedstrijd. Bij sommige wedstrijden worden de punten van alle zwemmers van een team bij elkaar opgeteld. Het team met de meeste punten wint. Er zijn bepaalde regels voor de start en het keerpunt. Je mag bijvoorbeeld bij de start en bij het keerpunt niet te lang onder water zwemmen.

Materiaal

Wedstrijdbaden zijn 25 of 50 meter lang. In het water liggen lijnen. Je moet tussen de lijnen blijven zwemmen. Een goede badmuts en zwemkleding zijn belangrijk. Er worden steeds weer nieuwe uitvindingen gedaan voor de zwemkleding. Daardoor worden de zwemmers nog sneller.

Training

Tijdens de trainingen werk je aan je techniek en conditie. Vooral het leren van een goede techniek is heel belangrijk. Je leert de verschillende slagen goed beheersen. Ook wordt er veel getraind op een goede start en de keerpunten. Met een goede start kun je meteen veel snelheid maken. Je oefent tijdens een training hoe je hard kunt afzetten. En hoe je snel kunt draaien voor een keerpunt. Op een training worden ook flippers, plankjes of een pullboy gebruikt om oefeningen te doen. Flippers zijn een soort zwemvliezen voor in het water. Met flippers kan je heel hard zwemmen. Een plankje kan je tussen je bovenbenen doen om de armslag te oefenen of met je armen vasthouden om de beenslag te oefenen. Om alleen armen te trainen kun je ook een pullboy (beendrijver) gebruiken. Een pullboy is een soort kussentje van schuimrubber. Je doet de pullboy tussen je benen zodat je beter blijft drijven. Je kunt je benen dan niet meer gebruiken. Je moet dus alle kracht uit je armen halen. Tijdens de zwemtraining leer je vooral mooi zwemmen met een goede techniek. Natuurlijk worden er ook wedstrijdjes of spelletjes gedaan. Bij veel zwemverenigingen spaar je bij het leren van de techniek voor stickers in je zwempaspoort. Dan kan je aan de hele familie laten zien hoe goed jij kan zwemmen.

Toppers

Nederlanders presteren vaak goed op internationale toernooien. Bekende Nederlandse zwemmers zijn Pieter van den Hoogenband, Inge de Bruijn, Marleen Veldhuis en Inge Dekker. Vooral Pieter van den Hoogenband en Inge de Bruijn hebben indrukwekkende resultaten bereikt. Pieter van den Hoogenband is drie-voudig Olympisch Kampioen (Sydney 2000 en Athene 2004). Hij is vooral goed in de vrije slag. Inge de Bruijn heeft maar liefst elf wereldrecords gezwommen. Zij behaalde ook



Pieter van den Hoogenband



Inge de Bruijn

(gouden) medailles op de Olympische spelen in Sydney en Athene, zij is zelfs viervoudig Olympisch Kampioen. Haar specialiteiten zijn vlinderslag en vrije slag (= borstcrawl). Inge de Bruijn is inmiddels gestopt. Haar potentiële opvolgsters staan al klaar: Inge Dekker (vlinderslag) en Marleen Veldhuis (vrije slag). Een groot talent waar ook veel van verwacht wordt is Ranomi Kromowidjojo.

En verder...

Het wedstrijdzwemmen kent de volgende slagen:

vrije slag of borstcrawl

De armen worden een voor een door het water naar achteren getrokken en over het water naar voren gebracht. De hand raakt steeds als eerst het water. De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.

vlinderslag

Bij de vlinderslag worden beide armen tegelijk door het water naar achteren getrokken en over het water naar voren gebracht. De benen worden gelijktijdig op en neer bewogen onder water.



rugslag

Bij de rugslag lig je op je rug. De armen worden afwisselend over het water naar voren gebracht en door het water weer teruggetrokken. De armen bewegen als molenwieken. De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.

schoolslag

De schoolslag is de langzaamste wedstrijdslag. Dit is de eerste slag die je leert met diploma-zwemmen. Met je armen duw je het water opzij. Je armen blijven in het water liggen. De benen maken een zijwaartse trapbeweging.

Bij de wisselslag zwem je alle slagen. Bij de 200 meter wisselslag zwem je bijvoorbeeld 50 meter vlinderslag, 50 meter rugslag, 50 meter schoolslag en 50 meter borstcrawl.

Ook zijn er estafettewedstijden. Bij een estafette zwemmen 4 zwemmers uit een team om de beurt. Als een zwemmer zijn deel heeft gezwommen en de kant aan tikt, mag de volgende zwemmer in het water springen. Het team waarvan de zwemmers het eerst klaar zijn, heeft gewonnen.

Openwaterzwemmen

Een speciaal onderdeel van wedstrijdzwemmen is het openwaterzwemmen. De wedstrijden worden gezwommen in open water. Daarmee wordt bedoeld dat de wedstrijden niet in een zwembad zijn. Wel wordt gezwommen in plassen, meren, rivieren en zelfs in de zee. Er worden lange afstanden gezwommen van 250 meter tot 25 kilometer. In 2008 in Peking is het openwaterzwemmen voor het eerst ook een Olympische sport. Edith van Dijk heeft veel belangrijke internationale wedstrijden gewonnen. Zij is nu gestopt en is bondscoach geworden. Zij begeleidt nu bijvoorbeeld Maarten van der Weijden. Hij is een groot talent.

