

Starten en keren: iets wat je zeker moet leren

— deel I

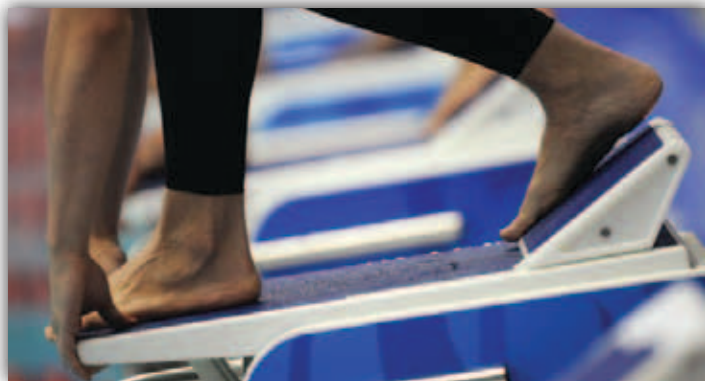
De track start

Op 29 oktober mochten we Leo Van Hooydonck verwelkomen op de trainersbijscholing te Brasschaat. Het onderwerp starten en keren lijkt een ver van ons bedshow voor de meeste clubs. De aanwezigen bevestigden alleszins dat het onderwerp enorm nuttig en interessant was.

Maar al te vaak valt op dat wij Belgen kostbare tijd verliezen door een slechte start of een slecht keerpunt. Op elk niveau is tijdswinst door een goede start en een goed keerpunt van "levensbelang".

In dit eerste deel nemen we de startduik onder de loep. In de volgende Boei (n°1 van 2012) zal het onderwerp verschuiven naar de keerpunten.

Zelfs op Europese kampioenschappen zien we, zoals te zien in onderstaande foto, schrijnende toestanden.



Positie:

- 1 voet voor, 1 voet achter
- Tenen van voorste voet over de rand
- Achterste voet steunt op tenen
- Lichte kniebuiging
- Handen op de hoeken van de blok (vastgrijpen indien mogelijk)

Evenwichtsposities:

Er zijn drie evenwichtsposities

- Gewicht op voorste voet:
 - Sneller weg
 - Gevaar op valse start
- Gewicht op achterste voet:
 - Verder springen en hogere snelheid door verplaatsing lichaamsgewicht
 - Veel trager van de blok
- Gewicht op beide voeten:
 - Snel weg
 - Goede afzet

Afstand tussen beide voeten

- In de lengte
 - Minstens een halve voetlengte tussen beide voeten
 - Persoonsafhankelijk – oefening zal het uitwijzen (moet comfortabel aanvoelen)
- In de breedte
 - Schouderbreedte
- Voorspanning van de spieren vlak voor de start

Voordelen van een goede start:

- Minder remming door golven tegenstanders (vooral bij vinnen)
- Je ligt al meteen voorop (psychologisch voordeel)
- Je moet minder zwemmen
- Je startsnelheid kan omgezet worden in een hogere zwemsnelheid

Welke start wordt aangeraden?

1 Zonder vinnen:

Track start - Voordelen:

- Sneller van de blok
- Ligt in de lijn van het aanleerproces
- Stabiele positie

2 Met vinnen

Grab start - Enkel deze start is mogelijk door de vinnen

Beide starttechnieken worden hier verder uitgelegd.

De grab start



Uitvoering:

- 2 voeten naast elkaar
- Gewicht op beide voeten:
 - Snel weg
 - Goede afzet
- Afstand tussen beide voeten
Op schouderbreedte
- Tenen over de rand
Met vinnen iets verder naar voor, bal van de voet over de rand
- Voorspanning van de spieren vlak voor de start
Gewicht iets naar voor verplaatsen op de bal van de voeten
- Handen
 - Op de hoeken van de blok
 - Of tussen de benen steunend tegen de blok
- Lichte kniebuiging

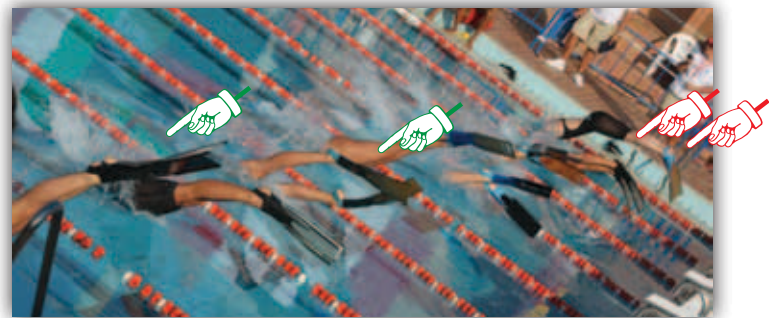
In de reddingssport zijn er nog een aantal factoren die het starten bemoeilijken:

- Start met vinnen
- Start met vinnen en gordel
- Start met pop

Start met vinnen

- Enkel de grab start is mogelijk met vinnen
- De plaatsing van de voeten is enorm belangrijk
 - De zwemmer kantelt over dit punt
De zwemmer slaat als het ware met de vinnen tegen de voorkant van de startblok (dit hoor je ook dikwijls tijdens de start).

- Indien voeten te ver naar achter: gevaar van uitschuiven groter.
Omdat er niet gekanteld kan worden moet de zwemmer schuin naar achter duwen. De zool van de vinnen zijn meestal glad en daarom is de kans groot dat je voeten naar achter wegschuiven.
- Vormspanning is belangrijk vanwege het extra verlengstuk aan je benen.
De vinnen kunnen immers voor een extra remming zorgen.
- Ook hier: door 1 klein gat duiken met een volledig gestrekt lichaam (mag zelfs een beetje overstrekt zijn).
- De vinnen moeten een verlengde vormen van de benen.



Zoals de meest linkse zwemmer of de zwemmer uit baan 5. Ze mogen alleszins niet gehoekt in het water terecht komen zoals de zwemmers in baan 1 en 2.

Start met gordel en vinnen



Voor de start met de gordel zijn er enorm veel mogelijkheden:

- Gordel in de hand houden
- Gordel op de rug leggen
- Gordel over de schouder op de rug
- Gordel tussen de benen leggen
- Gordel op de vinnen leggen

De laatste twee zijn worden afgeraden wegens gevaar en oncontroleerbaarheid.

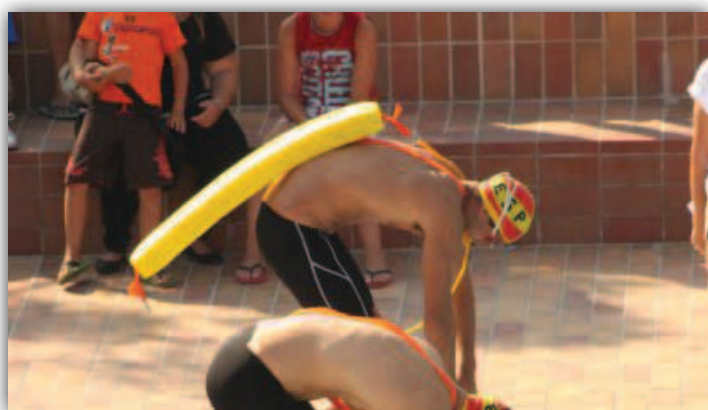
Voor beginners is de gordel in de hand houden de beste optie.

Gordel in de hand

Werkwijze:

- Je neemt de gordel in 1 hand vast en gaat in de grab start houding staan.
- 1 hand houdt de gordel vast en raakt de startblok niet.
- Je neemt best ook een stuk van het touw mee in je hand zodat dit niet verstrengeld kan geraken.
- De andere hand kan tussen de benen of op de hoek van de startblok.
- Tijdens de afduwfase breng je beide armen naar voor
- In het naar voren brengen los je de gordel en werpt die als het ware schuin naar voor (zo land je niet op de gordel).
- Na het lossen van de gordel komen beide armen samen in pijl.

Gordel op de rug



De nieuwe reglementen laten toe om met je gordel op je rug te zwemmen.

Voordelen:

- De gordel remt minder tijdens het zwemmen
- De gordel is binnen handbereik voor het klikken
- Het is in principe sneller

Nadelen:

- Het kan je zwemmen belemmeren

Er moet dus veel op geoefend worden.

Ook de positie waar de gordel ligt is persoonsafhankelijk.

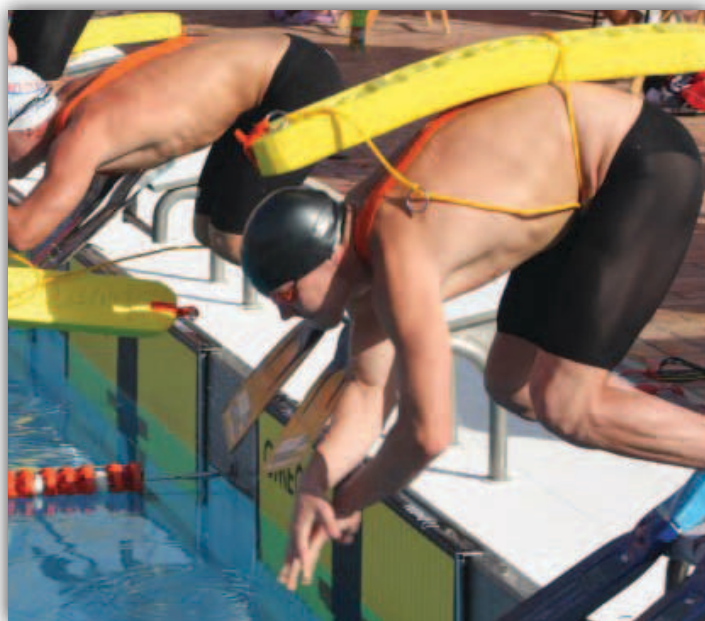
Indien je met de gordel op je rug wil zwemmen dan moet je deze over een schouder leggen.

Mogelijkheden:

- Je houdt het gele touw op de gewenste lengte tussen je tanden en je lost dit touw van zodra je in het water komt.
Na wat oefenen blijft de gordel mooi liggen.
- De gordel 1 maal rond de schouder draaien.
Dit bemoeilijkt het klikken omdat je je arm moet zien te bevrijden uit de lus.

Het klikken gebeurt in dit geval dicht bij de muur waardoor je verder zal moeten zwemmen met de pop. Je kliktijd zal alleszins wel sneller zijn na inoefenen.

Indien je de gordel liever achter je hebt liggen in plaats van op de rug dan kan je ook starten met de gordel op de rug. Om de gordel stabiel op je rug te laten liggen doe je het resterende touw rond de gordel en je spant deze tussen je buik en je bovenbenen. Tijdens de start komt dit automatisch los.



Het is duidelijk dat een goede startduik veel oefening vergt. Des te meer omdat in het reddend zwemmen er ook gestart moet kunnen worden met een gordel en met vinnen. Het moet dan ook meermaals op het programma staan in de trainingen.

In de volgende boei wordt 'deel 2: het keerpunt' onder de loep genomen.