

# Sporttechnisch:

## Paddles

Er bestaan 1001 soorten paddles. Als je de afbeeldingen bekijkt zal je merken dat jouw paddle er waarschijnlijk wel ergens bij zit. De paddles verschillen van vorm en van grootte. Uiteindelijk zouden ze hetzelfde doel moeten nastreven nl.: de zwemmer sneller maken.

Elk groot merk heeft een eigen gamma aan paddles. Enkele topmerken zijn: FINIS, TYR, SPEEDO, ARENA, HAN.

Hoe kies je nu de juiste paddles?

We houden in het achterhoofd dat de zwemmer sneller wil gaan zwemmen. De paddles kunnen hiertoe bijdragen op twee manieren:

- de techniek verbeteren
- meer kracht ontwikkelen

Aangezien een paddle sowieso voor meer weerstand zorgt neem je dus ook best een paddle die je wat begeleidt in het technisch correct zwemmen. Een technisch goede zwemmer moet dit echter ook kunnen omzetten naar een paddle die niet bijdraagt aan deze technische sturing. Het is dus geen overbodige luxe om meerdere soorten paddles in je zwemzak te hebben.

### Advies

Als zwemmer heb je best 2 paar paddles. Een paar dat je technisch ondersteunt en een paar dat dat niet doet (lees verder).

Het zou ook het eenvoudigste zijn dat iedereen in de club over dezelfde soort paddles beschikt. Met een gezamenlijke aankoop kan je de aankoopprijs daarenboven drukken. Indien je club over paddles beschikt dan kan je ook gemakkelijk van maat veranderen en hoeft de zwemmer niet steeds nieuwe te kopen.

### Enkele aandachtspunten

#### Stuwvlak

- Plat vlak: het stuwvlak zou zo vlak mogelijk moeten zijn en liefst niet hol (concaaf) bovenaan.
- Concaaf: een holle paddle zorgt voor meer stuwkracht. Het water kan niet gemakkelijk weg, dus je zal minder gemakkelijk slippen in het water.
- Rond stuwvlak: paddles met een rond stuwvlak zijn **antipaddles** (afb. 1 en 2) en hebben hetzelfde effect als zwemmen met vuisten.

### Advies

Geef de voorkeur aan paddles met een vlak stuwvlak.



Afb 1 - FINIS Antipaddle



Afb. 2 - STROKEMAX Antipaddle



Afb. 3 - FINIS Finger paddles



### Grootte

De paddle is best niet veel groter dan je hand. Neem liever een paddle die te klein is dan te groot, zeker bij vlakke paddles die geen gaten hebben.

De meeste paddles zijn verkrijgbaar in verschillende grootten. Te grote paddles vertragen je frequentie. Dit benadeelt je zwemprestatie (slagfrequentie is een belangrijke prestatiefactor). Te grote paddles kunnen ook zorgen voor een overbelasting van de schouders (impingement syndroom – zie Boei n°2 jaargang 2005).

Bij kleine paddles kan je beter op je techniek letten en is het gevaar voor overbelasting kleiner. Je kan ook je normale frequentie behouden.

Vingerpaddles: ook hier zijn er heel wat fabricanten die vingerpaddles ontwikkeld hebben (afb. 3 en 4). De kans op overbelasting is hiermee klein. Ze zijn ideaal voor sculloefeningen (wrikken).

### Advies

Om te beginnen zijn kleine paddles aan te raden. Naar verloop van tijd kan je ook grotere paddles aanschaffen om meer op kracht te kunnen werken.

### Vorm

Oorspronkelijk waren paddles enkel vierkant. Naar verloop van tijd werden er allerlei designs op de markt gebracht. De TYR Catalyst (afb. 5) is wat dat betreft een voorloper en heeft een gepatenteerd ontwerp. Verschillende fabrikanten proberen dit model te kopiëren. Deze designmodellen zijn ontworpen na allerlei studies. Zelf blijft TYR ook nieuwe modellen ontwikkelen. Zo zijn de TYR Catch Paddle (afb. 6) en de TYR Mentor Paddle (afb. 7) directe afstammelingen van de TYR Catalyst.



Afb. 5 - TYR Catalyst



Afb. 6 - TYR Catch



Afb. 4 - SPEEDO Finger paddles



Afb. 7 - TYR Mentor

Enkele voordelen van de designpaddles:

- De smalle top of afgeronde top zorgt ervoor dat de insteek gemakkelijker wordt. De belasting op de schouder wordt door deze scherpe top ook verkleind.
- De gaten zorgen ervoor dat de beweging vloeiend kan gaan en het slippen vermindert. Het water, dat door de gaten stroomt, helpt de paddle juist te bewegen. De paddle dwingt je om de juiste beweging te maken. De kunst is om dit over te zetten naar het zwemmen zonder paddles.
- Handvorm: de meeste merken beschikken in hun gamma over een handvormige paddle. Dit lijkt de meest aangewezen omdat ze het meest op je hand lijkt. Vaak is deze paddle echter concaaf wat alle andere voordelen wegneemt.
- De Freestyler van FINIS (afb. 8) is de crawl paddle bij uitstek. Zijn spitse neus en driehoekig ontwerp en de kleine vin onderaan zorgen ervoor dat de insteek en het grijpen optimaal zijn. Deze paddle dwingt je echter niet in de juiste beweging. Je moet dus zelf al goed technisch kunnen zwemmen.
- De FINIS Fulcrum (afb. 9) en TYR Catalyst stimuleren de hoge elleboog onder water.

Volgens Swimming About ([www.swimming.about.com](http://www.swimming.about.com)) is de paddles top 3 als volgt:

- 1 FINIS Freestyler
- 2 TYR Catalyst
- 3 SPEEDO Training Paddle (afb. 10)

## **noot**

Indien je over een goede techniek beschikt dan kan je de armlus van je paddle weglaten. Je zal zien dat het dan iets moeilijker wordt om te zwemmen. Het kan een zwemmer, die technisch al zeer goed zwemt, verder stimuleren.

## **Veel trainingsplezier!!**

Heb je nog vragen bij de aankoop van je trainingsmateriaal?  
Vraag raad bij je trainer of contacteer het VRC-secretariaat.



Afb. 8 - FINIS Freestyler



Afb. 9 - FINIS Fulcrum



Afb. 10 - SPEEDO Training paddle