

Zwemmen

50-plus, zwemmen dus: baantjes zwemmen



Het project richt zich op deelnemers in de leeftijdscategorie 50-65 jaar, die fysiek prima in staat zijn mee te doen aan actieve bewegingsprogramma's in water, maar (nog) niet de weg naar het zwembad hebben gevonden. De gekozen doelgroep is een breed segment van de totale groep 50-plussers, er zijn daarom nogal wat verschillen te verwachten.

In de vorige Oudfit is het project '50-plus, zwemmen dus' van de Nationale Raad Zwemdiploma's geïntroduceerd. De belangrijkste doelstelling van het project is om de (nog) niet actieve 50-plussers over de drempel van het zwembad te krijgen.

groep kunnen bestaan uit het herhalen van zwemtechnische vaardigheden (baantjes zwemmen) of introductie in de nieuwe mogelijkheden die het huidige zwembad te bie-

den heeft.

In navolging van het Groninger Actief Leven Model (GALM), zijn er in het kader van het project '50-plus, zwemmen dus' twee introductieprogramma's ontwikkeld. Er is sprake van een groeps-introductieprogramma en een individueel introductieprogramma. Dit laatste programma staat in dit artikel centraal.

Individueel introductieprogramma

Het individuele introductieprogramma is ontwikkeld voor 50-plussers die er de voorkeur aan geven om zelfstandig actief te zijn in het zwembad. In de meeste gevallen zal het hier gaan om senioren die baantjes willen zwemmen, 'opnieuw beginner' zijn en een redelijke zwemvaardigheid bezitten. Het individuele programma is gericht op banen zwemmen. Banen zwemmen is bij uitstek geschikt om het uithoudingsvermogen te trainen. Het doel van banen zwemmen is tweeledig:

- leren effectief te zwemmen: naarmate een zwemslag effectiever wordt uitgevoerd, kan de deelnemer na enig oefenen met hetzelfde energieverbruik en in dezelfde tijd een langere afstand afleggen,
- leren vol te houden: het volhouden van het banen zwemmen wordt bevorderd als er rekening wordt gehouden met de regels van duurtraining (het tempo, de duur (minimaal 20 minuten) en de frequentie van de training (twee tot drie keer per week)), controle van de hartslag (deze ligt tij-

de deelnemers. Opnieuw beginners hebben in het verleden ervaring opgedaan met bewegen in water en misschien wel met wedstrijd- en/of recreatiezwemmen. Over het algemeen zijn zwemtechnische vaardigheden wel aangeleerd, maar een hele tijd niet geoefend. De algehele conditie is vaak niet op peil. De kans dat deze senior (opnieuw) over de drempel van het zwembad wordt gehaald is groter dan bij de ongeoefende beginners. Het is wel van belang inzicht te hebben in de drempels die er tot nu toe zijn om niet naar het zwembad te komen. Activiteiten voor deze

Deze verschillen kunnen te maken hebben met leeftijd, gezondheid, geld, werkomstandigheden en daaraan gekoppeld de beschikbare vrije tijd. Daarnaast zullen er belangrijke verschillen zijn in motorische fitheid, het sportverleden en de zwemvaardigheid van de 50-plussers. Op basis van deze laatste kenmerken kan een indeling in groepen worden gemaakt. Op basis van zo'n indeling kan een uitspraak worden gedaan over een passende activiteit voor deze groep. Twee belangrijke groepen waar het project zich op richt zijn de 'ongeoefende beginners' en de 'opnieuw beginners'. Ongeoefende beginners hebben weinig conditie en weinig of geen zwemtechnische vaardigheden. Ze hebben weinig, geen of vervelende ervaringen opgedaan met bewegen in water. Vaak komen angstgevoelens voor. Het zal moeilijk zijn om deze groep over de drempel van het zwembad te halen, hun negatieve ervaringen en gevoelens zijn belangrijke belemmeringen om naar het zwembad te gaan. Als het toch lukt om ze in het water te krijgen, is het van groot belang ze plezier te laten ervaren. Dit wordt het beste bereikt door met activiteiten aan te sluiten bij het niveau van

dens het banen zwemmen globaal tussen 190-leeftijd (70% van het maximale inspanningsniveau) en 160-leeftijd (50% van het maximale inspanningsniveau) en het zichtbaar maken van resultaten (bijhouden hoeveel meters er zijn gezwommen).

Het individuele introductieprogramma bestaat uit een duurzweprogramma dat zodanig wordt opgesteld dat een deelnemer, na een begintest, zelfstandig en verantwoord twaalf weken kan zwemmen. Omdat de deelnemers waarschijnlijk een lange tijd niet hebben gezwommen, is het aan te raden om in het begin te zorgen voor een deskundige begeleiding. Het is ook mogelijk om het programma te introduceren in groepsverband op een bepaald tijdstip.

Duurzweprogramma

Afhankelijk van de fitheid en de zwemvaardigheid van de deelnemers kan met het duurzweprogramma worden gestart door eerst te werken aan het volhouden van banen zwemmen gedurende 20 minuten of te streven naar het afleggen van meer meters, in 20 minuten (zie kader). Het grootste effect zal in het begin worden bereikt door het beter (efficiënter) uitvoeren van de zwemslagen, uit onderzoek van Capranica (1999) is gebleken dat senioren na een lessenreeks (15 zwemlessen) minder energieverlies hadden, door een verbeterde zwemtechniek. Om de zwemtechniek te verbeteren zijn technische aanwijzingen vanaf de kant eigenlijk een voorwaarde, zelfstandig oefenen zal slechts een klein effect opleveren. De opbouw van een duurzweprogramma is altijd van kort volhouden naar steeds langer volhouden en zal worden opgebouwd over meerdere weken. In alle gevallen geldt het advies: zorg dat de hartslag niet te hoog of te laag wordt. Als de hartslag niet kan worden gemeten, kan de deelnemers het advies worden gegeven om niet buiten adem te raken, er moet nog een beperkte conversatie met andere deelnemers mogelijk zijn.

Wanneer deelnemers al een behoorlijke zwemtechniek hebben en ook een

Opbouw volhouden van banen zwemmen gedurende 20 minuten
mogelijkheid 1:

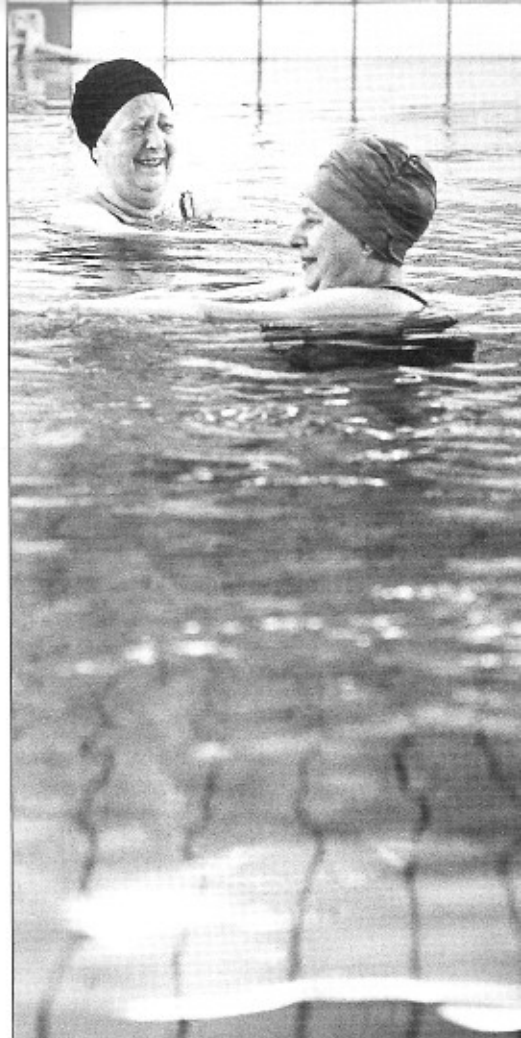
resultaat door verbetering van de zwemtechniek, tijdsduur opbouwen naar 20 minuten: zwem 5 minuten en tel hoeveel meter er is gezwommen, zwem 5 minuten en probeer 1 of 2 banen meer te zwemmen dan de vorige keer, zwem 10 minuten en probeer twee keer zoveel meter te zwemmen als in 5 minuten, enzovoort.

mogelijkheid 2:

resultaat door verbetering van de zwemtechniek, opbouwen naar steeds meer meters:
probeer 250 meter te zwemmen (in 9-10 minuten of vrij naar keuze), zwem 250 meter in een kortere tijd dan de vorige keer (8-9 minuten), probeer 500 meter te zwemmen (in iets meer dan dubbele tijd 250 meter), enzovoort.

mogelijkheid 3:

resultaat door verbetering van de zwemtechniek, steeds meer meters zwemmen in ongeveer 20 minuten:
zwem 20 minuten en tel hoeveel meter er is gezwommen, zwem 20 minuten en probeer 1 of banen meer te zwemmen, enzovoort.



Het programma is ontwikkeld voor ouderen die zelfstandig actief willen zijn

7

redelijke conditie, kan het duurzweprogramma starten of worden vervolgd met het opstellen van een

Tabel 1: basis voor een individueel trainingsschema

week	250m	500m	750m	1000m
1a	100 m			
blok I	beginsituatie			
	bepalen t.b.v. zwemschema			
1b	maximale tijdsduur			
2a	X			
2b	minimale tijdsduur			
3a		100m		
blok II	beginsituatie			
	bepalen maximale tijdsduur			
3b	maximale tijdsduur			
4a	X			
4b	minimale tijdsduur			

enzovoort



Tabel 2: voorbeelden uit de tijd / snelheidstabel

Gemiddelde snelheid in cm/sec	100m	250m	500m	750m	1000m
44	03.47	09.28	18.56	28.25	37.53
45 <	03.42	>09.16	18.31	27.47	37.02
46	03.37	09.03	18.07	27.10	36.14
47	03.33	08.52	17.44	26.36	35.28
48	03.28	08.41	17.22	26.03	34.43
49	03.24	08.30	17.00	25.31	34.01
50 <	03.20	>08.20	16.40	25.00	33.20

Tabel 3: voorbeelden uit de percentages-tabel

Gemiddelde snelheid in cm/sec op 100m	-5%	-10%	-15%	-20%
44	41	39	37	35
45 <	42	40	38	36
46	43	41	39	36
47	44	42	39	37
48	45	43	40	38
49	46	44	41	39
50 <	47<	45<	42<	40

individueel trainingsschema. In tabel 2 is een deel van zo'n schema weergegeven. Er is sprake van een duidelijke opbouw:

- er wordt gestart met 250 meter zwemmen, dit wordt opgebouwd naar 500, 750 en 1000 meter;
- er wordt gestart met een maximale tijdsduur waarin het aantal meters moet worden afgelegd, na oefening moet het aantal meters in een kortere (minimale) tijdsduur worden afgelegd.

Zie tabel 1.

100-meter test

De tijd waarin de deelnemers de verschillende afstanden moeten afleggen, wordt individueel vastgesteld. Een deelnemer met een efficiënte zwemtechniek kan immers sneller een bepaalde afstand overbruggen dan een deelnemer met een minder efficiënte zwemtechniek, terwijl dit niets hoeft te zeggen over het uithoudingsvermogen van beide deelnemers. Er wordt voor iedere deelnemer een minimale tijd en een maximale tijd bepaald waarbinnen respectievelijk de 250-500-750 en 1000 meter moeten worden gezwommen. Dit gebeurt aan de hand van een 100-meter test. Bij deze test zwemt

de deelnemer 100 meter in zijn favoriete zwemslag en aan het eind wordt de tijd genoteerd die de deelnemer daarvoor nodig heeft. Tijdens deze test moet de hartslag tussen 50-70% van het maximum liggen.

De minimale tijdsduur van de verschillende afstanden kan eenvoudig wordt vastgesteld. De gemiddelde snelheid van de 100-meter test wordt gebruikt om de tijd voor 250 meter enzovoort te berekenen (tabel 3). Voor een deelnemer die over 100-meter 3.20 min doet (gemiddelde snelheid 50 cm/s) is de minimale tijdsduur voor 250 meter 8.20 min en voor 500 meter 16.40 min.

Wanneer een deelnemer een hele goede conditie heeft, is hij misschien in staat om deze minimale tijdsduur direct te bereiken. In de meeste gevallen zal dit niet het geval zijn, de snelheid zal afnemen naarmate de afstand langer wordt, de gemiddelde snelheid wordt lager. Om de deelnemer te motiveren om de afstand in een haalbare tijd af te leggen, wordt daarom een maximale tijdsduur berekend. Die tijdsduur is gebaseerd op een lagere gemiddelde snelheid, die wordt berekend met behulp van de

tijd/snelheidstabel (tabel 2) en een percentage tabel (tabel 3). Voor afstanden van 250 en 500 meter wordt de gemiddelde snelheid gecorrigeerd met -5 of -10%, voor langere afstanden met -10 of -15%.

De deelnemer die de 100 meter in 3.20 min heeft afgelegd heeft gezwommen met een gemiddelde snelheid van 50 cm/s. De gecorrigeerde waarde van de gemiddelde snelheid is bij -5% 47 cm/s, bij -10% 45 cm/s en bij -15% 42 cm/s (tabel 4). De deelnemer moet proberen 250 meter in ieder geval af te leggen in 9.16 min (-10%), 500 meter in 18.31 min (-10%) en 750 meter in 29.46 (-15%).

Op deze manier kan een individueel trainingsschema worden opgesteld, waarin de deelnemer eerst streeft naar de maximale tijdsduur en daarna enkele keren oefent om de minimale tijdsduur voor een bepaalde afstand te bereiken. Het is raadzaam om tussendoor (bijvoorbeeld bij het overschakelen naar een langere afstand) opnieuw een 100-meter-test uit te voeren. Vooral voor deelnemers die efficiënter gaan zwemmen is dit een must. Het individuele introductieprogramma biedt vele mogelijkheden voor de 50-plusser. Met name de duidelijke doelen die zijn afgestemd op het niveau van de deelnemer maken dat er gemotiveerd kan worden geoefend, wat het plezier in het baantjes zwemmen vergroot en daarmee ook de kans dat er blijvend zal worden gezwommen.

Referenties

Capranica, L., Maiello, D., Taddei, F., & Demarie, S. (1999). Can older people learn to swim?, 4th Annual Congress of the European College of Sport, Rome, 14-17 July 1999.

Martelaer de, K. & Postma, T. (1999). Levenslang zwemmen, school-club-vrije tijd. Cent: Publicatiefonds Voor de Lichamelijke Opvoeding.

Postma, T. (1999). Projectmap 50-plus, zwemmen dus. Driebergen: Nationale Raad Zwemdiploma's Sluis van der, A. (1992). Fitness zwemprogramma's voor 50-plussers. Cursusmap Nationale Raad Zwemdiploma's.

Titeke Postma