

Zwemmen

Differentiatie bij trimzwemmen

Trimzwemmen is een activiteit die redelijk veel wordt aangeboden in de Nederlandse zwembaden. Dat betekent niet dat trimzwemmen in ieder zwembad eenzelfde betekenis heeft. Voor sommigen komt trimzwemmen sterk overeen met het zwemmen van banen, voor anderen is trimzwemmen vooral lol hebben met elkaar door recreatieve zwemactiviteiten uit te voeren die redelijk intensief zijn.

In dit artikel wordt trimzwemmen gezien als een activiteit die bestaat uit het zwemmen van banen en uit zwemmen (bewegen in het water) dat wordt gecombineerd met het gebruik van materiaal zoals een plank, een bal e.a.. Trimzwemmen geeft een speels karakter aan het bewegen in water en leent zich zeer goed voor activiteiten met twee- of meertallen.

Verschillen

Trimzwemmen is alleen geschikt voor deelnemers die al enige zwemvaardigheid bezitten en in ieder geval geen angst voor water meer hebben. Er zijn grote verschillen tussen de deelnemers te verwachten. Het gaat om verschillen in motorische fitheid, waarbij met name verschillen in het algemeen uithoudingsvermogen zichtbaar zullen zijn. Daarnaast zijn er verschillen in zwemvaardigheid. Deze komen tot uiting in de snelheid waarmee mensen naar de andere kant van het bassin zwemmen. Wanneer iemand heel snel aan de andere kant is, zegt dit weinig over het uithoudingsvermogen van de persoon. De snelheid wordt bij zwemmen vooral veroorzaakt door de technische beheersing van de zwemslag.

Hoe beter de technische uitvoering is, hoe minder weerstand iemand hoeft te overwinnen en hoe meer meters per zwemslag zullen worden afgelegd.

Voorwaarden

Bij een les trimzwemmen is het belangrijk dat deelnemers:

1. op hun eigen niveau en tempo kunnen meedoen;
2. zich inspinnen volgens een goede

arbeid-rust verhouding;

3. geen last van elkaar hebben of elkaar onnodig hinderen;
4. een goede balans tussen individuele en interactieve opdrachten ervaren.

Bij het zwemmen van banen is het bovenstaande nog wel eens een probleem. De hele groep krijgt bijvoorbeeld de opdracht om 2 of 4 banen te zwemmen. Wanneer een paar deelnemers er langer over doet, moet iedereen op hen wachten voor er kan worden gestart met de volgende opdracht. Dat kan op den duur irritatie opwekken bij de 'snelen'. De begeleider zoekt een oplossing en legt de volgende opdracht uit voordat iedereen binnen is. Vaak is het resultaat dat de eersten al weer vertrekken, terwijl de laatsten net hebben aangetikt. Met name de laatsten krijgen dan vaak niet voldoende rust.

Of deelnemers een goede balans tussen individuele- en interactieve opdrachten ervaren, is voor een belangrijk deel afhankelijk van de wensen van die deelnemers. Het is van belang dat de begeleider dit continu evalueert bij de deelnemers en de inhoud van de lessen hier op afstemt.

Differentiatie bij het banenzwemmen

Er zijn verschillende mogelijkheden om bij het banenzwemmen om te gaan met de verschillen in de groep. Een aantal voorbeelden.

Groepsindeling

De indeling van de groep kan plaatsvinden naar niveau. Bijvoorbeeld in baan 1 zwemmen de mensen met de beste zwemvaardigheid en een goede conditie. In baan 2 de deelnemers



Trimzwemmen geeft een speels karakter aan het bewegen in het water

die iets minder snel zwemmen, enzovoorts. Men hoeft elkaar dan niet constant in te halen en hindert elkaar daardoor minder. Eventueel kunnen per baan verschillende opdrachten worden gegeven.

Tijd in plaats van banen

Een opdracht wordt vaak gegeven in de vorm van het zwemmen van een aantal banen, maar kan ook worden gegeven in de vorm van het zwemmen van een bepaalde tijd. Bijvoorbeeld 3, 4 of 5 minuten. Een ieder kan dan op z'n eigen tempo zwemmen en eventueel tellen hoeveel banen zijn gezwommen.

Werken met pionnen

Bij het banenzwemmen kan gebruik worden gemaakt van pionnen. De deelnemers zwemmen een baan, waarbij ze tussen twee pionnen die op de kant zijn gezet, een activiteit naar keuze uitvoeren. Voor degene die snel vermoeid is, wordt zo de mogelijkheid gecreëerd om rustig op de rug te gaan zwemmen. Een snelle zwemmer kan beslissen om het tempo te verhogen tussen de pionnen en een zeer vaardige zwemmer kan een stukje vlinderslag gaan zwemmen. Het werken met pionnen is ook een leuke manier om de arbeid-rust-verhouding aan te sturen of te zorgen voor gevarieerde opdrachten tijdens het zwemmen van banen.

Stroomvorm

Om ervoor te zorgen dat iedereen dezelfde rusttijd krijgt, kan voor de

organisatie de stroomvorm worden gekozen. In de breedte van het bad betekent dit dat deelnemers naast elkaar staan en 2 of 3 tellen na elkaar starten met zwemmen. Degene die is begonnen, mag weer terug zwemmen als de laatste van de groep heeft aangetikt.

Deze stroomvorm kan ook in een 'baan' worden uitgevoerd. Deelnemers starten 3 tellen na elkaar en zwemmen 25 meter. Nummer 1 start als de laatste van de groep heeft aangetikt. Hoe groter de groep, hoe langer de rust! Eventueel kan deze vorm worden gecombineerd met een wedstrijdje tussen twee deelnemers. Ze starten tegelijk en zwemmen 25 meter naast en tegen elkaar. Er is niemand die al weer op de weg terug is in de baan, iedereen wacht op elkaar.

Kortere banen

Wanneer er voldoende ruimte in het bad is (deelnemers zwemmen naast elkaar), kunnen de deelnemers de vrijheid krijgen om terug te zwemmen voordat het eind van de baan (10, 15 of 25 meter) is bereikt. Hierdoor zwemmen de 'snellen' een langere afstand, maar is iedereen ongeveer op hetzelfde moment bij het eindpunt.

Zwemmen met tweetallen, materiaal of muziek

Tot slot nog een aantal ideeën om te zwemmen met materiaal of muziek. In de meeste gevallen gebeurt dit bij trimzwemmen met tweetallen. De

verschillen in zwemvaardigheid worden enigszins overbrugd, omdat het bij deze opdrachten niet gaat om de snelheid of het tempo, maar meer om het voldoen aan de opdracht. Het is wel prettig om enigszins gelijkwaardige tweetallen te formeren.

1. Naast elkaar zwemmen in dezelfde zwemslag en hetzelfde tempo. Nummer 1 leidt en bepaalt dus de zwemslag en het tempo, nummer 2 volgt. En wisselen natuurlijk.
2. Achter elkaar aanzwemmen en volgen! Nummer 1 leidt, nummer 2 volgt. Vele mogelijkheden: kris kras door het bad, verschillende tempo's, zwemslagen, onder water, boven water enzovoorts.
3. Naast elkaar zwemmen en een bal overgooien. Vangen!
4. Naast elkaar starten en de bal van elkaar afpakken.
5. Nummer 1 en 2 houden de bal vast, nummer 1 trekt nummer 2. Idem andersom. Goede arbeid-rust verhouding mogelijk. Kan ook met een plankje, flexibeam e.a.
6. Naast elkaar zwemmen op het tempo van de muziek. Eventueel vooraf individueel oefenen. Het gebeurt nog niet zo veel, maar biedt veel mogelijkheden! Kan gemakkelijk worden uitgebreid naar meertallen.

Titeke Postma

