

Een zwemwedstrijd zwemmen

Het doel van deelname is natuurlijk de beste prestatie te leveren waar je toe in staat bent. Hieronder een aantal tips om je te helpen goed voorbereid aan een wedstrijd te beginnen, te zwemmen en af te sluiten.

Vorbereiding

- Neem een aantal zwembroeken/ badpakken mee zodat je tussen afstanden een droge kunt aantrekken. Neem ook twee (of meer) handdoeken mee, een t-shirt, een korte broek en – misschien wel het belangrijkste – slippers!
- Zorg voor eten en drinken dat je energieniveau aanvult: een banaan, een energiebar of siroop helpen hierbij. Voorkom ‘zwaar’ eten vlak voor of tijdens de wedstrijd en let erop dat je niet teveel suiker binnenkrijgt.
- Raadpleeg de startlijsten. Vaak zijn deze op voorhand beschikbaar via de website van de organisatie of via de vereniging. Hier kun je op nakijken wanneer je (ongeveer) moet starten.

Tijdens de wedstrijd

- Inzwemmen! Voorafgaand aan de start van de wedstrijd is er vaak de gelegenheid om in te zwemmen.
Zwem minimaal 400 meter in een rustig tempo in en maak in elk geval de slagen die je ook gaat zwemmen. Het inzwemmen is bedoeld om je spieren en gewrichten los te maken en je hartslag iets omhoog te brengen, het is zeker niet de bedoeling om moe te worden of jezelf uit te putten. Zwem dus door tot je merkt dat je los bent. Bij veel zwemwedstrijden is er een apart bassin waarin je tussendoor ook kunt inzwemmen.
- Rekken en strekken. Zowel voor het inzwemmen, maar ook voor het zwemmen van een afstand is het verstandig om even te rekken. Zeker als je enige tijd hebt moeten wachten komen je spieren en gewrichten weer in ruststand.
- Uitzwemmen. Net zo belangrijk als het inzwemmen is het uitzwemmen. Bij veel zwemwedstrijden is hiervoor een apart bassin beschikbaar. Door het uitzwemmen geef je je lichaam de gelegenheid om rustig de hartslag te verlagen en gecontroleerd af te koelen. Het helpt blessures voorkomen en je bent sneller weer ingezwommen als je later nog een afstand gaat zwemmen.
- Kleed je warm aan. Je koelt snel af tussen de afstanden door. Een zwembroek of zwempak biedt weinig isolatie en je wilt de opgebouwde warmte niet te snel verliezen. Droog je daarom goed af en trek een t-shirt en korte broek aan. Doe in elk geval slippers aan je voeten, je voetzolen zijn enorme warmte lekken en je raakt heel snel veel warmte kwijt via de grond.
Laat je niet in de luren leggen door de warmte in het zwembad – het lijkt misschien heel warm, maar het is nog altijd een flink stuk kouder dan je lichaam.
- Concentreer je en houdt je concentratie vast. Zorg ervoor dat je weet wanneer je weer moet gaan zwemmen zodat je dit niet om de haverklap hoeft na te kijken. Ga tijdig naar je baan toe of neem ergens apart de tijd om je mentaal op je race voor te bereiden. De race visualiseren is een belangrijk hulpmiddel hierbij.



- Gebruik de coach. Bij veel wedstrijden gaat er een coach van Ketelbinkie mee: een van onze trainers. Spreek vooraf je afstand met je coach door, de punten waar je op moet letten, je tactiek. Dit helpt om alles nog even op een rijtje te zetten.
- Luister naar het start ritme! Elke official heeft zijn eigen ritme. Sommige geven het startsignaal heel snel, anderen wachten een paar seconden. Luister hier naar voor je eerste race zodat je niet verrast wordt als je op het startblok staat. Een goede start kan je veel tijd schelen op je totale tijd.
- Een zwemwedstrijd is ingedeeld in leeftijdscategorieën maar je start in tijden. Je zwemt dus mogelijk op hetzelfde moment als iemand die veel jonger of veel ouder is. Houd er ook rekening mee dat 'net zo snel' op een langere afstand kan betekenen dat er toch heel wat seconden tussen jou en de anderen kan zitten. Je zwemt tegen jezelf en niet tegen de zwemmers in de banen naast je.
- Geniet ervan! Eenmaal van het startblok af en in het water kun je alleen nog maar je best doen. Zwem naar je beste vermogen en besef dat je er plezier in hebt. Dan zet je je beste prestatie neer.

