

AQUATICS **CONFERENCE** **2023**

ZATERDAG 9 SEPTEMBER 2023
TOPSPORTSCHOOL ANTWERPEN

[www.zwemfed.be/Swim Conference](http://www.zwemfed.be/Swim_Conference)



De leukste droogopwarming in het zwemmen:

In functie van een brede basis



zwemfed

Doelen en Rode draad

- Inzichten verwerven **waarom, hoe en bij wie welke** doelstellingen te integreren in de droogopwarming binnen het trainingsproces.
- Kennis opdoen rond verschillende methodieken en de bijhorende aanpassingen of adaptaties binnen het lichaam in functie van een bepaalde doelstelling.
- Bepaalde thema's leren integreren binnen gekende oefenstof.
- **Globaal:** Hoe de groei / ontwikkeling van de sporter te



INLEIDING

Een droogopwarming: waarom, wat en hoe?

INLEIDING

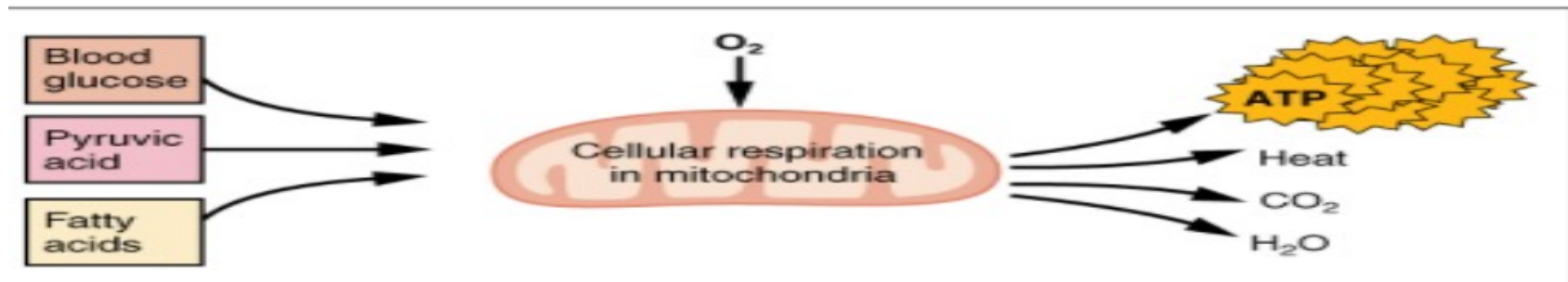
Een droogopwarming, why?

- Om atleten voor te bereiden op de training
- Om blessures te vermijden
- Meer tijd in het water voor sportspecifieke trainingsprikkel
- Lange termijnontwikkeling van de atleet

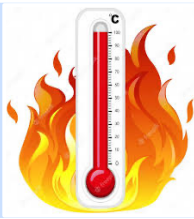


INLEIDING

Een droogopwarming, what's happening?



Korte termijn: Fysiologisch perspectief



T° gerelateerde effecten:

- Afgifte van O₂
- (Re)Generatie van energie
- Viscositeit van spieren en pezen daalt, elasticiteit stijgt

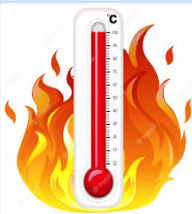


Niet-T° gerelateerde effecten:

- Progressieve activatie aerobe systeem
- Snelheid O₂-opname reactie
- Herverdeling bloedtoevoer

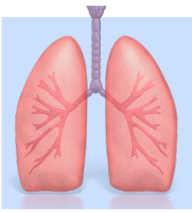


Korte termijn: Neuromusculair perspectief



T° gerelateerde effecten:

- Snelheid van neurale transmissie
- Kracht van spiercontracties



Niet-T° gerelateerde effecten:

- Optimale (efficiënte) bewegingspatronen voorbereiden



INLEIDING: EEN DROOGOPWARMING, WHAT'S HAPPENING?

Korte termijn: Mentaal perspectief



Hormonale effecten

- adrenaline en cortisol (stress)
- testosteron

FIGHT....
OR FLIGHT?



INLEIDING: EEN DROOGOPWARMING, HOW?

Cardiovasculaire activatie

- Stijging lichaamstemperatuur, hartfrequentie en zuurstofopname

Mobiliteit & flexibiliteit

- Bewegingsbereik stimuleren specifiek in functie van zwemsport

Activatie van stabilisatoren en bewegingsspier

- Buik – rugspieren – vormspanning
- Preventie: knie -en schouderstabiliteit

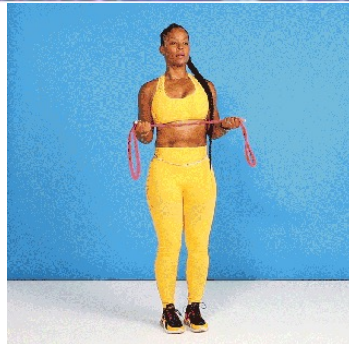
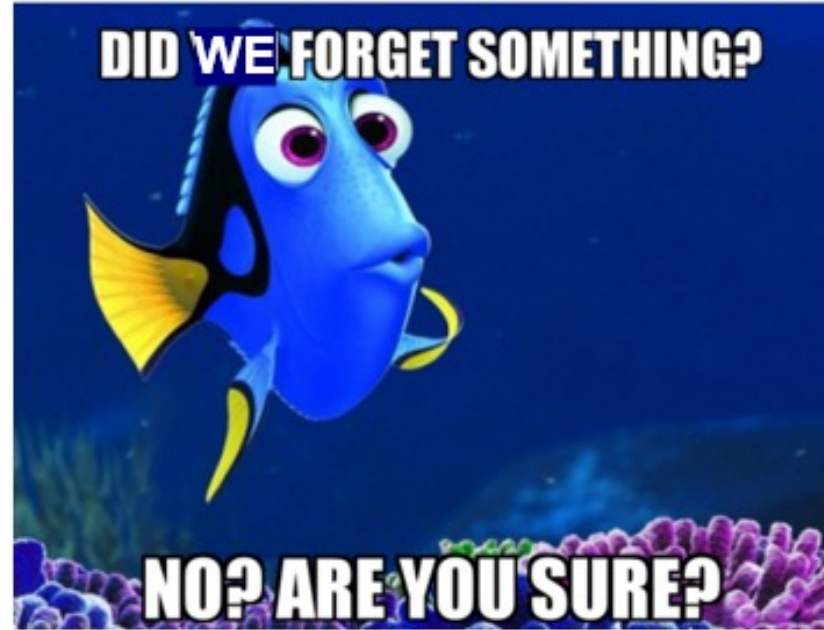
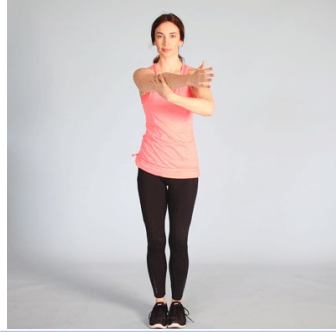
Integratie in bewegingspatronen

- Totale ketenwerking
- Potentiatie





AFWISSELEND
L & R



BREEDSCAPWAAKING IN FUNCTIE VAN LANGE TERMIJNONTWIKKELI NG

- “breed” motorische vorming
- Beschrijving fysieke ontwikkeling
- Relatie groei en fysieke doelstellingen
- Methodieken in functie van een fysieke doelstelling
- Mogelijke thema's binnen bestaande methodieken
- Praktijk(voorbeelden)



Lange Termijn: Fysieke intelligentie



Eenzijdig bewegen

- Algemene motorische vaardigheden beperkt
- Vroege top in atletische prestatie-loopbaan
- Blessuregevoeligheid stijgt
- Minder plezier, kans op drop-out stijgt

Andere trainingsvormen



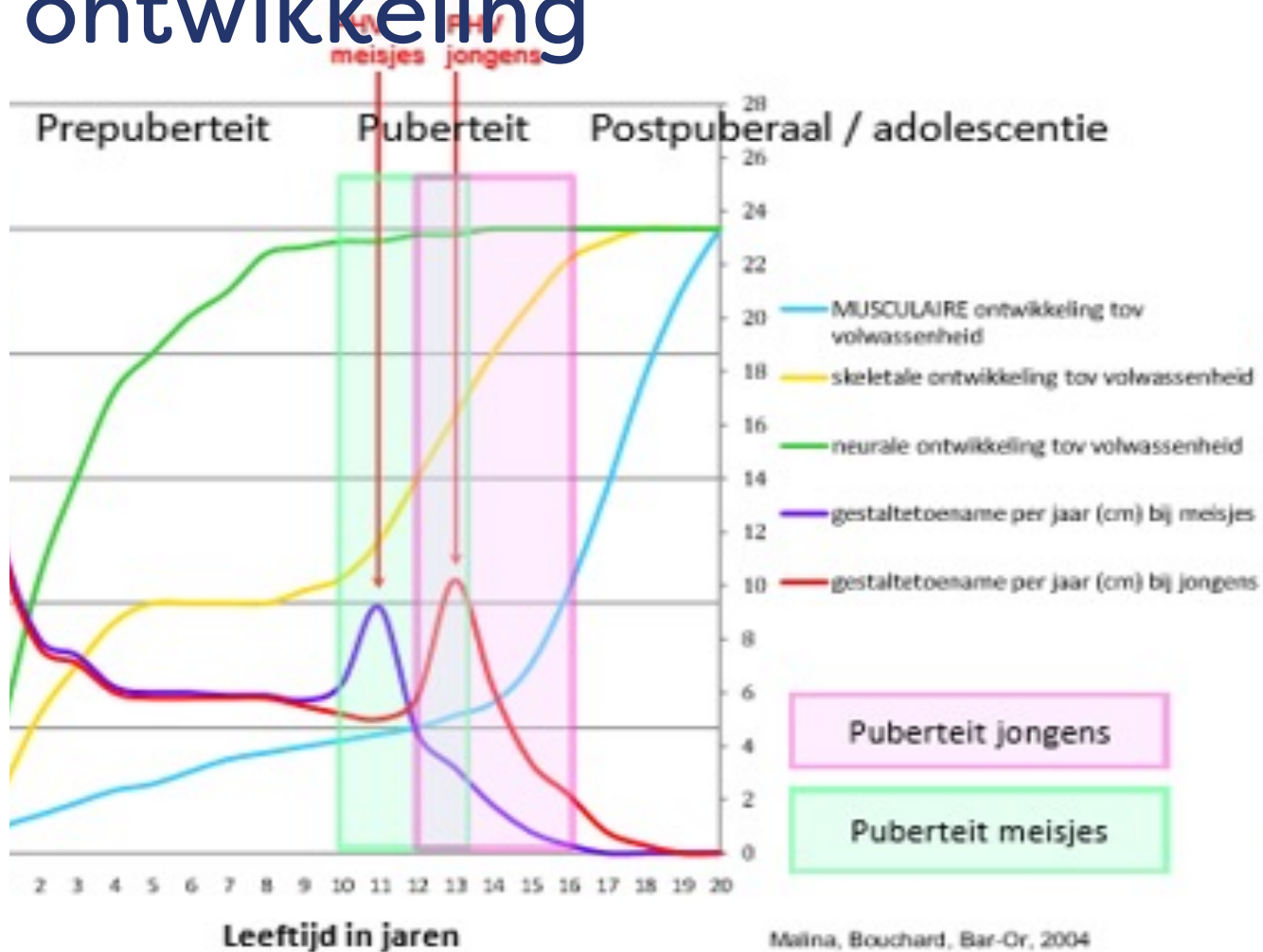
=

Brede basis vormen

- Fundamentele basisvaardigheden ontwikkelen
- Coördinatief vermogen ontwikkelen en verbreden
- Goede en efficiënte bewegers helpen ontwikkelen
- Betere atleten, betere prestaties

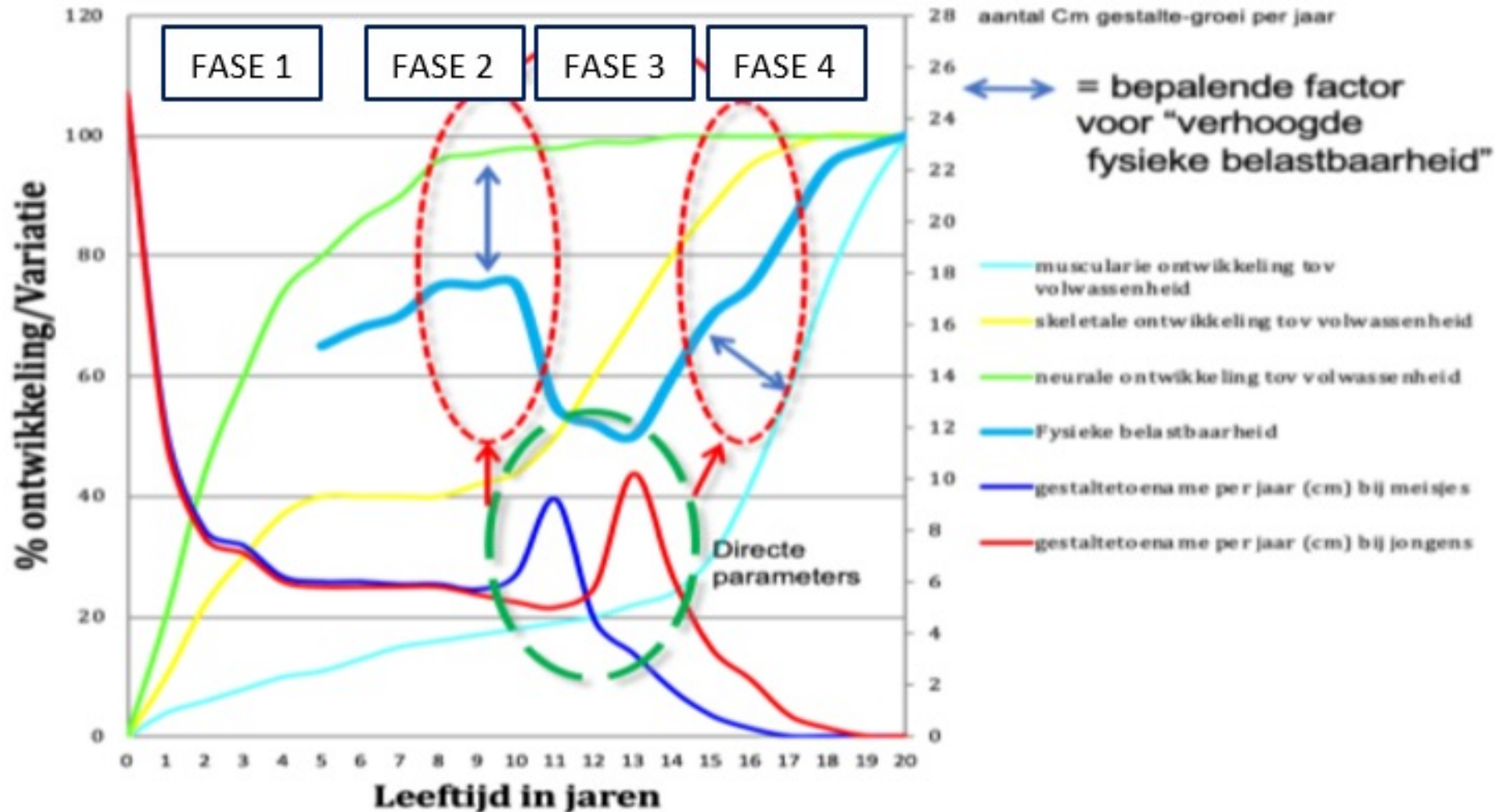


Beschrijving groei en fysieke ontwikkeling



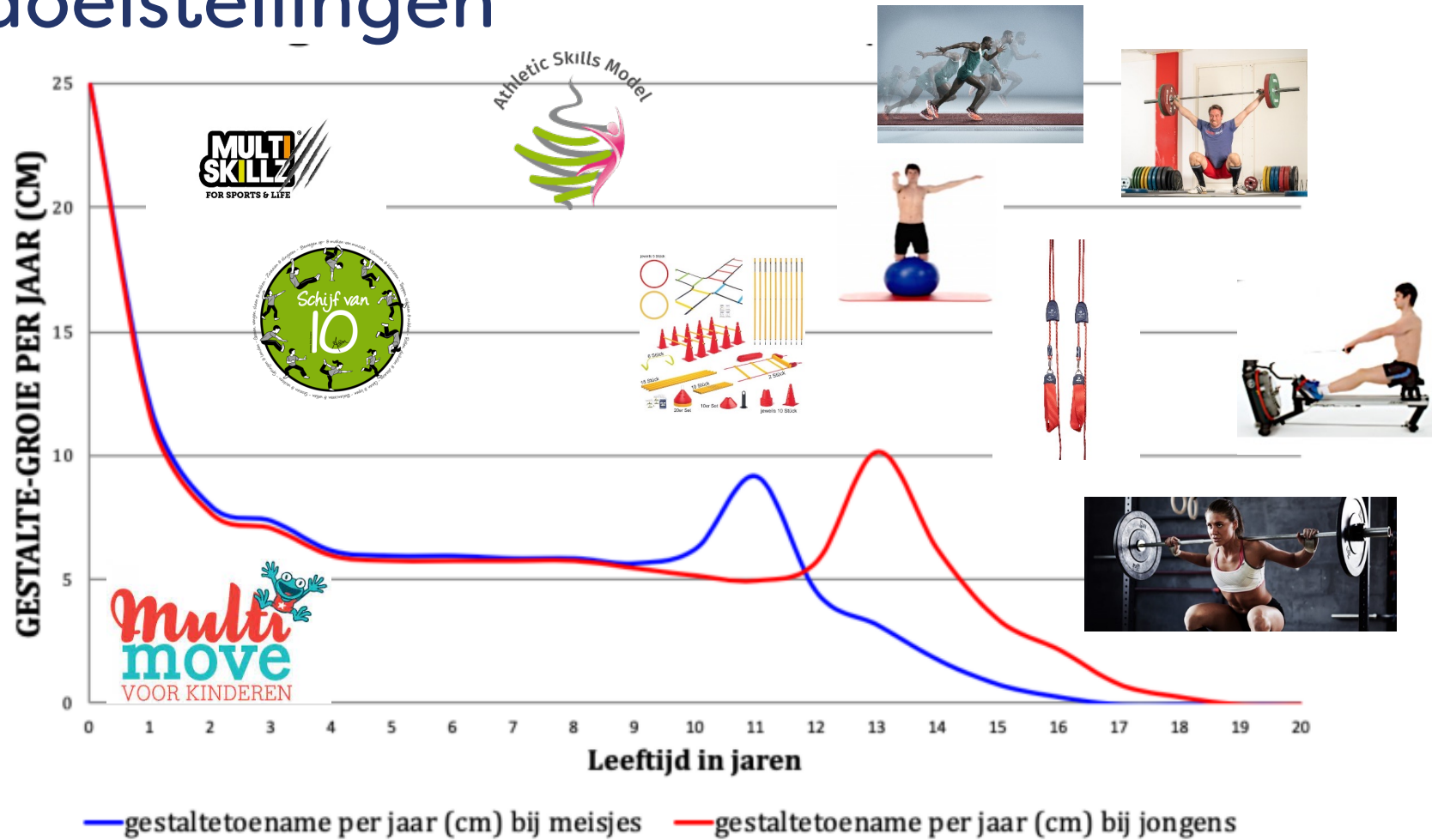
(Bron: BLOSO BP opleiding krachttraining tijdens de fysieke ontwikkeling bij jongeren (2010) – Stefan Deckx

Relatie groei en fysieke doelstellingen



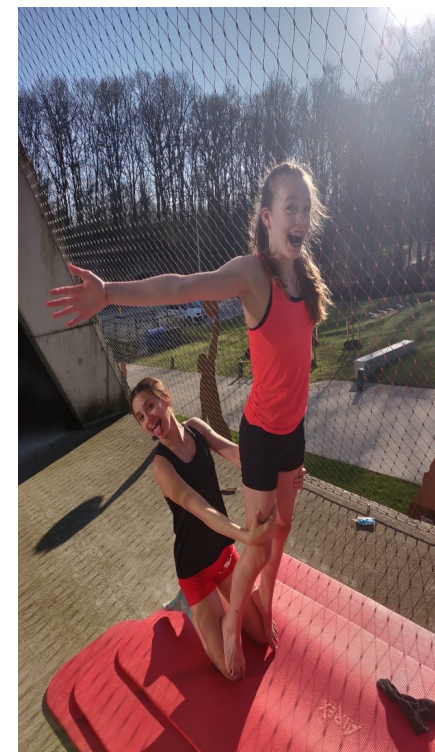
(Bron: BLOSO BP opleiding krachttraining tijdens de fysieke ontwikkeling bij jongeren (2010) – Stefan Deckx)

Methodieken i.f.v. fysieke doelstellingen



Thema's binnen bestaande methodieken

PARTNERWERK



Thema's binnen bestaande methodieken

COÖRDINATIE



Thema's binnen bestaande methodieken

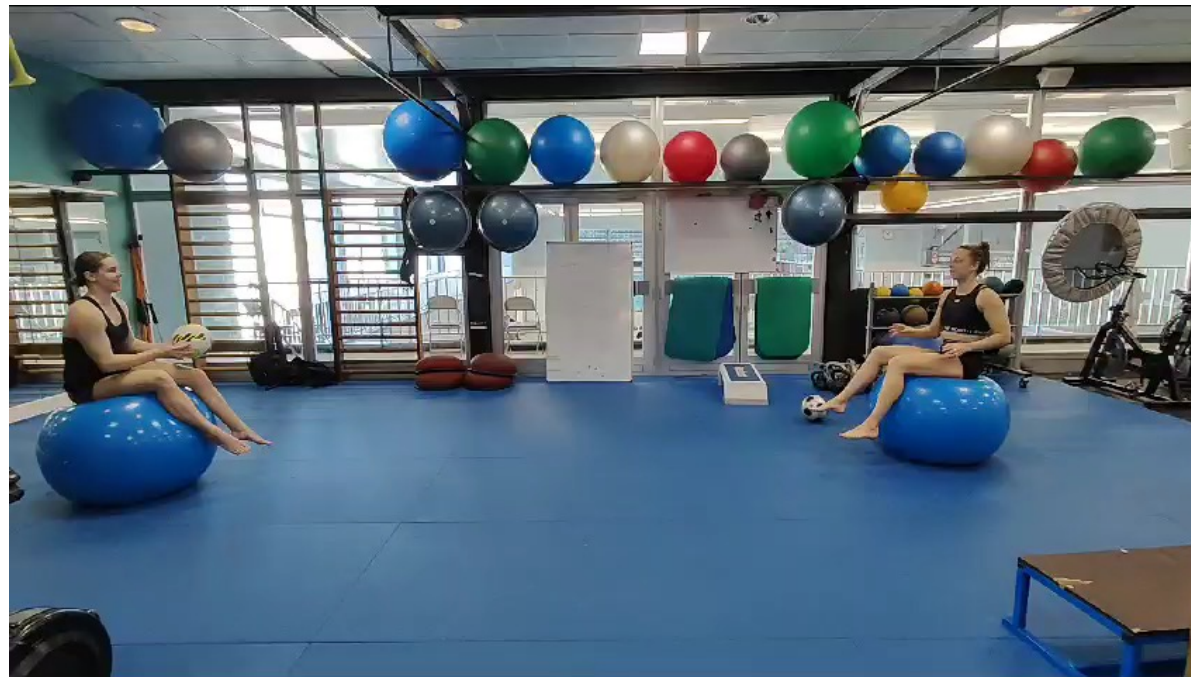


Thema's binnen bestaande methodieken



Thema's binnen bestaande methodieken

EVENWICHT





Bedankt voor
jullie
aanpak!



zwemfed