

# 100 meter vrije slag – Ademhaling, Verzuren en Dichtklappen

Praktische uitleg voor sporters

## Waarom dit gebeurt

Veel zwemmers ervaren op de tweede helft van de 100 vrij dat de benen zwaar worden, het tempo wegvalt en alles 'dicht slaat'. Dat voelt alsof de benen ineens verzuren.

Vaak is dit niet alleen een kwestie van conditie of lactaattolerantie. Ademhaling, spanning en raceverdeling spelen een grote rol.

## Wat er fysiologisch gebeurt

Bij hoge snelheid levert het lichaam veel energie via snelle processen. Daarbij ontstaan afvalstoffen en stijgt de zuurgraad in de spieren. Dat zorgt voor vermoeidheid, krachtverlies en een branderig gevoel.

Lactaat zelf is niet de vijand; het lichaam kan lactaat ook opnieuw gebruiken als brandstof. Het probleem is vooral de totale belasting en ophoping van waterstofionen (H<sup>+</sup>).

## Waarom ademhaling zo belangrijk is

Wanneer je te laat of te kort uitademt, houd je CO<sub>2</sub> vast. Daardoor stijgt de ademdrang en ontstaat extra spanning in borstkas, schouders en nek.

Gevolg: je voelt paniek, verliest ontspanning en je techniek stort sneller in.

## Waarom vooral de benen vastlopen

Als het bovenlichaam gespannen raakt, verliezen heupen en core hun ritme. De beenslag komt dan minder uit de heup en meer uit de knieën en quadriceps.

Dan moeten de benen harder werken, terwijl ze al onder belasting staan. Daardoor voelen ze alsof ze volledig vollopen.

## Typisch patroon op de 100 vrij

0-25m: sterk en snel

25-50m: iets te hard forceren

50-75m: ademnood en techniekverlies

75-100m: overleven

## Wat je kunt verbeteren

1. Continu uitademen onder water. Niet wachten tot vlak voor het draaien van het hoofd.
2. Schouders, nek en kaak ontspannen houden.
3. Eerste 50 gecontroleerd hard zwemmen, niet all-out.
4. Tweede 50 trainen onder vermoeidheid met goede techniek.
5. Kleinere, snellere kick behouden in plaats van grote paniekkick.

## Goede cues tijdens een race

Blaas uit

Kaak los

Heupen hoog

Kleine snelle benen

Lange lijn na keerpunt

## **Praktische trainingsset**

6 x 50 meter met ruime rust

25 meter op 100m tempo + 25 meter rustig

Focus: direct uitademen na de inademing en ritme vasthouden.

## **Belangrijkste conclusie**

Dichtklappen op de 100 vrij betekent niet automatisch dat je conditie slecht is. Vaak is het een combinatie van ademhaling, spanning en pacing.

Goed nieuws: dit is trainbaar en vaak snel te verbeteren.

Opgesteld met FastLane Assistant