

*Tijdens de Paralympische Spelen van London haalde het Nederlandse Paralympische zwemteam, onder leiding van bondscoach Mark Faber, maar liefst dertien medailles. Wat schuilt er achter dit succes?*

## Paralympisch zwemmen Succesvol topsportprogramma

### Germen van Heuveln

Dit artikel verschijnt kort na afloop van de Wereldkampioenschappen Paralympisch Zwemmen 2013, die van 12 t/m 18 augustus werden gehouden in Montreal, Canada. In totaal kwam de Nederlandse ploeg naar huis met zes gouden, vijf zilveren en drie bronzen medailles. Samen met de dertien medailles die vorig jaar op de Olympische Spelen in London werden behaald, reden genoeg om eens een kijkje in de keuken te nemen bij de Paralympische zwemmers. En het Olympische succes is eigenlijk nog veel groter dan het aantal medailles laat zien. De relatief jonge Paralympische equipe bestond uit dertien verschillende zwemmers met 38 individuele starts, die resulteerden in 25 finaleplaatsen.

#### Focus op belastbaarheid

De basis voor dit succes zit hem in een fulltime trainings- en wedstrijdprogramma. Zestien sporters trainen tweemaal per dag in het water, krijgen driemaal per week landtraining en driemaal per week krachttraining. Het volledige trainingsprogramma beslaat dertig uur per week. Bondscoach Mark Faber geeft wel aan dat vanwege de relatieve jonge groep maar een klein deel van de zwemmers het volledige programma volgt: 'Alle zwemmers trainen naar belastbaarheid. Bij het bepalen van het totale aantal zwemuren

per jaar hanteren wij de richtlijnen uit het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (MOZ) van de Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB). Het model is niet op iedereen toepasbaar, maar de principes houden we vast en hanteren we naar eigen inzicht. Wij "brengen" de zwemmers rustig en laten ze geleidelijk jaarlijks meer trainen, zowel bij land- als zwemtraining. Zo groeien ze langzaam naar een maximale belastbaarheid toe.'

#### Staf

De sporttechnische staf om de zwemmers heen bestaat uit drie trainers, waarvan Faber de bondscoach is en Sander Nijhuis de assistent-bondscoach. Daarnaast is Jeanet Mulder (de voormalig trainster van Ranomi Kromowidjojo) voor 0,6 FTE als talent-trainer aangesteld. Verder maken een teammanager en een tweetal fysiotherapeuten deel uit van het team en zijn een sportarts, een sportpsycholoog en een voedingsdeskundige op afroep beschikbaar.

#### Monitoring

Bij een trainingsweek van dertig uur is monitoring van de belastbaarheid vanuit preventieoogpunt belangrijk. 'Op dit gebied komen wij bij Paralympische zwemmers voor steeds meer uitdagingen te staan', aldus Faber.

'Zwemmers met een eenzijdige amputatie hebben bijvoorbeeld per definitie te maken met eenzijdige belasting. Overbelastingblessures komen wij dan ook frequenter tegen, al slagen wij er ook steeds vaker in om ze te voorkomen.'

De sporters houden zelf dagelijks een logboek bij met parameters als ochtendpols, gewicht en slaapuren. Binnenkort kunnen de zwemmers daar een 'app' op hun mobiel voor gaan gebruiken. Tevens kijken de trainers natuurlijk dagelijks 'in de ogen' van de zwemmers. Het gedrag van de zwemmers, de kwaliteit van de uitvoering van de trainingen en de wedstrijdprestaties zijn voor Mark Faber belangrijke signalen. Indien nodig wordt er bijgestuurd. Dit kan op individueel niveau, maar soms is het nodig om het programma voor het gehele team aan te passen.

De medische staf adviseert de trainers bij de monitoring van de belastbaar-

namelijk een idee over de verhouding in duurvermogen tussen de spiergroepen die de core stability verzorgen en daarmee over de balans.

### Extra uitdagingen

Faber benadrukt dat er erg weinig verschil zit tussen het trainen van Olympische en Paralympische zwemmers. Als coach vergt het wel extra creativiteit, omdat je sommige vaste zwemprincipes bij Paralympische zwemmers los moet laten. Voor zwemmers die een onderbeen missen heeft Faber veel aan de beentechniek van de schoolslag gesleuteld om tot de optimale stuwing te komen. Deze techniekvorm staat ver af van wat er 'in de boekjes' beschreven wordt.

Binnen het programma wordt de nadruk gelegd op wat mogelijk is voor de zwemmers. 'Veel mensen benaderen onze sport vanuit wat wij niet kunnen, of zeggen "wat knap" of "wat zielig". Hier wordt niet gespro-

in zwemsnelheid tussen de diverse zwemmers. Daardoor is iedere training maatwerk en steekt Faber veel tijd in het opstellen van goede trainingsschema's. Want hoewel de zwemmers een gelijkwaardige periodisering volgen, is er veel verschil tussen de trainingzones waarbinnen de sporters zwemmen.

### Rol van de assistent-bondscoach

Bij het opstellen en uitvoeren van de trainingen wordt Mark Faber ondersteund door assistent-bondscoach Sander Nijhuis. Nijhuis is bij alle trainingen aanwezig en afwisselend stellen zij ook samen de trainingsschema's op. Faber zet de grote lijnen uit en is eindverantwoordelijk. Tijdens wedstrijden wordt vooraf besproken wie welke zwemmer coacht. Faber: 'Met zestien zwemmers is een extra paar ogen een noodzaak, samen is het beter te managen. Je kunt niet alle verhalen van alle sporters meekrijgen of alles zien.'

Perfectionist Nijhuis leert iedere dag bij. Voor hem is de grootste uitdaging het geduld te vinden om langzaam in zijn rol te groeien. Faber is daarbij een goede mentor en de onderlinge verhouding is gebaseerd op gelijkwaardigheid. Nijhuis: 'Mijn taak is vooral om Mark scherp te houden'.

Aanvullend op de watertrainingen schrijft Nijhuis de landtrainingen, waarbij de focus ligt op de core-stability. De aanpak binnen de landtraining is themagericht per periode. 'Een specifiek voorbeeld van zo'n thema is hoofdhouding, daar leggen wij momenteel veel focus op binnen de land- en krachttrainingen en we laten dat tevens terugkomen in de zwemtrainingen.' De praktijk leert dat sporters de transfer tussen water en land snel oppakken. Het krachttrainingsprogramma moet nog verder groeien. Momenteel ligt de focus nog op de ontwikkeling van algemene kracht en blessurepreventie, maar Nijhuis wil in

### Paralympisch zwemmen uitgelicht

Zwemmen staat sinds de introductie van de Paralympische Spelen in 1960 te Rome op het programma en bestaat momenteel uit 148 medailleonderdelen. De zwemmers worden verdeeld over 10 verschillende klassen, met daarbij een aparte classificatie voor schoolslag en wisselslag. De vuistregel daarbij is: hoe lager de klasse, hoe groter de beperking. Daarom worden in de lagere klassen ook niet alle afstanden gezwommen. Soms is de maximale afstand beperkt tot 50 meter. Zwemmers met een verstandelijke beperking zwemmen in de S14 klasse en zwemmers met een visuele beperking komen uit in de klasse S11 t/m S13.

heid. Jaarlijks ondergaan de sporters een op maat gemaakte medische sportkeuring, uitgevoerd door de bondsarts. Verder voeren de zwemmers periodiek een core stability test uit, onder regie van de fysiotherapeuten. Deze test beschrijft de volhoudtijd tijdens isometrische contracties, zoals 'side bridges', en kijkt naar de ratio tussen extensoren en flexoren.<sup>1,2</sup> De ratio tussen de verschillende spiergroepen is belangrijker dan de volhoudtijd. Deze geeft

ken over "knap" of "zielig". Wij zijn dagelijks bezig onszelf te verbeteren en daar werken wij keihard voor.'

Een ander verschil met het Olympische zwemmen is, dat de Paralympische zwemmers actief zijn in tien verschillende klassen (zie tekstvak 1). Daar heeft Faber bij de samenstelling van de trainingen mee te maken. Zwemmen kent al veel specialismen en diversiteit, maar daar komt nu een extra variabele bij: het grote verschil



Sander Nijhuis

de toekomst naar meer slagspecifieke training. Net als bij de zwemtrainingen wordt er bij de landtrainingen gelet op wat de zwemmers kunnen, de basis is immers hetzelfde. Standaardoefeningen worden iets aangepast en het is vooral een kwestie van 'goed kijken wat er gebeurt en daarop inspelen'.

### Meerwaarde van het team

Mark Faber streeft er naar de sporters een duurzame en lange topsportcarrière te bezorgen, acterend vanuit de mogelijkheden van de sporter om zo effectief en efficiënt mogelijk te zwemmen. De basis van het succes ligt volgens Faber in het samen goed en hard trainen in het centrale programma in Amersfoort, met daaromheen de juiste mix van mensen in de begeleidingsteams.

Hoewel zwemmen een individuele sport is, vind Faber de teamsfeer erg belangrijk. 'Want als de sfeer in het team slecht is heeft dat effect op de prestaties. Daarom wil ik daarop blijven sturen. Iedereen binnen het team (zowel sporters als begeleiders) moet zich willen inzetten om samenwerkend het gemeenschappelijke doel te bereiken. Daarin is ieder gelijk

gezind en een belangrijke schakel. Per definitie past niet iedere sporter in het fulltime programma, daar hebben wij meerdere voorbeelden van gezien en keuzes in gemaakt.'

Mark Faber is enorm intrinsiek gemotiveerd en heeft een groot commitment naar de sporters en het programma. 'Mijn volharding zit in de passie voor de sport en de sporters. Ik zie graag dat mensen door het maken van goede keuzes en hard trainen hun doelen bereiken. Dat geeft veel energie.' Om zichzelf als coach daarbij te versterken is hij sterk internationaal georiënteerd. 'Ik kijk graag over de schutting, zowel Olympisch als Paralympisch, ook naar andere sporten, zoals aangepast wielrennen en atletiek. En dan vooral naar de toegepaste praktijk, niet zo zeer naar de theorieboekjes.'

### Sleutel tot succes

Faber: 'De relatie tussen zwemmers en coaches is hecht en open. Dat moet ook als je zoveel tijd met elkaar doorbrengt. De sporters krijgen de ruimte om zelf keuzes te maken, waarbij de trainers het "menu" voorschotelen

waaruit zij kunnen kiezen. Wij luisteren daarbij vaak naar de behoeften van de sporters.'

Dat er ruimte is voor dialoog geeft zwemmer Simon Boer de benodigde bewegingsruimte om zich thuis te voelen in het programma. Hij is jarenlang gecoacht door Nijhuis en samen zijn zij gegroeid tot het niveau waarop zij nu zitten. Simon's grootste uitdaging is nog professioneler te worden in zijn eigen aanpak: voeding, rust, aanpak van de trainingen. Van



Mark Faber

Faber heeft Simon vooral geleerd om een goed plan klaar te hebben. 'Want', zo zegt Simon, 'Faber's motto is: Een goed resultaat is het gevolg van een goed plan.'

Voor zwemmer Michael Schoenmaker bleek de komst van Faber als bondscoach de sleutel tot zijn succes (Paralympisch goud in London). Michael is al jaren lid van de Paralympische selectie en had al samengewerkt met twee andere coaches. 'Faber is gaan experimenteren met mijn slag en is er achter gekomen hoe hij mij moet aanpakken', zegt Michael trots. Zijn vooruitgang zit dus vooral in zijn zwemtechniek. Ook Marije Oosterhuis heeft veel aan

### Wie zijn Mark Faber en Sander Nijhuis?

Mark Faber (1972) heeft de ALO in Groningen afgerond. Sinds 1996 is hij actief in het zwemmen en heeft hij als coach diverse sporters begeleid op grote internationale evenementen, zoals de WK Perth 1998, OS Sydney 2000 en WK Fukuoka 2001. Na een aantal jaren actief te zijn geweest als docent op het CIOS maakte Faber in 2006 zijn comeback als coach door een tweetal zwemmers individueel te begeleiden naar het EK 2008 in Eindhoven. Sinds 2009 is hij fulltime bondscoach Paralympisch Zwemmen.

Sander Nijhuis (1989) is in 2012 afgestudeerd als psychomotorisch therapeut aan de Hogeschool Windesheim (Zwolle) en volgt momenteel de niveau 4 trainerscursus van de KNZB. Nijhuis is vanaf 2009 betrokken bij het Paralympische zwemteam en is inmiddels aangesteld als assistent-bondscoach tot na de Spelen van Rio de Janeiro (2016).

de technische creativiteit van haar coaches. Vooral de ruimte in de trainingen om aan de slag te gaan met concrete verbeterpunten na de wedstrijden is voor haar een toegevoegde waarde. Tevens kunnen de coaches goed inspelen op de gevoelens die binnen de zwemmersgroep spelen. Zowel wanneer iemand in een wat mindere periode zit, als wanneer er ruimte is voor een dolletje. Want Marije geeft aan dat ze naast het gezamenlijke doel samen ook veel lol hebben.

### **Toekomst van de Paralympische zwemsport**

Tot en met 2009 stond het Paralympische zwemmen nog onder regie van de toenmalige NEBAS/NSG. Sinds 2010, toen het Paralympische zwemmen officieel geïntegreerd werd binnen de KNZB, is het topprogramma gegroeid in omvang, professionaliteit en prestatieniveau. Faber: 'Wij hebben de ambitie om het grootste kleine zwemland te zijn.' De ondersteuning van de KNZB is daarbij een toegevoegde waarde. Grote landen als China, Australië, Groot-Brittannië en de VS zijn moeilijk in te halen. De Nederlandse zwemmers weten wel landen als Duitsland, Italië en Frankrijk voor te blijven. 'Qua omvang is ons topsportprogramma nu gelijk aan de grote zwemlanden', licht Faber toe. Daarnaast heeft Nederland het voordeel dat alle voorzieningen qua reistijd binnen handbereik liggen. Veel Paralympische sporters in het buitenland trainen binnen verenigingsverband of versnipperd en hebben moeilijk toegang tot de juiste voorzieningen.

De komende jaren zal de prestatiedichtheid van de Paralympische sport toenemen. 'Omdat het Paralympische zwemmen qua ontwikkeling nog wat jaren achterloopt op het Olympische zwemmen, kan ik mij voorstellen dat je momenteel binnen het Paralympische zwemmen met wilskracht en doorzettingsvermogen en relatief min-

der technisch zwemvermogen nog heel ver kan komen. Over een paar jaar kan dat niet meer. Wil je dan de top bereiken, dan moet je net zo'n raspaard zijn als Ranomi (Kromowidjojo)', aldus Faber. Die ontwikkeling is mede in gang gezet omdat, net als hijzelf, internationaal veel toptrainers uit het Olympische zwemmen nu leiding geven aan Paralympische zwemmers. Onderling delen zij veel kennis en inzichten over de zwemprogramma's en leren ze hoe zij anders tegen de zwemsport aan kunnen kijken.

Op nationaal niveau zijn de Paralympische wedstrijden geïntegreerd in de 'gewone' wedstrijden, ook de nationale kampioenschappen. Mede daardoor is de nieuwe lichtung talentvolle Paralympische zwemmers zeer enthousiast en kwalitatief beter dan vijf jaar geleden. Ook sluit Faber niet uit dat de internationale koepelorganisatie IPC Swimming ooit integreert binnen de FINA (de internationale zwembond) en dat het Paralympische zwemmen dan een aparte sporttak wordt, net als waterpolo, synchroonzwemmen en Olympisch zwemmen. Een gezamenlijk Wereldkampioenschap sluit Faber echter uit: 'Dat zou, als je alle afstanden optelt, twee weken duren. Of dat de sport ten goede komt is maar zeer de vraag.'

### **Literatuur**

1. McGill SM, Childs A & Liebenson C (1999). Endurance times of low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 80 (8), 941-944.
2. Schellenberg KL, Lang MJ, Chan KM & Burnham RS (2007). A clinical tool for office assessments of lumbar spine stabilization endurance: prone and supine bridge maneuvers. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 86 (5), 380-386.

### **Over de auteur**

Germen van Heuveln (1981) is bewegingswetenschapper, coach bij zwemvereniging AZ&PC en werkt onder de naam Fortius Sport als freelancer ter ondersteuning van sportverenigingen en -bonden. Hij is redacteur bij *Sportgericht*.  
E-mail: [germen@fortiussport.nl](mailto:germen@fortiussport.nl)