

**Synchroonspringen is in,
1-meter springen gaat eruit.
De televisie vindt het prachtig
en de springers ook!
In dit artikel lees je over
de recente geschiedenis
van het synchroonspringen,
de nieuwe reglementen en
krijg je tips voor de training.**

door Wessel Zimmerman

Recente geschiedenis

Op het technische congres van de FINA dat altijd na de Wereld Kampioenschappen wordt gehouden is in augustus 1994 het synchroonspringen officieel als wedstrijdonderdeel toegevoegd. In 1995 stond synchroonspringen bij enkele belangrijke internationale wedstrijden op het programma, zoals de Europacup (april '95) in Straatsburg en de World Cup (september '95) in het Olympische zwembad van Atlanta.

Synchroonspringen is niet nieuw. Het is eigenlijk altijd al onderdeel geweest van (professionele) schoonspringshows, waarbij in zgn. "groupdives" soms wel acht springers tegelijkertijd of vlak na elkaar springen. Ook bij het mastersspringen (wedstrijden voor springers ouder dan dertig jaar) is synchroonspringen in Amerika al vijftien jaar een vast onderdeel. Bij topwedstrijden is de laatste jaren regelmatig een experimenteel onderdeel synchroonspringen gehouden, bijvoorbeeld bij de World Cup in China in 1994. Toch is het synchroonspringen verrassend snel officieel als onderdeel aangenomen. Nog verrassender is dat synchroonspringen het onderdeel 1-meter springen, dat juist vanaf 1990 weer meer internationale aandacht gaat krijgen, waarschijnlijk gaat verdringen. Wat zit er achter deze snelle veranderingen in schoonspringland? De wens om op televisie te komen! Heb jij het

ook gezien op Eurosport, het synchroonspringen van de Europa Cup in Straatsburg in april 1995? Het was heel mooi en spannend. Het televisiestation zond het klasieke springen live, één keer uit. Het synchroonspringen werd live uitgezonden, de week daarna nog twee keer herhaald en later zelfs nog eens.

Synchroonspringen is voor het publiek spectaculair en makkelijker te begrijpen dan individueel springen. Het is vaak heel moeilijk, zelfs voor ingewijden, om het verschil te zien tussen de sprongen van de verschillende springers op topwedstrijden. Maar elke leek kan redelijk inschatten of twee springers netjes tegelijk lopen, even hoog gaan, tegelijkertijd draaien en vervolgens gelijk in het water komen. Voor een toeschouwer wordt het pas leuk als hij of zij er iets van begrijpt. Ook biedt synchroonspringen de kans om club- of landenteams tegen elkaar uit te laten komen. Ook dat is leuk voor het publiek. Denk maar aan de landenwedstrijden tennis, bij de "Davis Cup" wedstrijden leeft het publiek altijd veel meer mee dan bij wedstrijden waar de spelers individueel uitkomen. Ook voor de springers zelf is het toevoegen van het onderdeel synchroonspringen een goede zaak. Het biedt de kans om aan nog een onderdeel mee te doen en nog een medaille of kwalificatie te halen. Zo kunnen springers die individueel niet tot de top



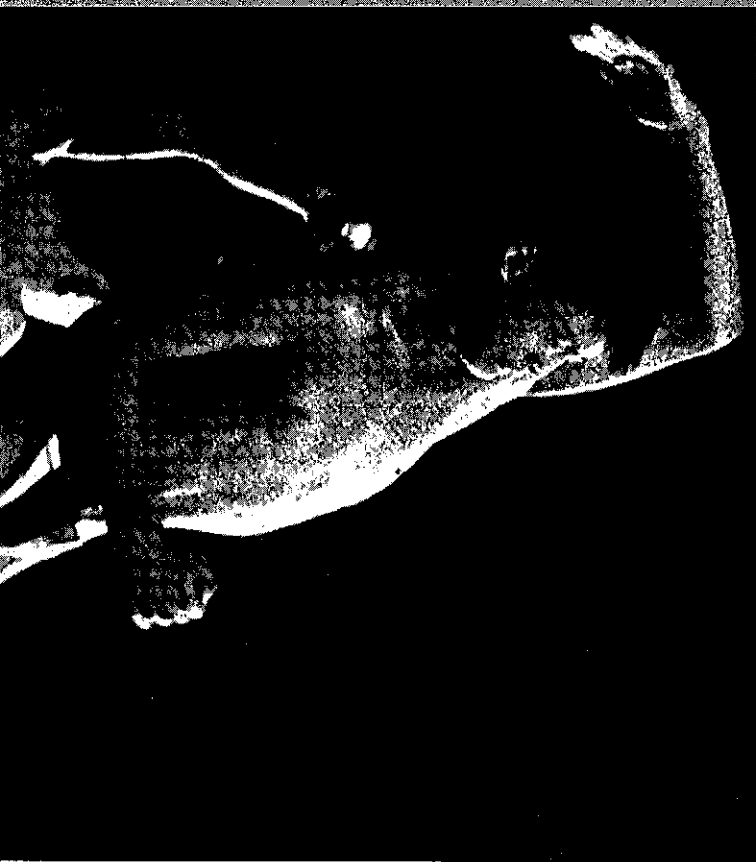
SYNCHROO spectacula en attr

behoren in het synchroonspringen toch hoog eindigen. Dit is ook zo bij het trampolinespringen, waar het synchroonspringen er eigenlijk altijd bij heeft gehoord. Tegenwoordig biedt een extra wedstrijd springers ook nog de kans om extra geld te verdienen. In de meeste landen van Europa krijgen de springers nu prestatiegeld voor medailles en finaleplaatsen, ofwel van de organisatie van de wedstrijd, of van hun eigen sportbond. Op dit moment denkt iedereen dat het synchroonspringen de wedstrijdvorm is die het schoonspringen meer aandacht op televisie zal brengen en afgaand op het verslag

van de Europa Cup lijkt dit zeker waar te zijn. Daarom volgen nu de belangrijkste reglementen en enkele tips voor de training.

Reglementen

Het synchro-team moet vijf sprongen maken van de 3-meter plank of de 10-meter toren. Een gecombineerde wedstrijd synchroonspringen (4 sprongen plank + 4 sprongen toren) kan ook worden uitgeschreven. Een team bestaat uit twee jongens of twee meisjes, voor gemengde paren is (officieel) geen wedstrijd. Aan de eerste twee synchro-sprongen wordt een moeilijkheidsfactor (m.f.) van 2.0 per



NSPRINGEN: ir, populair actief!

springer toegewezen. De m.f. van een synchro-sprong is de m.f. van de sprong van springer A + de m.f. van springer B, gedeeld door twee. Als de berekende m.f. van de synchro-sprong twee cijfers achter de komma heeft, wordt naar boven, naar één cijfer achter de komma, afgerond. Vervolgens maakt het synchro-team drie vrije (ongelimeerde) sprongen. Voor de vijf sprongen van de hele synchro-wedstrijd geldt dat bij minstens één synchro-sprong beide springers met aanloop moeten springen, bij minstens één synchro-sprong beide springers uit stand achterwaarts moeten beginnen en bij

minstens één synchro-sprong één van beide springers met aanloop springt terwijl de ander achterwaarts begint. Deze laatste eis betekent dat de springers een zgn. "spiegelsprong" moeten maken. Springer A en springer B kiezen sprongen die precies tegen elkaar in draaien (spiegelbeeld) en toch gelijk eindigen. Dit kan heel spectaculair zijn. Zeven juryleden geven een cijfer. Drie van hen beoordelen de synchroniteit. Twee beoordelen de uitvoering van de sprong van springer A en twee beoordelen springer B. De drie synchroniteitscijfers blijven staan, het hoogste en laagste uitvoeringscijfer vallen af.

NK Synchroonspringen

Het eerste officiële NK Synchroonspringen 3 meter wordt als intermezzo van allerlei selectiewedstrijden gehouden in het weekeinde van 17/18 februari 1996.

Plaats van handeling is het Torenbad van het Sportfondsenbad in Amersfoort.

Rekenvoorbeelden:

Team 1 maakt een gelimiteerde sprong met een m.f. van 2.0; de synchroniteit is goed: 8, 8, 8; springer A scoort 8, 8; springer B scoort 8, 8;

Sprongtotaal: $(8 + 8 + 8 + 8 \text{ van A} + 8 \text{ van B}) \times 2.0 \times 3/5 = 48.00$ punten.

Team 2 maakt dezelfde sprong, maar de synchroniteit is minder, synchroniteit: 5, 5, 5; springer A scoort 8, 8; springer B scoort 8, 8; Sprongtotaal: $(5 + 5 + 5 + 8 \text{ van A} + 8 \text{ van B}) \times 2.0 \times 3/5 = 37.20$ punten.

Team 3 maakt dezelfde sprong, maar springer B voert zijn sprong minder goed uit, synchroniteit: 8, 8, 8; springer A scoort 8, 8; springer B scoort 5, 5; Sprongtotaal: $(8 + 8 + 8 + 8 \text{ van A} + 5 \text{ van B}) \times 2.0 \times 3/5 = 44.40$ punten

Uit de voorbeelden blijkt dat de synchroniteit het zwaartse telt en dat de puntentotalen dicht bij elkaar blijven als één springer een foutje maakt in uitvoering, maar de synchroniteit goed is (vergelijk team 1 en team 3).

Tips voor training

Het spreekt voor zich dat synchroonspringen geoefend moet worden. In de praktijk blijkt dat er een speciale tijd in het bad moet worden aangewezen voor synchroonspringen. Tijdens een normale training moeten de leden van een synchro-team te lang wachten voordat ze samen (twee) lege planken hebben.

Hoe moet je beginnen?

1. Verzorg het teamwork. Voor jezelf, de jury en het publiek moet de synchro-show perfect zijn. Draag dezelfde badkleding, ga tegelijk de ladder op, draai de rol gelijktijdig en loop gelijk over de plank.

2. Maak aanpassingen in techniek. Zorg dat de aanlopen evenveel passen hebben en de afzet achterwaarts dezelfde armzwaai.

Opsprongen moeten even hoog zijn. Het opsprongbeen (de gebogen knie) hoeft niet persé bij beide springers hetzelfde been te zijn.

3. Wijs een teamleider aan. De beste springer van het synchro-team wordt de leider. Hij (of zij) moet zich aanpassen (b.v. lager springen!) om gelijk te komen met de mindere springer. Hij moet ook tellen om de synchro-sprong gelijktijdig te laten beginnen. De mindere springer moet gewoon springen zoals hij altijd doet.

Tijdens de uitvoering van de synchro-sprong moeten de springers niet meer op elkaar letten, anders gaan hun individuele uitvoeringen mis. De trainer let op de synchroniteit en zal bijsturen, ook weer volgens het principe dat de beste springer zich moet aanpassen. Het is een groot voordeel als springers met gelijke techniek een synchro-team kunnen vormen, dat zal de benodigde aanpassingen minimaal maken. Daarom hebben landen als China en Duitsland (lees Oost-Duitsland) een voorsprong bij het synchroonspringen, omdat daar de meeste trainers de springers volgens één methode opleiden. Als twee springers dan ook nog dezelfde lichaamsbouw hebben is dat helemaal gunstig voor het synchroonspringen.

In Nederland zijn eigenlijk alleen de zwembaden in Amersfoort en Bussum geschikt voor 3-meter synchroonspringen. Toch kan een synchro-team goed worden voorbereid in de gymzaal en met zgn. "paarspringen" van de kant in het zembad of de mini-trampoline. Met één echte synchro-watertraining per week, synchro-zaal oefeningen en de gewone individuele schoonspringlessen kan een synchro-team in Nederland vast hoge ogen gooien. Begin vlug met oefenen, want we lopen al weer minstens één jaar achter op de buitenlandse concurrentie.