

Zwemmen is een techniek sport en pas als je goed zwemt dan gaat het fysieke vermogen het verschil maken. Daarom is techniek zo belangrijk.

Echter als je te snel gaat trainen op fysiek vermogen in het water zul je vaak vermoeid in het bad liggen. Vermoeidheid betekent verminderde coördinatie en dit betekent technisch slechter zwemmen. Dus als je veel lange afstanden zwemt zal door de vermoeidheid je techniek alleen maar slechter worden. Het motorisch geheugen zal de technische fouten opnemen. Vooral als je deze fouten eindeloos blijft herhalen bij te lange duur trainingen zal je nog moeilijk technische verbetering kunnen maken, aangezien de fouten er al zo diep in zitten gesleten. Daarom is het pas verstandig om langere afstanden te gaan zwemmen als je de techniek onder controle hebt.