

“Belang van video-analyse in sport naar blessurepreventie en techniekverbetering toe”

Video-analyse zwemmen bij volwassen triatleten

Rudi Frankinouille: UZA-S.P.O.R.T.S.

(Hoofdtrainer Waaslands duatlon en Triatlon Team - WTT)

Trainer B triatlon – zwemtrainer WTT

i.s.m. Mieke Smet

Trainer A zwemmen – Trainer B triatlon – zwemtrainer WTT

Waarom?

- Zwemmen is de meest technische discipline van de 3 sporten
- Triatleten begrepen de technische uitleg tijdens een techniektraining wel maar konden dit niet in praktijk omzetten: weten / zien / voelen
- Jong geleerd is oud gedaan... en triatleten starten vaak (te) laat, meestal zonder (technisch) zwemverleden
- Specifiek op vraag van triatleten
- Triatleten zijn niet welkom in een zwemclub
- blessures?
- Opgelet: techniekverbetering zwembad is niet hetzelfde als open water zwemmen!

De meest technische discipline?

- Tests in zwembad (n=20):
- 50m @ 800m tempo techniek Ademhaling (AH)
- 50m @ 800m tempo techniek onder water armbeweging
- 50m all out (sprint)
- Voldoende rust (3') tussen elke herhaling

Resultaten?

- Geoefende zwemmer / triatleet:
 - Tov all-out sprinten:
 - = tot 4" trager letten op correcte Ademhaling (AH)
 - 3 tot 6" trager bij letten op correcte bew. onder water
- Niet-geoefende zwemmer / triatleet:
 - Tov all-out sprinten:
 - 5 tot 10" sneller letten op correcte AH
 - 3 tot 6" sneller bij letten op correcte bew. onder water

OPGELET: tempo 50m sprint tov uithoudingstempo 800m!

Methodiek video-analyse

- Filmen + montage 7 beelden door Leo Lockley (trainer A zwemmen)
(Zwembad Wezenberg of op locatie)
 - Boven water:
 - Lateraal links – lateraal rechts – toezwemmen – wegzwemmen
 - Onder water:
 - Lateraal links – lateraal rechts – toezwemmen
- Technische Analyse (ca 1u):
Mieke Smet en Rudi Frankinouille
- Individuele bespreking via filmbeelden (ca 1u)
Mieke Smet en Rudi Frankinouille

Aandachtspunten: Remmingen en inefficiënties!!!

- AH > meest oneconomische: AH = instabiel liggen, vaak te lange AH (ademhaling)
- AH > boeggolf / om 3 slagen ifv symmetrie / licht voorwaarts kijken
- Uithalen – overhalen (schouderproblemen) – insteekpositie arm/hand: te ver van lichaam > zwalpen en openen benen
- Handrichting tijdens insteekpositie tov longitudinale as > over middellijn > banaanpositie
- “Krachtloos” zakken naar catch (grijpen)
- Fixeren schoudergordel + versnelling 1 en 2 > hoge positie elleboog ideaal tov te diep zakken (schouderproblemen)
- Uithalen naast lichaam > niet zwalpen / benen openen
- Horizontale ligging (cfr AH)
- Coördinatie Armen / Benen
- Beenbeweging > zo symmetrisch en metronoom mogelijk

Resultaten?

- Bevraging na week 1 (methodiek)
maand 3 (technisch – zwemtijd)
maand 6 (technisch / zwemtijd)
maand 9 (wedstrijden: economie / zwemtijd)
- Resultaten (40 volwassen triatleten)
Aantal reeds gefilmd: >200 triatleten
- 98% tevredenheid op week 1
- “voelden” onmiddellijk nadien in zwembad wat gecorrigeerd diende te worden (vgl met niet goed kunnen aanpassen aan tips trainer)

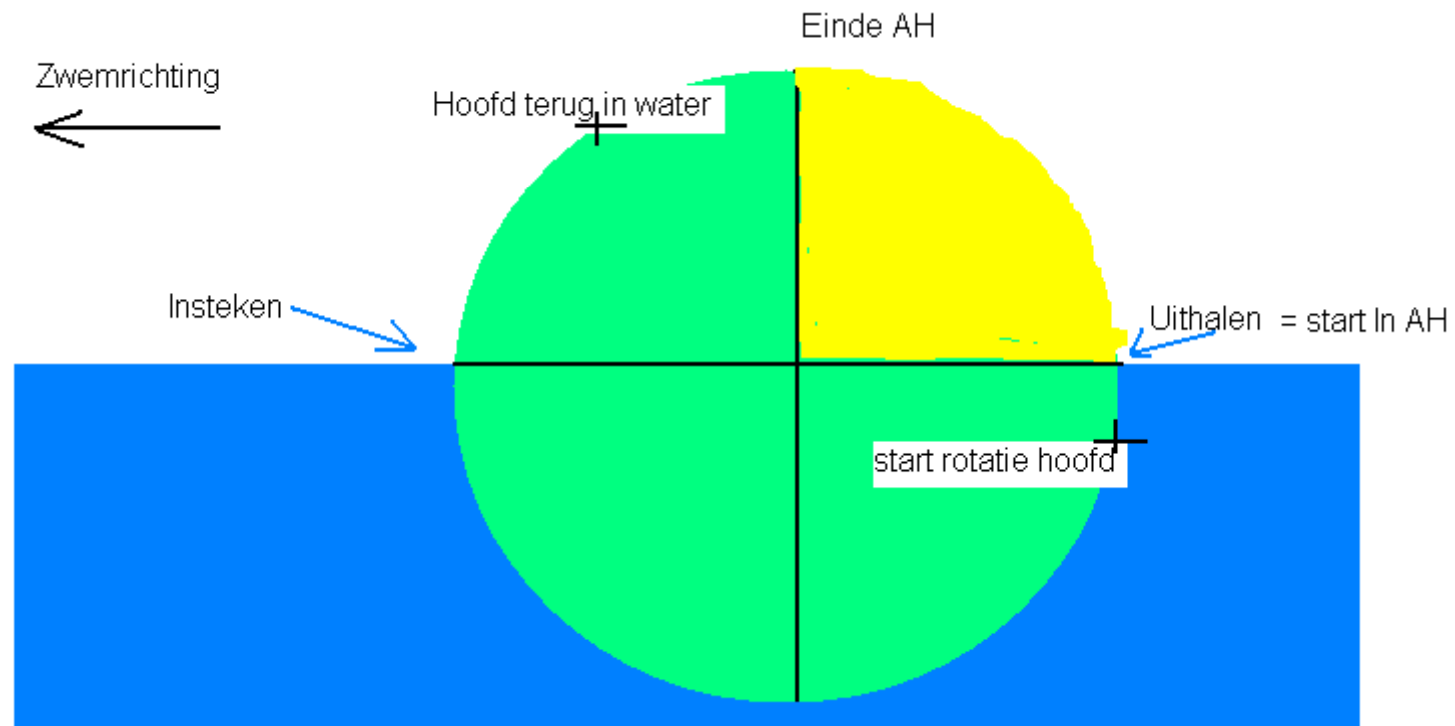
Resultaten M3 – M6 – M9

- Tot en met 3 maanden na film-analyse
 - Onmiddellijk “voelen”: aha-erlebnis
 - Tot en met maand 3 achteruitgang in zwemtijden
 - Trainingen voelden moeilijker aan, minder economisch (motorisch leren, spiercoördinatie)
- 6 maanden
 - Techniek werd efficiënter (85%)
 - Tijden zwembad verbeterden (85%)
- 9 maanden (na wedstrijden)
 - Economischer zwemmen op wedstrijd: 90%
 - Sneller zwemmen op wedstrijd: 75%

Bespreking van een video-analyse

- Kristien Vleugels – Belg. Top jaren 2000
- IM > altijd top-15 tot 20 uit water
- Na video-analyse en techniektrainingen
 - 3 maanden inefficiënter zwemmen
 - Aanvankelijk meer achteruitgang dan progressie
 - Motorisch leerproces vergde dus veel tijd!
- **Resultaat IM: 1^e zwemtijd!**
- **Grootste probleem: stabiliteit**

Video-analyse: op wat te letten?



Gebruikelijk vragen(v)uurtje?

