

Rugslag analytisch bekeken

SwimConference 2022
Stijn Corten

Heren 100m RUGSLAG

	BK Open	EYOF	EJK	EK	WK	OS '21
1ste	00:56,89	00:56,66	00:52,91	00:52,21	00:51,60	00:51,98
2de	00:57,23	00:56,80	00:54,26	00:52,24	00:51,97	00:52,00
3de	00:57,87	00:56,91	00:54,42	00:52,92	00:51,98	00:52,19
8ste	01:02,19	00:58,17	00:55,67	00:54,79	00:53,63	00:52,95

Heren 200m RUGSLAG

	BK Open	EYOF	EJK	EK	WK	OS '21
1ste	02:04,38	02:02,32	01:56,62	01:55,62	01:54,52	01:53,27
2de	02:04,76	02:03,63	01:57,65	01:56,03	01:55,16	01:54,15
3de	02:04,89	02:04,18	01:58,93	01:56,15	01:55,35	01:54,72
8ste	02:16,01	02:06,79	02:01,44	01:57,84	01:58,52	01:59,06



Dames 100m RUGSLAG

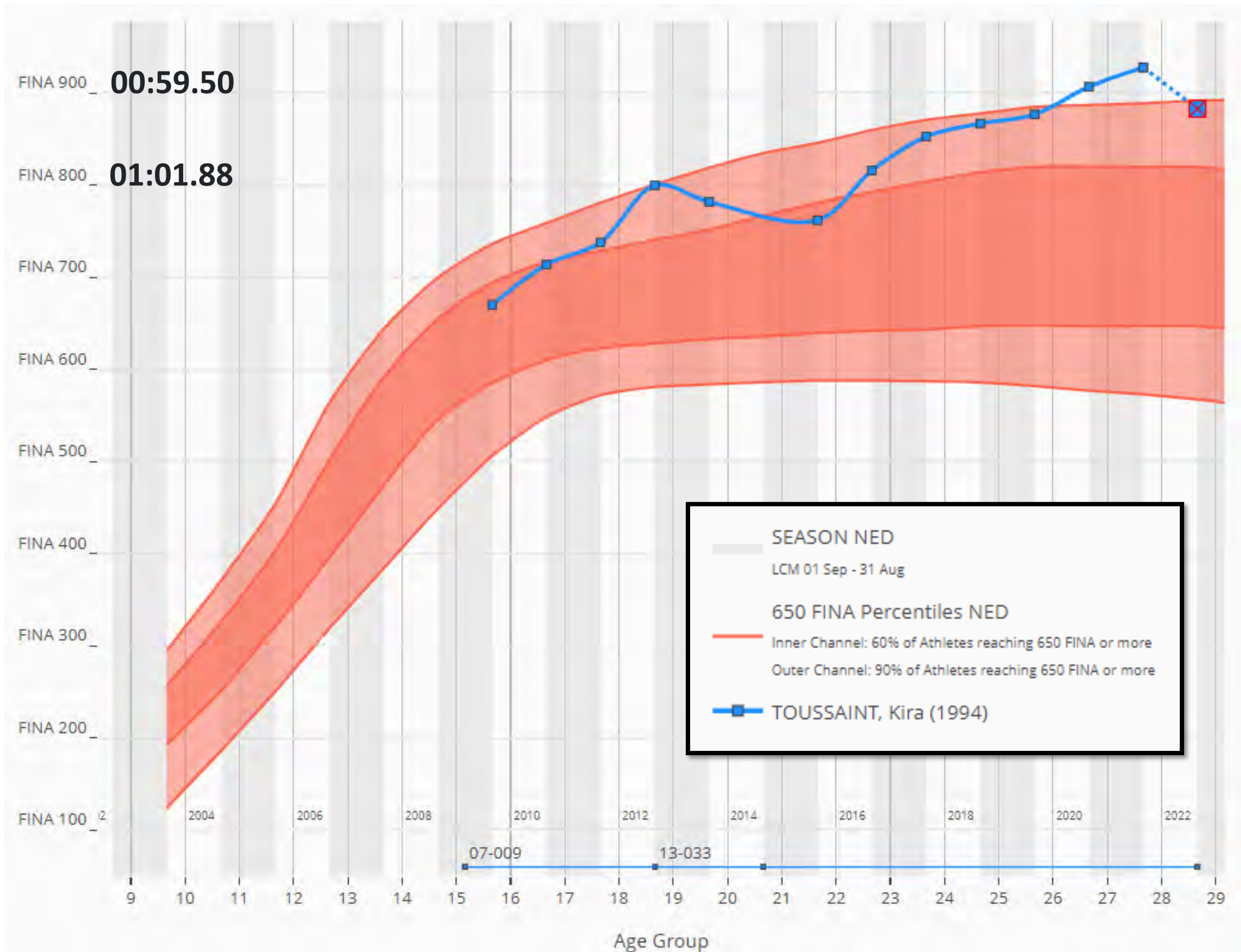
	BK Open	EYOF	EJK	EK	WK	OS '21
1ste	01:02,42	01:02,27	01:00,88	00:59,40	00:58,22	00:57,47
2de	01:03,31	01:02,70	01:00,90	00:59,46	00:58,40	00:57,72
3de	01:04,03	01:03,38	01:01,36	00:59,53	00:58,67	00:58,05
8ste	01:04,49	01:05,99	01:02,68	01:00,54	01:00,01	00:59,53

Dames 200m RUGSLAG

	BK Open	EYOF	EJK	EK	WK	OS '21
1ste	02:17,31	02:15,01	02:10,31	02:07,13	02:05,08	02:04,68
2de	02:18,17	02:15,95	02:11,07	02:09,26	02:05,12	02:05,42
3de	02:21,05	02:16,37	02:11,19	02:09,73	02:07,27	02:06,17
8ste	02:27,87	02:22,96	02:15,40	02:11,23	02:10,37	02:08,48



TIJDEN DAMES 2022 - SWIMSTATS



BBC

19th FINA WORLD CHAMPIONSHIPS, BUDAPEST 2022 | 18 JUL - 3 JUL

Men's 100m Backstroke
Final

	USA	Ryan MURPHY	2016	WR	51.85
	GRE	Apostolos CHRISTOU	2022	CR	52.09

www.fina.org

BUDAPEST 2022

FINA WORLD CHAMPIONSHIPS

Background image shows swimmers at the starting blocks of a pool during the event.



TIJDEN DAMES 2022

DAMES 100m RUG OS-2021			
Eindtijd	Zwemtijd	OW TIJD	% OW
59,53	49,11	10,42	17,5
58,45	47,21	11,24	19,2
58,43	45,47	12,96	22,2
57,72	47,24	10,48	18,2
58,05	45,09	12,96	22,3
57,47	45,73	11,74	20,4
58,70	45,96	12,74	21,7
59,11	46,53	12,58	21,3
		AVG	20,4

20% OW trainen → 16h = 3,6h



TIJDEN DAMES 2022

DAMES 100m RUG OS-2021

	START OW_DIST (m)	TURN1 OW_DIST (m)	% OW
L8	13,00	8,50	21,50
L7	14,80	10,00	24,80
L6	14,80	12,50	27,30
L5	13,50	10,00	23,50
L4	14,00	14,00	28,00
L3	14,10	11,00	25,10
L2	14,00	11,80	25,80
L1	14,80	13,00	27,80
		AVG	25,5



HEREN 200M RUG OS-2021

Eindtijd	TOT_UW_TIME (s)	TOT_UW_TIME %
01:57,32	20,7	17,6
01:55,49	22,02	19,1
01:56,15	19,48	16,8
01:54,72	22,8	19,9
01:53,27	23,3	20,6
01:54,15	21,98	19,3
01:59,06	16,22	13,6
01:56,39	26,42	22,7
	AVG	18,7



START

STARTHOUDING – INFO CAMPAGNE

SW 6 RUGSLAG

SW 6.1 Voor het startsignaal moeten de zwemmers gereed in het water liggen met het gezicht naar de startzijde en de handen dienen de starthandgrepen vast te grijpen. Het is verboden in of op de overloopgoten te staan of de tenen over de overlooprand te buigen.

Wanneer bij de start een rugslag richel (backstroke ledge) wordt gebruikt dan moeten de tenen van beide voeten in contact zijn met de muur of het aantikpaneel.

De tenen over de bovenkant plooien van het aantikpaneel is verboden.

VZF : - *Bij gebruik van een rugslag richel worden de zwemmers van wie bij de start de tenen van beide voeten niet in contact zijn met muur of aantikplaat hierop éénmaal gewezen door kamprechter en/of starter.*

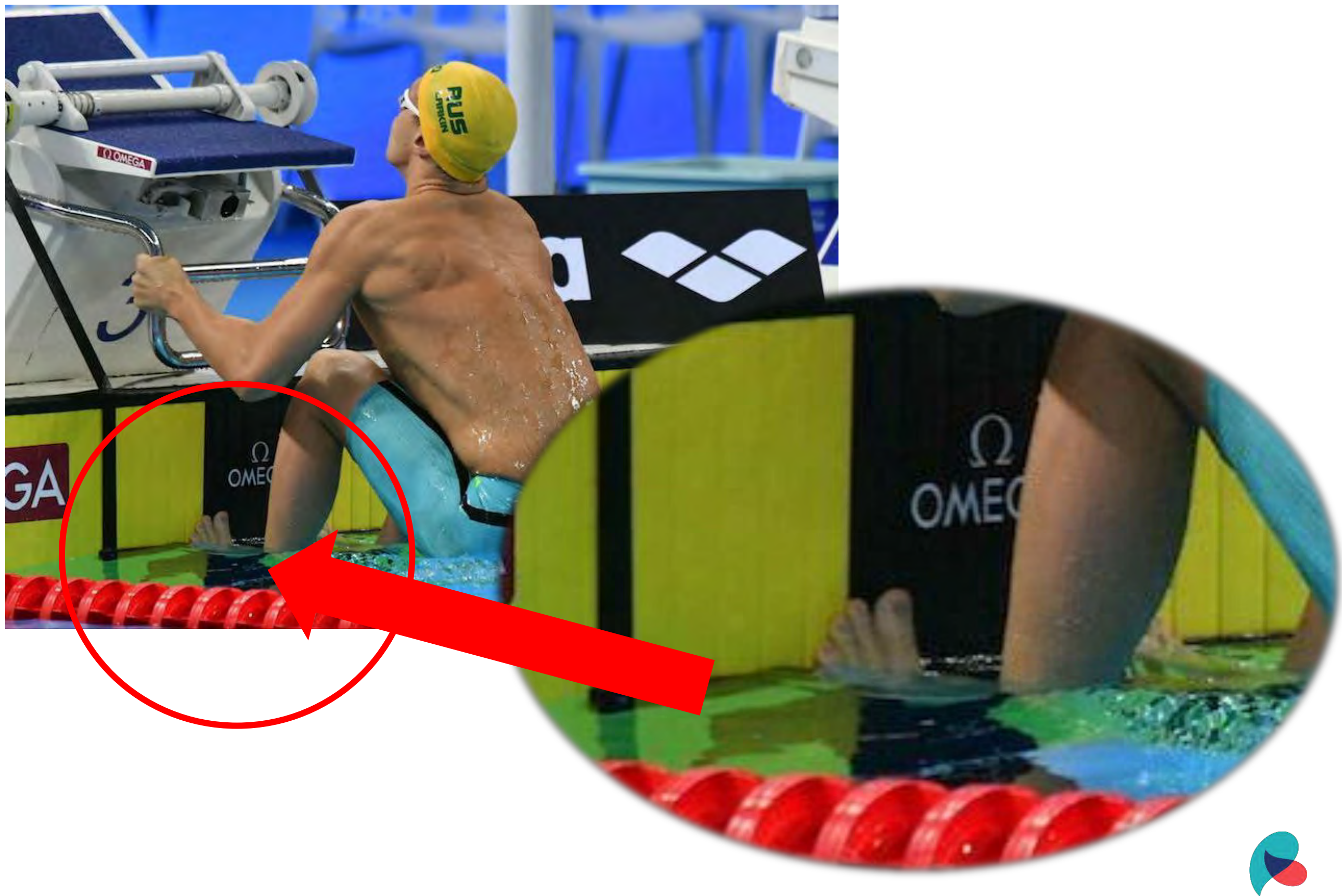
- *De keerpuntrechters aan de startzijde blijven na controle van de tenen stilzwijgend aan hun startblok staan om kamprechter en/of starter duidelijk te maken dat de zwemmer geen contact heeft met de tenen van beide voeten tegen muur of aantikplaat.*

De keerpuntrechters aan startzijde van de zwemmers die wel reglementair contact hebben doen een paar stappen achteruit.

- *Bij herhaling volgt uitsluiting wegens verkeerde starthouding. (SW 4.1)*



START – INFO CAMPAGNE



256,00 euro



De rugstart is geen kwestie van 'kracht' maar wel van timing

1. Positioneren van het lichaamszwaartepunt
2. Na signaal verplaatsing van zwpt
3. Dan pas starten met afduwen in de benen

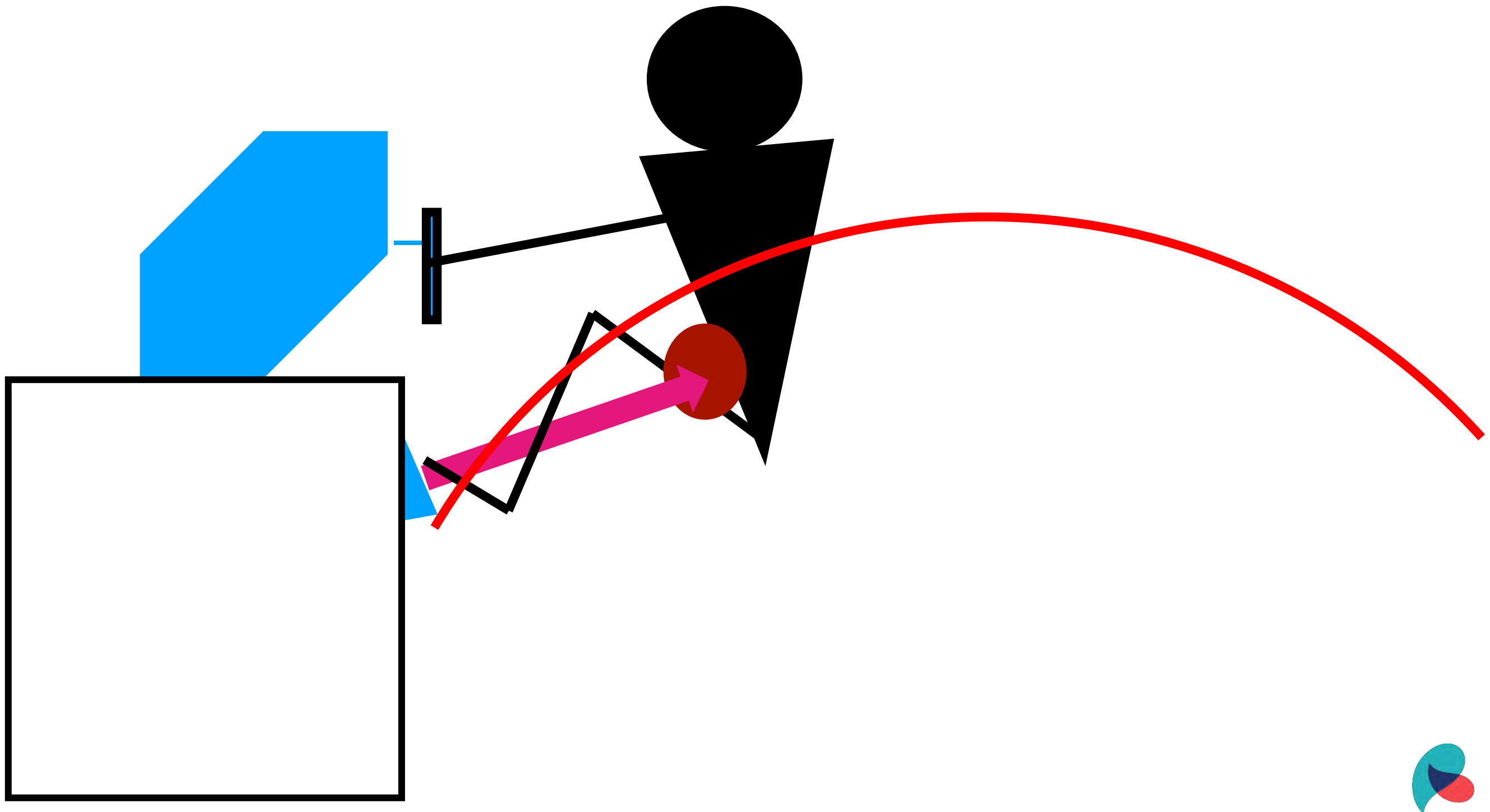


Breng je ZWP in de richting waar je naartoe wilt gaan

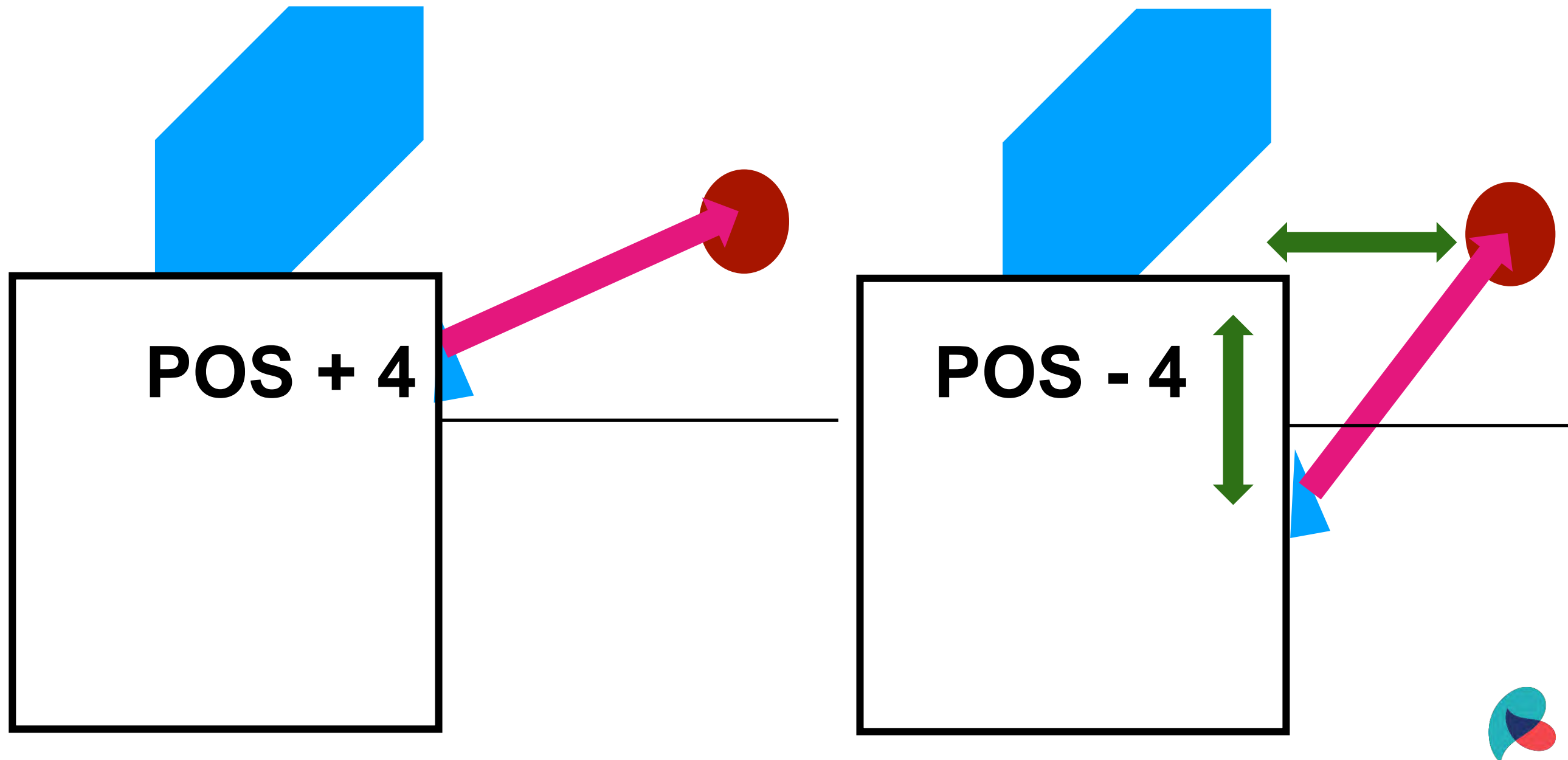


STARTHOUDING

Positioneren van ZWP

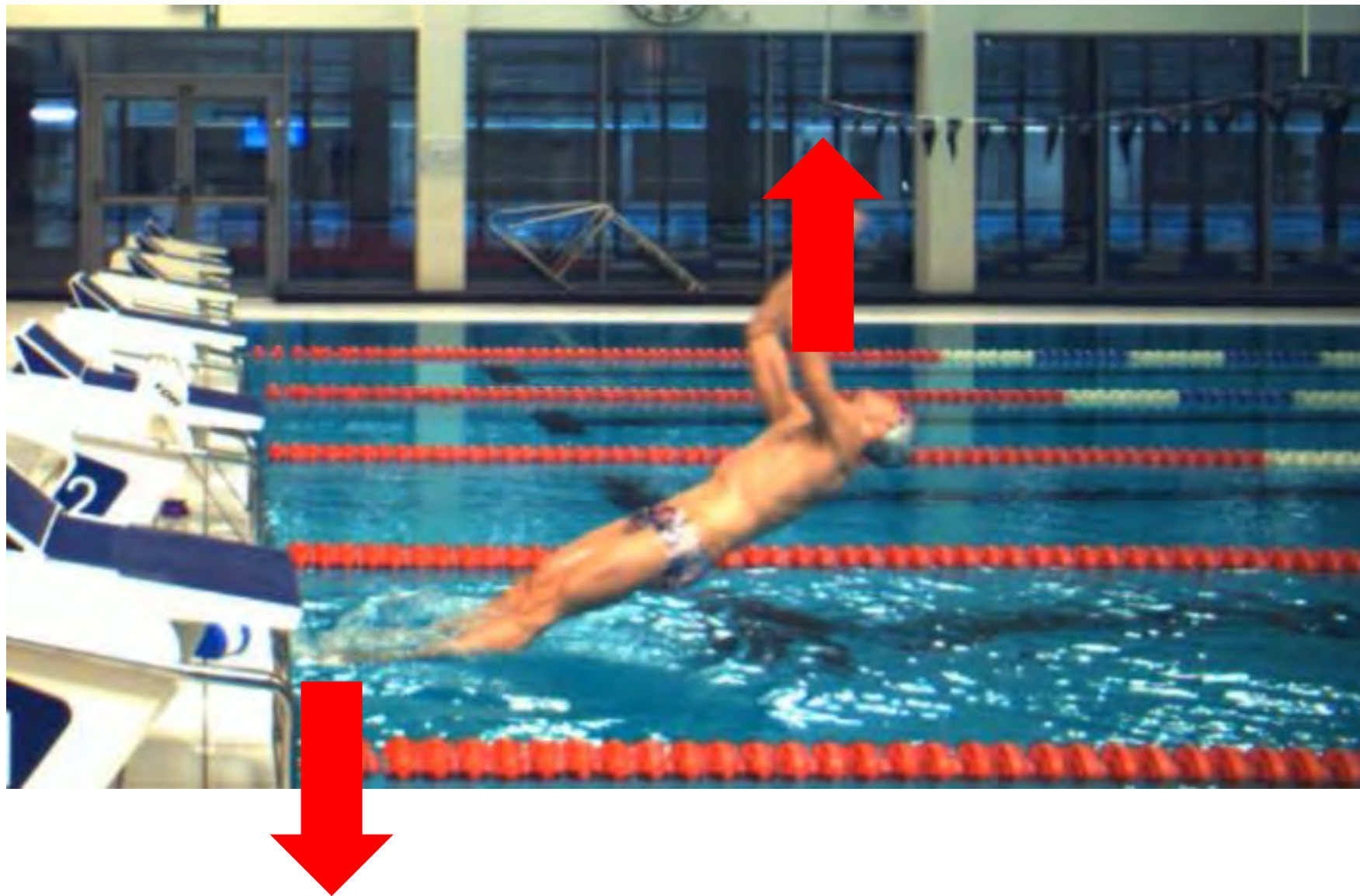


Positioneren van ZWP – positie ‘latje’



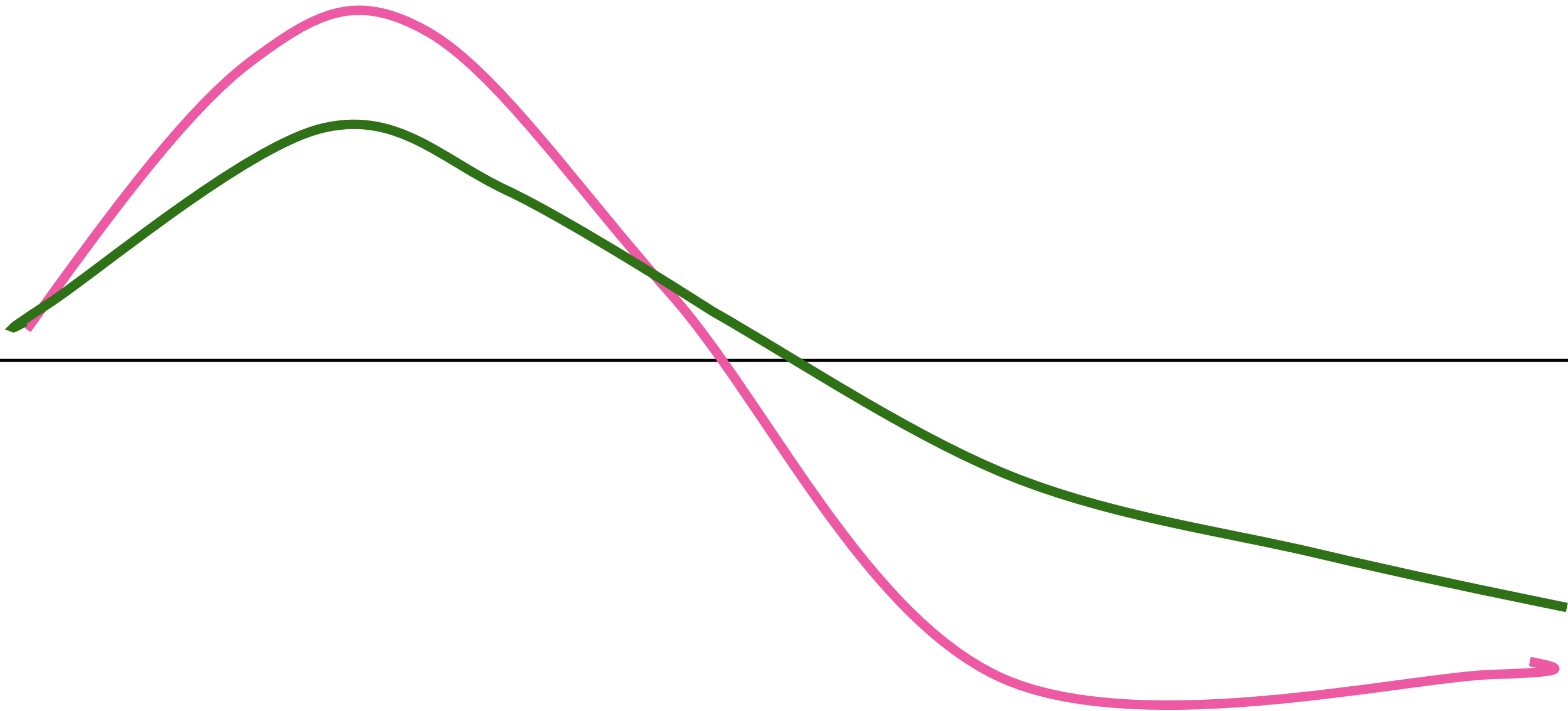
STARTHOUDING

Positioneren van ZWP thv parabool



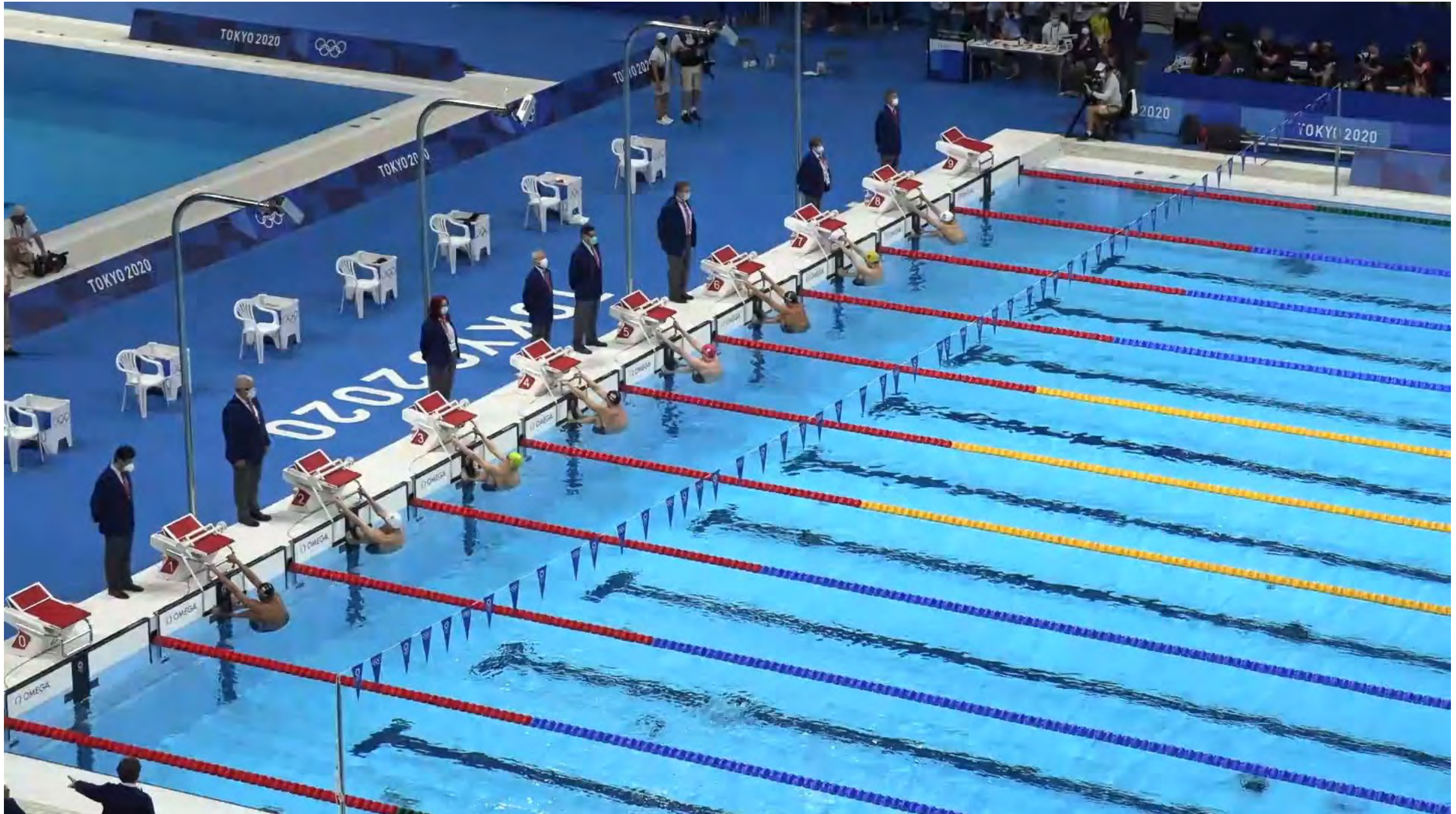
STARTHOUDING

Positioneren van ZWP thv parabool



STARTHOUDING

Na signaal verplaatsing van ZWP
achter je heup



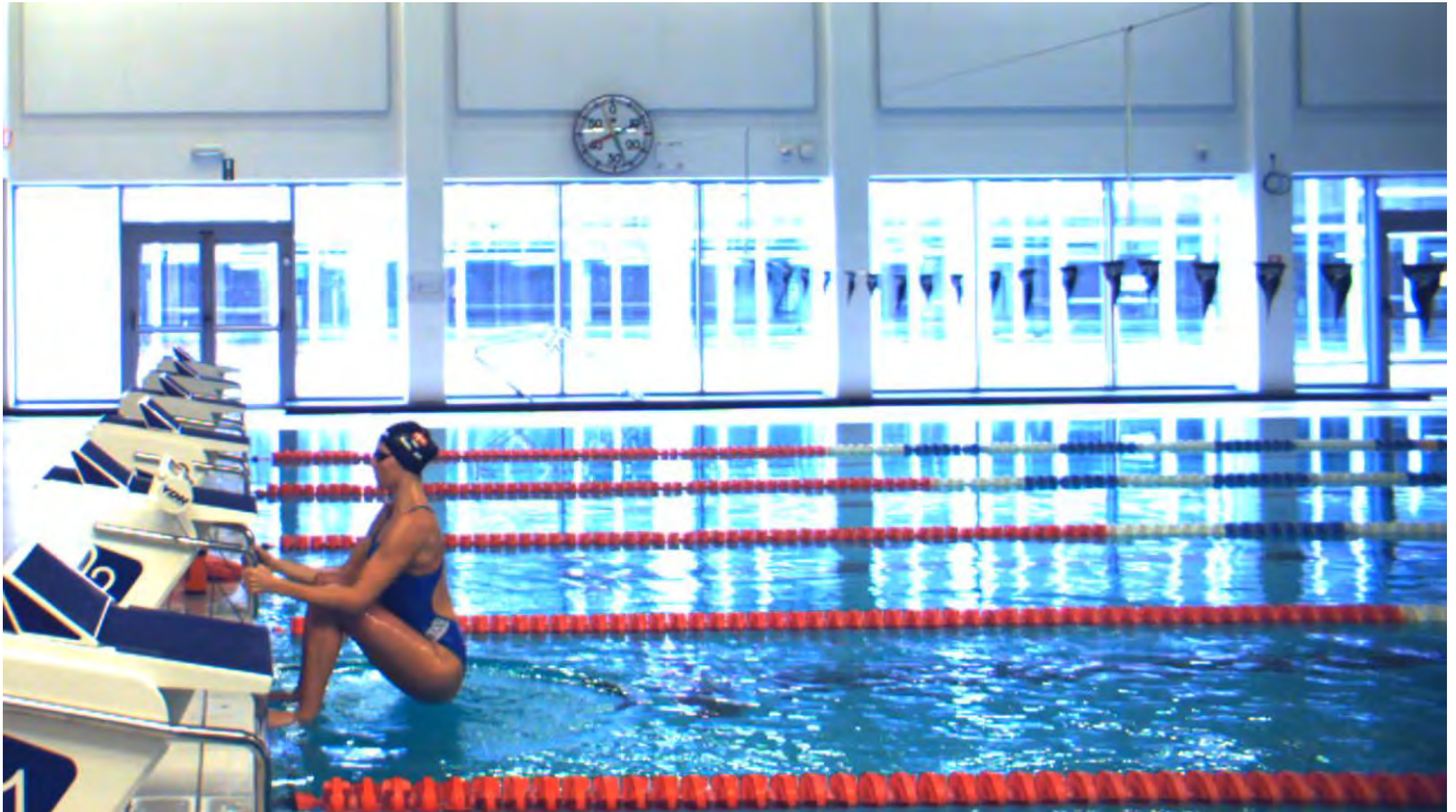
STARTHOUDING

Na signaal verplaatsing van ZWP
achter je heup



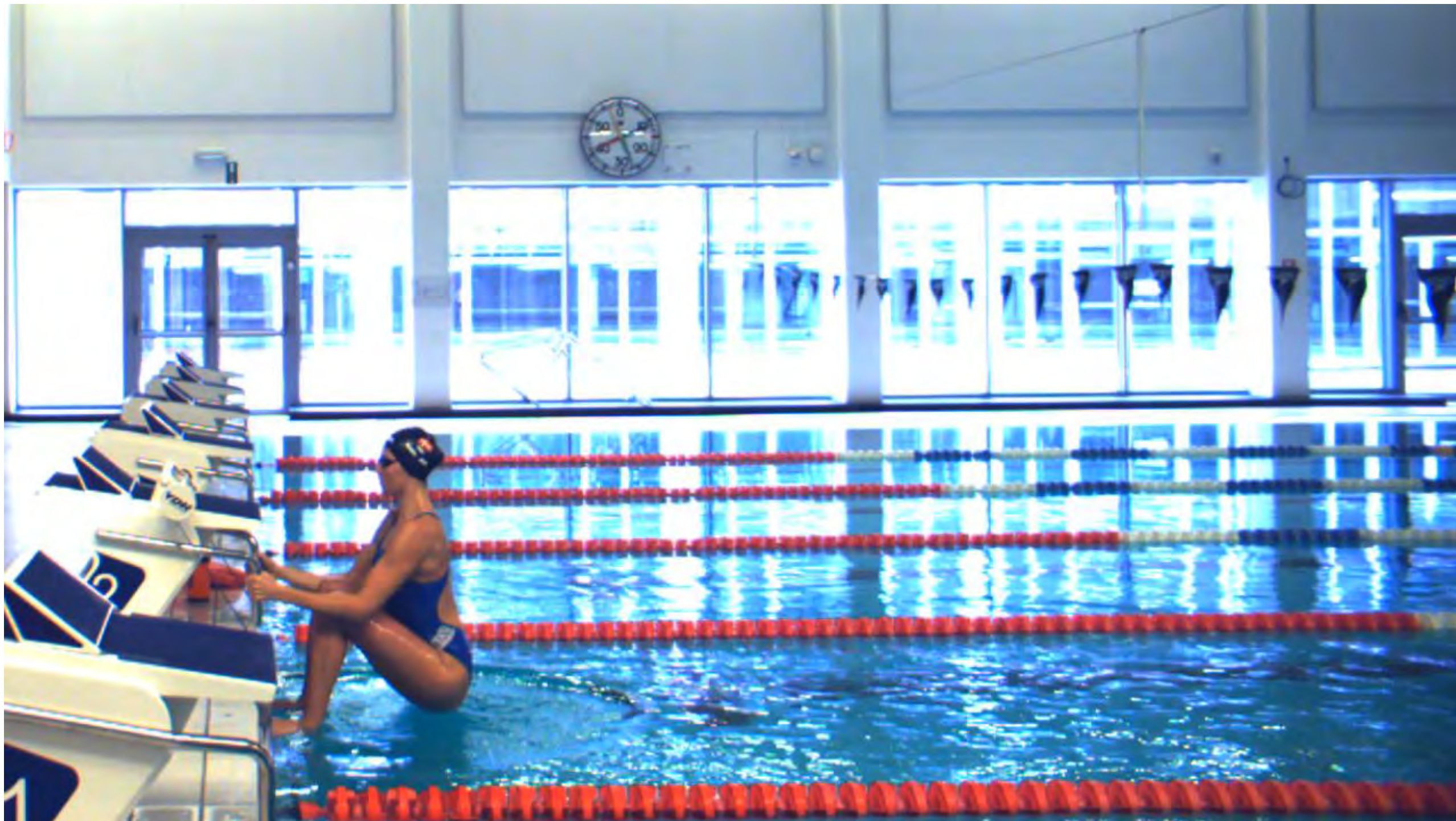
STARTHOUDING

Na signaal verplaatsing van ZWP
achter je heup



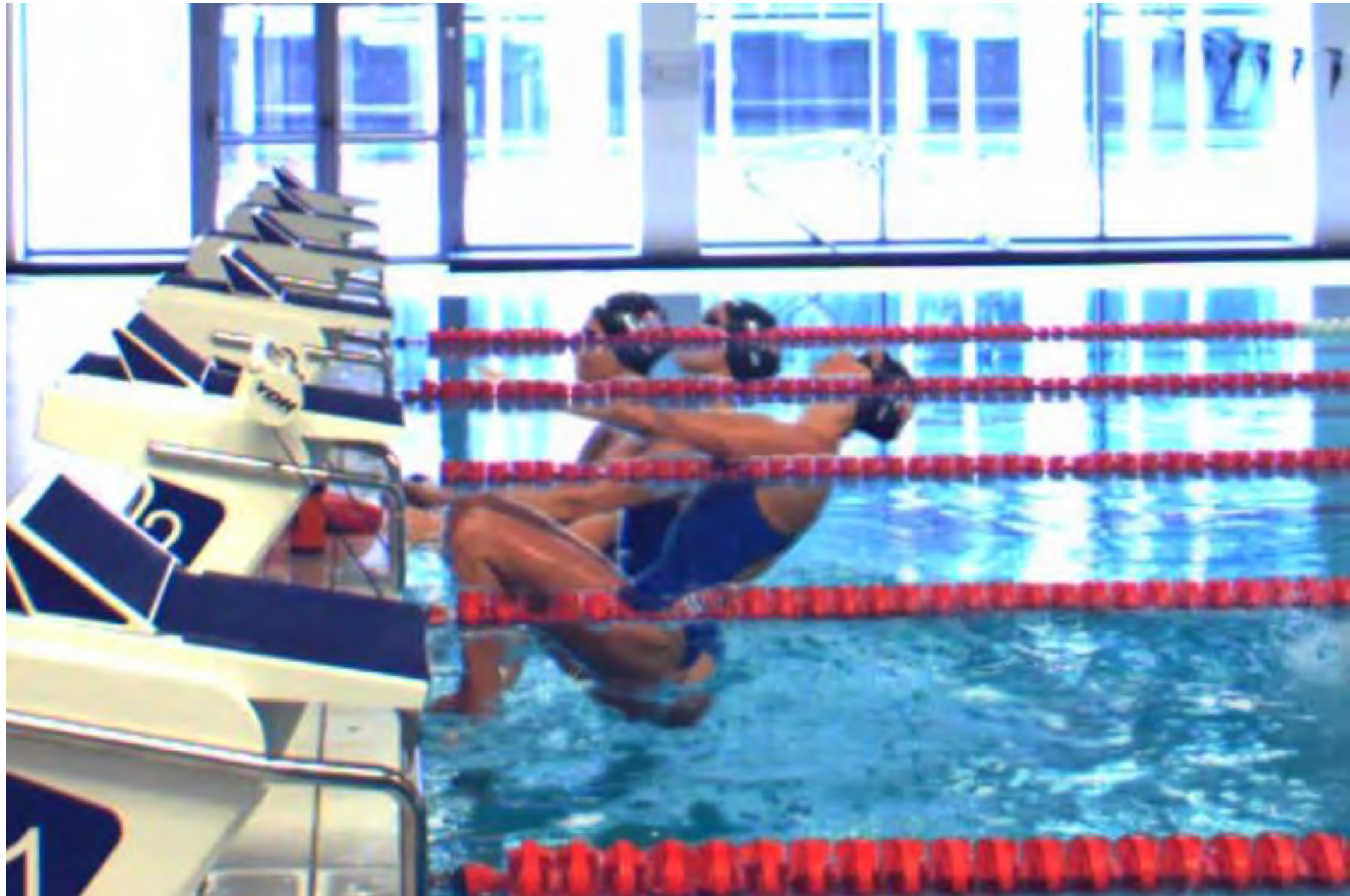
STARTHOUDING

Na signaal verplaatsing van ZWP
achter je heup

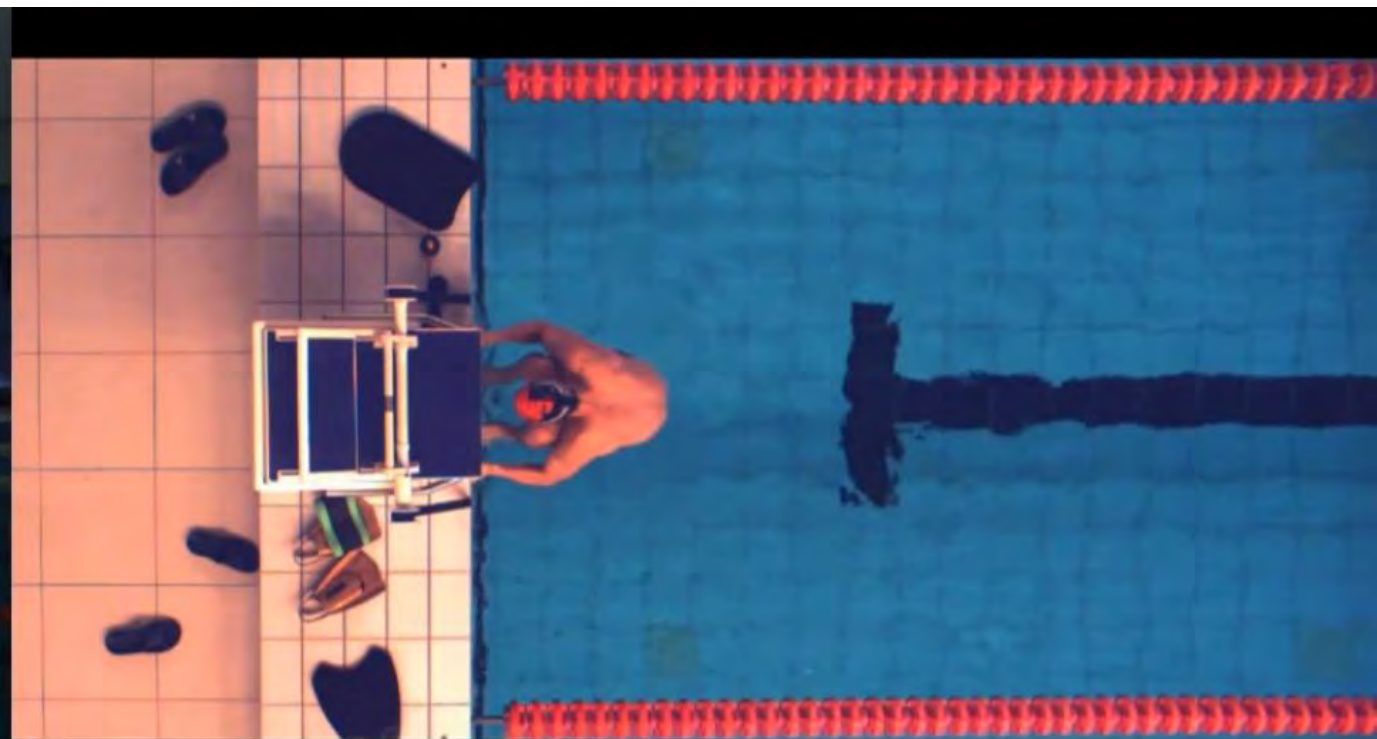
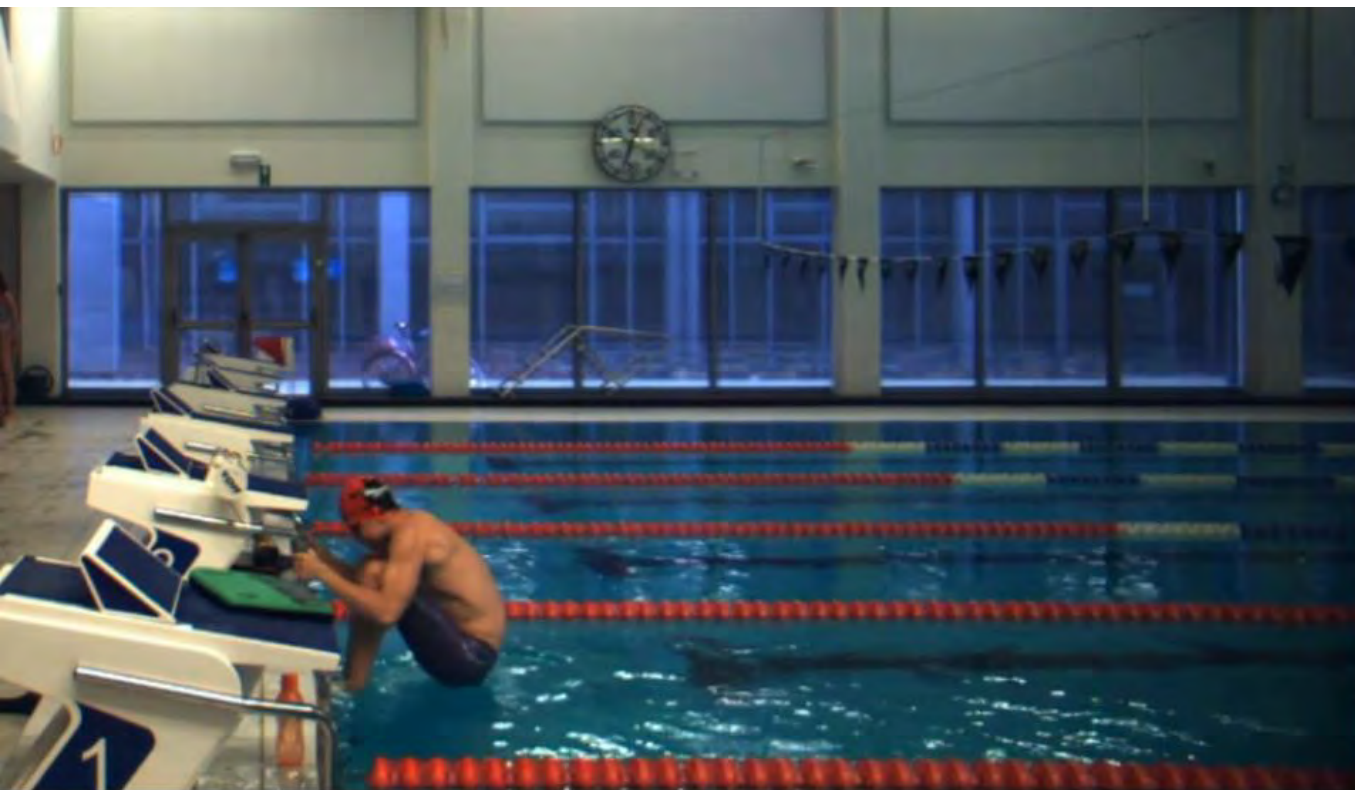


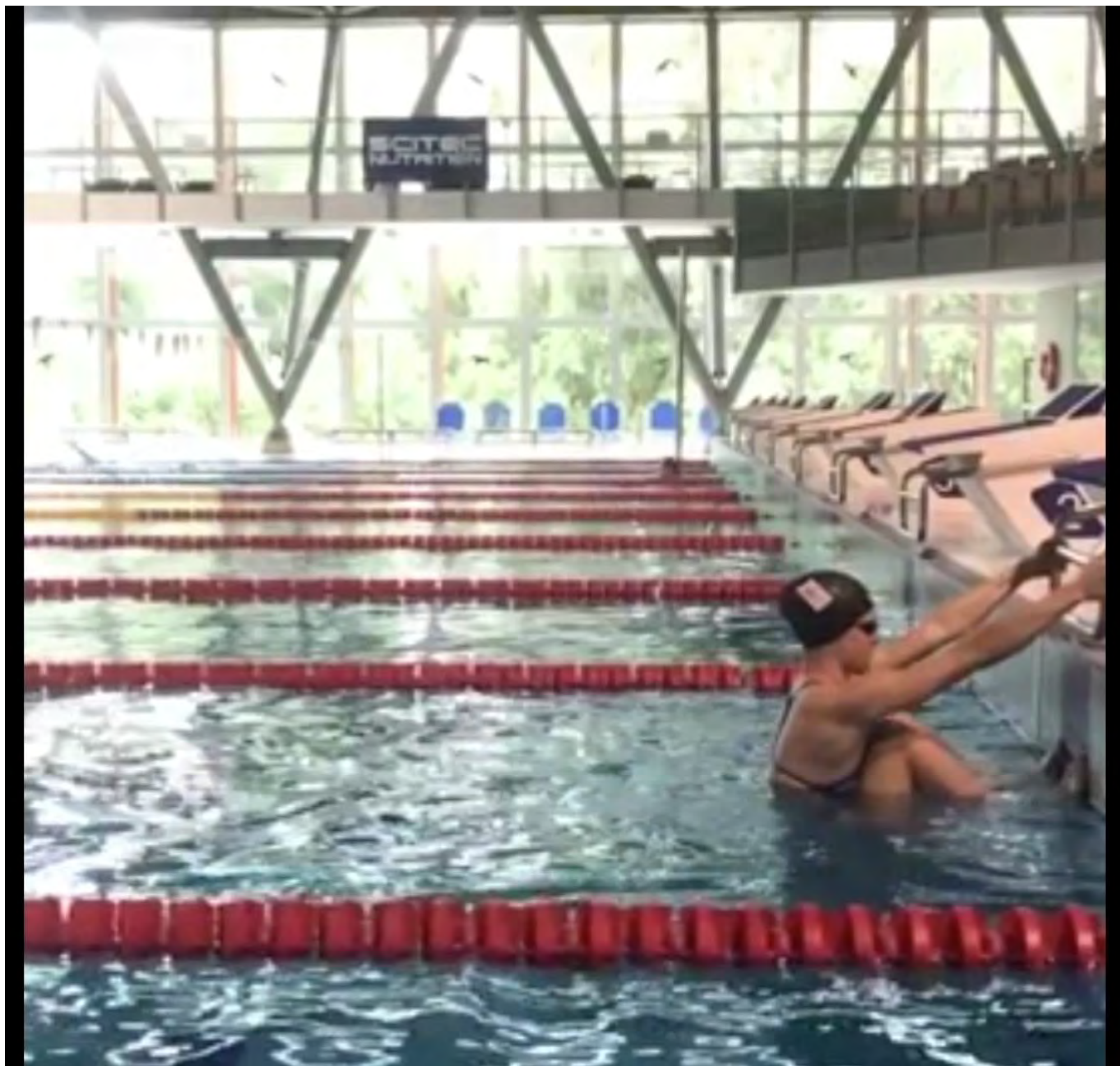
STARTHOUDING

Na signaal verplaatsing van ZWP
achter je heup en dan pas afduwen



STARTHOUDING

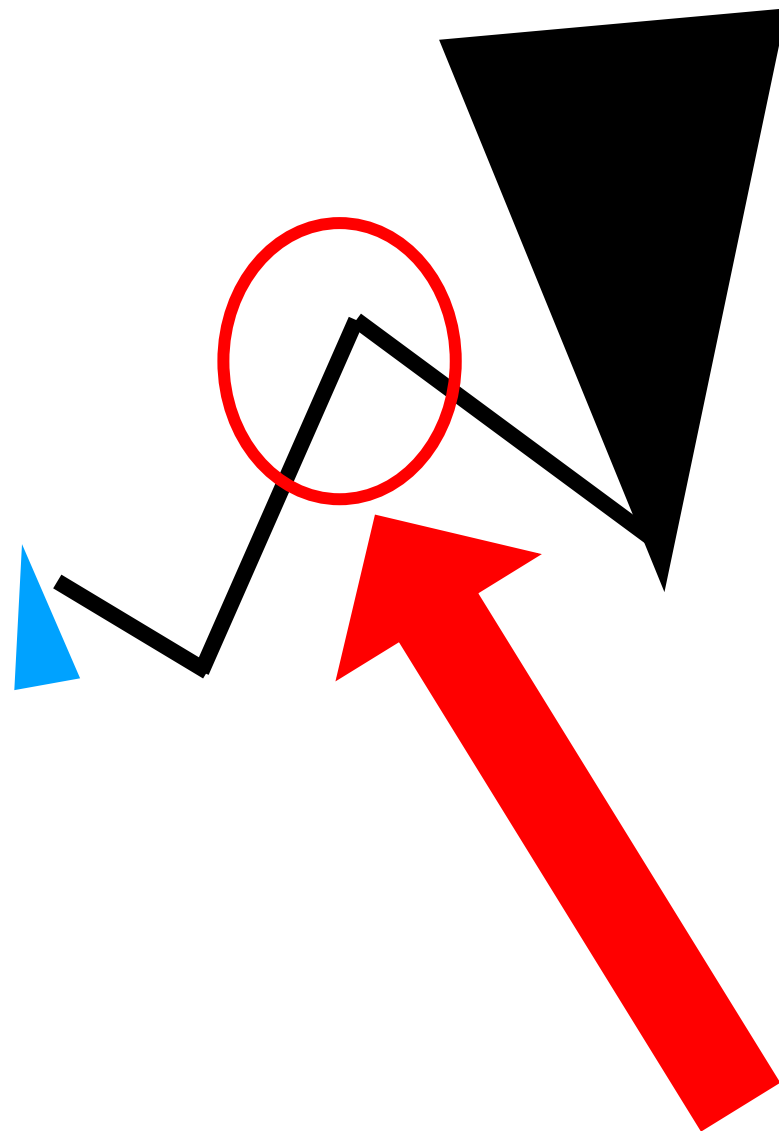




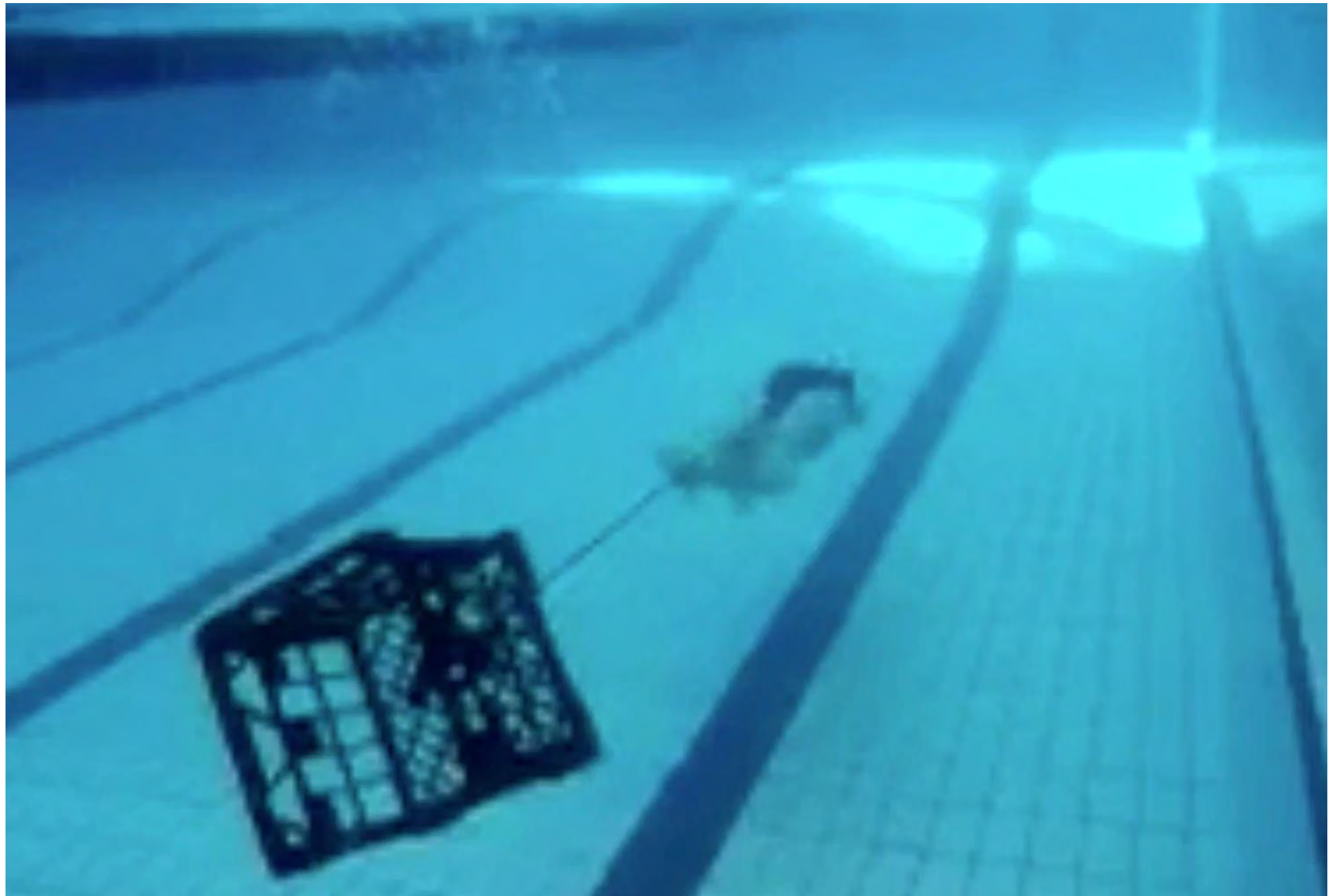


STARTHOUDING

Hoe kijk je daar als coach naar?



KICKEN MAAR!



TENEN NAAR BINNEN MET DE WREEF



KICKEN MAAR!

1



2



3



4





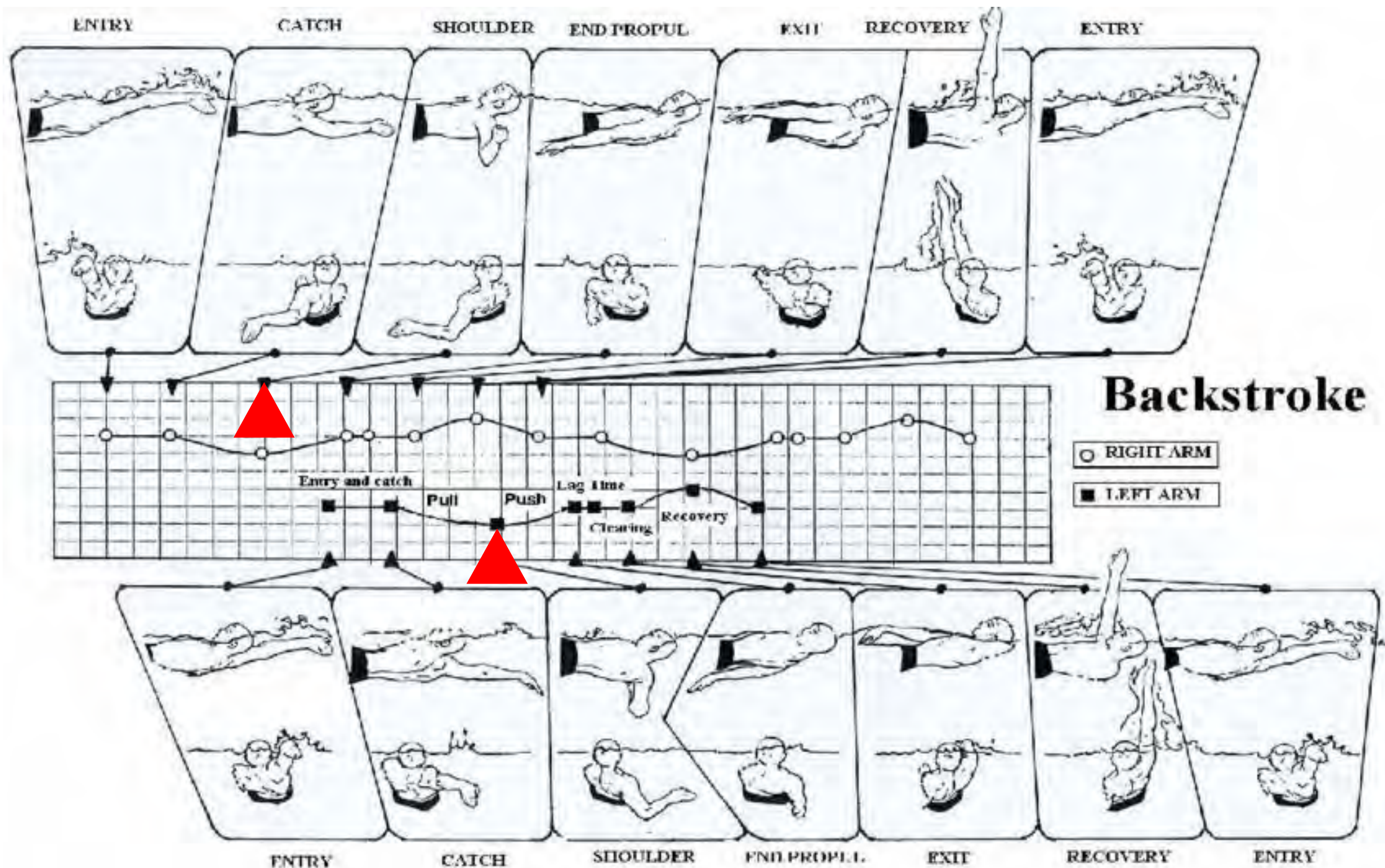
KEERPUNT

VOETPOSITIE

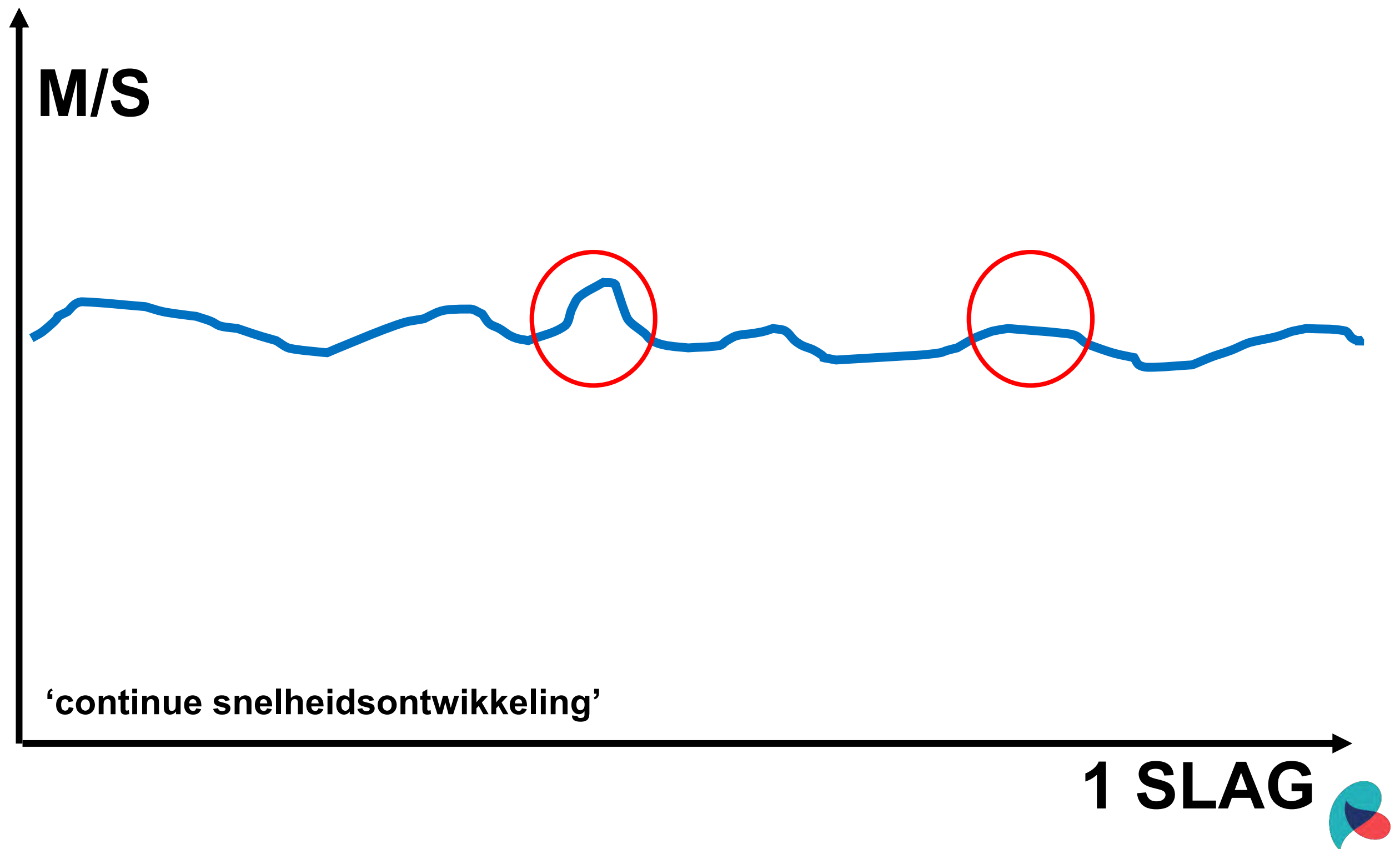


SLAG

INTRA-CYCLISCHE SNELHEIDSMETING



PER SLAG CYCLISCHE SNELHEIDSMETING



PER SLAG CYCLISCHE SNELHEIDSMETING

1SLAG

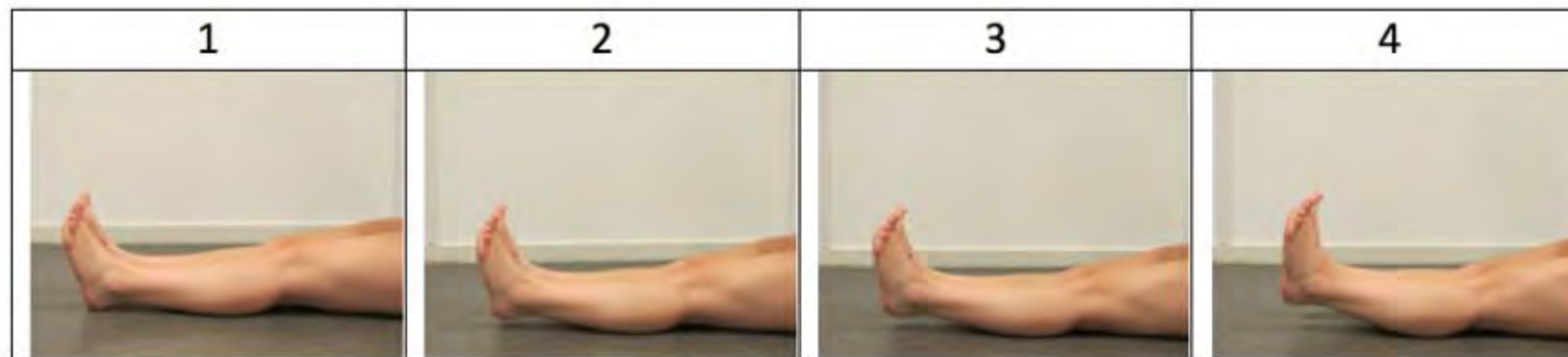
SNELHEIDSONTWIKKELING

PRESTATIEFACTOREN

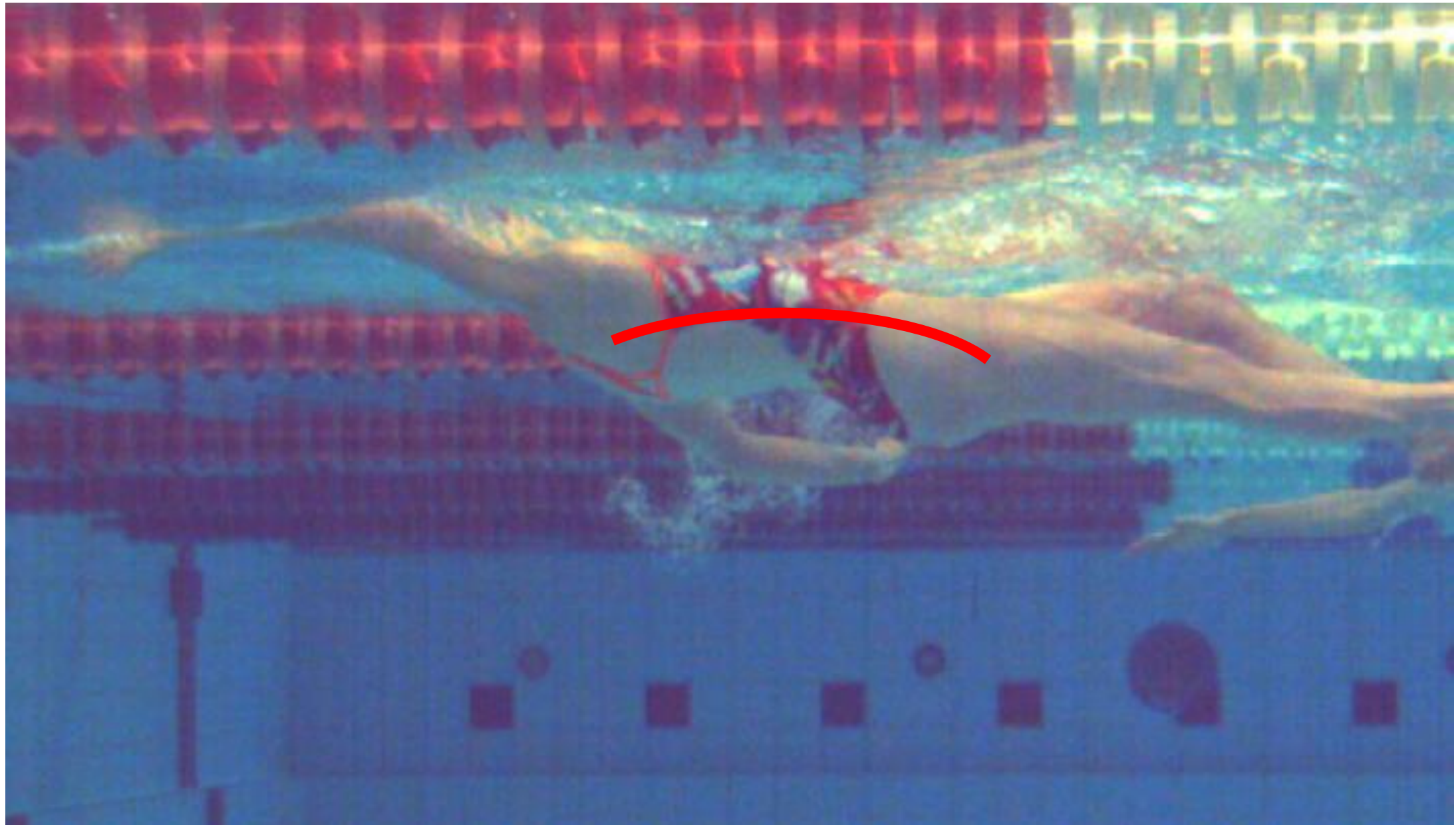


VOETEN

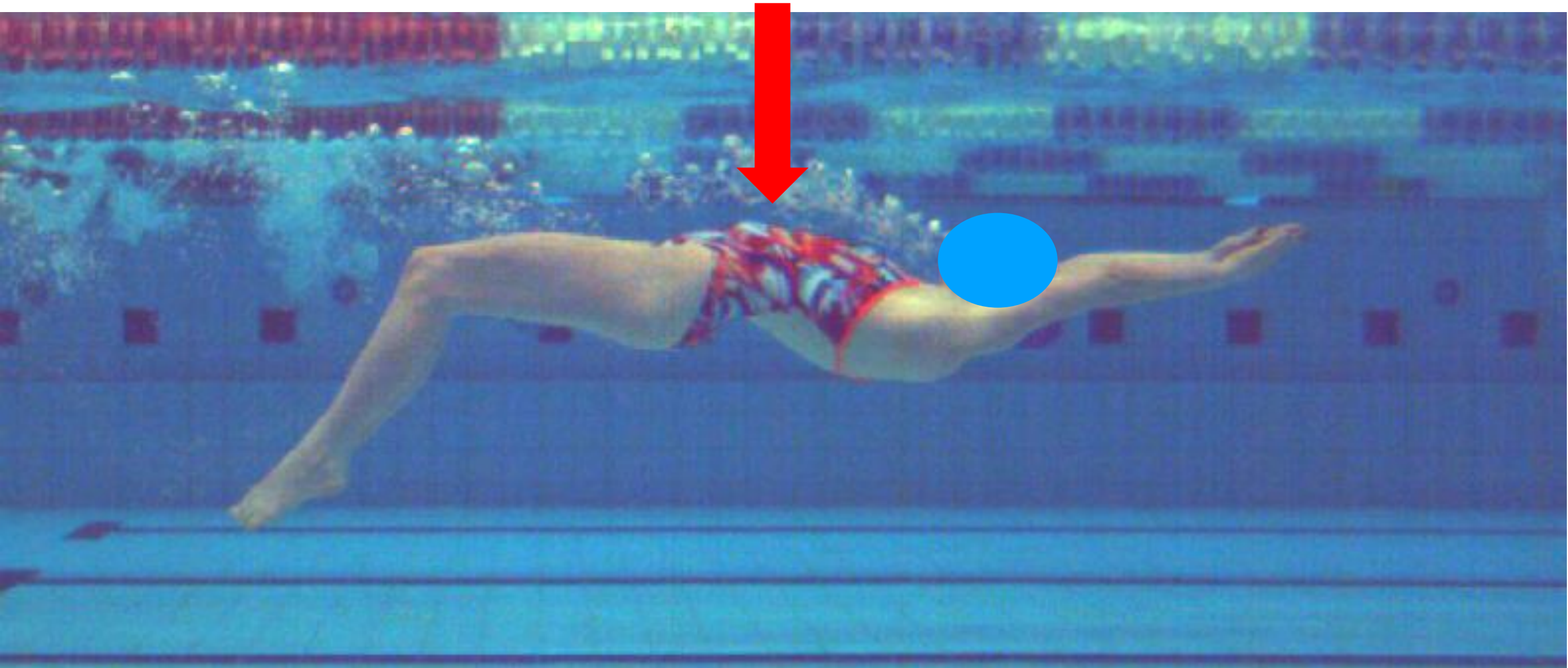
NEERWAARTSE en OPWAARTSE KICK FLEXIBELE VOETEN VANUIT HET BEKKEN OVERSTREKKING BENEN



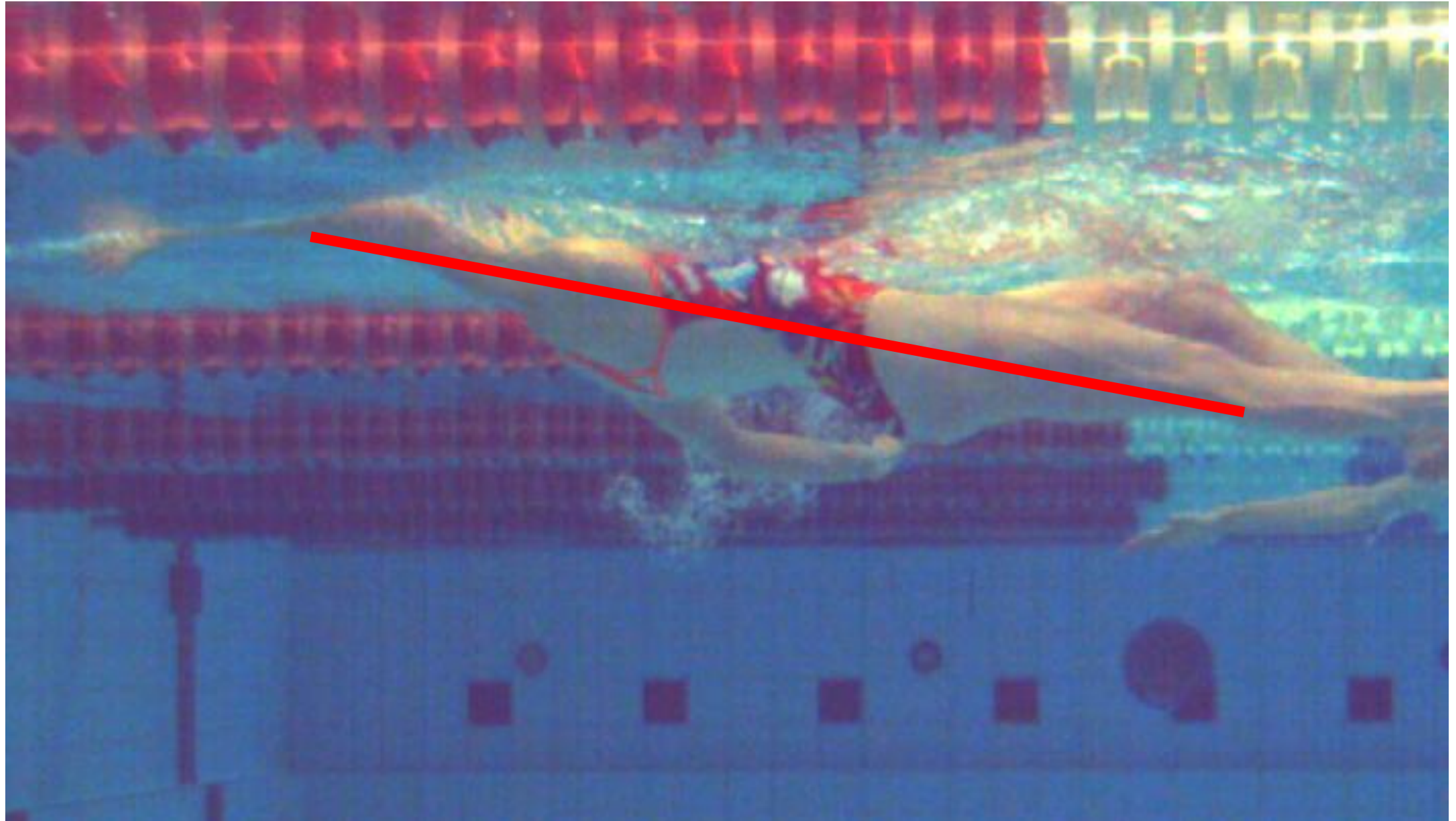
HEUP



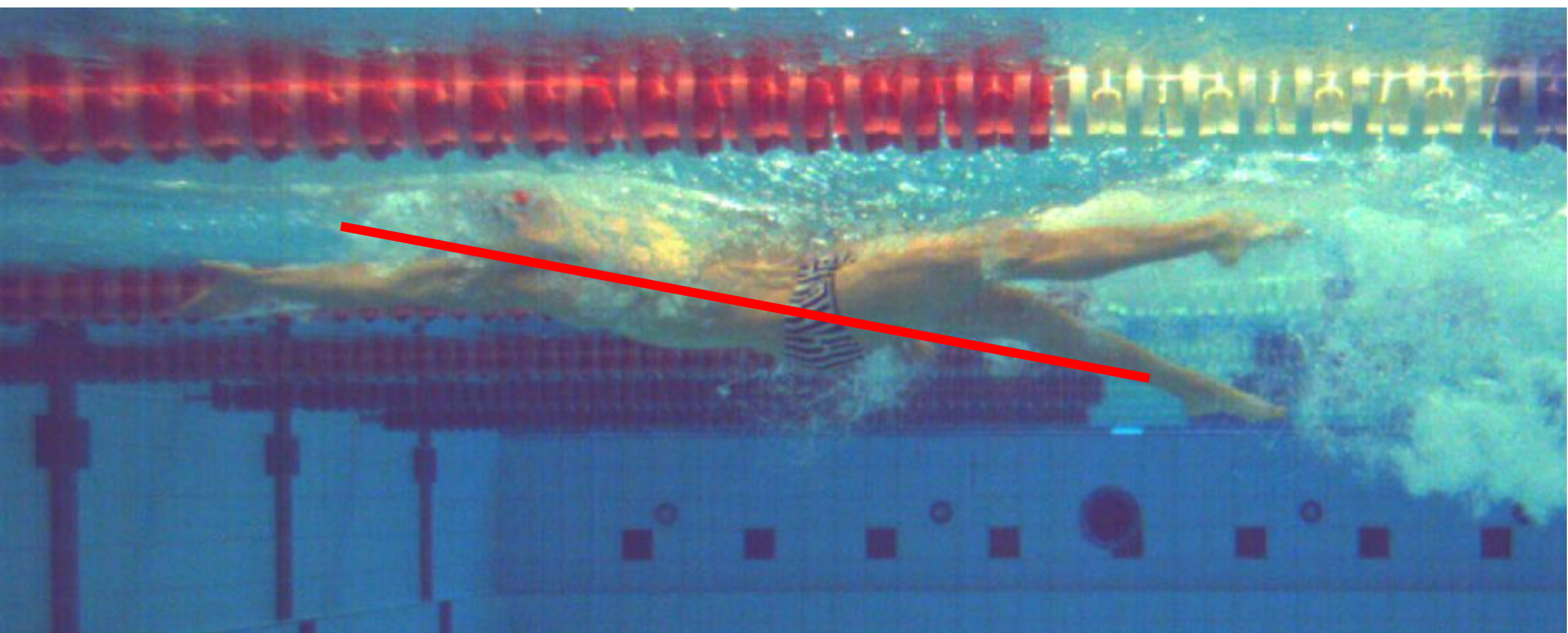
HEUP



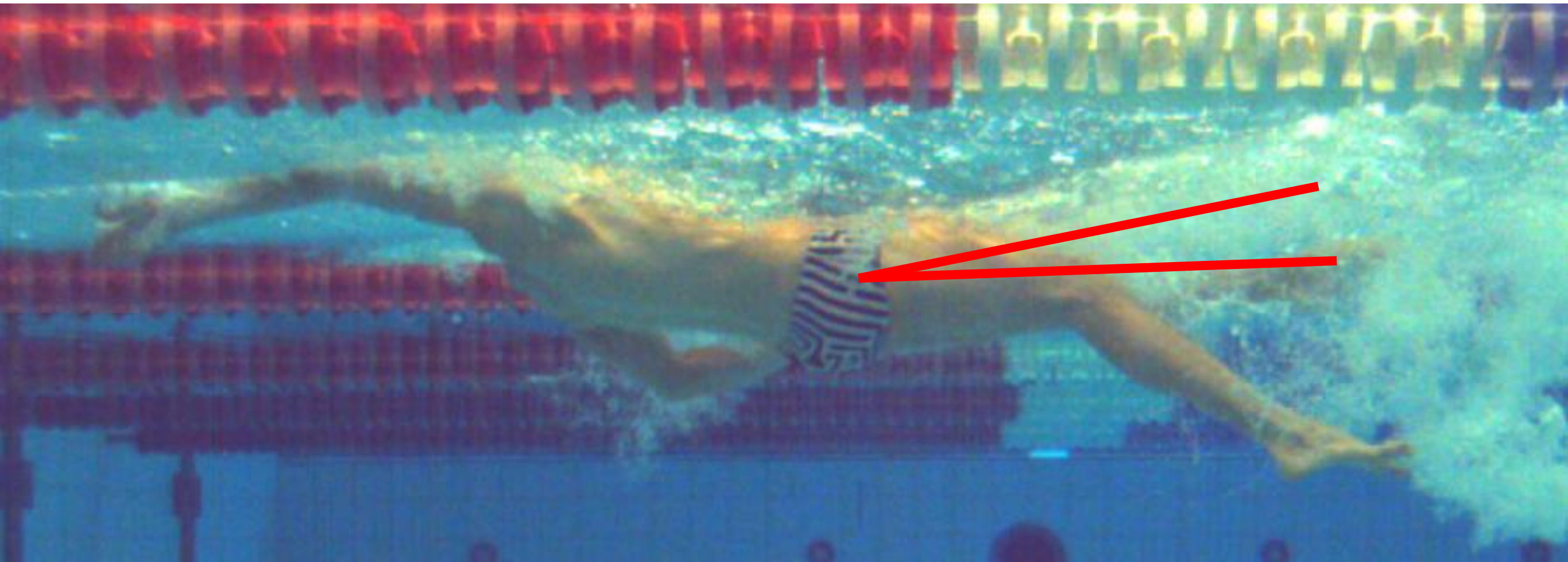
HEUP



HEUP



HEUP

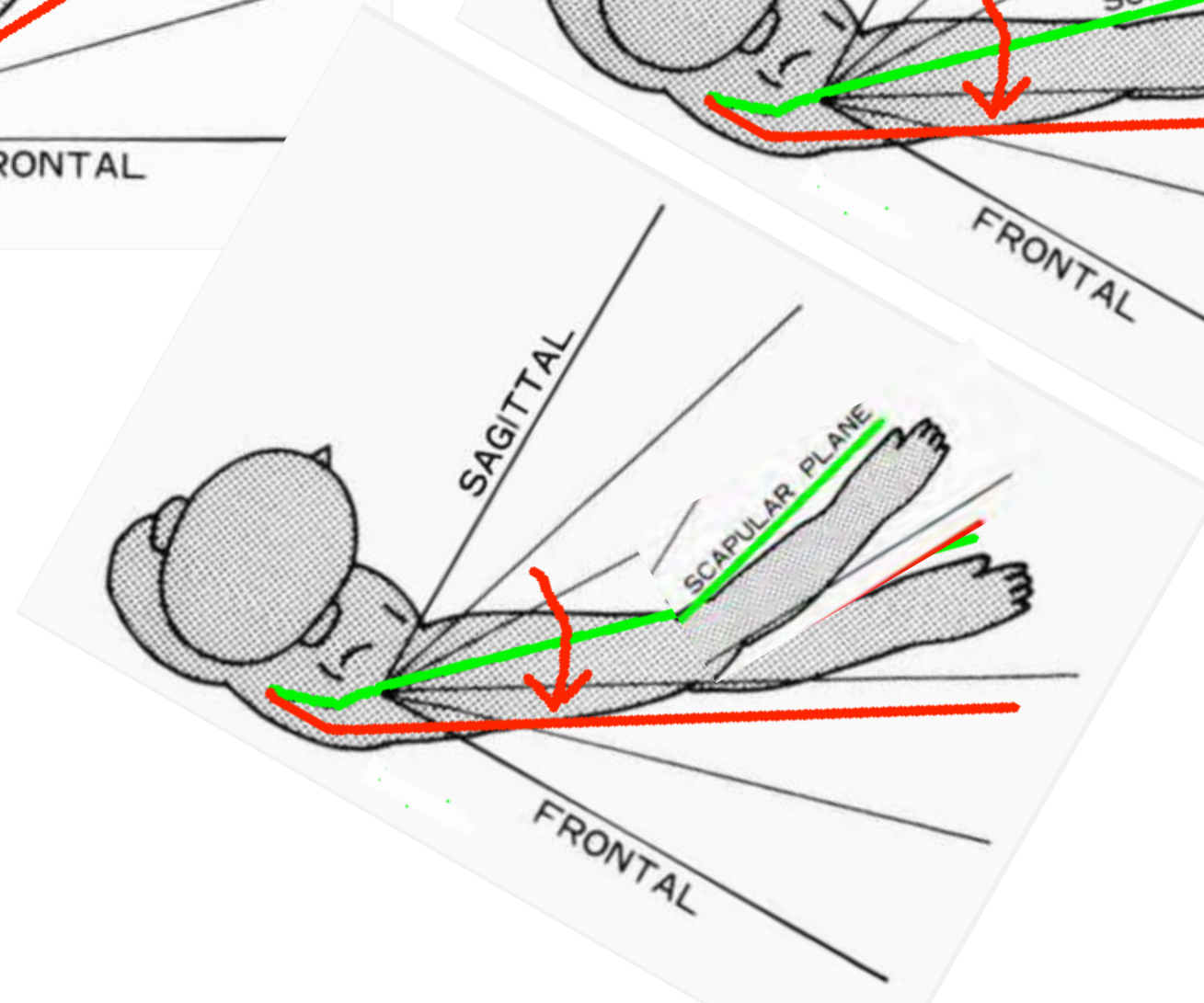
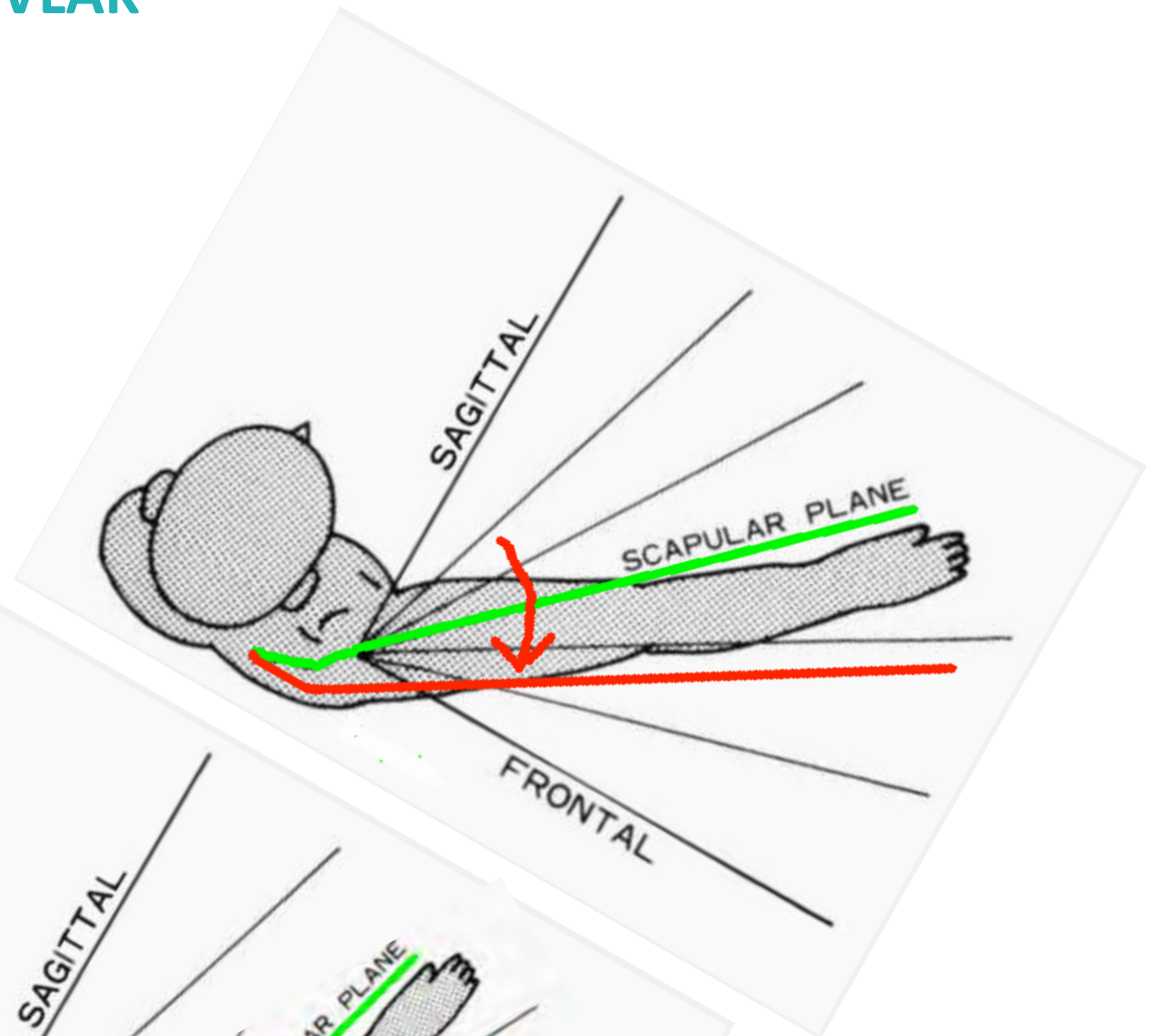
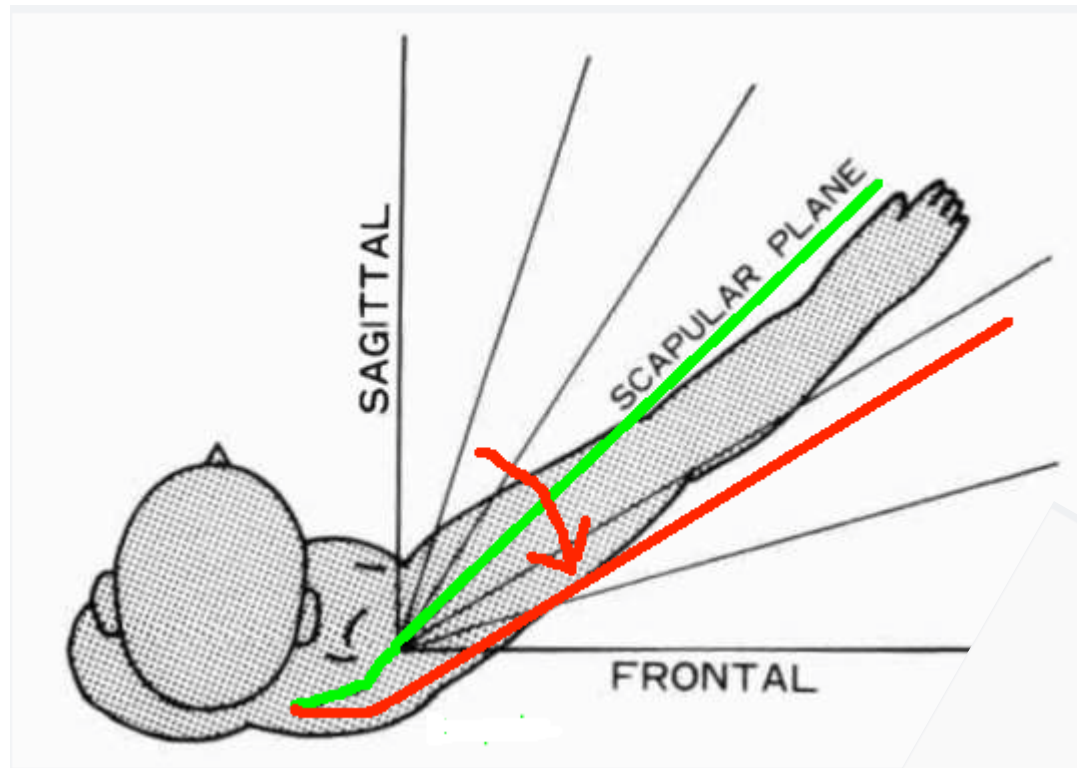


HEUP



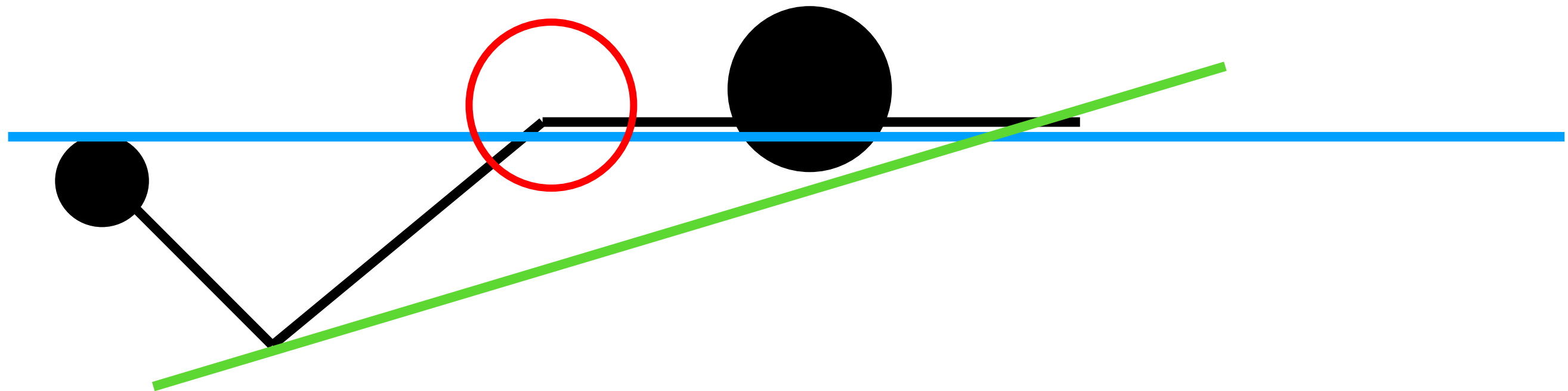
“GEZONDHEIDSLIJN”

SCAPULAIR NEUTRAAL BEWEGINGSVLAK



“GEZONDHEIDSLIJN”

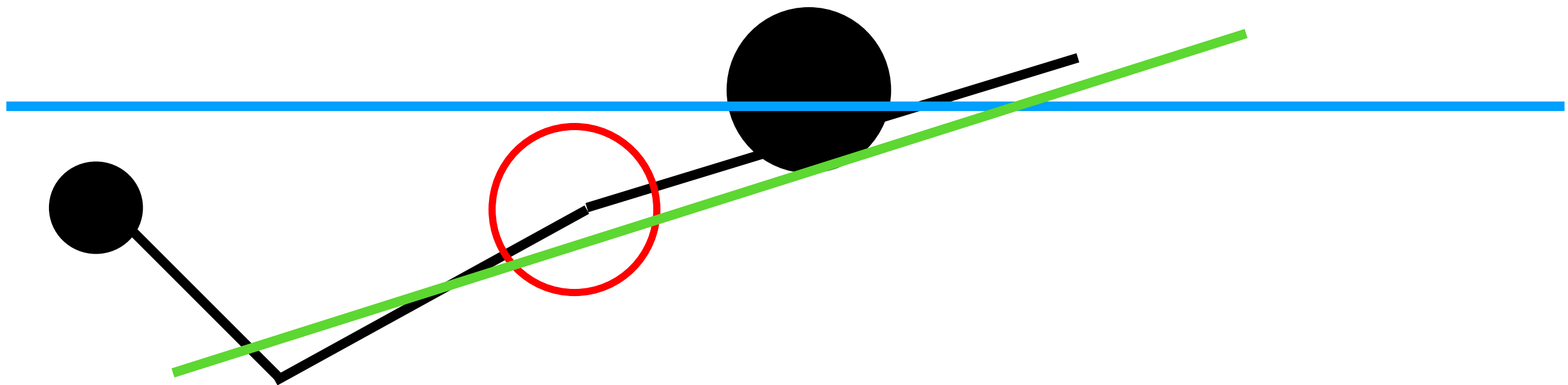
SCAPULAIR NEUTRAAL BEWEGINGSVLAK



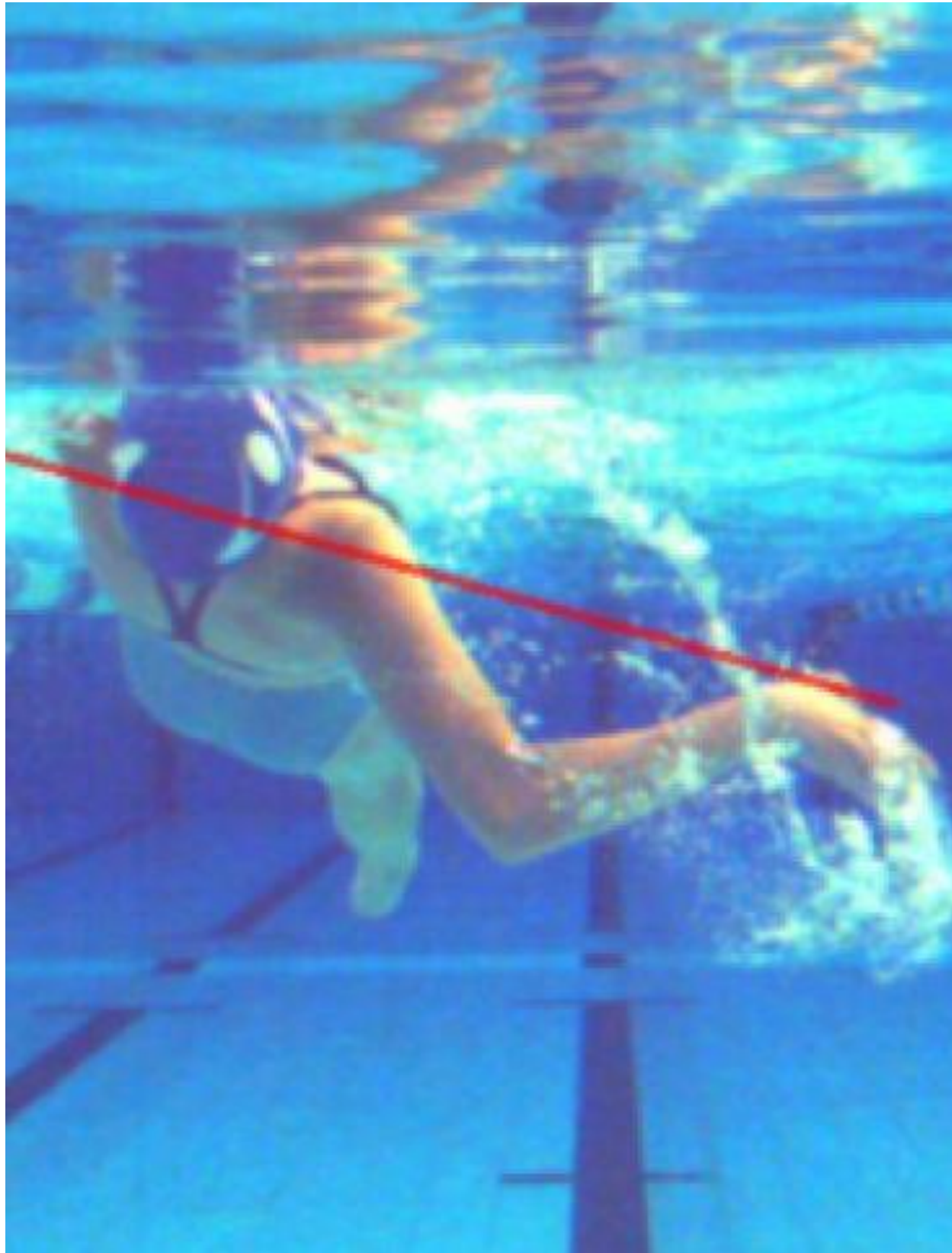
“ GEZONDHEIDSLIJN”

SCAPULAIR NEUTRAAL BEWEGINGSBEREIK

-> LEER EN STIMULEER KINDEREN OM TE ROTEREN IN
RUGSLAG



“GEZONDHEIDSLIJN”



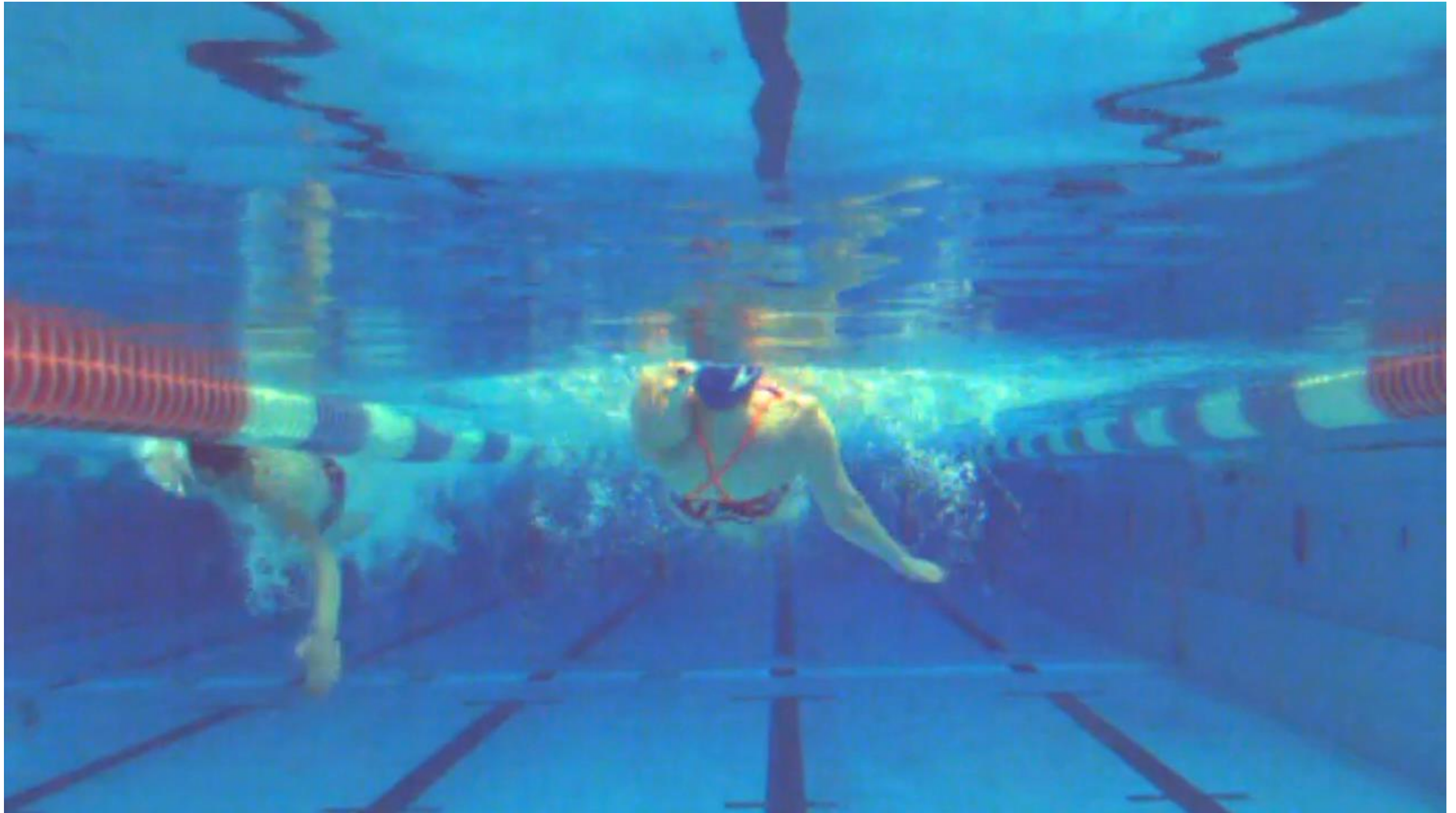
“GEZONDHEIDSLIJN”



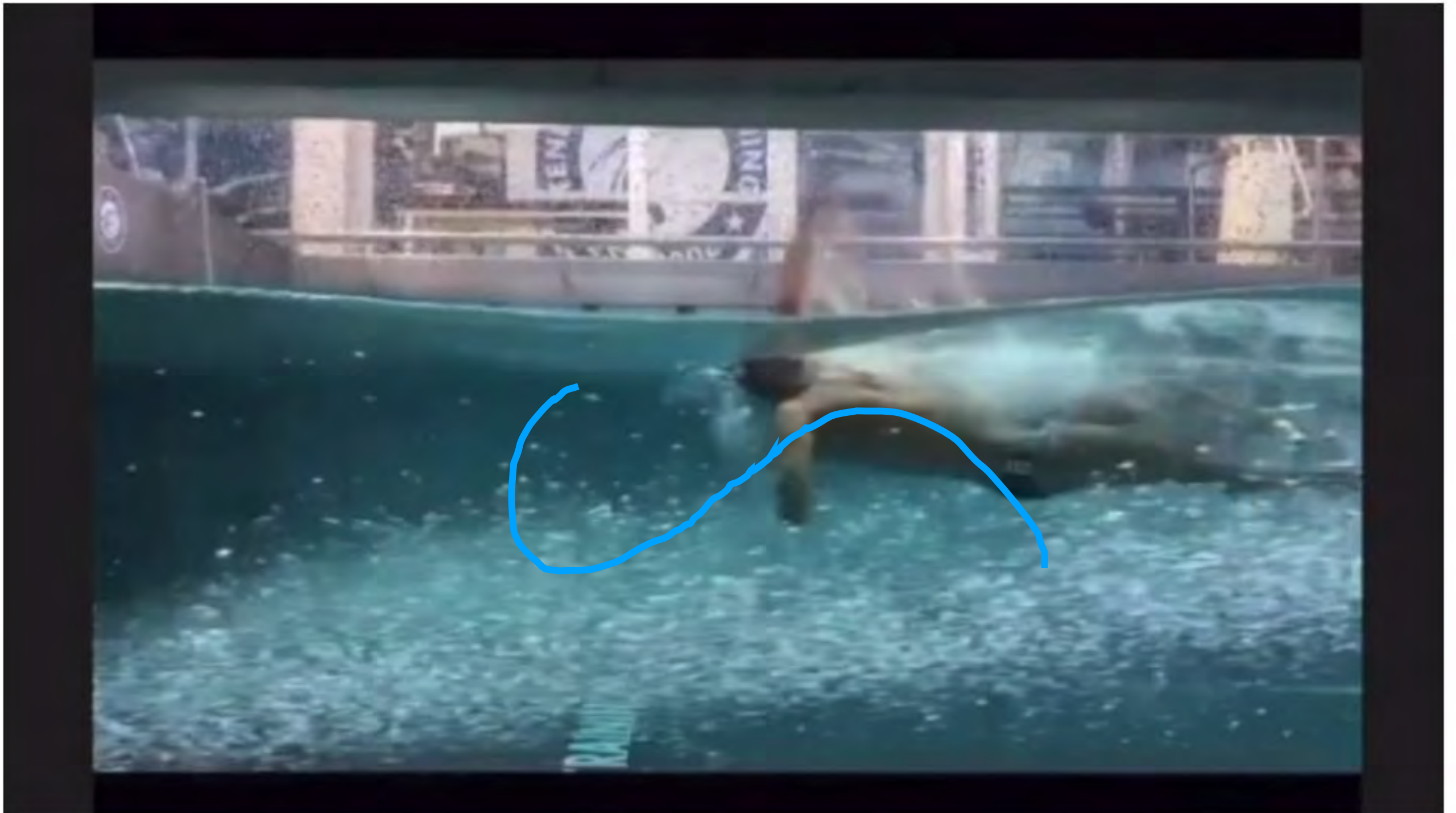
**Wat met heup-
rotatie?**



DE 'S' BEWEGING



DE 'S' BEWEGING



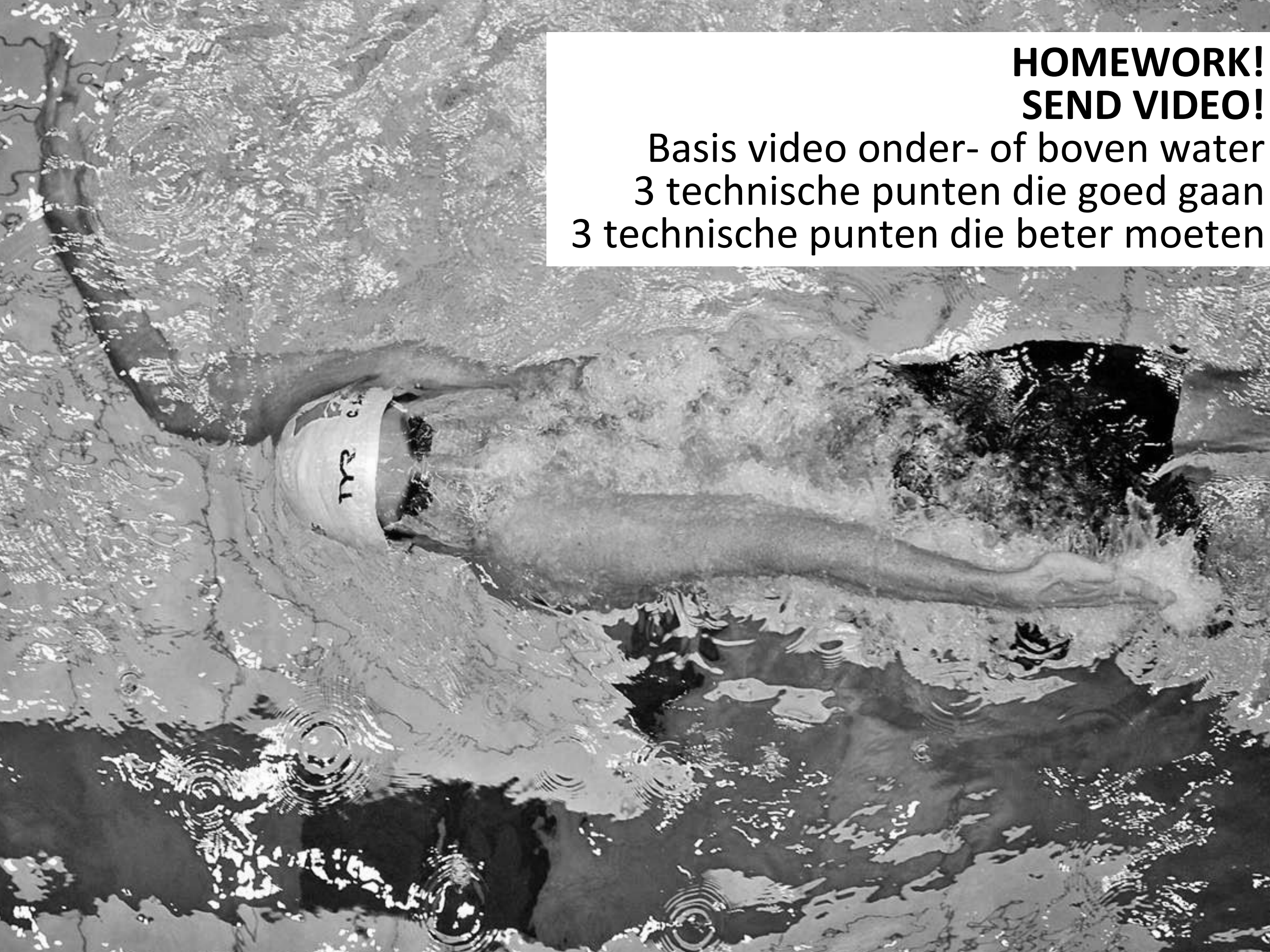
DE 'S' BEWEGING



RECAP

- Eerst ZWP verplaatsen dan pas duwen op de benen
- Actieve kick op en neer verticaal
- Controle lage en hoge buikspieren
- Roteren in schouders (afh. van afstand)
- Pinkje in – duimpje uit
- L en R catch fase dicht bij elkaar brengen door schouder in te rollen





HOMEWORK! SEND VIDEO!

Basis video onder- of boven water
3 technische punten die goed gaan
3 technische punten die beter moeten

VRAGEN?
stijn.corten@zwemfed.be
0472/46.55.44





zwemfed