



zwemfed

Een technische reflectie van 150 Zwemfed
Swim Academy zwemmers

Stijn Corten

INTRO

Doelgroep

- Leeftijd meisjes: 11-12 jaar.
- Leeftijd jongens: 12-13 jaar.

Voorwaarden

- De Belgische nationaliteit bezitten en lid van de Zwemfed zijn
- Geselecteerd zijn door de Zwemfed
- Zwemmers die 3 x voorkomen in de top 50 van 3 vd 4 slagen op een 100m wedstrijd in klein bad
- Deelnemen aan het vooropgesteld programma.



INTRO

Doelstellingen

regelmatig samen te laten trainen
in een andere setting dan de vertrouwde omgeving

droogopwarming.

ontwikkelingsfase

technische aspecten van de vier
zwemslagen, maar ook van de starts en de keerpunten.

cooling down op het droge, zoals stretching, voeding, enz.

trainingsstof met voldoende informatie

te identificeren

talentrijke zwemmers



INTRO

Trainingen 2022-2023

Dag 1

[Opwarming](#)

[Zwemtraining](#)

[Mobiliteit](#)

Dag 2

[Opwarming](#)

[Zwemtraining](#)

[Mobiliteit](#)

Dag 3

[Opwarming](#)

[Zwemtraining](#)

[Mobiliteit](#)



1 / 2 | - 100% + | [Fullscreen] [Refresh]



Titel: HT 01 - Actieve controle bekken (anteversie) ifv ligging



Voor: **Swim Academy VZF** Door: **RobbeVanDessel** *Created with Skill-Up software!*
30 september 2022 Totale duur: **00:21:17 (uu:mm:ss)**
15 oefeningen: **11** **4** **0** Materiaal:



Doelstelling(en): Coördinatie, Stretching - Mobiliteit, Kracht, Lichaamscontrole
Workoutcode: **bg7gS6m6Rd0o**

Opmerking(en): /

1   Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gestrekt naast het lichaam
Oefening: al springend benen spreiden en sluiten, afwisselend 1 arm voorwaarts strekken en andere arm zijwaarts (tot op schouderhoogte)
Opmerking: **Verschillende loop- en sprongvormen ter plaatse (keuze coach)**
Nr. oef: **438** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **02:00** Rust: **00:00**

2   Uitgangshouding: handen onder schouder, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen
Oefening: hielen naar zitvlak brengen, romp buigen, daarna de borst zo ver mogelijk boven de grond vooruit bewegen, op het einde opduwen op beide armen ("sfinx"), omgekeerd terugkeren
Opmerking: /
Nr. oef: **4071** Herhalingen: **6** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:08** Rust: **00:01**

3   Uitgangshouding: voeten breed gespreid, armen gestrekt naast het lichaam
Oefening: Beide voeten wijzen naar voor. Zwaai rechterhand naar de buitenzijde van de linkerknie en zwaai vervolgens door naar rechtsachter. Verplaats hierbij de heup van links naar rechts.
Opmerking: /
Nr. oef: **2078** Herhalingen: **16** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

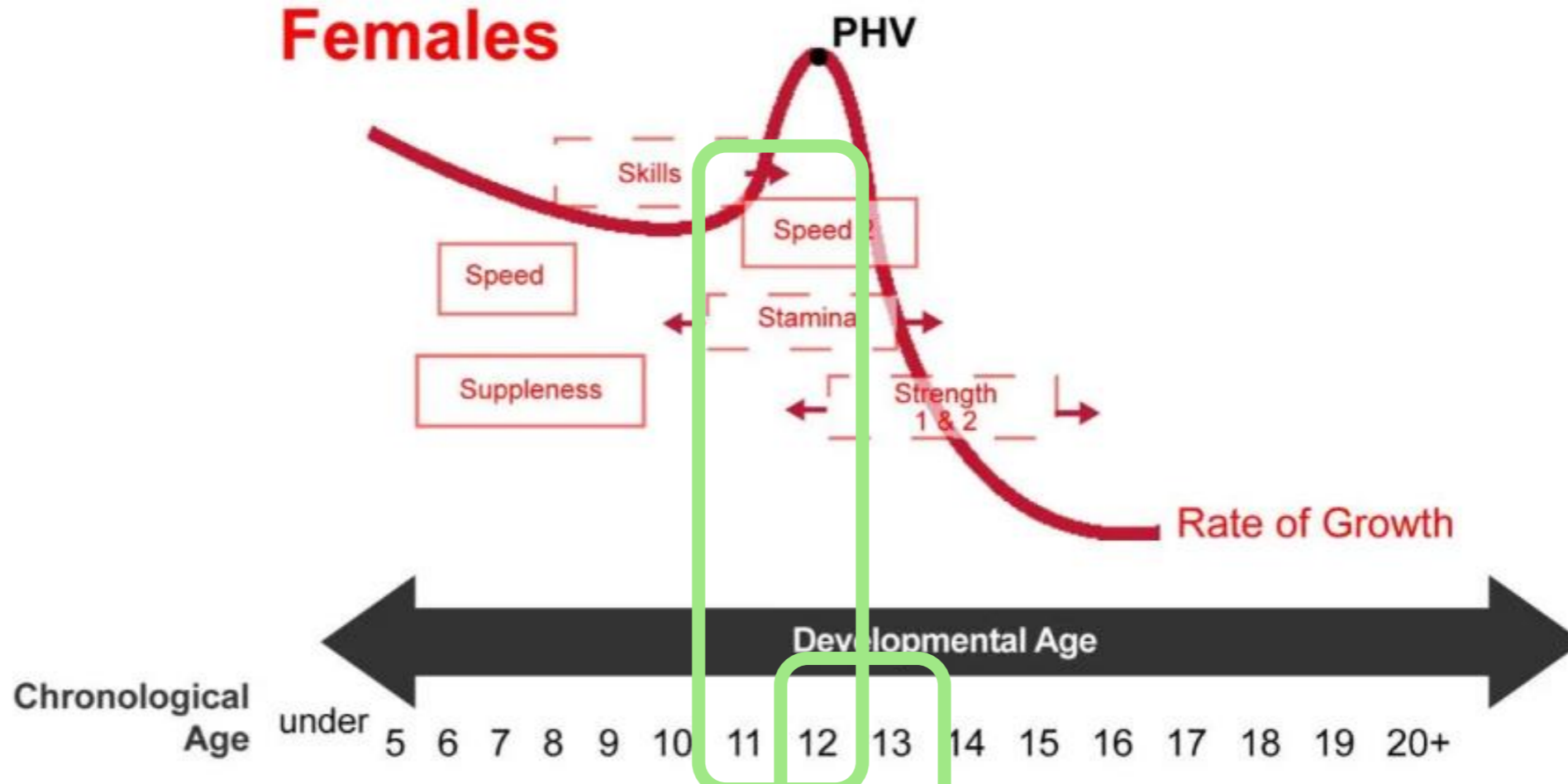
4   Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam
Oefening: Zet een kleine stap met linkervoet naar achteren en duw tevens het zitvlak naar achteren. Strek het rechterbeen en trek de tenen naar je toe. Breng de linkerhand links naar omhoog.
Opmerking: /
Nr. oef: **2080** Herhalingen: **16** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

<https://www.zwemfed.be/zwemfed-swim-academy-0>

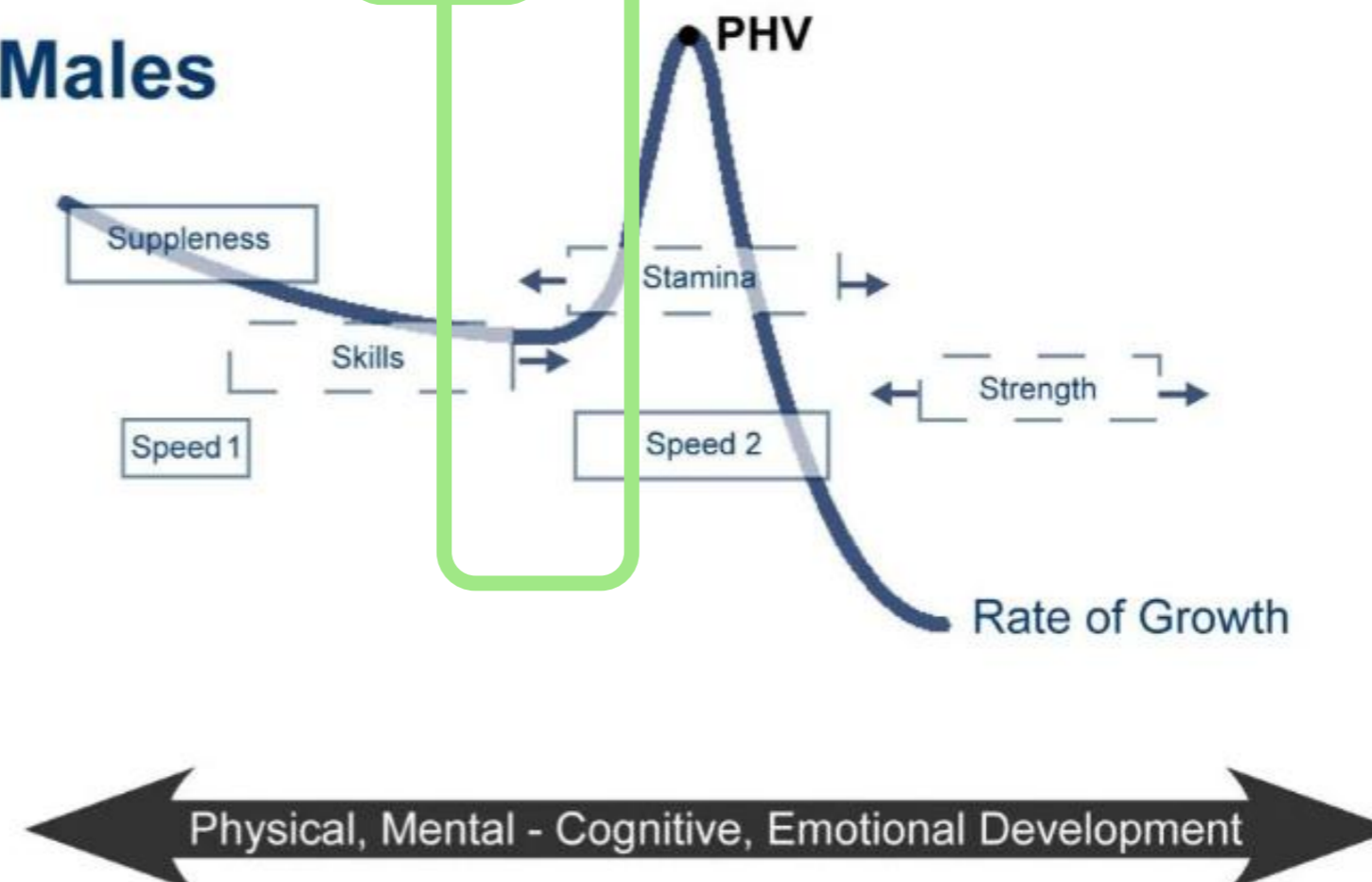




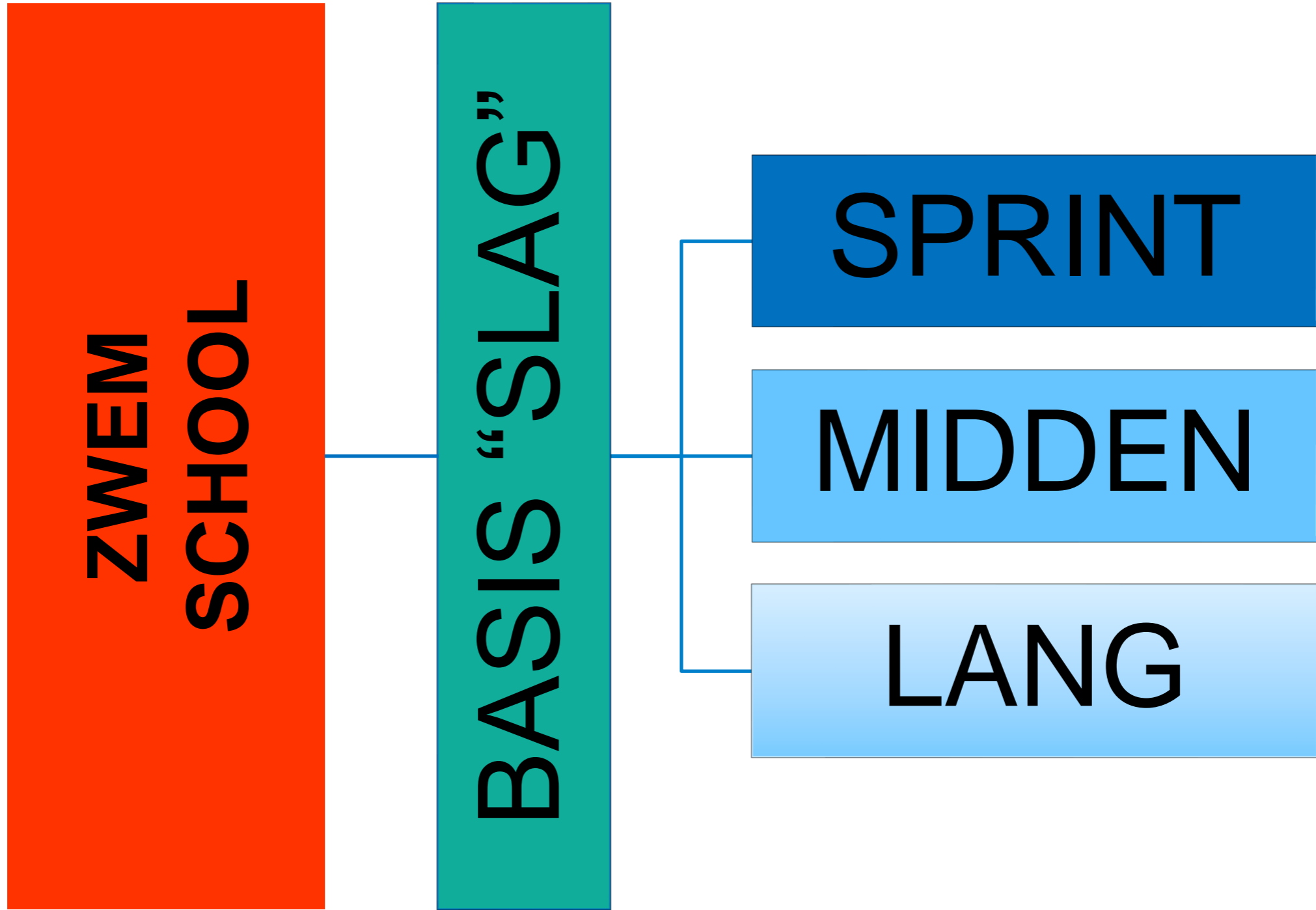
Females

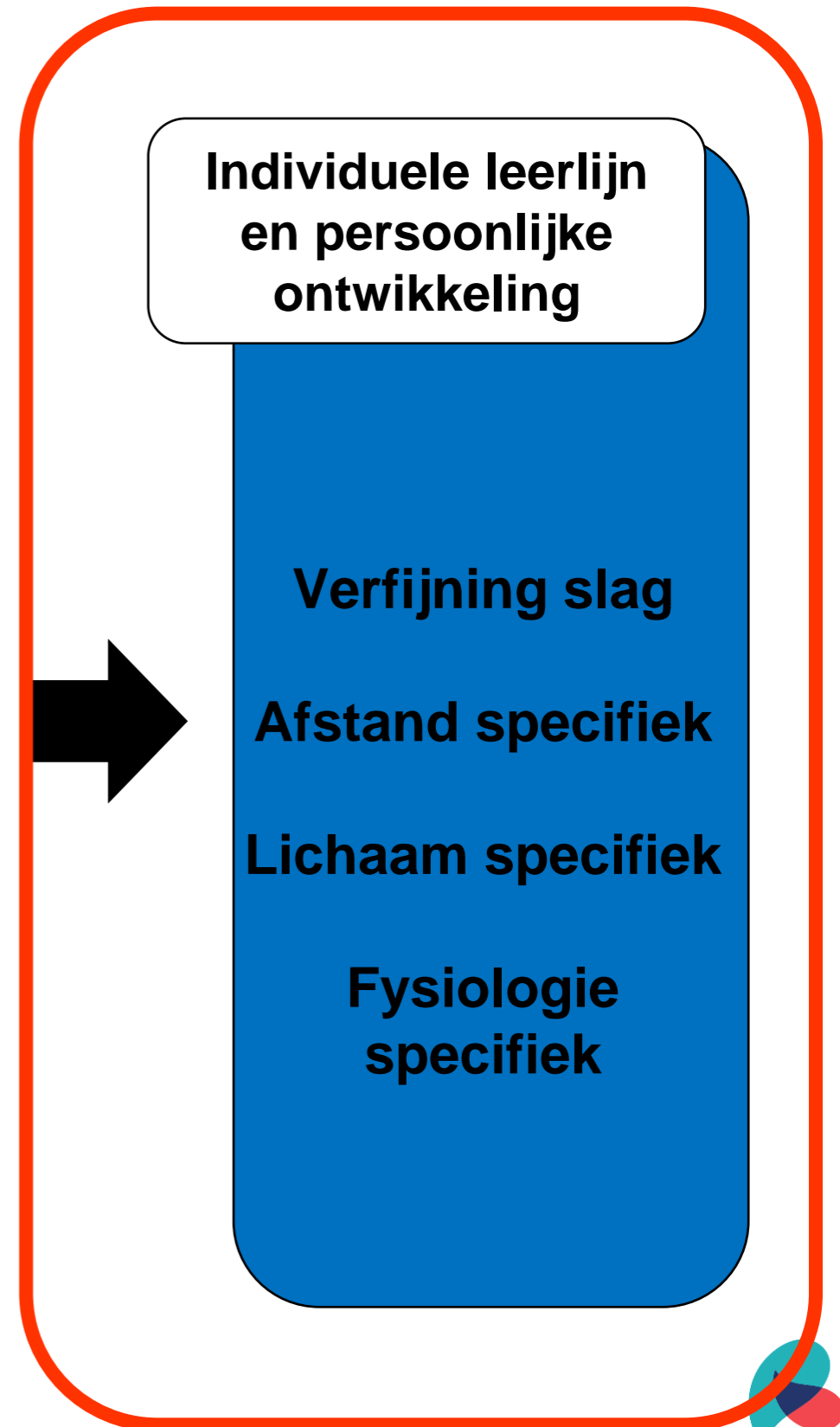
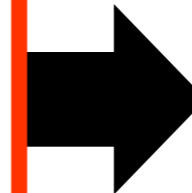
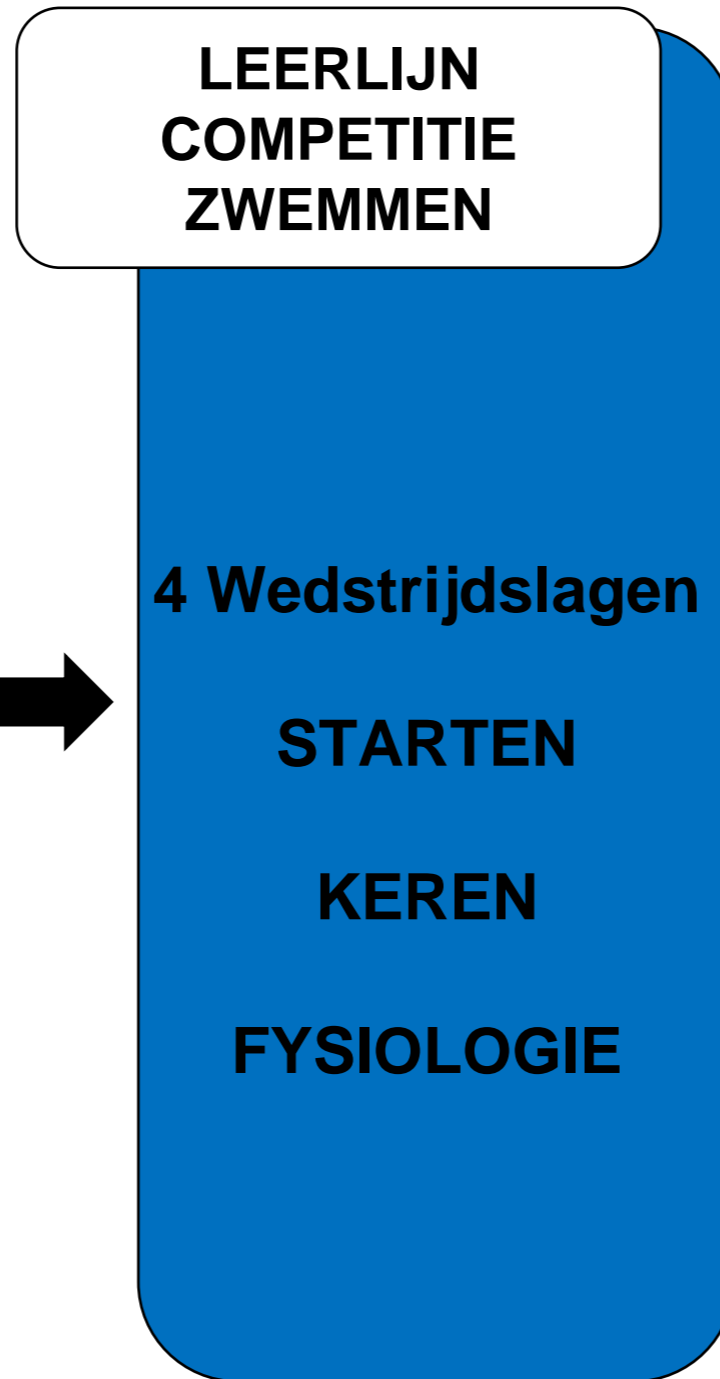


Males



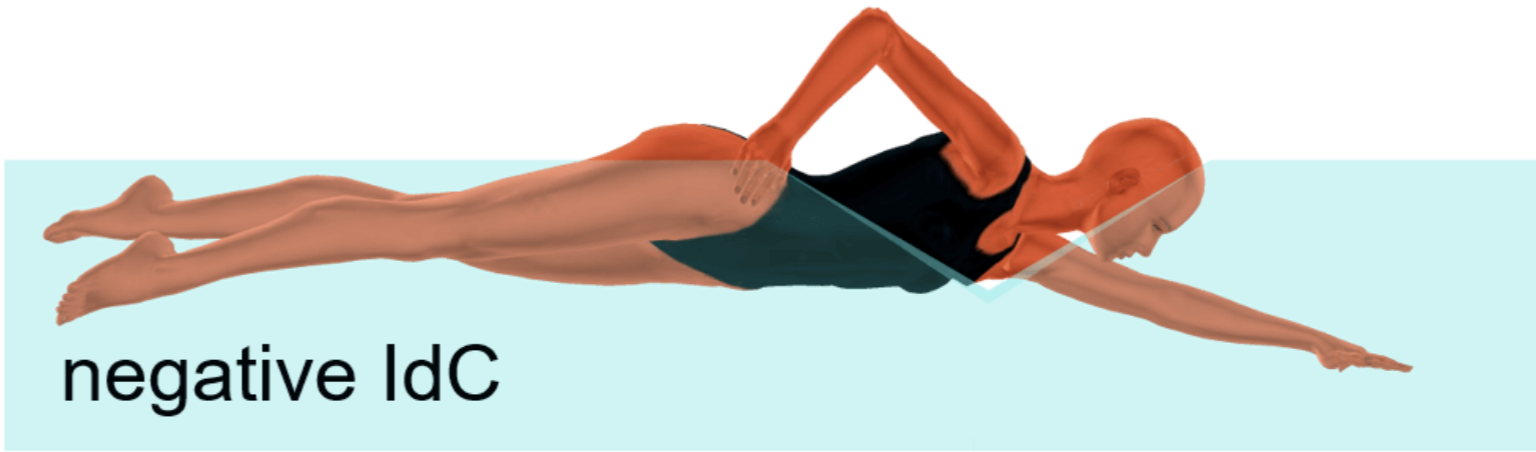
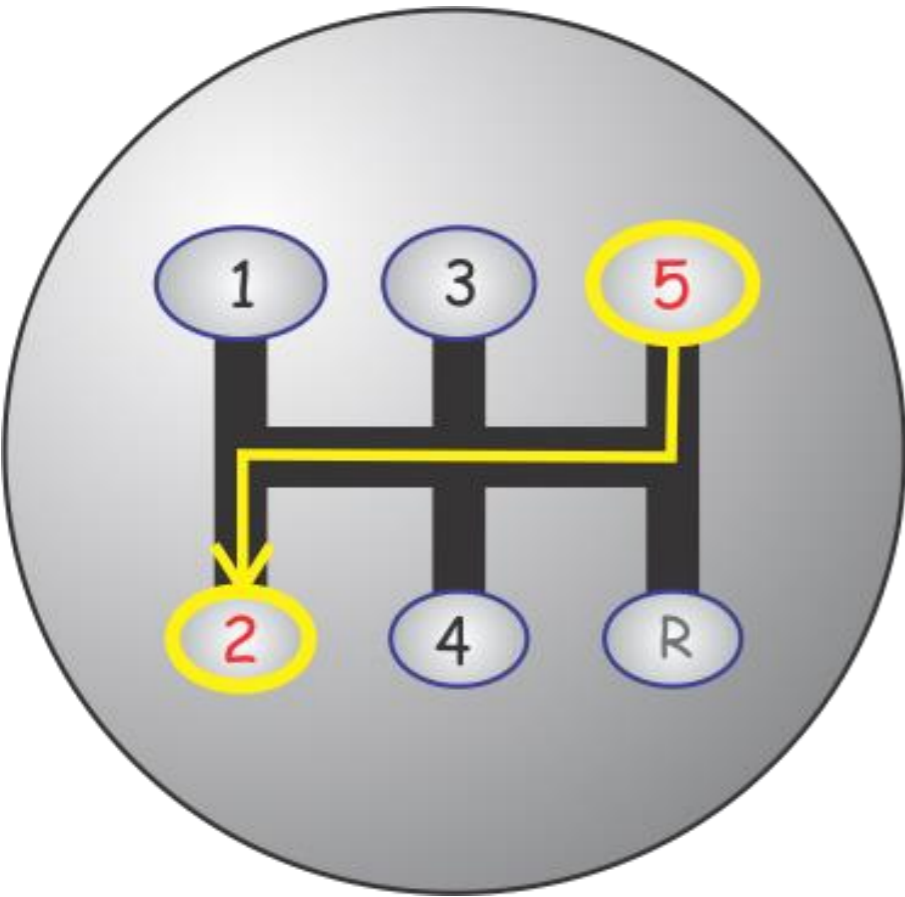
YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																										
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+						
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE						ADULTHOOD									
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔				STEADY GROWTH				↔				ADOLESCENT SPURT			↔				DECLINE IN GROWTH RATE			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										←		PHV		→		YEARS POST-PHV									
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔				COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)											
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS				FMS			FMS															
	SSS			SSS				SSS			SSS															
	Mobility			Mobility							Mobility															
	Agility			Agility				Agility			Agility															
	Speed			Speed				Speed			Speed															
	Power			Power				Power			Power															
	Strength			Strength				Strength			Strength															
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy						Hypertrophy							
	Endurance & MC			Endurance & MC							Endurance & MC			Endurance & MC												
	TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED				LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE				VERY HIGH STRUCTURE								



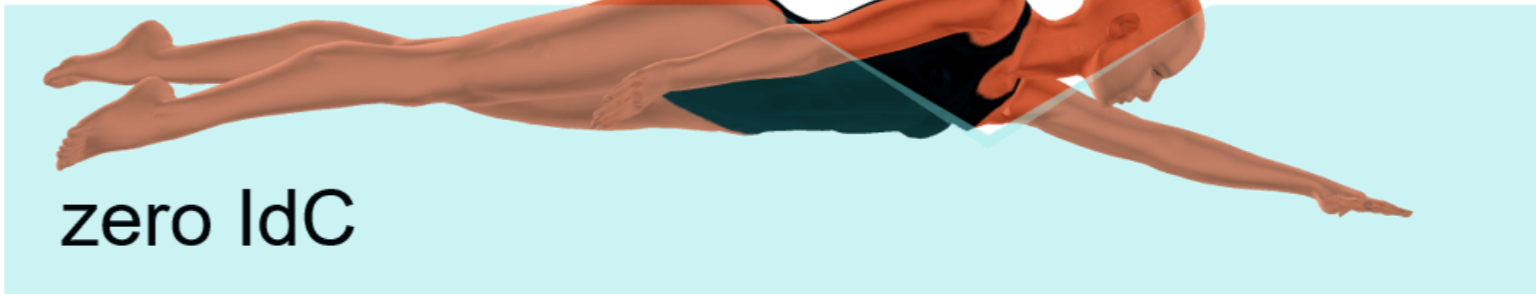


BASIS CRAWL – LEEFTIJD S.A.

We need YOU!



negative IdC



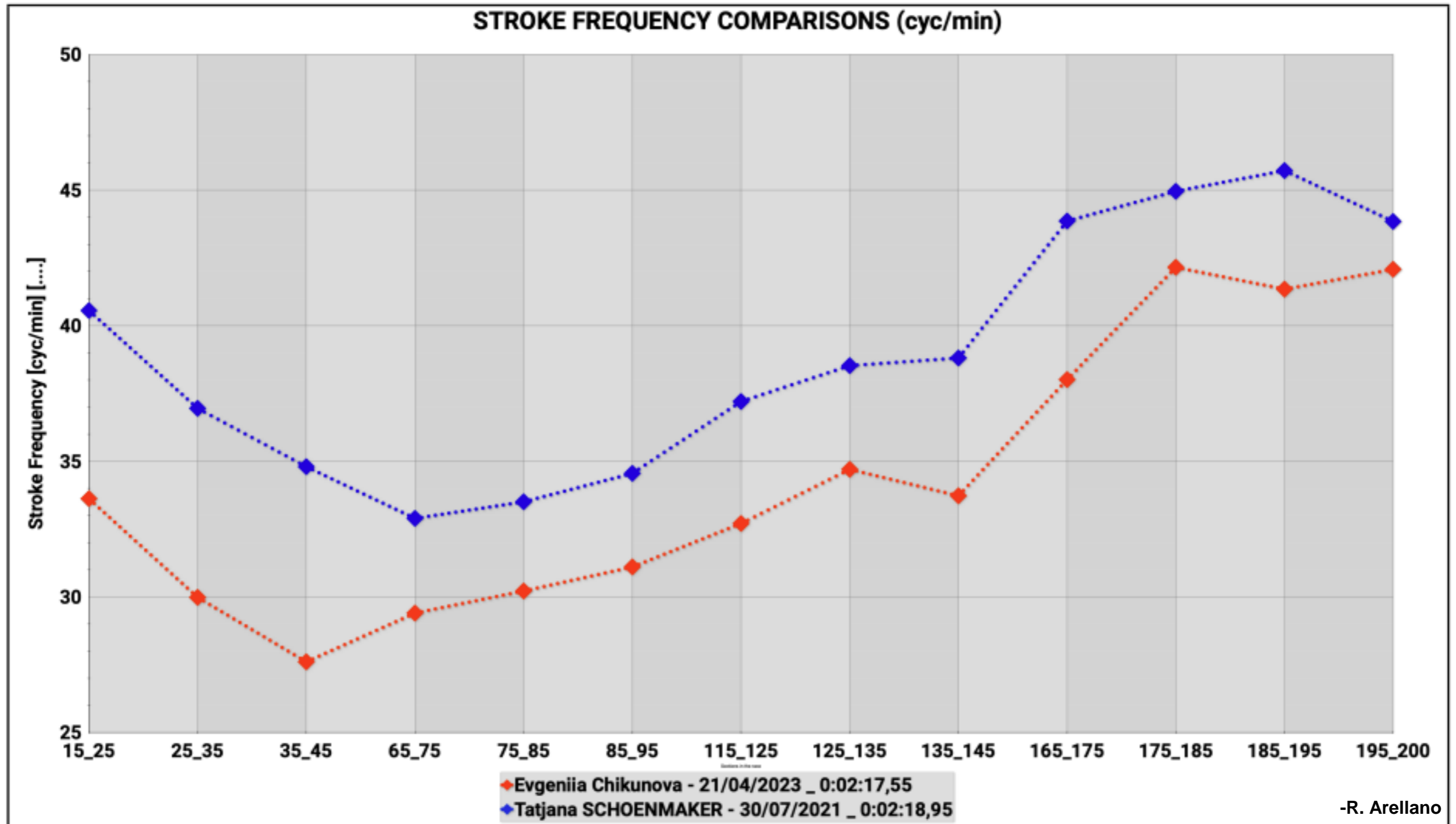
zero IdC



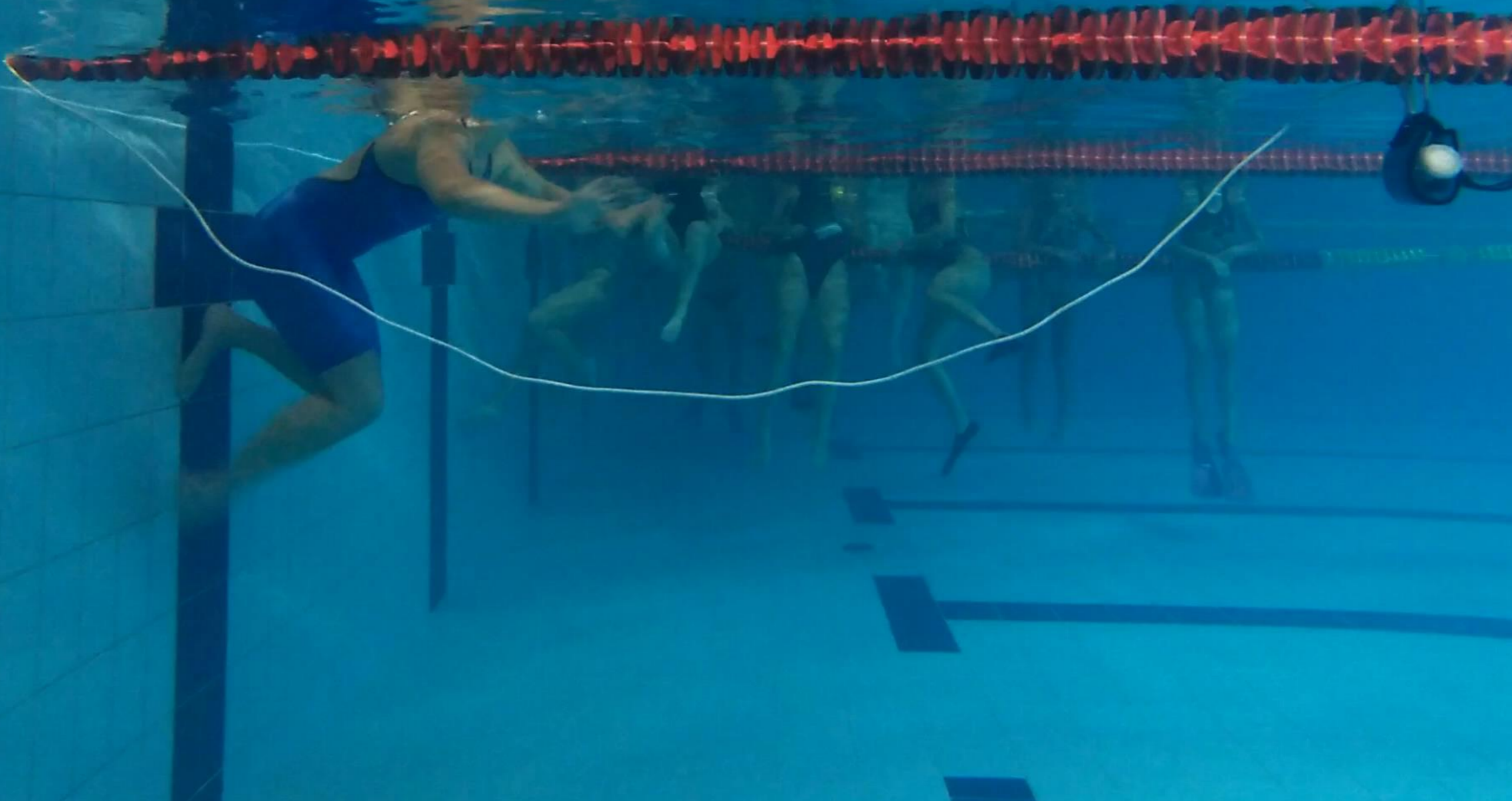
positive IdC



VOORBEELD SCHOOLSLAG



00:00.000



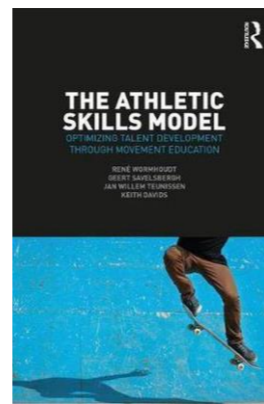
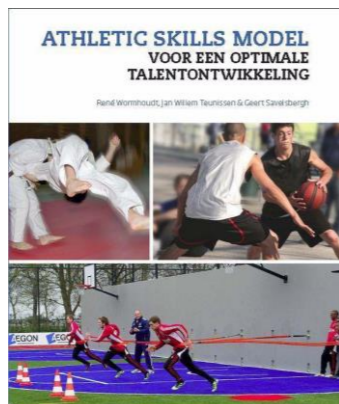
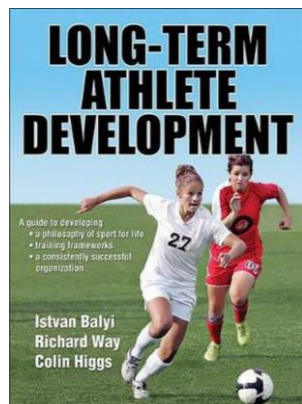
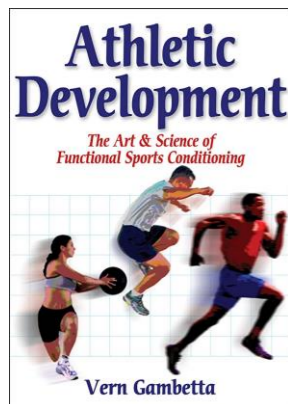
ANDERE VOORBEELDEN

- **Té golvende vlinderslag vanuit de hoofdknik**
- **Schoolslag met een te lange – neerwaartse – glijfase**
- **Schoolslag met opgetrokken benen vanuit de heup en niet vanuit de hamstrings**
- **Positie van de voeten aan de muur -> tenen wijzen naar boven**
- **Inzet keerpunt met vlinderslag kick -> vertraging van de benen naar de muur**
- ...



INTRO SAMENGEVAT

- **Varieer in slag coördinatie op jonge leeftijd in korte fracties**
- **Maak een transfer na “de zwemschool” en blijf niet hangen in een zwemschool slag**
- **SA leeftijd is investeren op techniek gezien ze een techniek “spons” zijn, benut mogelijkheden kwa extra tijd**



Basis (?) crawl

BASIS CRAWL – LEEFTIJD S.A.

VRIJE SLAG

- ➔ Het lichaam ligt zo horizontaal mogelijk in het water en er wordt permanent rond de lengte-as gerooteerd ✓
- ➔ De hoofdpositie is neutraal ✓
- ➔ Er is een 6-takt beenbeweging ✓
- ➔ Vanuit de heup wordt met kleine kniebuiging een actieve beenbeweging uitgevoerd ✓
- ➔ De voeten worden passief overstrekt ✓
- De armen bewegen in tegenovergestelde richting zonder afslag ✓
- Het inzetten van de hand gebeurt met de vingertoppen eerst (handpalm is schuin achterwaarts gericht) ✓
- Het insteken gebeurt op de schouderlijn ✓
- De arm wordt na het inzetten gestrekt en vervolgens in een stuwende positie gebracht (hoge elleboog) ✗
- Bij de stuwing van de armen maakt de hand enkel een achterwaartse beweging (geen overkruising en/of buitenwaartse beweging tijdens stuwing) ✓
- De hand komt pas voorbij de heup uit het water ✓
- De volledige terugvoerbeweging verloopt met een hoge elleboog ✓
- ➔ Het inademen gebeurt aan beide zijden (bij voorkeur elke derde slag) en zuiver rond de lengte-as, het uitademen onder water ✗

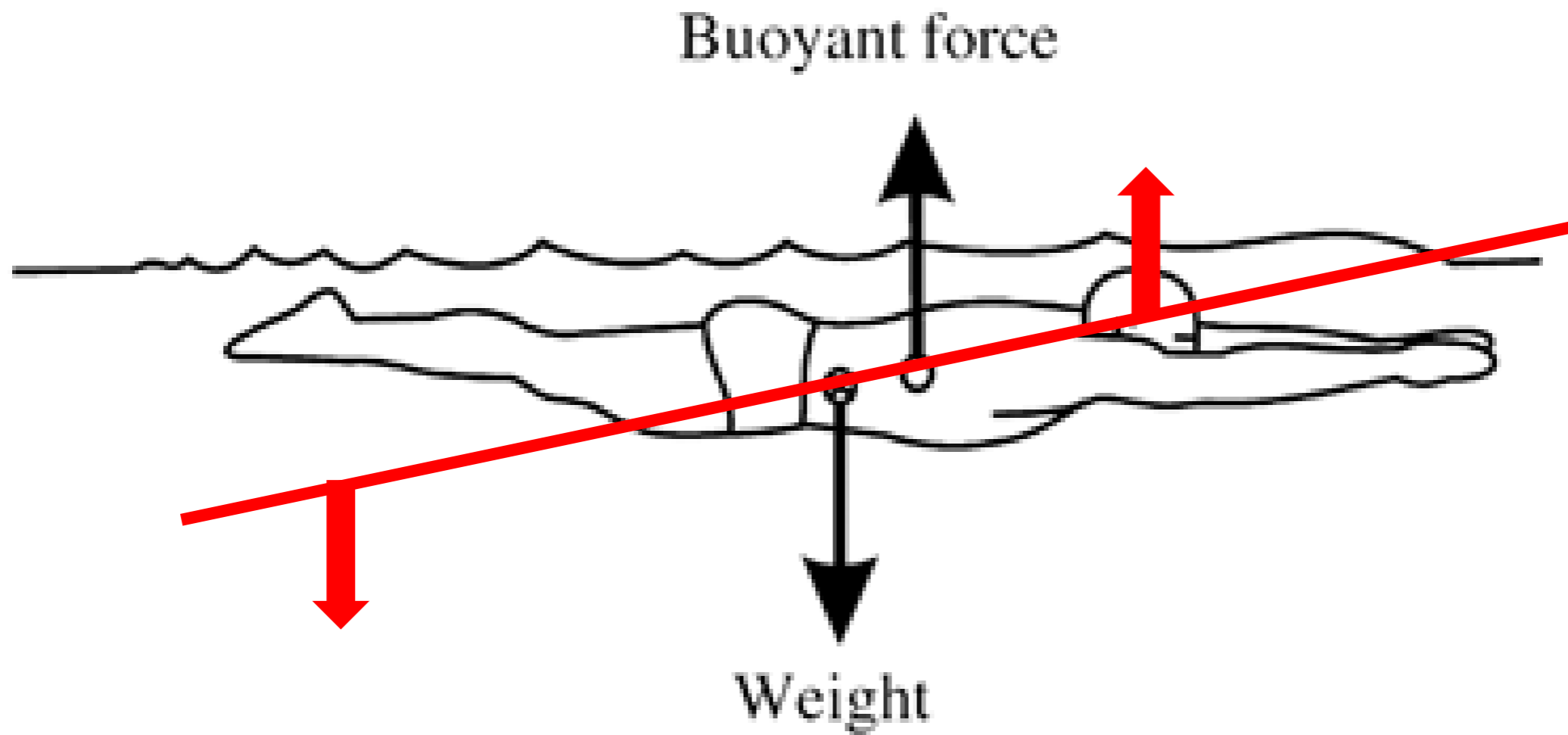


BENEN, LIGGING en HOOFD

- Werken aan de basisligging: het “dode” gewicht zo efficiënt door het water laten bewegen
- “ Je lichaam is - de boot- en we willen die zo best mogelijk over het water laten bewegen ”
- Om niet in conflict te komen met de specifieke technische aandachtspunten of opbouw van de eigen clubtrainer
- Idee rond verminderen van weerstand om sneller vooruit te gaan
- Talent staat los van basisvaardigheden



BASIS CRAWL – LEEFTIJD S.A.



Hoofd / benen / ligging van toepassing



FILMMOMENT

- **Per groepje van 4-5 kinderen**
- **3 aandachtspunten: ligging, benen en hoofd. Andere ‘opmerkingen’ of vragen werden ‘geblokt’.**
- **50m aan tempo 200m wedstrijd**
- **Meteen samen in groep bekijken aan de badrand**
- **Fun factor belangrijk, leren kijken was belangrijkste les**
- **Trainers kregen de video om zelf details te bespreken**



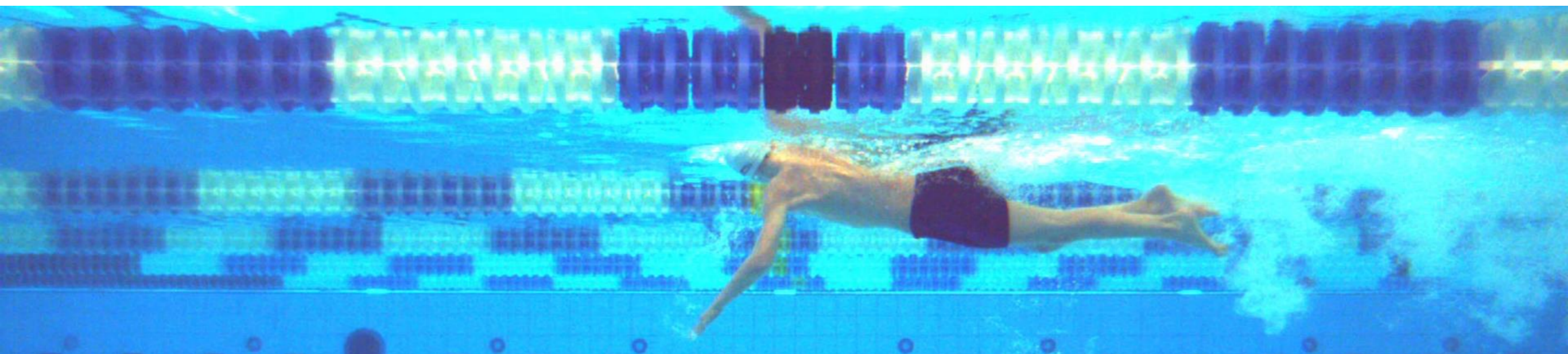
1. DE VOETEN WORDEN PASSIEF OVERSTREKT



- **Bekrachtig die kick vanuit een inwaartse rotatie bovenbeen**
- **Te veel kicken met de binnenkant van de voeten**



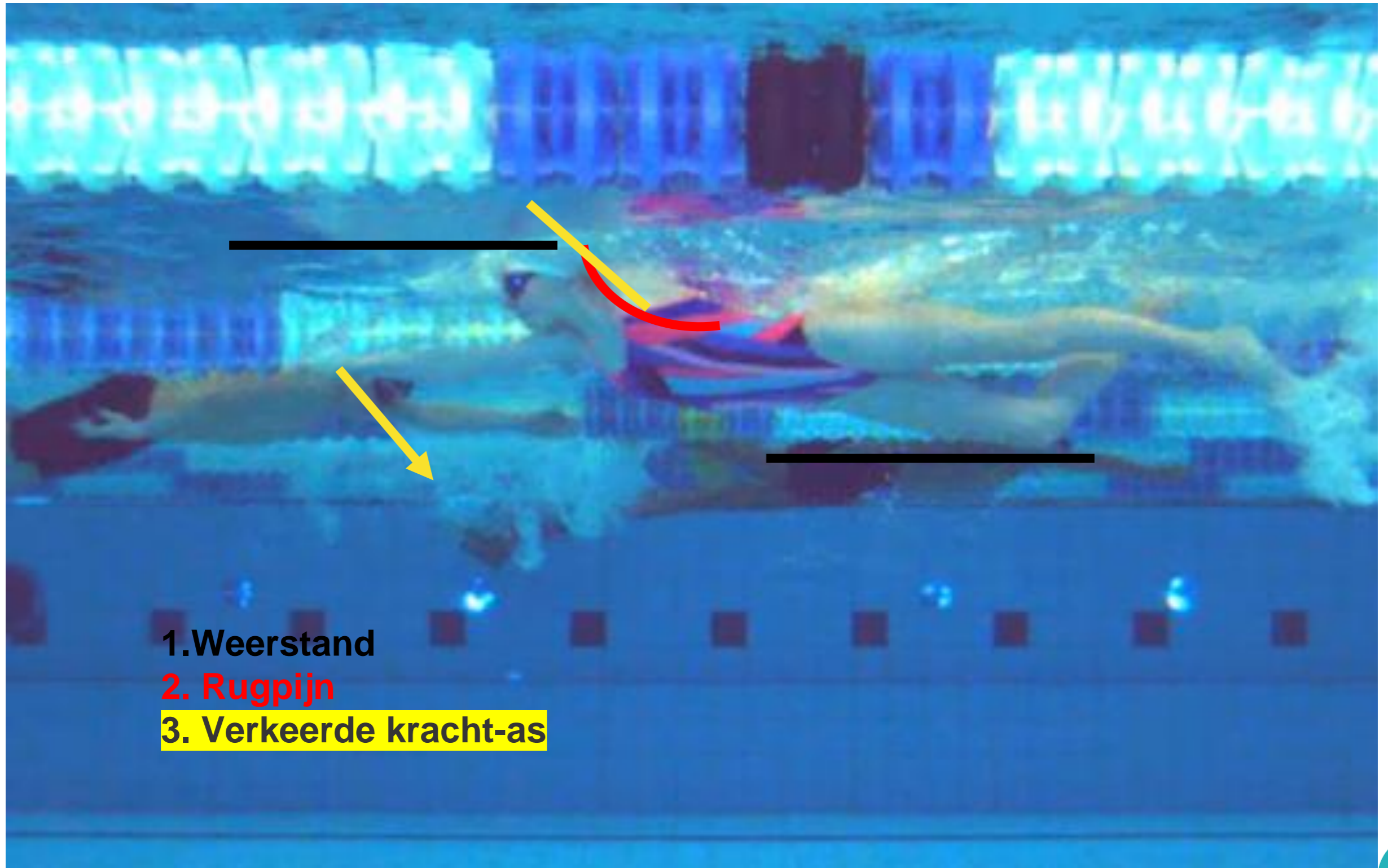
1. DE VOETEN WORDEN PASSIEF OVERSTREKT



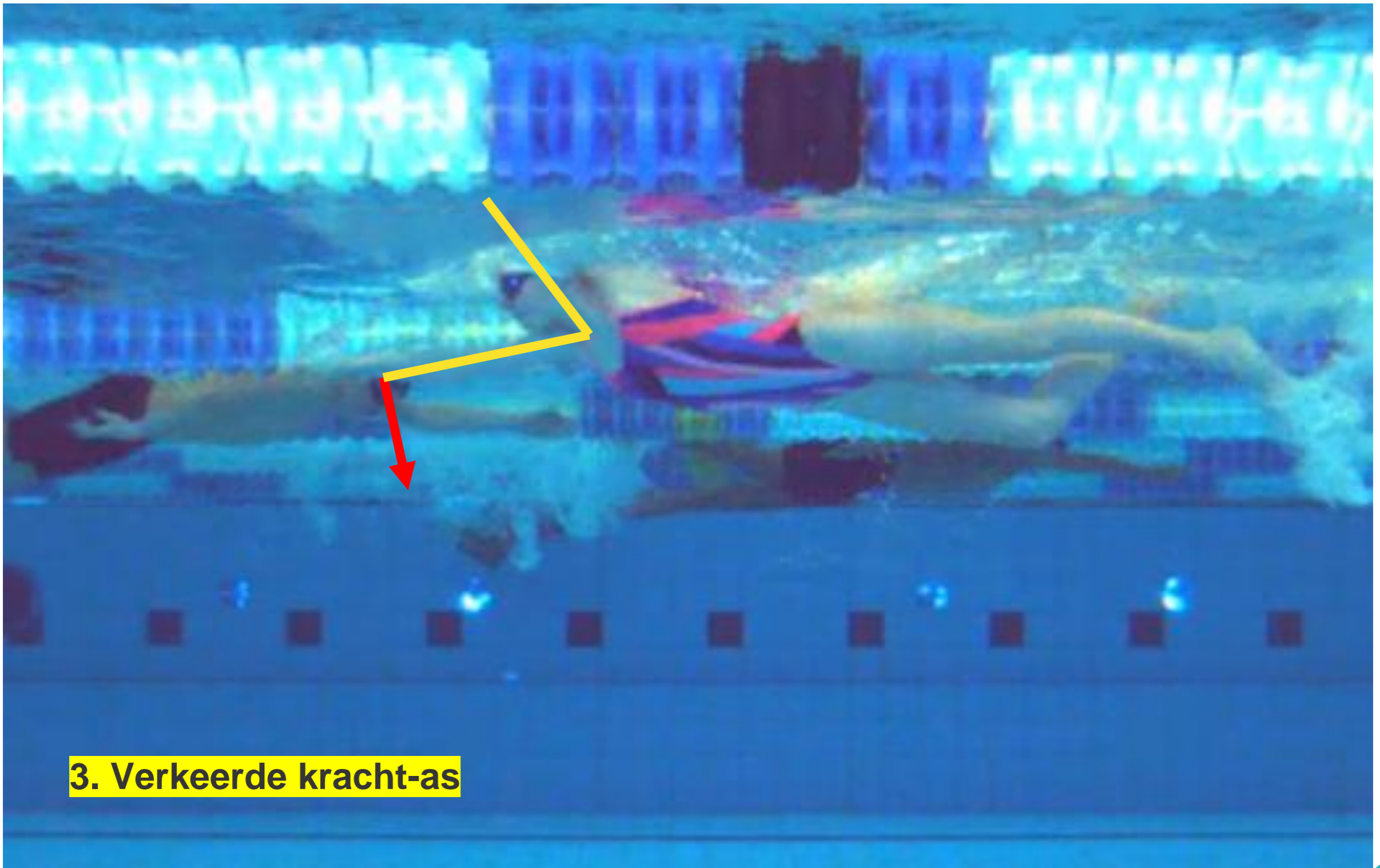
2. DE HOOFDPOSITIE IS NEUTRAAL



2. DE HOOFDPOSITIE IS NEUTRAAL



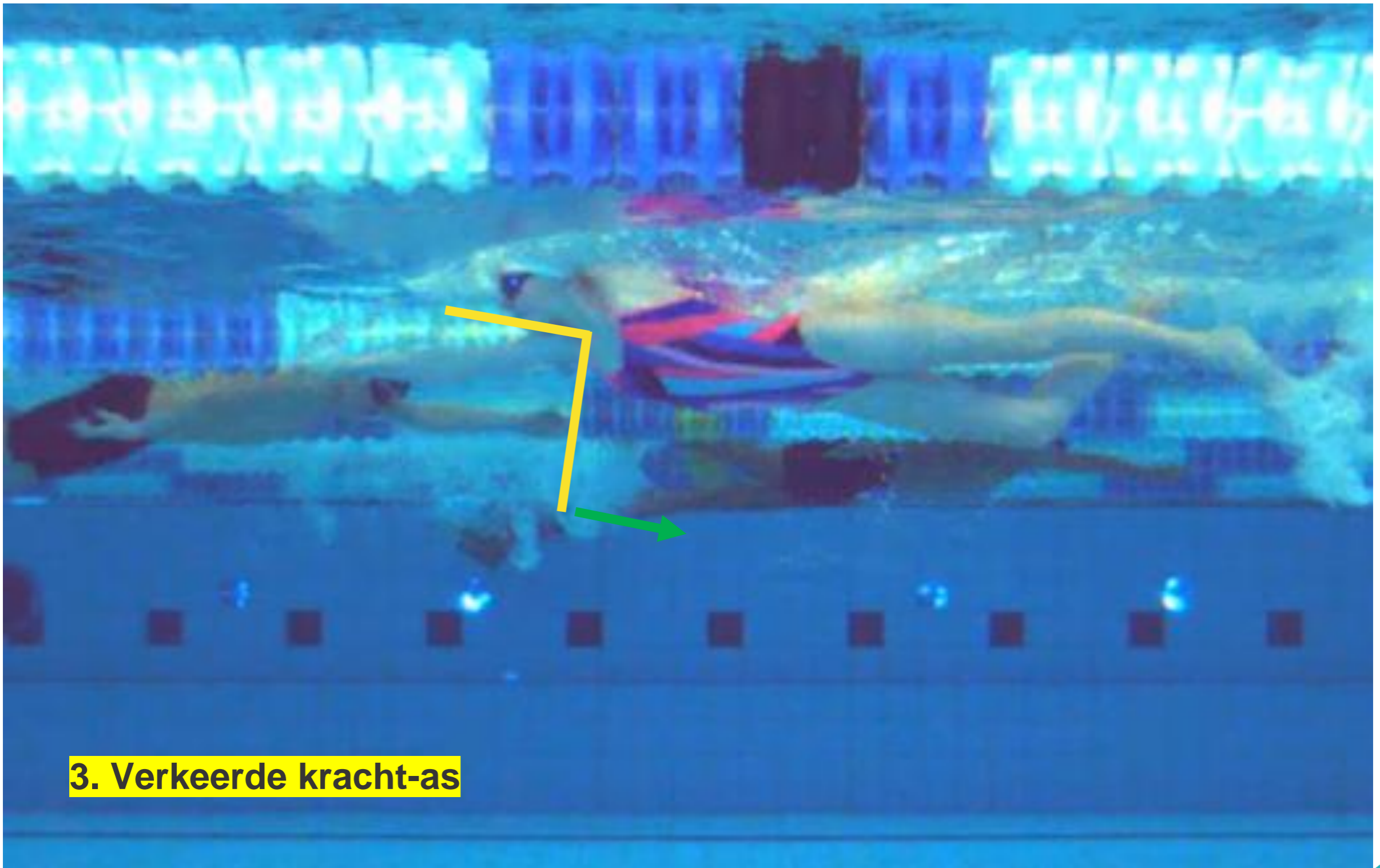
2. DE HOOFDPOSITIE IS NEUTRAAL



3. Verkeerde kracht-as



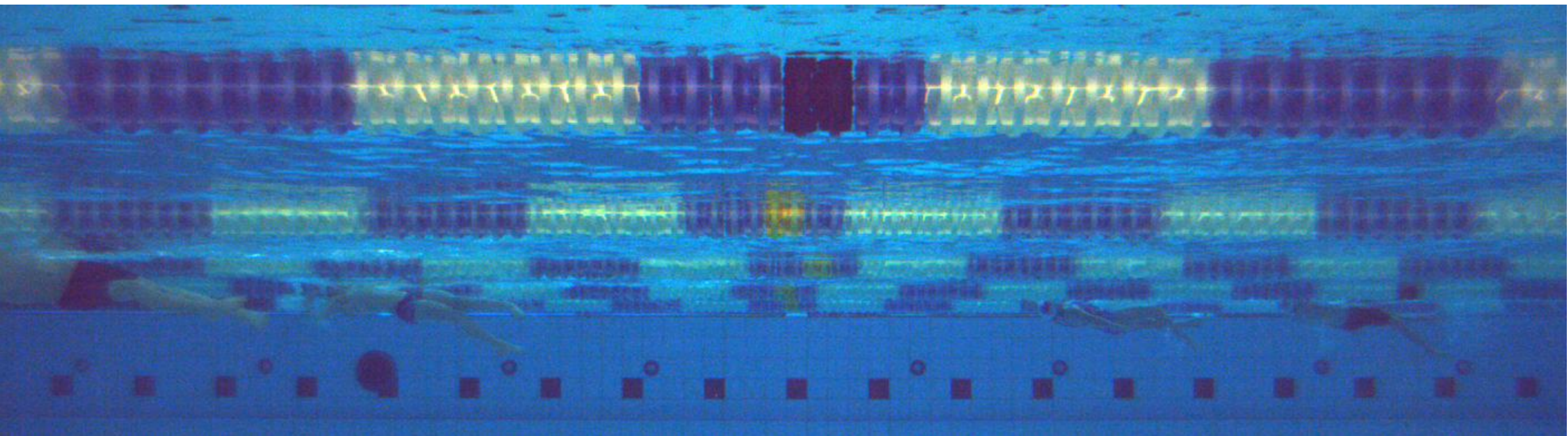
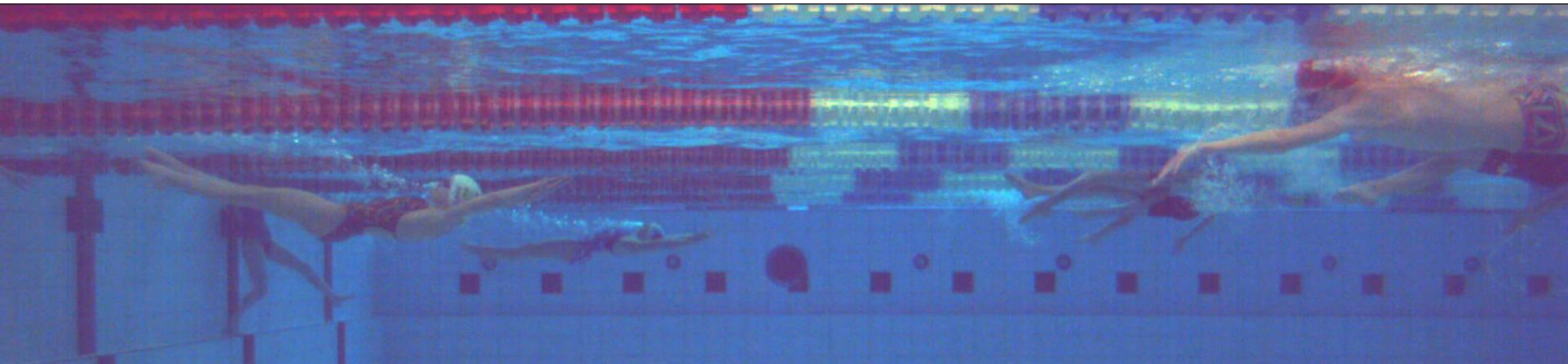
2. DE HOOFDPOSITIE IS NEUTRAAL



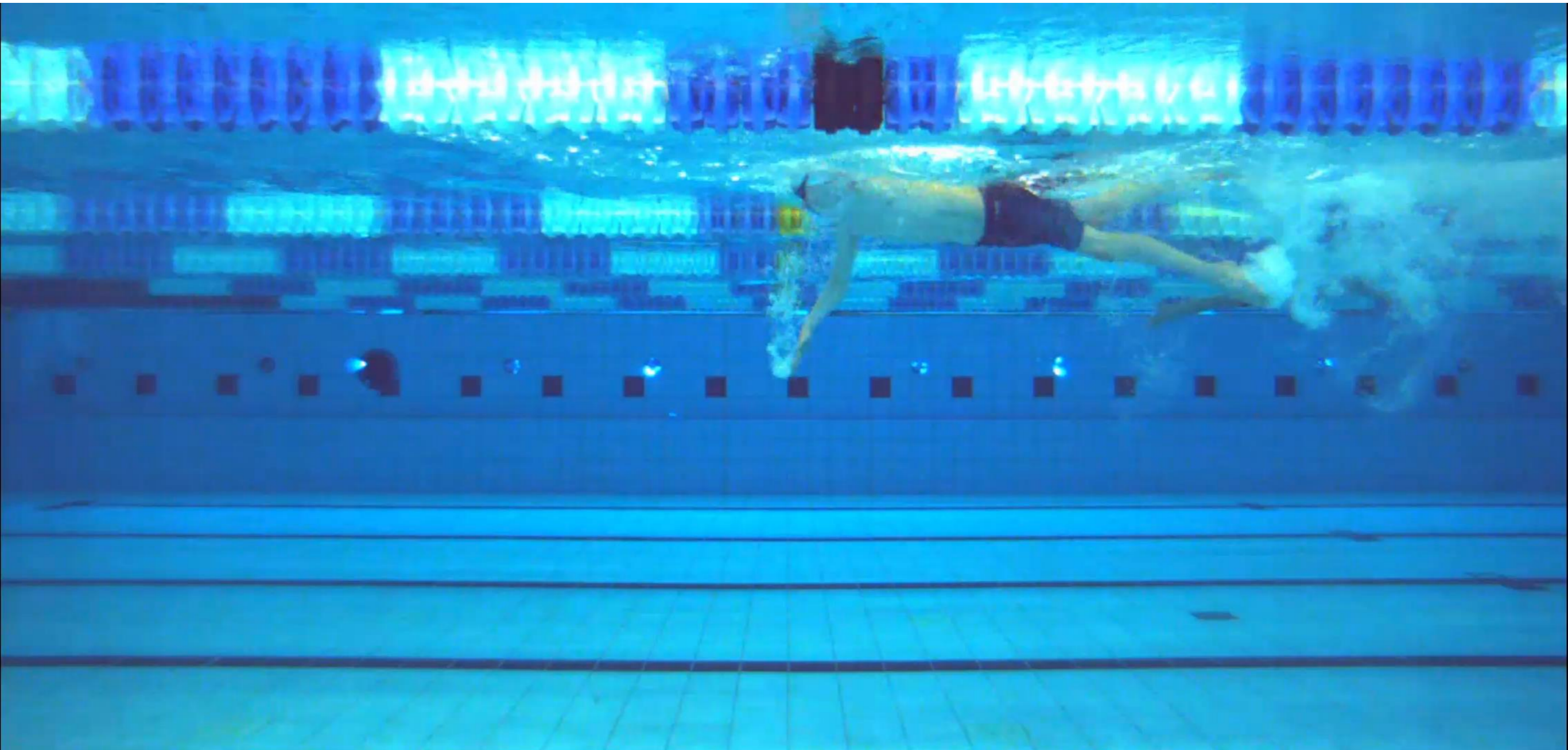
3. Verkeerde kracht-as



3. ER IS EEN 6-TAKT BEENBEWEGING



OVERKRUIS (?)



OVERKRUIS

Idee vanuit praktijk waaraan en 'overkruis' beenslag aan zou kunnen liggen:

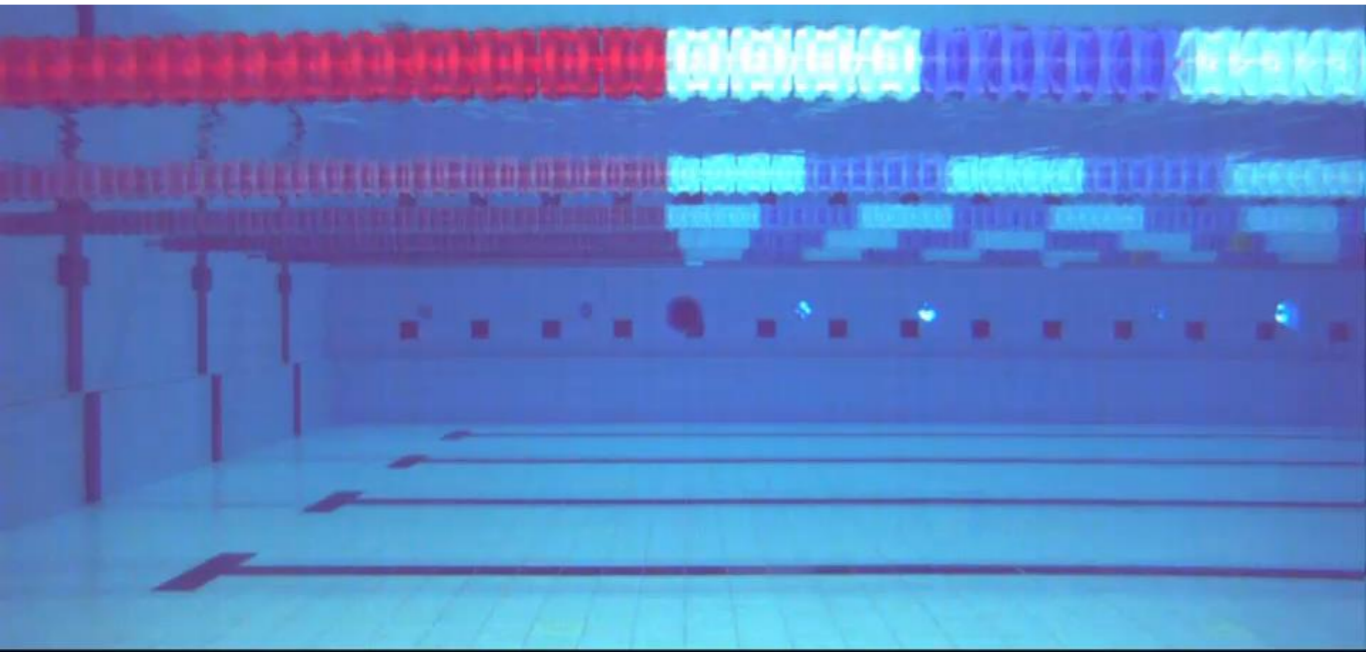
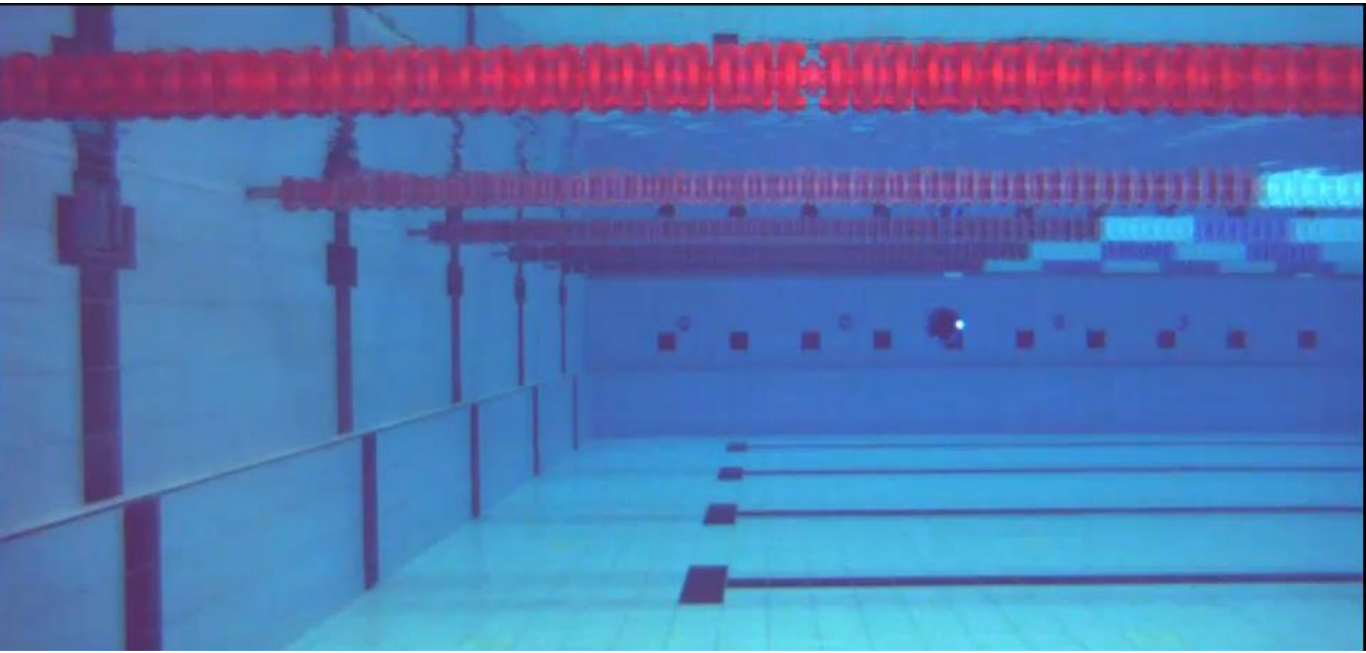
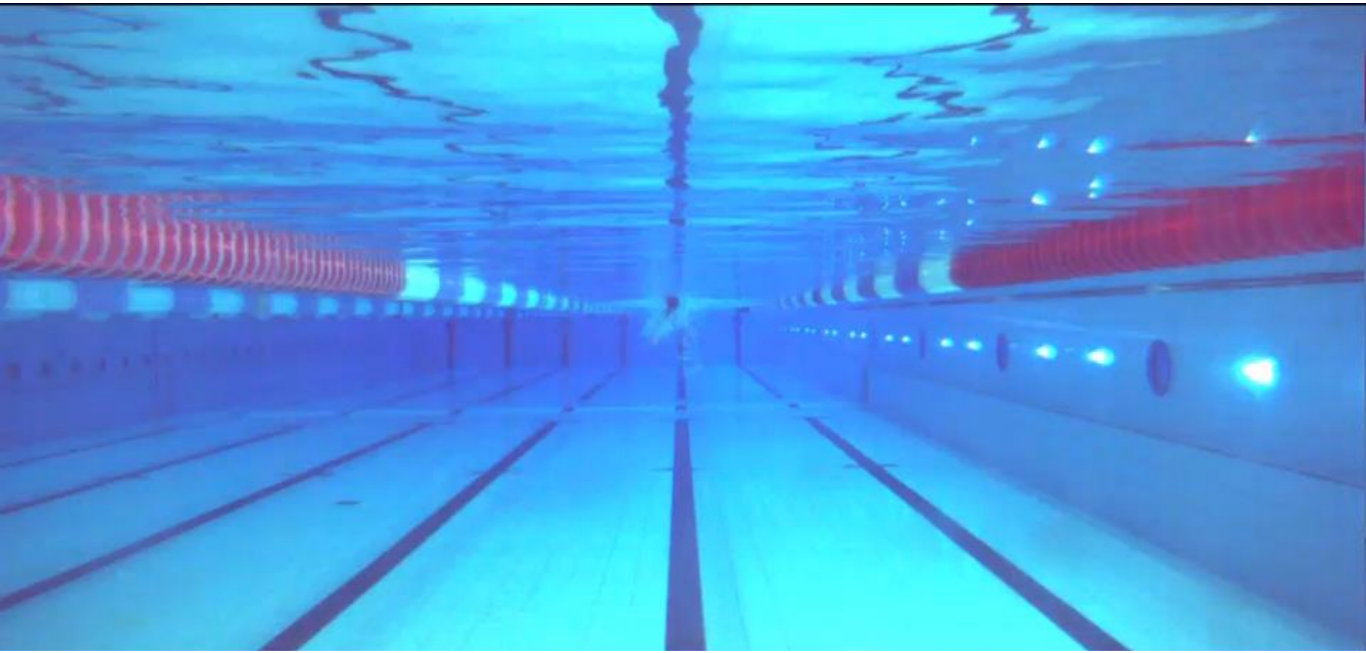
→ Verkeerde rotatie voeten in kick -> probleem heup rotatie

→ Overkruis 'smalle' insteek armen, met als gevolg slingerbeweging lichaam

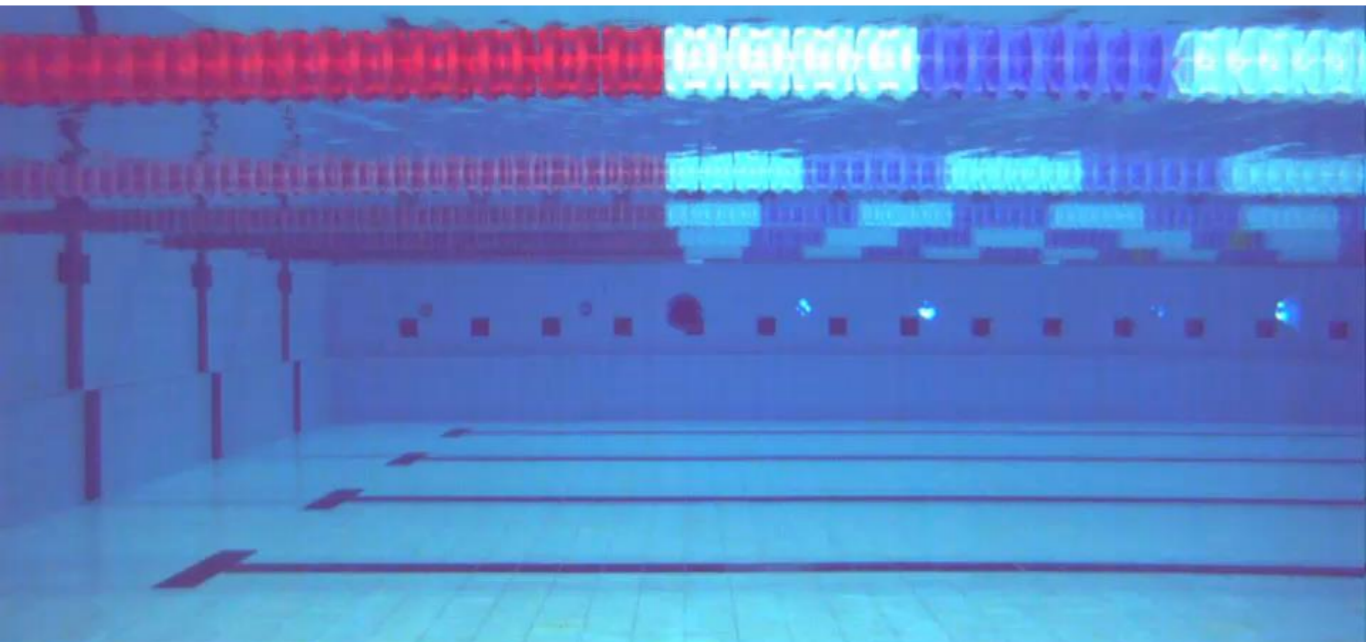
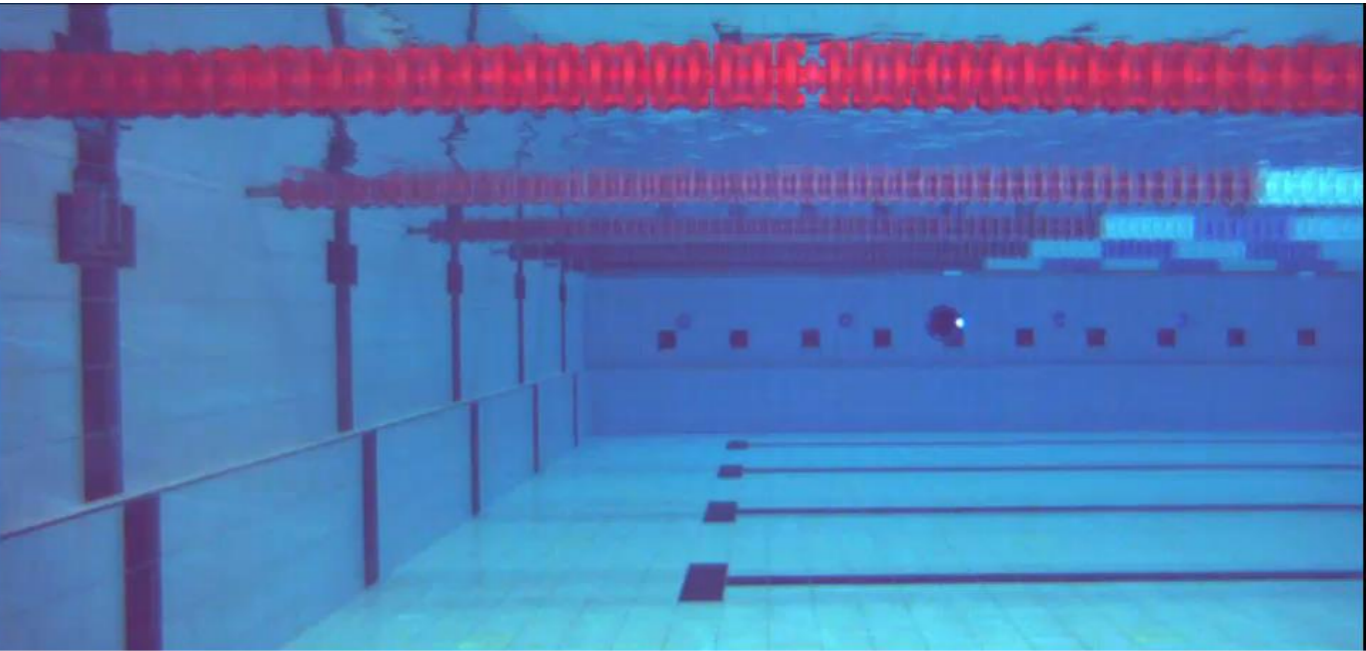
→ Overrotatie bekken en schaarkick



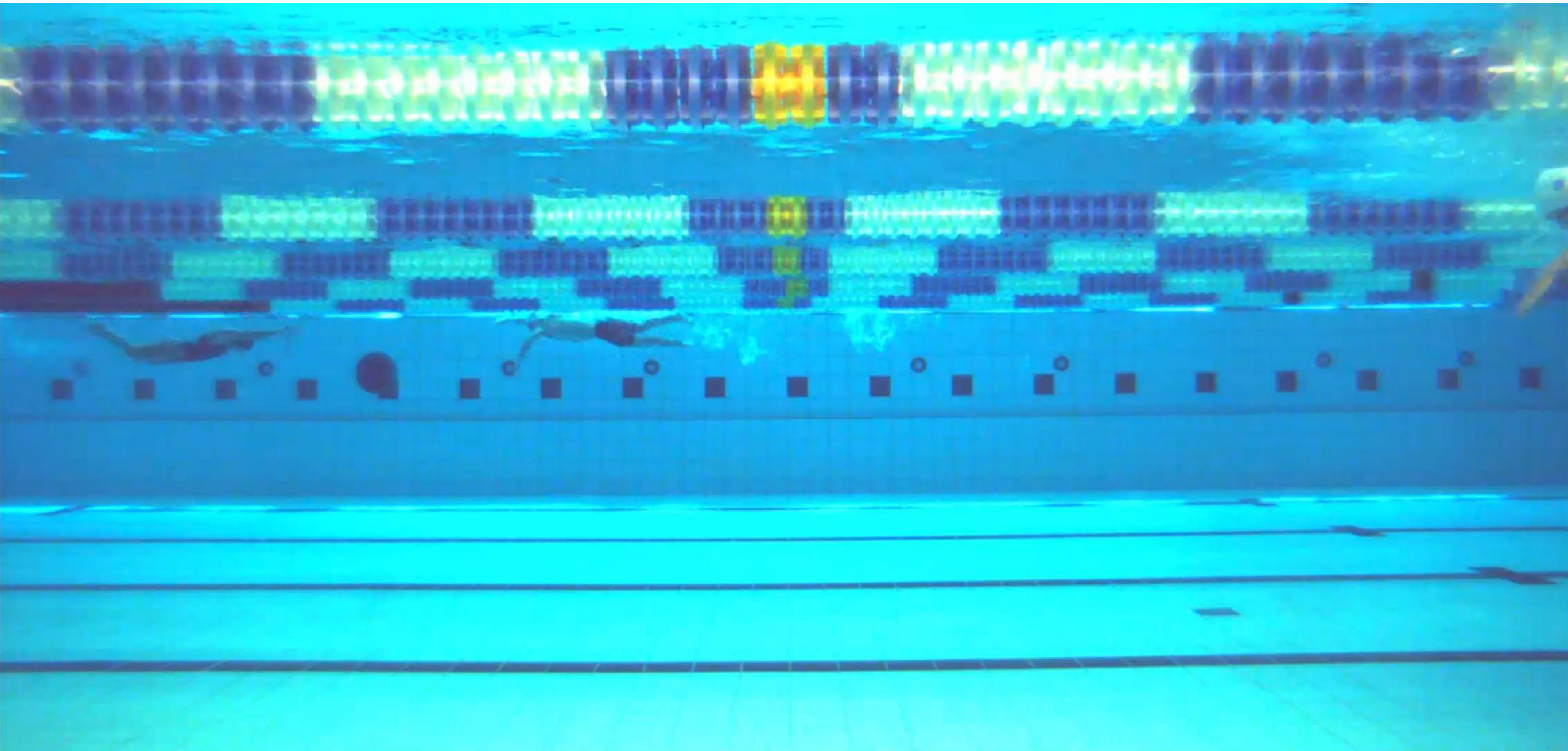
OVERKRUIS



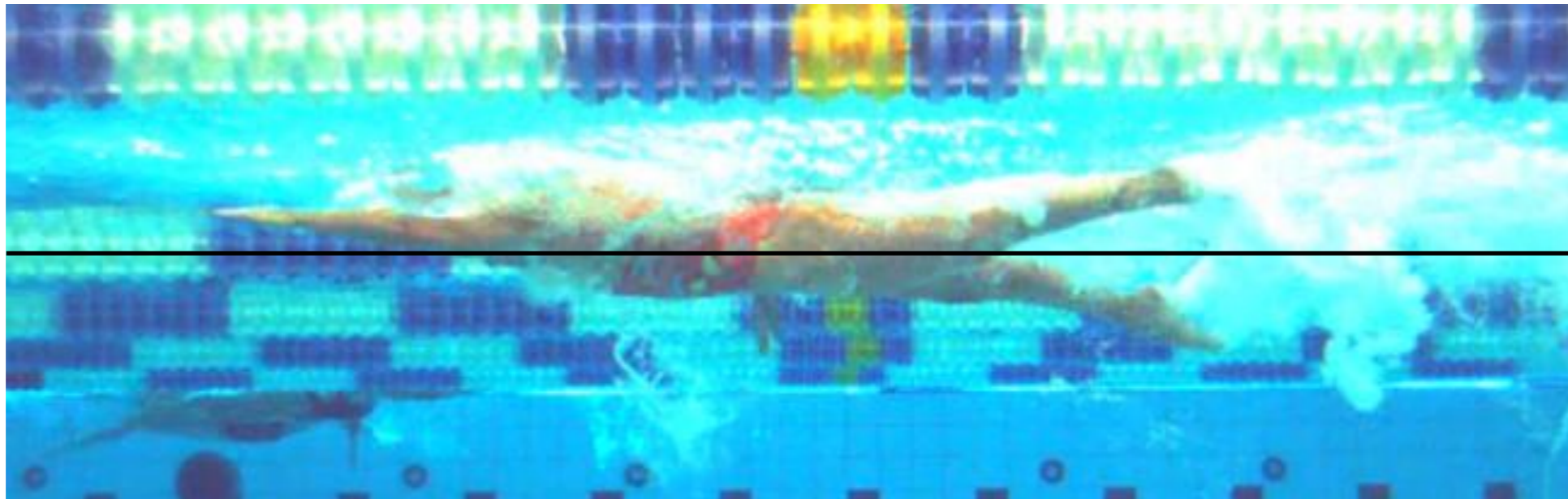
OVERKRUIS



4. VANUIT DE HEUP WORDT MET KLEINE KNEIBUIGING EEN ACTIEVE BEENBEWEGING UITGEVOERD



4. VANUIT DE HEUP WORDT MET KLEINE KNIEBUIGING EEN ACTIEVE BEENBEWEGING UITGEVOERD

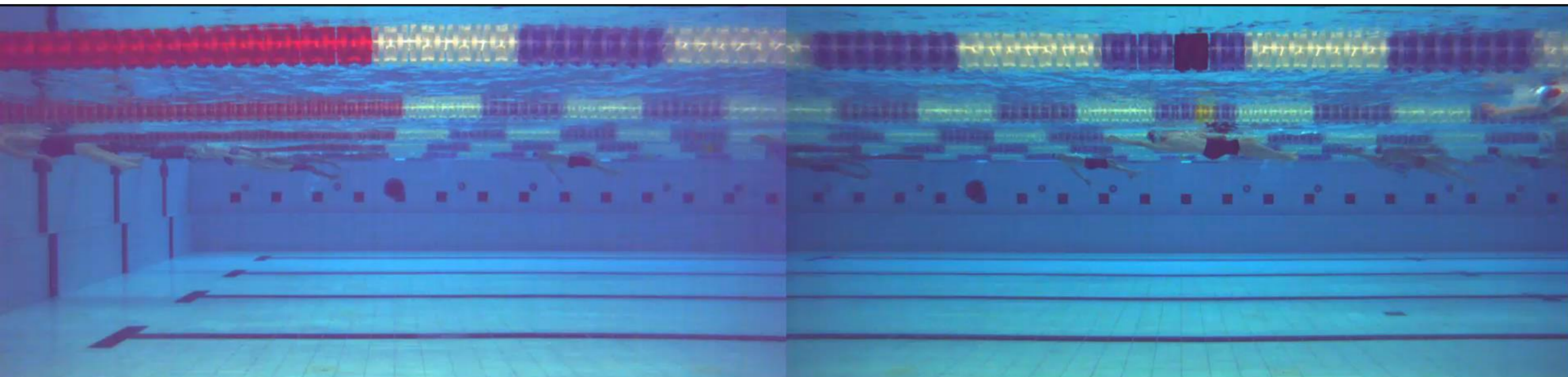
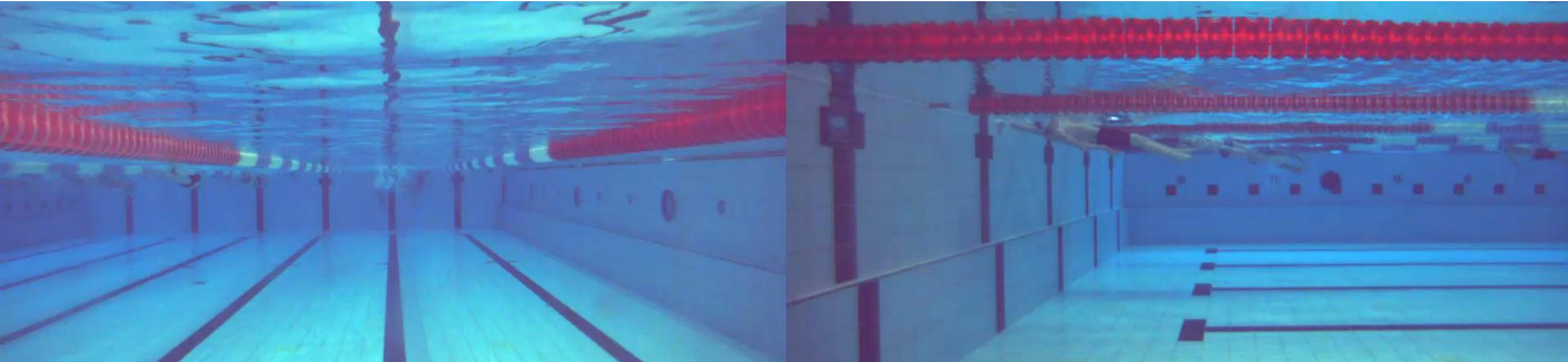


Volledige extensie heup nodig in op- en neerwaartse fase.



5. HET INADEMEN GEBEURT AAN BEIDE ZIJDES (BIJ VOORKEUR ELKE DERDE SLAG) EN ZUIVER ROND DE LENGTE AS, HET UITADEMEN GEBEURT ONDER WATER

6. HET LICHAAM LIGT ZO HORIZONTAAL MOGELIJK IN HET WATER EN ER WORDT PERMANENT ROND DE LENGTE-AS GEROTEERD



OORZAKEN ANALYSE



- Je ziet vaak als coach een fout en tracht op die fout te coachen maar de fout en de oorzaak zijn niet altijd hetzelfde
- Kijk naar voorgaande fases
- Kijk naar wat je zwemmer op het droge wel of niet kan
- Kijk wat de groep doet, als iedereen die fout maakt is het een structureel aangeleerde fout





OORZAKEN ANALYSE - ADEMHALING

Probleem ademhaling bv onvoldoende O.W uitademen

- Te snelle hoofdzet rotatie voor ademhaling
- Over-rotatie lichaam door eerst uit te ademen
- Te laat in neutrale vlakke positie bij hand entry
- Voorwaartse inzet van ademhaling





OORZAKEN ANALYSE - ADEMHALING

Probleem ademhaling bv niet voldoende O.W uitademen

Over-rotatie lichaam door eerst uit-in te ademen op de zij

→ Te lange steun vooraan en die catch valt weg of is

neerwaarts/zijwaarts

→ Benen/bekken te veel rotatie met als gevolg zijwaartse kick

in schaar

→ Komt niet in neutrale vlakke schouderpositie bij hand

insteek, moet arm plooien rond hoofd en komt te smal in

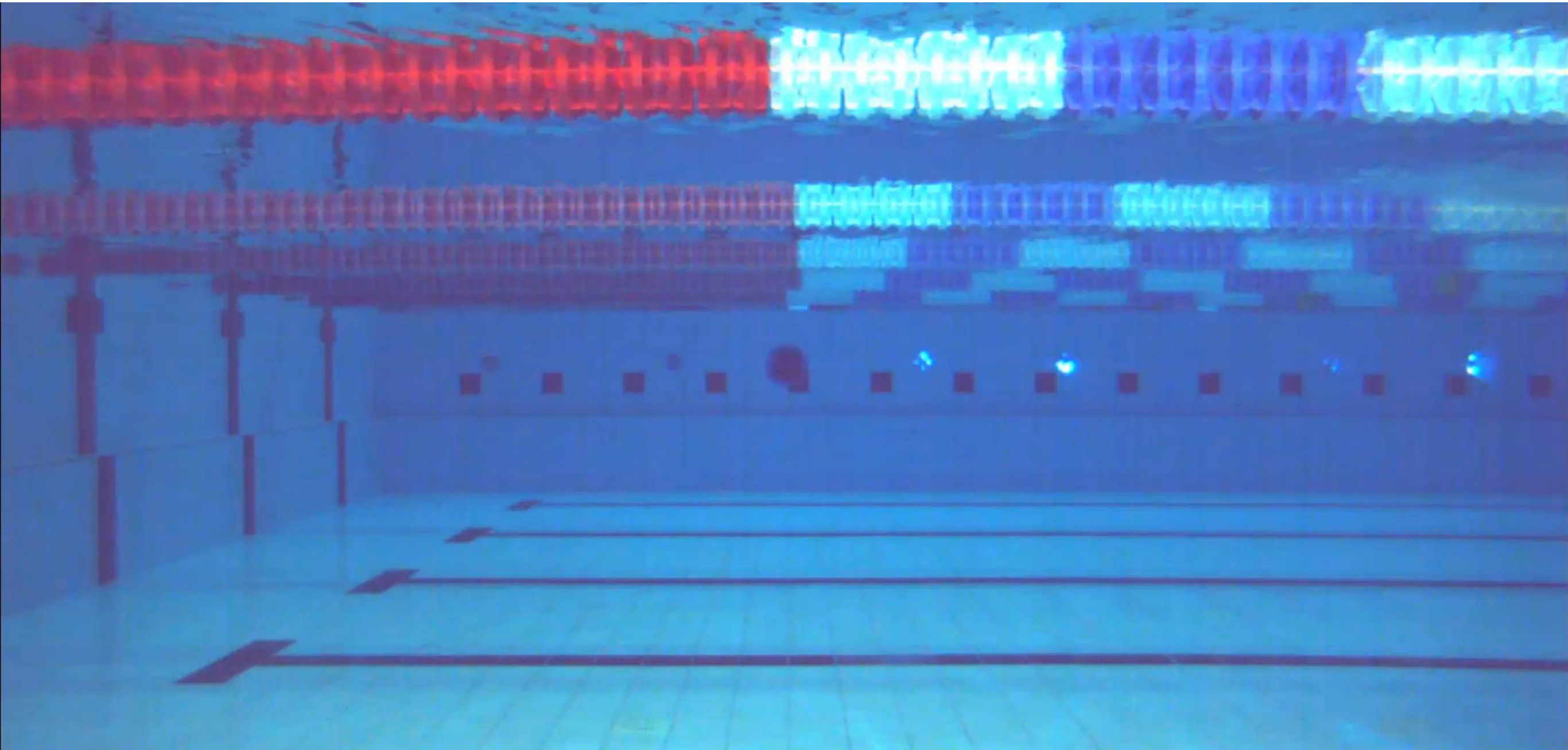
→ Steunende hand vooraan drift naar buiten = risico

schouder blessure





OORZAKEN ANALYSE - ADEMHALING



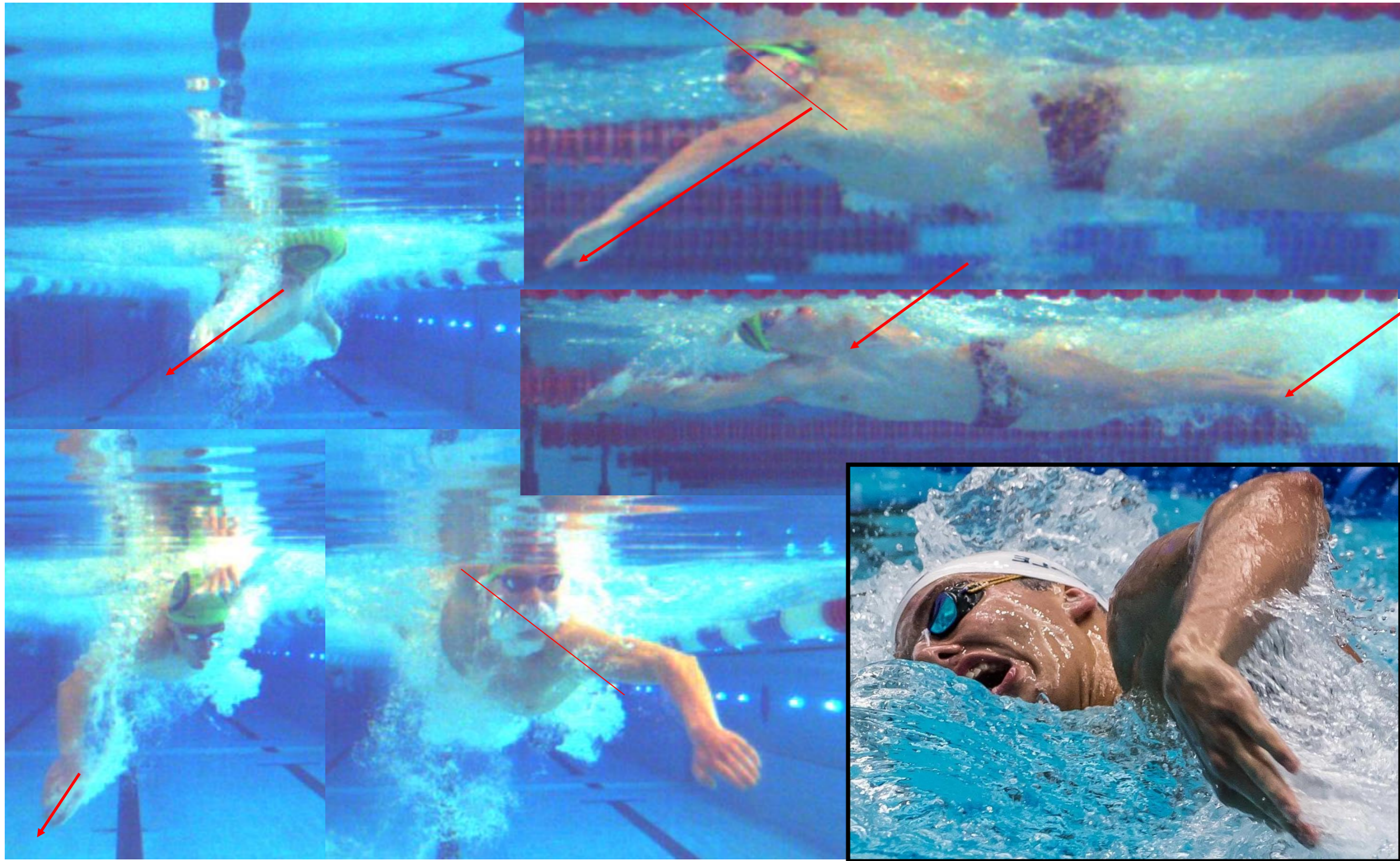


OORZAKEN ANALYSE - ADEMHALING



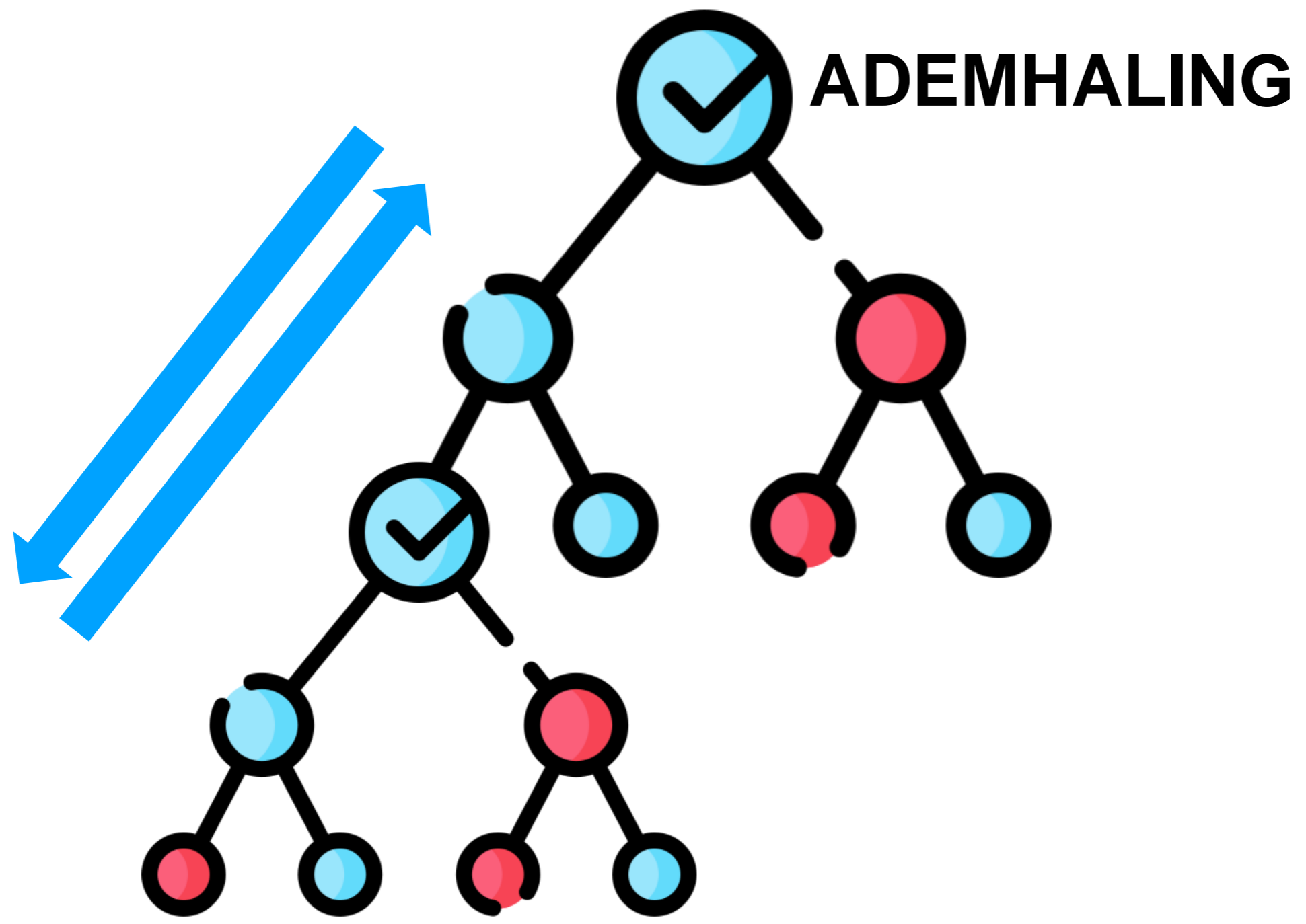


OORZAKEN ANALYSE - ADEMHALING





SAMENVATTING – ZOEK DE OORZAAK!



AQUATICS **CONFERENCE** **2023**

ZATERDAG 9 SEPTEMBER 2023
TOPSPORTSCHOOL ANTWERPEN

Binnenkort meer nieuws via www.zwemfed.be en de socials.





zwemfed

stijn.corten@zwemfed.be

