



ALL OUT

TRIATHLON COACHING

**Zwemanalyse
Dimitri Vandormael**

November 2018

Insteek

De lengte van je insteek is goed. Rechts steek je iets verder in dan links maar dit is in de goede zone.



Je steekt bijna op je middenlijn in. Je mag iets breder insteken.



Rechts is je hand niet helemaal recht. Links steek je wel vlak in. Dit is geen probleem want je ziet nauwelijks luchtbelllen als je uitdrijft.



Drijffase

Je drijft goed. Goede positie hand - elleboog - schouder. Je zakt rechts iets verder dan links maar dat is op zich geen probleem.



Links drijf je goed. Positie hand – elleboog – schouder is iets vlakker maar zeker goed.



Rechts drijf je iets te lang uit waardoor er een moment is dat er geen kracht wordt gezet op het water.



Links doe je het omgekeerde. Je drijft niet lang genoeg waardoor je weinig steun hebt bij het ademen. Je positie tijdens het ademen is daardoor minder goed (zie verder).



Catch en doorhalen

Links

Je zakt wat weg voor je aan je catch begint. Je catch van hoger “aanvallen” gaat je meer vermogen geven.



Je pakt het water goed en je hebt een goede hefboom waardoor je goed kracht kan zetten bij het doorhalen.



Je hand mag iets meer naar binnen tijdens het doorhalen (schouderhoogte). Dit zit momenteel al vrij goed.



Rechts

Rechts is je catch beter. Je pakt het water hoger en je bent sneller kracht aan het zetten.



Je haalt op dezelfde manier door als links. Net iets te breed maar zeker niet slecht.



Recovery

Boven water is zeer weinig op je techniek aan te merken.



Ademhaling

Je komt iets te hoog uit het water met je hoofd. Ideaal is dat 1 kant van je bril onder water is en 1 boven water. Hierdoor moet je je lichaam iets te veel draaien om dat te compenseren moet je een grote kick met je benen doen om in evenwicht te blijven.

Je arm zakt ook weg waardoor je nog meer moeite moet doen om te komen ademen.



Stabiliteit

Je stabiliteit is goed. Je drijft ook mooi op het water. Als je iets minder op je middenlijn insteekt en je ademhaling nog wat optimaliseert gaat dit onderdeel van je techniek nog beter worden.

Werkpunten

Je techniek is de afgelopen maanden sterk verbeterd! Het belangrijkste positieve element is dat je het water beter aanvoelt en daardoor veel kracht kan zetten.

Onderstaande werkpunten pakken we de komende maanden stap voor stap aan:

- breder insteken
- drijven tijdens ademhaling
- ademhaling
- timing van je catch
- catch hoger inzetten