

Sporttechnisch

Naast het feit dat je voor reddend zwemmen ook veel kracht, uithouding, weerstand en snelheid nodig hebt, koppel je deze competenties best aan een onfeilbare techniek en een uitgekookte tactiek.

In deze Boei gaan we aan de hand van enkele voorbeelden technische en tactische analyses maken. Door het analyseren van foto's kan je al heel wat fouten opsporen. Met een gerichte filmopname zie je natuurlijk nog meer en kan je een bewegingsbaan beter in kaart brengen.

FOTO-ANALYSE

Goed begonnen, is half gewonnen

Start Board

Om optimaal uit de startblokken te kunnen schieten, is het belangrijk dat je spieren in voorspanning zitten. Als je spieren al in voorspanning zitten, ben je sneller gestart. Doe je dat niet dan zullen je spieren na het startsignaal eerst opgespannen worden en verlies je kostbare tijd. Dit zorgt ervoor dat je meteen bij de start al een achterstand tegenover je tegenstanders hebt.



Voorbeeld: Het grote meisje met de blauwe grijze cap van Gouda staat niet echt klaar. Dat resulteert meteen in een lichte achterstand waardoor ze in woeliger water terecht zal komen.

Als je ziet dat je atleet in het water valt dan moet je zien te achterhalen hoe dat komt: Zat de vin nog in het zand? Was het board onstabiel door het gewoel? Kreeg de atleet een duw? Was het board te glibberig omdat je lichaam

of handen vol zonnecrème zaten? Is de start technisch nog te zwak?

Van lopen naar bunny hups

Als het water lang ondiep blijft maar te diep om nog te lopen met je board dan moet je overschakelen op "bunny hups".

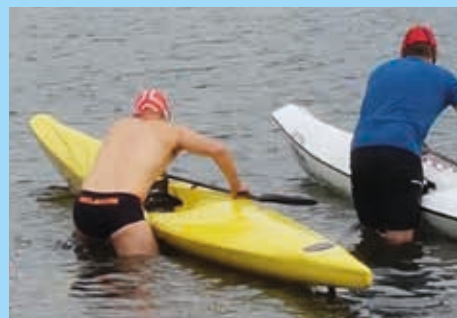


Voorbeeld: Phebe Verdickt laat dit zien op de foto. Je kan goed zien dat ze de techniek nog niet 100% beheerst. Haar benen moeten veel hoger uit het water komen en ze mag het board actiever naar voor duwen tijdens de afstoot op haar benen. Het board vooruit duwen zal ervoor zorgen dat ze haar benen ook hoger uit het water kan krijgen.

Start Ski

Ook bij ski is de start heel belangrijk. Zeker als de afstand naar de eerste boei kort is (zoals in Colmar), kan je kostbare achterstand oplopen.

Bij de Surf Ski start moet er ook een vormspanning zijn en je moet als het ware in staat zijn om je surf ski meteen voorwaarts te duwen vanaf het startsignaal. Daarvoor moeten je spieren klaar zijn en moet jij ook mentaal klaar zijn.



Voorbeeld: Op bovenstaande foto zie je dat Jeroen Cazier helemaal klaar staat voor de start. Zijn armen zijn licht gebogen en zijn romp licht geroteerd.

Hij kan na het startsignaal meteen zijn surf ski voorwaarts duwen door zijn armen te strekken en zijn romp te roteren. De man naast hem staat nog niet klaar en zal kostbare tijd verliezen. Voor een snelle starter is dat niet erg want zo krijgt Jeroen meteen na de start de nodige ruimte.

Rond de boei



Voorbeeld: Op de foto zien we Sammy Feys aan het werk. Deze veelbelovende junior trekt in september naar het Europees Junioren Kampioenschap om er mee te doen voor de medailles. Tactisch kan je zien dat Sammy hier aan de verkeerde kant zit van zijn tegenstander. Zijn voorligger, Rik Op het Veld, kan hem makkelijk de bocht afsnijden en er zelfs voor zorgen dat Sammy zijn boei mist. Hierdoor kan Sammy een onoverbrugbare achterstand oplopen en een mogelijke podiumplaats weggooien.

Wat kan Sammy best doen in deze situatie? (1) Recht erachter gaan liggen, (2) aan de andere kant gaan liggen of (3) zien dat de punt van zijn surf ski al voorbij de helft is van de surf ski van Rik.

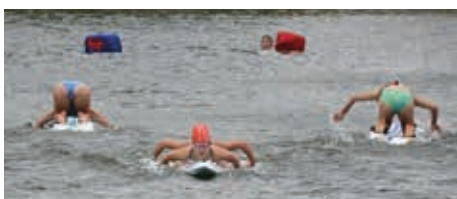
Board Rescue



Voorbeeld: Beide dames van RCTAL liggen te ver naar achter waardoor

hun board als het ware bergop moet gaan. Het board ondergaat zo veel meer weerstand. Ze kunnen beter eerst even hun positie corrigeren en daarna pas verder peddelen.

Als er hoge golven zijn dan moet je natuurlijk, zoals RCTAL, verder naar achter gaan liggen, maar op het meer van Susteren is dit hoogst onwaarschijnlijk.



Voorbeeld: De dames van LERC liggen veel beter. De punt mag zelfs af en toe onder gaan, dat is minder erg dan bergop peddelen.

Aan de finish van het board vergt een goed communicatie tussen de twee. Belangrijk is om langs dezelfde kant af te stappen. Als één van beide ongecoördineerd van het board stapt, dan kan de ander zich daar niet op instellen. Dit kan voor een onevenwicht zorgen waardoor de andere atleet in het water valt. Beide sporters stappen best aan de linkerkant van het board af en nemen vervolgens het rechter handvat vast. Dit gaat het snelste als de achterste atleet het voorste handvat vastneemt en de voorste atleet het achterste handvat. Ze wisselen dus van positie. De afstap moet zeker goed inge oefend worden op training.

Beach Flags

Het stokje afschermen

Het stokje is een begeerd item. Je tegenstander zal er alles aan doen om hem ook te bemachtigen. Je moet dus steeds op je hoede zijn en je prooi afschermen van de anderen.

Als je op het laatste moment nog van richting verandert dan stel je je kwetsbaar op. Je moet bijna een gat laten vallen waardoor je niet recht voor het stokje uitkomt.



Voorbeeld 1: In deze situatie ziet men Robin Heemels in een gevecht voor het allerlaatste stokje. Op het eerste zicht doet ze het prima maar naarmate het verdere verloop zie je dat ze een verkeerde en zelfs gevaarlijke keuze maakt.

Robin laat zich een beetje wegduwen of kiest zelf om haar lichaam naar links te bewegen. Haar arm en schouders komen vervolgens in een gevaarlijke positie die kan leiden tot allerlei blessures.

Robin zou niet de eerste en ook niet de laatste zijn die zich kwetst bij Beach Flags door een foutje of risicovol gedrag. Een Beach Flagger pure sang neemt er dat risico graag bij, maar als je focus op iets anders ligt dan speel het beter wat veiliger.

Vanaf het moment dat ze het stokje heeft moet ze een rechte lijn behouden en het stokje van de tegenstander afwenden. Een betere reactie was hier om de rechterarm naar links te bewegen en haar tegenstander de rug toe te keren.



Robin heeft ook overduidelijk als eerste het stokje al probeert haar tegenstandster alsnog het stokje vast te nemen in de hoop dat er een re-run volgt.



Voorbeeld 2: Op de foto zie je iemand die recht voor het stokje staat maar aan haar linkerkant een opening laat voor mogelijke tegenstanders. Die kunnen nog gemakkelijk een stokje weggapen als ze goed duiken.



Voorbeeld 3: Chloë Porton schermt hier haar beach flag goed af aangezien er niemand aan haar linkerkant liep. En zoals je kan zien op onderstaande foto kan je al vanop jonge leeftijd leren om je beach flag goed af te schermt tegen tegenstanders.

Sporttechnisch



The player

Beach flags nodigt uit om wat te spelen met de tegenstander. Dit kan heel leuk zijn maar heeft ook wel bepaalde risico's. De kleinste inschattingfout kan meteen 'fataal' aflopen.



Voorbeeld: Op de foto zie je dat Jeroen Cazier iets te zeker is van zijn stuk. Bastiaan de Knoop is de lachende derde en gaat er met zijn stokje vandoor.

Van lopen naar springen



Voorbeeld: Op de foto zie je Lore Dumortier aan het werk. Wat opvalt aan de foto is dat ze beide voeten naast elkaar plaatst om te kunnen duiken. Hierdoor verliest ze veel snelheid. Lore moet leren om haar loopbeweging vloeiend te laten overlopen in een duik door af te zetten met één been.

Kajaktechniek



Alhoewel kajakers doorgaans imposante armen hebben, komt de kracht niet enkel vanuit de armen maar voornamelijk vanuit de romp. Het is dan ook beter om je romp te gebruiken en niet enkel vanuit de armen te peddelen. De romp gebruik je door actief te roteren met de schouders zoals je kan zien op onderstaande foto.



Voorbeeld: Als de schouders loodrecht op je ski blijven staan gedurende de hele beweging dan doe je iets fout. In onderstaande foto zie je Nordin Sparrman en Jeroen Cazier een mooie romprotatie uitoefenen. De peddel van Nordin (zwarte cap) wordt iets hoger gehouden wat wijst op een betere techniek. Het geeft hem een betere uitgangspositie om het water terug aan te vallen.



Lopen in het water

Om goed en vooral snel door het water te lopen moet de terugvoer van de benen over het water gebeuren. Op onderstaande foto's laten Ruth de Greef en Lore Dumortier alvast zien hoe het moet.



Voorbeeld: Ruth staat rechts op de foto en heft haar been zeer goed zijwaarts over het water. Na een inspanning als de Surf Race is dit geen gemakkelijke opdracht.

Wil je nog meer leren uit het analyseren van foto's? Neem dan veel foto's van jezelf maar neem er zeker ook eens van iemand waar je naar opkijkt. Als je het juiste materiaal hebt, kan je met een camera veel leuke dingen doen en nog meer tot in detail gaan analyseren.

Eén beeld zegt meer dan duizend woorden. Vergelijk je eigen houding met die van een topper en neem eruit mee wat je denkt dat nuttig is. Natuurlijk kan je coach je daarbij het beste helpen. Veel succes!