

Fitnessroeien

'Mijn roeier luistert niet naar mij!' is een veelgehoorde verzuchting van coaches. Als het niet ligt aan onbegrip en ook niet aan het fysiek niet kunnen uitvoeren van de coachopmerkingen, is de roeier misschien wel een fitnessroeier. Een fitnessroeier heeft gewoon een andere visie op het roeien.

Het doel van mannelijke fitnessroeiers staat vaak lijnrecht tegenover het doel van de coach. Waar de coach de roeier beter wil leren roeien, wil de fitnessroeier zelf gewoon grotere (arm)spiere krijgen. Dit uit zich bijvoorbeeld in een accent op het roeien met rug en armen en dus minder gebruik van de benen dan efficiënt zou zijn. Ook soepel bewegen lijkt dan nergens voor nodig.

Het doel van vrouwelijke fitnessroeisters is ook niet ideaal, namelijk een hoge hartslag en moe worden om zodoende fitter en slanker te worden (de zogenaamde aerobics- of cardiotraining).

Hiervoor is in principe geen goede roeitechniek vereist. Zolang er maar niet stilgezeten wordt, is de fitnessroeister tevreden.

Maar er is natuurlijk een oplossing. Hoe kan de coach het idee dat de fitnessroeiers en fitnessroeisters hebben van roeien in overeenstemming brengen met zijn visie op het roeien?

Fitnessroeiers willen sterkere en grotere spieren, dus is het zaak om dit als hoofddoel te zien.

Normaal gezien is het dan efficiënter om gewichtstraining (met weinig herhalingen) te gebruiken, maar het beste alternatief dat in het roeien geboden kan worden is het roeien in een heel laag tempo (10-14 halen per minuut, bij voorkeur in de C4+ of D4+). Eventueel met een (fiets)band om de boot of een emmer (met gaatje erin geprikt) aan de boot voor meer weerstand. Een nuttige aanvulling op deze training is een buik- en rugspiercircuitje, omdat deze spieren tijdens het roeien niet goed getraind worden, maar wel zwaar belast. De uitleg en verbetering van de roeitechniek kan nu vergeleken worden met de uitleg die je ook nodig hebt om een goede gewichtstraining te doen in het sportcentrum. Dat de benen meer moeten worden belast dan de armen blijft moeilijk te verkopen aan fitnessroeiers. Het is moeilijk het schoonheidsideaal van deze roeiers aan te passen.

Fitnessroeisters willen zo snel mogelijk moe worden. Het is dus zaak om tijdens de roeitraining genoeg gelegenheid te geven om moe te worden. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door op de terugweg op hoger tempo het geleerde van de heenweg in praktijk te brengen. Als hierdoor de roeitechniek te veel lijdt, dan is een intervaltraining een goede oplossing. Dus lange stukken op laag tempo afgewisseld met korte sprints om toch het gevoel te hebben dat het een vermoeiende training was. Mocht het gewenste effect niet bereikt zijn, dan is een training op de ergometer een efficiënt vervolg. Na verloop van tijd wordt laag tempo gelukkig even vermoeiend, zo niet vermoeiender dan hoog tempo. Ook voor vrouwelijke fitnessroeisters is het buik- en rugspiercircuitje aan te raden ter voorkoming van blessures en het past goed bij in het idee van een aerobicstraining.

Er zijn natuurlijk ook fitnessroei(st)ers die alleen maar in de sportschool op de ergometer 'roeien'. Roeitechniek is dan vaak niet aan hen besteed. Er zijn allerlei variaties aan roeistijlen waar te nemen bij deze groep. Alleen als deze mensen daadwerkelijk willen gaan roeien is dit erg. Het wordt bij hen nog moeilijker om roeitechniek te verkopen (omdat ze in eerste instantie een lagere score/vermoeidheid zullen hebben). Probeer bijvoorbeeld het voorkomen van blessures aan te voeren als reden om een goede roeitechniek te gebruiken.

Concluderend kan gezegd worden dat fitnessroeiers wel zeer gemotiveerd zijn, maar dat de motivatie enigszins anders is dan de coach verwacht. Door hier handig op in te spelen, kan de coach hier toch goede roeiers van maken.