

## **A** *Doelgericht coachen, Toon*

Als coach/instructeur probeer je bepaalde doelen te verwezenlijken. Naast de roeitechniek verbeteren, horen ook organiseren, veiligheid, motiveren en kennismaking met Skøll en de commissies erbij. Ga met je ploegje ook eens mee met de outdoor.

### **Eerste les**

#### **Angst en verwarring**

Het klinkt misschien gek, maar de eerste les zijn de meeste mensen bang om om te slaan en verward door de vele nieuwe indrukken. Veel zal er dus niet terecht komen van gedetailleerd lesgeven. Dat komt later wel. Gebruik liever geen (moeilijke) roeitermen als eerste stop, strekken, buigen, glijden. Doe alsof het heel makkelijk is. Leg wel stap voor stap uit hoe kwetsbaar het materiaal is, hoe moet worden ingestapt. Doe een keer een aantal halen voor (zonder uitleg), handige mensen zullen het vanzelf goed doen (echt!). Het is heel verleidelijk om meteen te gaan corrigeren op volgordefouten, maar vergeet niet dat mensen het al moeilijk en spannend genoeg vinden. De ernstigste fouten gaan er vanzelf uit, want bijvoorbeeld eerst oprijden en dan pas armen strekken werkt niet.

#### **Eerste stop: ritme en ontspanning**

Om een basis te leggen voor ritmisch roeien is een eerste stop (of voor de eerste les 'stop bij je buik') heel handig. De hele eerste les met eerste stop roeien kan een gevoel voor ritme opleveren waar de roeiers de rest van de cursus profijt van hebben. Door de rust in de eerste stop is er ook de mogelijkheid om het blad ontspannen plat te draaien.

#### **Draaiboek eerste les**

Vraag of iemand last heeft van lichamelijke problemen die het roeien kunnen belemmeren (daar wil je niet pas na drie keer achter komen!).

##### **A. 20 minuten bakles**

Voordoelen alle commando's en een goede haal laten zien: instappen, 1, 2, 3, slag klaar...go, *elke haal eerste stop roeien, wel met gedraaid blad* laat...lopen, strijken, houden, tubben, uitstappen, 1, 2 en 3. Het verschil tussen stuurboord en bakboord (rood/groen gebruiken is ook prima).

Dan de roeiers zelf (zelfde volgorde later ook in de boot zitten). Probeer ook nu nog geen fouten te corrigeren, meestal gaat het vanzelf over. Instappen, 1, 2, 3, slag klaar...go, *stop bij je buik met het blad plat*, laat...lopen, strijken, houden, tubben, uitstappen, 1, 2 en 3. De enige tip die ik normaal geef is over het blad draaien. Als ze de riem niet te stevig vast houden draait hij vanzelf plat en blijft niet haken.

##### **B. Riemen, boot tillen, instappen, voetenbord afstellen**

##### **C. 40 minuten roeien**

Begin eerst met wat balansoefeningen (blad plat op het water en leunen, vliegtuigje e.d.) Getubd of slifferend roeien (met stop 1 en blad draaien). Als het goed gaat met zijn vieren roeien.

#### **Draaiboek tweede les**

##### **A. 60 minuten roeien**

Begin weer met stop 1 en laat na verloop van tijd stop 1 vallen. Nu moet in de recover dezelfde rust worden gevonden als oorspronkelijk in stop 1. Het blad draaien wordt makkelijker door goed te klinken. Afhankelijk van talent kunnen nu steeds meer details worden behandeld. Maar denk van groot naar klein: 1. boot(versnelling) 2. riemen/bladen 3. roeier.

#### **Tweede t.e.m. n-de les**

Denk bij het coachen aan de grote lijnen. In eerste instantie is het beter om alleen op individueel niveau de hele grove fouten te corrigeren en de rest op het niveau van de boot. Ploegroeien is belangrijker dan individueel perfect roeien. Kijk uit voor te veel informatie (=te veel details). Vaak moet je de roeiers gewoon een beetje laten proberen (*leren door te doen*).

Probeer in ieder geval duidelijke doelen te bereiken in een bepaalde periode. Geef ook telkens het doel aan van een bepaalde training/oefening. Ga pas verder met een volgend doel als het vorige doel bereikt is. Dit lijkt saai, maar is veel effectiever: beter één ding goed leren in een uur (of twee weken) dan drie dingen half. Maak de roeiers ook bewust van het hoofdoel: bootversnelling.

### **Doelen (op basis van de anti-detaillijst van Kohlmann, 2003)**

#### 1. Gelijke uitpik

Mogelijke oefeningen: (eventueel tubbend) stop 1, ongedraaid blad roeien, soppen en andere balansoefeningen.

#### 2. Bootaandrijving

Algemeen: de boot wordt versneld via druk tegen de dolpen, dus blad moet in het water zitten voor je gaat trappen, geen water verplaatsen maar de boot, hoe langer de haal duurt, hoe meer versnelling (ongeveer).

Benen: hele bank oprijden, roeien doe je met je benen,

oefeningen: stop halve bank, roeien met gestrekte armen, (power)tubben, strijkhallen

Armen: armen zijn aan het begin van de haal gestrekt; eerst benen dan armen

Rug: liever niet te veel aandacht aan rug, hoogstens: stevig zitten, zitten op zitbotjes. Gaat dan meestal vanzelf goed.

Gerelateerde fouten die vaak gemaakt worden: missen (wel trappen, blad zit niet in het water), door je bankje trappen (benen zijn snel plat, maar boot wordt niet meegenomen)

#### 3. Glijden/ritme

Algemeen: uitleg dat je de boot onder je door moet laten komen, dat je als je heel snel naar voren rijdt, je voor aan de boot vertraagt als je niet heel direct plaatst.

Mogelijke oefeningen: heel laag tempo roeien (wel een harde haal), ritme variëren, hoogspoelen.

#### 4. Correcte inzethouding, uitzethouding:

Uitzethouding: steeds zitten op de zitbeentjes, dus niet te ver doorvallen, elleboog doorstrekken in de vaarrichting, stevig zitten, hoog zitten.

Inpikhouding: helemaal oprijden, meer roteren met de riem

Mogelijke oefeningen: stop 1, stop 1½, stop 2, stop 3, stop kwart bank (niet allemaal in één training).

#### 5. Watervrij roeien (zou vanzelf moeten gaan als 1 t.e.m. 4 goed gaan)

Kijk eens naar andere roeiers en probeer een oordeel te vellen aan de hand van de vragen:

1 Wordt gelijk uitgepikt?

2 Hoe lang versnellen ze de boot (onder welke hoek gaat het blad in en uit het water)

3 Hoe relaxed is de recover?

4 Houding?

5 Watervrij?

### **Oefeningen**

Nuttige oefeningen vind ik persoonlijk: benen-rug roeien (of alleen benen). Daardoor gaan mensen vaak te ver doorvallen, dus dan komt benen-armen roeien te pas om mensen weer een goede uitzethouding te laten aannemen. Doel 2: langer de boot aandrijven.

Tempowisselen is ook een nuttige oefening. Probeer roeiers er aan te laten wennen dat ook geroeid kan worden op 12-16 halen per minuut, waarbij de haal dan veel krachtiger zal zijn.

Doel 2 en 3: de tijd nemen voor de haal en de recover.

### **Skiff, C1x**

Leren d.m.v. feedback (cybernetisch leren) kan beter in een C1x of skiff, omdat mensen direct feedback krijgen van de boot. Wanneer de gelegenheid zich voordoet, ga eens skiffen of C1-en met je ploeg, het zal het leren roeien versnellen.

## **B** *Instructiecursus A.A.S.R. Skøll (ingekort en bijgewerkt)*

### Voorwoord

Welkom bij de instructiecursus van de A.A.S.R. Skøll. Deze cursus bereidt je voor op het geven van instructie aan eerstejaars roeiers gedurende de introductie. Als je zelf één jaar geroeid hebt op clubacht- of wedstrijdniveau, heb je ruim voldoende kennis en ervaring om nieuwe leden de eerste beginselen van het roeien bij te brengen. Nog veel belangrijker dan je ervaring is je enthousiasme: het feit dat je aan deze cursus deelneemt, betekent kennelijk dat het je leuk lijkt eerstejaars te leren roeien. Als je dat roeiplezier weet over te brengen op je toekomstige ploeg, is de introductie al voor het grootste deel geslaagd.

De opzet van de cursus verschilt enigszins van die van voorgaande jaren. Na uitgebreide evaluatie is de afroecommissie tot de conclusie gekomen dat het de moeilijkheid van het coachen niet zozeer ligt in wat je de beginnende roeiers wilt leren, maar in hoe je dat het op een handige manier kan doen. In deze cursus zal dan ook veel aandacht worden besteed aan de didactische kanten van het coachen.

### Inleiding

#### Doel van de introductie

Er zijn verschillende doelen denkbaar die je kunt stellen bij een introductie. Je kunt je introductieploeg:

1. Kennis laten maken de verschillende mogelijkheden op Skøll
2. De basisbeginselen van het roeien aanleren
3. Motiveren voor het wedstrijdroeien

ad 1. Misschien kun je het best even teruggraven in je herinnering: met welke verwachtingen kwam jij hier op Skøll? Waarschijnlijk met een vrij vage verwachting. Je hoopte een leuke vereniging te hebben gevonden waar je gezellig met anderen kon sporten. Maar had je een vast omlind idee van wat je er precies ging doen? Bij de meesten is het toch zo dat pas duidelijk werd in de loop van de introductie, door wat ze om zich heen zagen, door wat ze van hun coach hoorden, door wat ze van andere (competitie? wedstrijd?)roeiers hoorden, door de (indoor-, roei- etc.)trainingen die ze volgden enzovoorts. Kortom, eerstejaars die binnenkomen op onze vereniging weten veelal nog niet wat ze willen, laat staan dat ze van begin af aan weten of ze het leuk vinden om zes of zeven keer per week te trainen.

Jij als coach hebt nu de taak om die eerstejaars enthousiast te krijgen, door ze te laten kennismaken met alle facetten van de vereniging.

ad 2. Natuurlijk wil je niet alleen nieuwe leden enthousiast maken, je wilt ze ook iets leren. In de korte introductie-periode wil je de nieuwe leden leren roeien. Je eigen kennis en ervaring overbrengen op jouw roeiploeg. En wie wil er niet de coach zijn achter een succesvolle ploeg op de introductie-wedstrijden of zelfs op de Asopos Najaarswedstrijden?

ad 3. Hoewel op **Skøll** de mogelijkheid wordt geboden om op verschillende niveaus te roeien, is het beleid er echter sinds 1989 specifiek op gericht het wedstrijdroeien te stimuleren. Wedstrijdroeiers bepalen immers voor een groot deel het 'gezicht' van de vereniging. Waardoor het gemakkelijker is nieuwe leden aan te trekken, zeker nu het door de tempobeurs, verlaging, van de basisbeurs en verkorte studieduur moeilijker is geworden nieuwe leden aan te trekken. Bedenk dat een bloeiende wedstrijdafdeling een stimulans kan zijn voor de gehele vereniging

Ook al ben je zelf een verstokte toerroeier, maak aan de nieuwe leden de aantrekkelijke kanten van het wedstrijdroeien duidelijk. Omgekeerd geldt natuurlijk dat enthousiaste wedstrijdroeiers niet moeten vergeten dat Skøll een vereniging is waar het roeien op alle niveaus wordt aangeboden!

## DEEL 1: Didactische hoofdlijnen; theorie

### Inleiding

In het voorwoord is al opgemerkt dat het coachen eigenlijk uit twee onderdelen bestaat; wat wil ik roeiers leren en hoe ga ik dat doen. Deel 1 van deze cursus is gericht op het leren overdragen van kennis op een efficiënte manier. Hoe beter je in staat bent je eigen kennis op jouw introductieploeg over te dragen hoe meer progressie je ploeg zal maken.

#### 1. Trainingsleer algemeen:

Mensen leren en nemen waar op verschillende manieren:

- door kijken
- door luisteren
- door voelen

## instructiecursus A.A.S.R. Skøll

Bij veel mensen is één van de drie duidelijk beter geschikt voor het leerproces dan de andere twee. Je kunt daar gebruik van maken door deze manieren af te wisselen. Naast mondelinge uitleg kun je de roeibeweging, of onderdelen daarvan, voordoen of soms laten voelen door met de hand op de handle of elders de beweging te geleiden. Voordoen zonder iets te zeggen (in de bak) werkt vaak al erg goed.

Zelf kun je ook op verschillende manieren waarnemen

- persoongericht: per persoon alles wat je opvalt in je opnemen. Systematisch het waterwerk en het lichaamswerk langs gaan volgens een vast schema werkt vaak goed. (zie 'roeiersmodel t.b.v. fouten')
- ploegericht: gelijkheid, balans en ritme bestuderen en de ploeg als geheel aanpakken.
- foutgericht: per fout kijken of er verbanden zijn met dieperliggende oorzaken.

We komen hier in deel II nog op terug.

### 2. Voorbereiding

Een training wordt meer succesvol met een goede voorbereiding: vaststellen van het **doel** van de training (bijv. de uitpik of de gelijkheid verbeteren), de middelen (oefeningen) en een 'trainingsprogramma' (zie bijlage 1) maken het voor de coach gemakkelijker om de training vlot en inspirerend te laten verlopen, en vergroot de kans dat de roeiers hun concentratie en vooral plezier in het roeien niet verliezen.

Bedenk van tevoren wat je wilt doen, en probeer als je de eerste training(en) achter de rug hebt ook terug te komen op wat er in vorige trainingen is behandeld.

Bij de indeling van een training moet soms rekening gehouden worden met een warming up als het kouder wordt. (In de boot of op het land; dit laatste is ook goed voor de teamgeest!). Ook voor stukjes hardlopen na een rustige training (voor fanatieke ploegen, of om even warm te worden) is een warming up zeer aanbevelenswaardig.

### 3. Tijdens de training

Niet alles tegelijk

Het is niet goed, vooral bij beginnende ploegen, om al te veel verschillende onderdelen in één training te stoppen: aanpakken van één fout of één onderdeel van de haal kost al genoeg concentratie. Het blijvende effect van een oefening wordt sterk verminderd als de aandacht te veel verstrooid wordt. Herhaling is nog altijd de beste leermeester. Echter, een hele training geconcentreerd bezig zijn gaat niet, dus het is zaak om voor afwisseling te zorgen en regelmatig stukjes "vrij" te roeien naar eigen inzicht. Bovendien is het niet nodig om heen hele training vol te praten. Geef de roeier de tijd om zelf een tijdje met een aanwijzing te oefenen.

Afwisseling

Afwisseling van boordroeien naar scullen kan leuk zijn voor een keer, maar in de korte introductieperiode kun je het beste zoveel mogelijk één van beide doen, omdat anders verschillende roeitechnieken door elkaar gehaald worden. Bakboord en stuurboord afwisselen moet wel zo vaak mogelijk gebeuren, om roeiers niet op één boord te laten vastgroeien. Laat roeiers ook van plaats verwisselen, dus niet altijd de zelfde slag, en laat ze om de beurt sturen.

Eigen inbreng

Laat roeiers zelf meedenken over dingen die fout gaan, en over mogelijke oplossingen. Eigen inbreng werkt motiverend en soms ook verhelderend voor de coach. Vaak hebben de roeiers zelf al ideeën over wat er niet goed gaat en hebben ze al compensatiemechanismen ontwikkeld voor zichzelf (soms zeer goed, vaak echter met een averechts effect.). Door eigen ideeën expliciet te maken kunnen makkelijker correcties aangebracht worden die leiden tot beter roeien. Stimuleer je ploeg ook om zelf vragen te stellen en luister daar altijd goed naar.

Degelijke basis

De roeibeweging moet geleidelijk verbeterd worden. Het is zaak niet te snel steeds moeilijker wordende oefeningen te gaan doen en niet te snel te gaan hard roeien. Als er fouten zijn ontstaan, of als de vooruitgang stopt, grijp dan eens een niveau terug en laat de roeiers weer met minder kracht roeien of bijv. met vaste bank. Pas als de basis er weer is kun je verder perfectioneren.

Foutenaanpak

Je kunt fouten die iemand maakt voordoen als hij/zij niet begrijpt wat hij fout doet, maar zorg dan dat je vooral ook voordoe hoe het wel moet. De goede manier moet immers onthouden worden en daartoe de meeste indruk maken. Dus: niet teveel over fouten

## instructiecursus A.A.S.R. Skøll

uitweiden en wel over de juiste techniek. Verder is het van belang niet te vaak of te lang achtereen met fouten van één persoon bezig te zijn. Dat kan demotiverend werken voor de bewuste persoon. Wijzen op dingen die wel goed gaan en op verbetering die optreedt kan juist positief werken. (Ook belangrijk i.v.m. leren hoe de juiste roeitechniek aanvoelt.)

Probeer je te herinneren welke fouten je zelf in het verleden(?) hebt gemaakt, wáárom je dat deed en hoe je dat uiteindelijk met je coach hebt opgelost.

Houd je uitleg altijd duidelijk en begrijpelijk; probeer je te realiseren hoe je verhaal overkomt op onervaren roeiers en probeer ook te zien of het wel overkomt.

## Didactische hoofdlijnen; praktijk

### Inleiding

Dit onderdeel behoort bij de praktijkoefening 'effectief instructie geven'. Hieronder volgen een 3-tal probleemstellingen uit de praktijk en de mogelijke oplossingen daarvoor.

#### 1. Coachen vanuit de boot of vanaf de kant?

Coachen heeft het meeste nut als je langs de kant meefietst. Van opzij zie je het meest van het lichaams- en waterwerk. Een keer zelf sturen, of zelfs meeroeien kan nuttig zijn om ook eens de balans te voelen, en te zien of iedereen goed zit etc. Op boeg kun je veel zien van de roeiers voor je; op slag kun je een keer een regelmatig, rustig tempo opleggen aan je ploeg.

#### 2. Wat te doen bij hardnekkige fouten of als iemand fysiek niet in een ploeg lijkt te passen?

- de fout in de bak bespreken; zelf voordoen wat iemand fout doet, maar vooral laten zien hoe het wel moet. (Of laten voelen)
- specifieke oefeningen in de bak of boot
- de bewuste persoon in een CI apart nemen
- op een bakavond het probleem met een lid van de afco bespreken (of tijdens een training op het water een afcolid meevragen)
- een willekeurige ervaren coach vragen
- of de mentor aanspreken (of coördinator van de introcie) voor een mogelijke herindeling van de ploegen

#### 3. Wat doe je bij problemen met concentratie / motivatie?

- Een uur achtereen geconcentreerd roeien is onmogelijk (zeker voor beginners). Wel opperste concentratie vergen van de pupillen, maar inspannende oefeningen laten afwisselen door "vrij roeien" of gewoon even niets zeggen.
- Het doel van bepaalde oefeningen duidelijk vertellen en niet zomaar zond willekeurige oefening geven, ook het meer algemene doel van de introperiode, nl. de introductiewedstrijden, kun je af en toe benadrukken.
- Niet teveel in één training doen, maar je concentreren op een onderdeel van de haal, of, bijv. balans of de gelijkheid. Laat de training ook niet onnodig lang duren als het niet zo goed lukt.
- Leg dingen uit als de boot stil ligt; niet teveel zeggen tijdens het roeien.
- Ogen dicht: concentratie verhoging
- Roei voor de afwisseling eens een keer de stad in.

## DEEL II Roeitechniek; theorie

### Inleiding

(Zie ook het Weetboek, hfst.8)

In de inleiding hebben we gezegd dat het een van de doelen die in de introductieperiode een rol spelen het aanleren van de basis beginselen van het roeien is. In deel 1 hebben we geleerd hoe je de roeiers iets kunt leren dus op welke manier jouw eigen kennis van het roeien over kunt dragen op de nieuwe leden. In deel II gaan we in op wat je de roeiers kunt leren.

In de korte introductie periode zal je als coach de roeiers geen perfecte roeihaal kunnen aanleren. Je kunt slechts een begin maken met het aanleren van de basisbeginselen van het roeien. Stel je doelen wat dat betreft dus niet te hoog! Natuurlijk kan het geen kwaad om vanaf het begin naar de ideale roeihaal te streven.

### Haalbeeld

In het Weetboek staat de "perfecte roeihaal" beschreven in hoofdstuk 7. Lees het goed door.

Op Skøll wordt een identiek 'haalbeeld' nagestreefd, de Skøll-haal of 'Bonds-haal'. Hier volgen (slechts) enkele kenmerken van dit ideaal.

1. Volgorde in de recover: armen stekken, rug inbuigen, opglijden

## instructiecursus A.A.S.R. Skøll

2. Inpik scharnierend vanuit de schouders
3. Tijdens de haal: koppelen van kracht door de benen naar romp en armen
4. Uitpik vanuit de ellebogen, snel met weinig kracht en verticaal blad

Een hulpmiddel bij het aanleren van de basisbeginselen is de 'Fouten-Analyse'. Door het bekijken van de fouten, dat wil zeggen de afwijkingen van de perfecte roeihaal, en het corrigeren daarvan zal leiden tot verbetering van de roeitechniek.

De moeilijkheid van de fouten-analyse schuilt in het feit dat geen onderdeel van het roeien staat op zichzelf. Alle aspecten beïnvloeden elkaar. één fout veroorzaakt vaak ook andere problemen/fouten. Fouten die je het eerst ziet zijn vaak een symptoom van iets dat niet direct opvalt. Twee voorbeelden:

vb. verkeerde afstelling van het voetenbord --- > tegen de voorstops rijden --> nareiken --> rug-inpik/indirecte inpik.

vb. vaste hoek tussen armen-rug --> rug opgooien bij de inpik --> diepen.

vb. riem met de buitenhand niet losjes vasthouden, maar te stevig omklemmen --> naar het eigen boord vallen --> slechte balans.

## Roeitechniek; praktijk

### Inleiding

Zoals al opgemerkt bij het onderdeel didactiek kun je op verschillende manieren beginnende roeiers de roeihaal perfectioneren en fouten corrigeren: persoongericht, ploeggericht of foutgericht. In de praktijk zal je merken dat deze drie manieren van waarnemen en corrigeren door elkaar gebruikt kunnen worden. Maar waar kun je nou het best mee beginnen?

Bijkomend probleem is dat in de roeihaal geen begin en einde is aan te geven, de haal is een doorgaande beweging. Ook hier rijst de vraag: 'Waar te beginnen'?

### 1 Praktische richtlijnen:

Begin met het aanleren van de basisbeweging van het roeien. Dat wil zeggen met de volgorde; armen strekken, rug inbuigen, oprijden en terug weer uittrappen (tot halve bank) rug meenemen en armen bijhalen.

Voordeel bij het eerst aanleren van de volgorde is dat de ploeg als geheel gedwongen wordt om de beweging gelijk uit te voeren. Je kunt dan ook direct aan de gelijkheid bij de in- en uitpik werken. Behalve dat de roeiers elkaar niet in de weg zitten heeft het werken aan de basis volgorde en daarmee samenhangende gelijkheid een positief effect op de balans.

Vervolgens kun je per roeier de individuele fouten (uiteraard een fout tegelijk) en blessuregevoelige fouten gaan corrigeren.

Dus: Je begint ploeggericht aan de volgorde en gelijkheid te werken. Vervolgens kun je persoongericht aan de fouten werken. En met behulp van de Fouten-Analyse kun je foutgericht aan de verbetering werken.

Bedenk dat het ook hier geldt dat je de aandacht voor 'het collectief en de aandacht voor het individu kunt afwisselen. Dat zal de concentratie en het plezier in het roeien zeker ten goede komen.

### 2. Hoe ziet je eerste training eruit? (+ daaruit voortvloeiende gedachten)

Allereerst een paar handige tips van praktische aard:

- stel jezelf voor en laat ploeggenoten met elkaar kennismaken (als je elkaar op het intro-avond nog niet hebt leren kennen)
- vertel iets over Skøll, geef eventueel een rondleiding door het botenhuis en loods
- wissel adressen en telefoonnummers uit en wijs op (nieuwe) ledenlijsten
- maak goede afspraken over het tijdstip van aanvang van de training (omkleden en boot buiten leggen kosten ook tijd!) en vooral over het regelen van vervanging bij afwezigheid (Geef nieuwe-ledenlijsten en ook het tel.nr van Skøll)
- roeien doe je niet in je zondagse pak i.v.m. dollenvet, slidingslijpsel en Amstelwater (dat weet iedereen). Bovendien moet roeikleding warm genoeg zijn, want in het begin gaan ze nog niet zo hard dat ze zweten. Let op dat de lengte van het shirt zodanig is dat ook bij de inpik de rug niet bloot is. Bewegingsvrijheid moet gegarandeerd zijn.

Zorg dat je na iedere training een nieuwe afspraak maakt, dat bespaart je een hoop tijd en vergeefs telefoneren.

De training zelf: enkele mogelijkheden.

- Eerst in de bak, een paar dingen voordoen en laten oefenen (principe van de haal globaal; in- en uitstappen: paar commando's etc.) Dan in de boot even wat rommelen (balanceren, paar haaltjes met vaste bank. rondmaken etc.)
- Meteen in de boot (speelse methode)

I.v.m. de mogelijkheid om te gaan wedstrijdroeien is het aan te bevelen om eerst te leren boordroeien, maar er is niets principieel op tegen om eerst te leren scullen. (Scullen is symmetrisch, boordroeien vergt slechts concentratie op één riem. Dit slechts ter overweging.)

Welke methode je ook kiest: let op een voorzichtige behandeling van het materiaal en besteed dus de eerste keer zeker aandacht aan het tillen van de boot, behandeling van riemen en de wijze van in en uitstappen. Enige benodigde commando's kun je alvast

## instructiecursus A.A.S.R. Skøll

introduceren. Het kan enige tijd duren voordat het roeiers jargon begrepen wordt, dus houd daar rekening mee. Als je ploeg niet compleet is hoeft dat een probleem te zijn. Wherries, evt. Cl 's en de bak kunnen uitkomst bieden.

Het is van belang dat iedereen ook leert sturen, dus liefst van het begin af aan de roeiers zelf laten sturen. Dit kan best, als het niet te hard waait, want je kunt een vier vlak bij het vlot van alles laten doen, en tegelijk de stuurinstructies geven. Eventueel kun je even over de brug naar de overkant van de Amstel fietsen en dan helemaal vanaf het begin meefietsen. Je kunt ook een Cl of een skiff pakken en meeroeien.

## DEEL III Sturen, materiaal en tillen.

(Zie ook het Weetboek, hfst.4 en 7)

Doel: Je ploeg moet je zoveel kennis van het materiaal bijbrengen, dat ze er veilig mee kunnen omgaan. Veilig houdt hier in: veilig voor de boot en voor zichzelf!

Middelen: Een boot; het meest spreekt natuurlijk aan: een boot die stuk is gegaan door een verkeerde behandeling, maar die hebben we gelukkig niet het hele jaar in voorraad.

Werkwijze: Neem (één van) de eerste training(en) goed de tijd om de materiaalbehandeling uit te leggen; benadruk het belang van een goede behandeling (voor eigen lichaam en verenigingskas).

Het verdient grote aanbeveling dit verhaal te vertellen met een C4 in de singels of aan het vlot. Trek er gerust een half uur voor uit. Aan de hand van de tilinstructie in het weetboek vertel je waaraan wel en niet getild mag worden en waarom wel en niet. Wijs op kwetsbare punten (riggers, ook van andere boten in de loods.) Doe goed voor hoe je moet tillen (uit de knieën, bovenbeen eronder bij het draaien). Vertel verder hoe je riemen tilt en weglegt.

Als je geluk hebt kun je een andere ploeg als voorbeeld nemen. Ga dit niet al te kritisch en luidkeels volgen, maar bespreek wat je zag met je eigen ploeg.

Ook het aankomen aan het vlot kun je zo voorbereiden. Laat je ploegleden om beurten sturen. Aanleggen alleen als de instructeur op het vlot staat, overdoen als het niet netjes is. Lees (leer!) de theorie uit het weetboek.

Leg uit wat het stippensysteem is, leg uit hoe het afschrijfbboek werkt en, heel belangrijk, benadruk het belang van een goed ingevuld schadeboek.

Enkele punten waarop je bij de instructie kunt wijzen:

- kosten materiaal
- tijd (geld) die een reparatie kost
- onervarenheid maakt een boot zwaar
- koude roeiers vinden een boot zwaar (onervaren roeiers zijn na een training vaak koud, want kunnen zich niet warm roeien)
- vermoeide roeiers / roeisters kunnen ook minder goed tillen
- concentratie na een (vermoeiende) training is vaak laag

## Bijlage I Voorbeeld van de eerste trainingen

### Eerste training

Hoofddoel: commando's leren kennen en kunnen toepassen.

Middelen: bij voorkeur in de bak. Wanneer dit niet mogelijk is kun je er bijvoorbeeld een paar "droog" voordoen en vervolgens gaan roeien (waarbij de coach zelf stuurt of meegaat in een CI).

Behandelen:

- Elementaire materiaalkennis: riem, blad, dol, bankje, slidings. Dit moet worden uitgebreid als er ook geroeid en dus getild moet worden: topboord, riggers, spant, kielbalk, instapplankje, stuurboord (of groen), bakboord (rood), voetenbord.

- Commando's die gekend moeten worden zijn: instappen (aan de boorden, instappen gelijk.enz.), halen, strijken, wegzet, oprijden, slagklaar maken, slagklaar ... af, laat.. lopen, houden, ronden (ronden over bakboord ... stuurboord halen etc.), aanleggen (laatste haal, bak-/stuurboord houden, overhellen naar..).

- Concrete invulling van de roeitruining:

*Voorbeeld a:* Coach neemt plaats in de bak, benoemt materiaal, legt de commando's uit en doet ze voor. Bovendien doet de coach een paar halen voor met eerste stop, slagklaar maken in de inpik.

Roeiers nemen plaats in de bak, alle commando's worden geoefend alsof je in de boot zit. Daarna rondleiding door de loods, uitleg van de verschillende boottypen etc.

*Voorbeeld b:* Uitleg materiaal en tilprocedure, boot wordt in het water gelegd, coach doet commando's voor in de boot terwijl de roeiers de boot vasthouden.

Roeiers stappen in, en bij het vlot kan wat gewiebel worden met de bladen plat op het water om de balans te voelen. Laat de roeiers voelen wat er gebeurt als een boord hoog zit met de handen en een ander boord laag, om en om.

Als het goed gaat; recht oversteken, richting Rozenoordbrug worden de commando's geoefend (ook het aankomen 'droog' oefenen!!). Je zult waarschijnlijk niet verder komen dan de Rozenoordbrug. Terugweg vrij roeien.

### Tweede training:

Hoofddoel: bootgewenning.

Middelen: boottraining (1 uur). Als dit de eerste boottraining is dan moet het materiaal en het tillen goed besproken worden (20 min.).

Oefeningen: weinig bootoefeningen! Géén stopjes e.d. dat is nog veel te subtiel. Wat wel nuttig is: hele halen proberen te maken met sliffen, tubben. Vooral deze laatste oefening is efficiënt, het effect van deze oefening wordt bij Skøll vaak onderschat. Schenk voornamelijk aandacht aan de gelijkheid en niet teveel aan individuele fouten.

Hierna lopen de meningen over de aanpak sterk uiteen. We geven een voorbeeld van de accenten die je kunt leggen tijdens de volgende trainingen. **MAAK EEN KEUZE, PROBEER NIET OP ALLES TEGELIJK TE LETTEN**, dat maakt het voor de coach en de roeiers makkelijker.

### Derde training:

Hoofddoel: gelijkheid in het waterwerk (in-/uitzet).

Oefeningen: vaste bank, vaste rug en met ongedraaid blad roeien. In- en uitpik hardop laten roepen door de roeiers, met ogen dicht roeien.

Uitlengen tot halve bank, hele bank (kort).

### Vierde training:

Hoofddoel: ontspanning en correcte lichaamshouding (hoog en rechtop zitten, hoofd omhoog, geen doorgezakt bekken).

Oefening: tubben. De aanwijzingen die je kunt geven: breed pakken, kijken over de kruin van je voorganger, meebewegen met de riem.

Dus: Begin met het werken aan 'het collectief'; het basisprincipe van de haal en de gelijkheid. Vervolgens kun je aan correcte lichaamshouding en individuele fouten gaan werken. Met specifieke voorbereiding voor de introductiewedstrijden kan het best zo laat mogelijk begonnen worden.

Oefen dus geen startjes tot aan de laatste week, een goede degelijke haal heeft (ook op langere termijn) meer rendement dan ongecontroleerd raggen.



## **C** *Beginners leren roeien (ingekort)*

Linda Langheld, Roemer Claasen

Voor de A.A.S.R. Skøll, augustus - september 1997

### **1. Voorwoord**

Voor je ligt een *basis-instructieopzet*, bedoeld als plan om in ongeveer zes trainingen van een tot anderhalf uur beginners een elementaire roeihaal aan te leren. Deze opzet is een opzet en verre van compleet. We hebben ons geconcentreerd op de eerste training omdat deze training zeer goed te standaardiseren is. Het is dan nog erg eenvoudig om mensen veel bij te brengen als er goed over de inhoud is nagedacht. Bovendien geeft een goede eerste training je bijna automatisch een uitgangspunt voor de daaropvolgende trainingen. Wij zijn er van overtuigd dat het onderstaande *als opzet* heel bruikbaar is om in eerste instantie mee aan de slag te gaan. We hebben het onderstaande dan ook zelf veelvuldig toegepast.

Aan deze opzet ligt een bepaald haalbeeld ten grondslag. Dit is gegroeid uit ervaring met het geven van instructie aan beginners (met name bij Roeicentrum Berlagebrug) en ervaring met het coachen van wedstrijd ploegen, maar ook uit overtuiging. Gebruik dus de dingen die je bevallen, pas zaken aan en trek je eigen plan!

### **2. Het beginnershaalbeeld**

#### **2.1 Beschrijving van het haalbeeld**

Het haalbeeld dat volgens ons het meest geschikt is om mensen zo snel mogelijk de basis van het roeien onder de knie te laten krijgen, laat zich als volgt karakteriseren:

1. "Eerste stop". In de eerste paar trainingen is dit een "pauze" van twee seconden, later wordt de eerste stop het "oriëntatiepunt", het punt waarop de roeiers de gelijkheid moeten opzoeken.
2. Nadat de bladen aan het eind van de haal *recht* het water uitgetikt zijn, worden ze gedraaid en *plat op het water* gelegd.
3. Slifferend over het water naar de inzet, pas *na* het rijden weer draaien. Tijdens dit slifferen moet de boot dan wel kaars-en-kaarsrecht liggen.
4. In de haal goed *eerst de benen* gebruiken, pas daarna de rug en de armen.
5. Hoge zit voor en achter. Achter (1e stophouding) zijn de schouders *net achter* het bekken, voor (vanaf 3e stophouding naar inpik) zijn de schouders er *duidelijk voor*. "Kin omhoog, borst vooruit", maar let er wel op dat mensen hun rug niet hol gaan trekken.

Zoals je ziet is dit geen haal voor gevorderden. Uiteindelijk moet er bijvoorbeeld *watervrij* geroeid worden, op eerder gedraaid, en moet het rustpunt bijvoorbeeld van de le naar de broekrandstop verschoven worden. Onze doelstelling is in dit geval: *mensen zo snel mogelijk de basis van het roeien onder de knie laten krijgen*. Als mensen eenmaal de basis een beetje te pakken hebben is het eenvoudig om ze wat dingen te laten veranderen. Een aantal zaken is echter *wel* vanaf het eerste begin van belang, zaken die sporter met grote moeite later goed opnieuw zijn aan te leren. Dit zijn:

Ontspanning in de juiste houding. Juist en ontspannen vasthouden van de riem (hangen aan de vingers, geen vuist!). Rust en beheersing in de beweging.

Deze zaken hebben we dan ook proberen te benadrukken in de karakterisering van ons beginnershaalbeeld.

#### **2.2 Keuzes**

Het bovenstaande haalbeeld is dus een haalbeeld met compromissen, maar voor ieder compromis is een reden. Je kan natuurlijk nooit alles in een keer aanleren, dus zijn er keuzes gemaakt.

De keuze voor een **eerste stop** is vanwege het *natuurlijke begin- en eindpunt van de haal* dat het de

beginnende roeier verschaft. Als je een beginner zo'n "rust achter van twee seconden" onmiddellijk aanleert, geef je de roeier een moment van rust, waarbij deze even kan ontspannen, deze even weer de juiste uitgangshouding op kan zoeken en zich weer kan voorbereiden op -een nieuwe haat. Als coach zal je merken dat als je mensen zich aan de rust achter laat houden, dat de *gelijkheid* eigenlijk vanzelf komt.

Op Skøll schijnt het jarenlang traditie te zijn geweest ploegen te leren roeien zonder ze het blad te leren **draaien**. Ons lijkt dat weinig zinvol. Voor een beginnende roeier is een C4 een zeer moeilijke boot (denk aan hoe moeilijk het nu nog is om in de boot waarin je roeit met ongedraaid blad te roeien), niet draaien kan verkramping tot gevolg hebben. Bovendien is het erg moeilijk om roeiers te leren draaien als ze het niet meteen geleerd hebben, zelfs al begin je er in pakweg de vierde training mee. In de eerste trainingen is het prima om een ploeg te laten **slifferen**. Je leert ze daarbij ook meteen hoe ze zelf de boot recht leggen.

### 3. De eerste training

#### 3.1 Inleiding

De eerste training is eigenlijk de belangrijkste. Je kan mensen die nog nooit hebben geroeid in een klap een hele hoop basis bijbrengen, overigens zonder ze meteen helemaal gek te coachen. Het gaat er nu om een goed plan te hebben voor de eerste keer en daarbij goed te overwegen welk niveau mensen hebben als ze net beginnen en met welke problemen ze kampen. Onze lesopzet volgt hieronder. Als alles gladjes verloopt ben je ongeveer vijf minuten bezig met voordoen, heb je ongeveer een half uurtje nodig om ze in de bak de eerste beginselen bij te brengen en kan je daarna nog een klein half uurtje roeien.

#### 3.2 De roeibeweging voordoen

→ **Doel: de beginnende roeier een compleet beeld te laten krijgen van de basis van de roeibeweging.**

Doe allereerst de roeibeweging voor in de bak op de manier waarop je wilt dat je pupillen het daarna nadoen. Ga dus niet mooi roeien, maar met de volgende punten in je achterhoofd:

1. Laat een eerste stop zien van plusminus twee seconden (!), waarin je het blad duidelijk recht uit het water haalt, het draait en het plat op het water neerlegt.
2. *Draai*, ook in de bak.
3. Maak liever zes halen per minuut dan tien.

Stiekem heb je je roeiers nu compleet overvoerd met informatie. Dat is in dit geval niet erg, want ze hebben nu ieder aspect van de beweging in ieder geval *gezien*. Voor de rest van de eerste training is het wel zaak je te beperken.

#### 3.3 In de bak

→ **Doel: de basis van het roeien aanleren met de meest noodzakelijke commando's.**

1. Laat je roeiers instappen en stel voor ze af.
2. Laat ze slagklaar maken bij de inzet.
3. Zorg dat er door iedereen twee seconden rust wordt gehouden "met de riem tegen je lichaam". Eventueel kan je in het begin "go" zeggen, je kan dan meteen iedere haal van commentaar voorzien.
4. Laat ze dan zien wat de goede houding is in de le stop.
5. Leer ze de commando's voor slagklaar maken, laten lopen, houden en strijken.

Als het goed is, heb je nu een ploeg die in staat is enigszins gelijk te roeien. Er is een duidelijke rust achterin aanwezig en ze kunnen hun bladen draaien. Belangrijk is dat ze in ieder geval goed weten te zitten in de inpikhouding. Alles ziet er nog wel erg grof uit.

#### 3.4 In de boot

→ **Doel: bootbehandeling, gevoel voor balans en handelen, grove roeibeweging met nadruk op**

### bladwerk (loskomen aan het einde van de haal) en eerste stop.

1. Houd een praatje over materiaal (kwetsbaar, duur) en breng een boot naar buiten.
2. Doe voor hoe je instapt.
3. Laat je roeiers een voor een instappen.

Het is nu tijd voor het eerste stukje roeien. Houd er rekening mee dat de meeste introductieleden nog nooit in een boot hebben gezeten en dus ook niet weten hoe een boot "werkt": gevoel voor balans moet worden aangeleerd. Ook zijn mensen in het begin misschien een beetje bang voor de boot, waardoor ze erg gespannen zijn. Je moet ze dus even laten zien hoe een boot zich op het water gedraagt.

4. Zet uit en manoeuvreer naar een rustig plekje,
5. Laat de roeiers voelen dat de boot recht ligt als ze hun bladen plat op het water hebben en iedereen de handen op dezelfde hoogte heeft. Let er op dat de roeiers ontspannen in de boot zitten: geen opgetrokken knieën of schouders.
6. Ga met z'n allen wiebelen om te laten zien tot hoever de boot valt: je valt niet om.
7. Laat ze voelen wat er gebeurt als een boord of een persoon de handen hoger of lager houdt: ook een persoon brengt de boot uit balans.
8. Leer ze veilig boord maken: als een boord de bladen plat op het water legt en de hele boot naar dat boord leunt, kan het andere boord halen of strijken.
9. Speel "vliegtuigje": laat iedereen de bladen plat draaien en de handle op de knie leggen. De boot valt nu naar een kant. Ga nu met de hele boot net zo lang naar de andere kant leunen tot de boot naar het andere boord valt en vice versa.
10. Ga een stukje roeien, waarbij je de nadruk legt op gelijkheid in de eerste stop.

Het roeien gaat nu naar alle waarschijnlijkheid nog waardeloos, maar als het goed is weten de roeiers nu wel hoe de balans van een boot in stilstand werkt en voelen ze zich al een stukje veiliger. Je introductieleden hebben echter nog geen gevoel wat hun *blad* aan het doen is en (voor hen een nijpend probleem) hoe ze het weer uit het water krijgen.

11. Laat je roeiers de boot recht leggen met de bladen plat op het water.
12. Leer ze slifferen: laat zien dat ze hun buitenhand naar voren kunnen duwen naar de inzethouding en dat daarbij de boot recht blijft als de vier (twee?) roeiers de handen op een hoogte houden.
13. Oefen dit tot de boot van uitzet- naar inzethouding goed in balans blijft.
14. Laat ze zien dat het blad, als het rechtop staat, precies in de juiste stand onder water blijft staan. De roeiers hoeven dus alleen maar een beweging naar achteren te maken en dus niet hun riem omhoog of omlaag te trekken.
15. Ga even "soppen" bij de uitzet. Laat ze zien hoe hoog ze de riem naar zich toe moeten laten komen.
16. Leg uit dat er aan het einde van de haal een soort vierkantje zit: recht aanhalen, naar beneden uitzetten, blad draaien en rust, daarna wegstrekken.
17. Een stuk roeien. Als het goed gaat, kunnen ze de boot nu slifferend goed in balans houden en staan de bladen net onder water en goed rechtop. Blijf hameren op rust achterin. Ook kan je nu goed coachen op het bladwerk: rechtstandig erin en eruit. Als een ploeg aan het einde van de haal goed uit het water komt, is de eerste training perfect verlopen.

Je hebt nu meer dan genoeg behandeld voor een eerste les. Misschien kunnen ze nu aardig roeien en zijn de doelen voor de eerste les bereikt, misschien ook niet en merk je dat je roeiers niet genoeg hebben opgenomen. Herhaal dan de volgende keer wat je denkt dat ze niet hebben begrepen of weer zijn vergeten.

## **4. De tweede training, en verder**

### **4.1 Inleiding**

Eigenlijk zijn er vanaf nu al geen vaste schema's meer op te stellen voor het coachen van een introductieploeg. Sommige ploegen zullen iets meteen door hebben waar een andere ploeg meerdere trainingen aan moet besteden. Vanaf nu is het dus de taak van de coach om goed te kijken wat de problemen zijn, en om daarna een eigen plan op te stellen.

### **4.2 Verder..**

Er zijn natuurlijk nog heel veel zaken die ieder introductielid moet leren die hierboven niet behandeld zijn. Denk hierbij aan het leren van afstellen, tillen en sturen. Het is aan jou als introductiecoach om je roeiers deze zaken toch spelenderwijs bij te brengen. Wat het leren sturen betreft kan je de roeiers natuurlijk om beurten laten sturen. In de eerste drie, vier trainingen is het echter misschien praktischer om als coach in de boot te zitten: je kan dan veel directer aanwijzingen geven. Je kan erover denken de vijfde man of vrouw die keren te laten C1-en als je zelf hiervoor de stip hebt: erg leerzaam, ook voor iemand die nog nooit geroeid heeft!

### **4.3 Afstippen**

Aan het eind van de introductieperiode moet je ploegje klaar zijn om een B1-stip te halen. Hiervoor moeten ze de onderstaande punten beheersen. Vergeet niet dat **ALLE ROEIERS MOETEN KUNNEN STUREN**. Dit betekent dat je het sturen ook moet oefenen, leer ze aanleggen, de vaarregels en de commando's.

B1-stip

De B1 geeft de bevoegdheid om te roeien en sturen in de C4+ en de C2+.

Oefenen mag alleen onder begeleiding van een coach met een I1-stip

Voor het halen van een B1-stip dient de roei(st)er over onderstaande vaardigheden te beschikken:

- boot af kunnen schrijven
- de boot (C4+, C2+) en riemen op een juiste manier in- en uitbrengen
- voetenbord afstellen
- zelfstandig uit kunnen zetten
- goede basishaal kunnen maken waarbij sterk gelet wordt op blessure vrij roeien (rug, polsen) en de bewegingsvolgorde (haal: benen-rug-armen, recover: strekken, buigen, glijden)
- watervrij roeien in de C4+
- gelijk roeien (slag volgen)
- strijken, houden
- weten wat bakboord en stuurboord is
- belangrijkste stuurcommando's kennen en kunnen toepassen (instappen gelijk 1, 2, 3; slag klaar maken, slag klaar, af; laat lopen; houden; strijken, light paddle)
- belangrijkste vaarregels (stuurboordwal houden, voorrang, vaarverboden (mist, onweer, storm etc.))
- zelfstandig aanleggen zonder het vlot te raken
- materiaalkennis; riem (manchet, kraag, steel, blad, bladtip), sliding, bankje, dol, overslagje, voetenbord en rigger bij naam kunnen noemen en aan kunnen wijzen
- op de hoogte zijn van de verenigingsregels