

Coachcursus i1-2/i2-1

Veelvoorkomende vragen
Glad roeien
Basis roeikunde

Overzicht

- HIC (1')
- Huishoudelijk (5')
- Basis roeikunde (15')
- Veelvoorkomende vragen (30')
- Glad roeien (15')

Huishoudelijk: i2-cursus

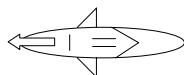
wo 21 (18u30)	i1-i2-bruggetje	Toon
wo 28 (20u)	afstelling	Homme
wo 5 okt (20u)	algemeen	Tim Haster
wo 12 okt (20u)	algemeen	Machiel Koper
wo 19 okt (20u)	trainingsschema's	n nb
wo 26 okt (20u)	sturen	David Smeets
op aanvraag	praktijk	Toon

Basis roeikunde

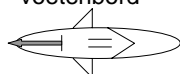
- Teken voor jezelf een boot en de krachten die er op werken tijdens de haal

Basis roeikunde (haal)

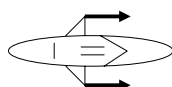
- Wrijving



- Kracht op het voetenbord



- Kracht op de dolfennen

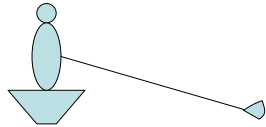


Basis roeikunde (haal)

- Wat betekent dat?

Basis roeikunde: Balans

- Zwaartepunt van de roeiers is boven het zwaartepunt van de boot



Balans

- Wat moet je dan doen om de boot in balans te houden?

Uitdagingen

- Organisatorisch
- Motivatie
- Didactisch
- Kennis
- Roeitechnisch

Organisatorisch

- Uitdagingen ondervonden?

- Oplossingen?

Organisatorisch

- Mogelijke oplossing: Flexcoachen™
 - Verantwoordelijkheid bij de juiste persoon
 - Vaste routine invoeren
 - Vast tijdstip/tijdsplanning
 - Flexibele training: boottype, coach stuurt evt.
 - (Voor zover mogelijk) veel roeien

Motivatie

- Uitdaging: ploegje roeit 1x per week
- Oplossing?

Motivatie (2)

- Iets leuks gaan doen en meteen agenda volplannen
- ...
- ...

Didactisch

- Uitdaging: Concentratie is te kort
- Oplossing?

- Uitdaging: Nieuwe dingen blijven niet hangen
- Oplossing?

Didactisch (2)

- Concentratie trainen, verschillende 'werkvormen'

Kennis

- Uitdaging: kennis en vaardigheid van jezelf schiet tekort?
- Oplossing?
- Uitdaging: kennis en vaardigheid van een roeier schiet tekort?
- Oplossing?

Kennis (2)

- Oplossing:
 - Leren door te doen
 - Te herhalen=stampen
 - Actief vragen stellen

Roeitechnisch

- Fout
- Oorzaak
- Gevolg
- Oplossing

Roeitechnisch (2)

- Fout – Snoeken in uitpik
- Oorzaak – Verkeerd bladwerk
- Gevolg – Boot remt af
- Oplossing – Uitleg over kliksysteem, 'rechttop uitpikken' enz.

Roeitechnisch (3)

- Fout: boot gaat traag/schokkerig
- Oorzaak: missen
- Gevolg: weinig druk, korte versnelling
- Oplossing: uitleggen, powertubben

Roeitechnisch (4)

- Fout - ...
- Oorzaak - Missen
- Gevolg - ...
- Oplossing - ...

Roeitechnisch (5)

- Fout – Niet ritmisch
- Oorzaak - ...
- Gevolg - ...
- Oplossing - ...

NOOIT zeggen:

- Hoog aanhalen, diep wegzetten
- Zwelhaal maken
- Niet met binnenarm roeien
- Trappen op je voetenbord
- Rondje achter
- Hangen aan je buikspieren
- Neus boven de kielbalk houden

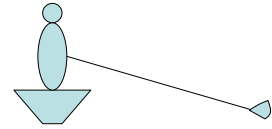
Glad coachen

- Verschil tussen glad en C4+?

Glad coachen (2)

- Tillen
- Cybernetisch leren
- Balans meteen groot issue

Glad coachen: Balans



Glad coachen: Balans

- Ontspanning (in het begin) door geforceerde zekerheid: tubben/slifferen
- Geen gekke bewegingen maken
- Meer roteren met de riem

Glad coachen: tillen

- Waar is de stuur?
- Waar is de coach?
- Waar ontstaan de schades?