

# Competitievoachhandleiding

## ***Inhoud papieren versie (voor de on-lineversie volg onderstaande links)***

- Roeitechniek (Kris Korzeniowski) 7 pagina's.  
<http://www.roeinaarden.nl/wedstrijd/kris/Roeitechniek.htm>
- Opmerkingen en oefeningen (Jan Klerks) 2 pagina's.  
<http://www.ervbeatrix.nl/page.php?PageID=92>
- Minicoachcursus voor gevorderden (Janhein Kohlmann) 20 pagina's (op aanvraag per e-mail/op papier).
- Doelgericht coachen (Toon) 3 pagina's.
- Oefeningen bij het roeien (ARZV/Hemus) 4 pagina's.  
<http://www.hemus.nl/coaching/roeioefeningen.htm>

## ***Niet in deze handleiding (maar wellicht een volgende cursus/workshop)***

- Ploegmanagement
- Coachmethodiek en didactiek (H10 RCA-syllabus)
- Gespreksvoering (H11 RCA-syllabus)
- Cursus ergometers
- Materiaalonderhoud (H15 RCA-syllabus)
- Afstelling (H16 RCA-syllabus)

## ***Internetlinks naar andere coachcursussen***

KNRB-RoeiCoach A:

[http://www.nlroei.nl/modules/Static\\_Docs/data/pub/overig/RCA-syllabus.pdf](http://www.nlroei.nl/modules/Static_Docs/data/pub/overig/RCA-syllabus.pdf)

Nereus: <http://www.mijnlieff.nl/sport/roeien/basiscoachboek.pdf>

Proteus: <http://www.proteus.tudelft.nl/pages.cfm/161>

Skadi: [http://www.skadi.nl/inhoud/01\\_roeien/inhoud/02\\_competitie.htm](http://www.skadi.nl/inhoud/01_roeien/inhoud/02_competitie.htm)

## ***Inleiding***

In dit boekje staat heel veel informatie over roeitechniek. Elke coach heeft andere ideeën over hoe ploegen het beste kunnen leren (beter te) roeien.

Twee artikelen zijn opgenomen als achtergrondliteratuur. Een artikel is van Kris Korzeniowski waarin hij een soort van Nederlandse eenheidsstijl beschrijft. Jan Klerks gebruikt het begrip ontspanning om de coach een andere blik op het coachen te geven. Janhein Kohlmann (hoofdinstructeur bij Roeicentrum Berlagebrug) heeft een coachcursus voor gevorderden geschreven, die een duidelijk beeld geeft van belangrijke concepten van het roeien, uitgaande van de analysevolgorde 1. boot, 2. riemen, 3. roeier. Dit verhaal dient als basis voor het praktische deel van de cursus. Lees het door en probeer de vragen te beantwoorden.

Niet alle kennis kun je als beginnende coach toepassen. Daarom heb ik een stukje geschreven dat kan dienen bij het beginnen met coachen. Achterin is een opsomming van oefeningen opgenomen, die kan helpen bij het afwisselend maken van trainingen.

Dit boekje heeft als doel een nuttig naslagwerkje te zijn en geeft hopelijk genoeg houvast om leuke en goede trainingen te geven.

## ***Praktijk***

In het praktische deel van deze coachcursus zal ik een aantal concepten behandelen met als uitgangspunt de coachcursus van Janhein Kohlmann. Vergeet niet om roeikleding mee te nemen.

Doel: bootversnelling

1. blad kan niet door het water
2. druk op de dolpen
3. wat gebeurt er bij pure druk op het voetenbord? (blad uit het water)
4. wat gebeurt er bij het trekken aan het voetenbord? (blad uit het water)
5. wat gebeurt er bij het stampen/landen op het voetenbord? (tubbend)
6. ritme/glijden
7. geluiden als hulpmiddel
8. benen-rug en benen-armen (tubbend)
9. zitten op de zitbeentjes
10. fasering en snelheid
11. afsteunen (voeten los)

## 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. Laat je ploegje ook eens meelopen met de outdoor.

### Eerste les

#### Angst en verwarring

Het klinkt misschien gek, maar de eerste les zijn de meeste cursisten bang 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 zoeken

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 ligt 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 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. Afhankelijk van talent kunnen nu steeds meer details worden behandeld. Maar denk van groot naar klein: 1. boot 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 hoofddoel: bootversnelling.

### **Doelen (op basis 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 enz.

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, meeroteren 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**

Leuke 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.

Een andere leuke oefening is de aanzwellende haal. Hierbij wordt licht begonnen aan de haal en pas als de roeiers druk hebben stevig uitgetrapt. Dit is overigens een oefening en niet een effectieve roeistijl voor wedstrijden (zie p.20). Doel 2: druk zoeken op de dolpen.

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 door te doen (cybernetisch leren) kan beter in een C1x of skiff, zodat 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.