

## i1-coachcursus

- HIC (1')
- huishoudelijk (1')
- roeitechniek t.b.v. eerste les (20')
- roeitechniek t.b.v. rest vd intro (30')
- pauze (15')
- interactief coachen (50')

## Roeitechniek

- 'Haalbeeld'
- Wat kan een Hiccer minimaal na 6 weken?
- Volgorde van uitleggen
- Top 5 van belangrijkste dingen roeitechniek

## Keuze uit:

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| • haalvolgorde (1) (2)   | • bootversnelling           |
| • commando's (1) (2)     | • beentrap                  |
| • gelijke uitpik         | • veilig tillen, materiaal  |
| • houding uitpik (1) (2) | • in-/uitstappen            |
| • houding inpik (1) (2)  | • ritme                     |
| • waterrij roeien        | • discipline (1) (2)        |
| • blessurevrij roeien    | • vaarregels (1) (2)        |
| • gelijke/directe inpik  | • verschil sb/bb rood/groen |
| • glijden                | • veilig aanleggen          |
| • blad draaien (1) (2)   | • namen onderdelen (1) (2)  |
| • zelf sturen            | • ergometers                |
| • oefeningen (...)       | • ronden                    |
| • handvatting/polsen     | • overige                   |
| • strijken               | • gezelligheid              |

(1) grof, basis (2) fijn, gedetailleerd

## Eerste les

- Hoe minder tijd de uitleg kost, hoe beter
  - Denk eens terug aan eigen eerste les
- Weinig woorden vuil maken aan roeibeweging, gaat vanzelf goed

## Introductie

- Vertel waar spullen kunnen worden achtergelaten, dat het niet handig is om gsm en andere dingen die niet in het water mogen vallen mee te nemen in de boot.
- Check geschikte roeikleren
- Volgende keer wel allemaal op tijd komen, want anders blijft er weinig tijd over om te roeien.
- Vragen naar blessures e.d.
- Materiaal is kwetsbaar, nooit op de huid staan.
- Commando's zijn noodzaak i.v.m. veiligheid.

## Bakles (maximaal 20')

- Hoe lang?
- Commando's oefenen
  - Instappen/uitstappen
  - met *eerste stop* roeien elke haal
  - andere commando's: laat...lopen, houden, (ronden), strijken (cool/logisch)
- Slagklaar maken bij inpik (helemaal oprijden)
- Blad draaien
- Rechte polsen
- Eerst voordoen

## Boottraining

- Instappen
- Balansoefeningen
- SB/BB om de beurt laten roeien (belang veilig boord)
- Tubben
- Slagklaar maken in de inpik
- Blad draaien
- Eerste stop elke haal

## Eerste les

- haalvolgorde (0) (1) (2)
- commando's (1) (2)
- gelijke uitpik
- houding uitpik (0) (1) (2)
- houding inpik (0) (1) (2)
- watervrij roeien
- blessurevrij roeien
- gelijke/directe inpik
- glijden (0)
- blad draaien (1) (2)
- zelf sturen
- oefeningen (1<sup>e</sup> stop)
- handvatting/polsen
- strijken
- bootversnelling (0)
- beentrap
- veilig tillen, materiaal
- in-/uitstappen
- ritme (0)
- discipline (1) (2)
- vaarregels (1) (2)
- verschil sb/bb rood/groen
- veilig aanleggen
- namen onderdelen (1) (2)
- ergometers
- ronden (0) (1) (2)
- overig

(0) vage notie, aanzet (1) grof, basis (2) fijn, gedetailleerd

## Fouten corrigeren

- Bij de eerste les liever zo min mogelijk fouten corrigeren.
- Er is veel zelfcorrectie
  - eerst oprijden en dan armen strekken werkt niet
  - kijken naar anderen
  - fout levert snoek/afremmen op, laat je roeiers leren door te ervaren

## Blad draaien

- De vraag over blad draaien: 'wanneer moet dat precies?' is niet te beantwoorden. Ook niet voor gevorderde roeiers!
- Je blad draai je nl. afhankelijk van de omstandigheden vroeger of later, maar in ieder geval op tijd.
- 'Kliksysteem': ontspannen riem vasthouden

## Eerste stop

- Gehele eerste training!
- Gevoel voor ritme
- Belang van ontspanning benadrukken
- Tijd voor blad ontspannen platdraaien
- Instant-gelijkheid meteen de eerste les
- Eventueel uitleg dat boot niet echt gebaat is bij snel oprijden, behalve bij wedstrijden
- Na verloop van tijd kan slag 1e stop overnemen (d.w.z. pauze van 2 tellen)

## Cool/Logisch

- Cool: Slagklaar maken bij uitpik=voor wedstrijdroeiers
- \*Logisch: Slagklaar maken bij inpik=nuttig voor beginners
- Cool: Ronden zonder oprijden
- \*Logisch: Ronden met oprijden: C4-en

\*voorkeur

## Doelgericht coachen

- Wat zijn doelen?
- Haalbaar, uitdagend, voor roeiers, voor coach, specifiek, algemeen, periode
- SMART/FUZZY

## Mogelijke doelen

- winnen van de afroeiwedstrijd
- blessurevrij roeien
- deze training meer bootversnelling verkrijgen (door uitleg van principe bootversnelling, oefeningen)
- deelname aan wedstrijdselectie

## Doelen (Kohlmann, 2003)

anti-detaillijst

- 1 gelijke uitpik
- 2 bootversnelling (druk via dolpen)
- 3 glijden/ritme (boot onder je door)
  
- 4 inzet-/uitzethouding (altijd op zitbeentjes)
- 5 watervrij

## Doelen i1-cursus (1997)

- eerste-stopritme, slifferend, gefaseerd, hoog zitten
- ontspanning in de juiste houding
- juist en ontspannen vasthouden van de riem (hangen aan vingers ipv vuist)
- rust en beheersing in de beweging

## Doelen afco (b1-stip, weetboek)

- blessurevrij
- grondbeginselen van het roeien
- geen elementaire fouten
- watervrij
- stuurcommando's en sturen
- materiaalbehandeling en voorzichtigheid
- vaarreglementen

## Maak je eigen planning

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 gelijke uitpik</li><li>• 2 bootversnelling</li><li>• 3 glijden/ritme</li><li>• 4 inzet-/uitzethouding</li><li>• 5 watervrij</li><li>• eerste-stopritme, slifferend, gefaseerd, hoog zitten</li><li>• ontspanning in de juiste houding</li><li>• juist en ontspannen vasthouden van de riem (hangen aan vingers ipv vuist)</li><li>• rust en beheersing in de beweging</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• blessurevrij</li><li>• grondbeginselen van het roeien</li><li>• geen elementaire fouten</li><li>• watervrij</li><li>• stuurcommando's en sturen</li><li>• materiaalbehandeling en voorzichtigheid</li><li>• vaarreglementen</li></ul> |
|---|---|

## Voorbeeldplanning 6 weken

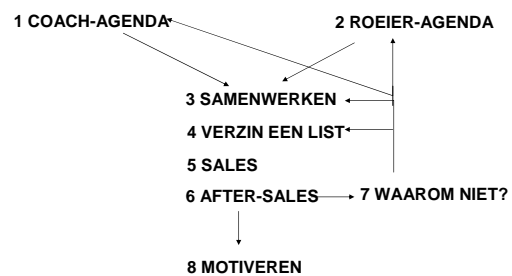
- week 1: introductie, roeien 1e stop, rust en ontspanning, draaien binnenhand/buitenhand
- week 2: snel weg ('discipline'), gelijke uitpik, bootversnelling
- week 3: meer bootversnelling (beentrap)
- week 4: coach/ervaren roeier roeit mee, ritme, glijden
- week 5: tempowisselingen, tochtje
- week 6: specifieke wedstrijdvoorbereiding

## Samenvattend

- Les 1: eerste stop, gedraaid blad roeien, keep it simple
- Balansoefeningen bij elk nieuw boottype
- Les 2 e.v. niet te gedetailleerd, eerst leren roeien
- Belangrijk: ontspanning, ritme/glijden, uitpik, bootversnelling, zitten op zitbotjes

## Deel 2: interactief coachen

## Schema (Kohlmann, 2004)



## 1. Coach-agenda (1)

- **Analysevolgorde:**
- **1 BOOT**
- **2 BLAD**
- **3 ROEIER**
- effectiviteit=hoge bootsnelheid=doel
- blad niet in het water=niet effectief
- linken aan roeier/lichaamswerk

## 1. Coach-agenda (2)

- Wat gaat goed?
- Wat kan beter?
- halve-cyclus-theorie: fouten hebben hun oorzaak vaak exact een halve cyclus terug: vb. slecht platdraaien leidt tot slecht opdraaien/inpiktiming.
- motorcortex: oefenen op volgorde in recover levert ook resultaat op in de haal
- methode arb: alle fouten in cyclus plaatsen en wegstrepen wat niet de oorzaak is, echte oorzaak blijft over

## 2. Roeier-agenda/3. Samenwerken

- als je niet weet wat de roeier bezighoudt, kan je de roeier niet goed motiveren waarom de list gaat helpen bij zijn probleem. denk mét de roeier, niet voor de roeier. ook goed voor het zelfrespect.
- 'je kunt coachen tot je een ons weegt, maar als de roeier ergens anders mee bezig is, verandert er toch niets.' (Verdonkschot).

## 4. Verzin een list

- *oefeningen*, hebben een doel: bepaalde deelbeweging oefenen, iets laten voelen, ze hebben ook vaak secundaire (positieve) effecten, deze kunnen het geleerde bekrachtigen
- *trucs* (inpik/uitpik aangeven, band om de boot om de haal versnellend te krijgen, luisteren naar geluiden in de boot, voetenriempjes los)

## 4. Verzin een list (2)

- *experimenteren* (bijv. zonder riemen heen en weer bewegen in de boot om te laten voelen dat de krachten op het voetenbord elkaar opheffen: boot blijft stil liggen; uitproberen druk te voelen op dolpen door op het vlot het blad vast te houden en een haal proberen te maken)

## 4 Verzin een list (3)

- *metaforen* (maar wees je bewust dat metaforen vaak het denken vervangen)
- *verhalen* (6 uur 's ochtends, glad water, en daar roeit een skiff, mooi watervrij en dat ben jij...)
- *aanwijzingen* (*niet* geschikt als basiscoachstijl: steeds hetzelfde bandje afdraaien werkt niet)
- *voordoen* (in bak, skiff, *niet op de fiets*, je doet het altijd fout voor)
- *kijken* (naar video e.d., tip: stilzetten video, vergelijken met goede roeiers)
- *visualiseren* (laten inbeelden)

## 5 Sales

### Feedbackregels:

- 1. verwerk objectief je waarnemingen in je verhaal
- 2. benadruk eerst het snelheid-opleverende (positieve) aspect
- 3. benadruk daarna het snelheid-kostende (negatieve) aspect
- 4. geef jouw verklaring van de oorzaken
- 5. vraag de roeiers of jouw theorie klopt
- 6. verzin een list, waarin zowel aan de wensen van de coach en de roeiers wordt voldaan en waarbij je de roeiers in hun waarde laat

## 6 After-sales

- kijk waarom het gewenste effect wel of niet wordt gehaald
- geloof niet in de mythe: 'als je iets verandert, gaat het eerst slechter'. dat werkt bovendien niet motiverend.
- geef aan (bewijs) waarom het werkt

## 7. Waarom niet?

- wanneer een list niet werkt:
- 1. uitvoering oefening begeleiden
- 2. verkeerde list
- 3. hypothese was fout
- 4. als niets helpt, misschien heeft de roeier last van angst (opl. vlotinstructie evt. met complete 8+) of stress (stukjes hard, slalom, praten over koetjes en kalfjes; wedstrijdroeiers: korte training en koffie drinken met terloops vragen naar geld, tijd, studie en relaties)

## 8. Motiveren

- als het wel werkt moet de roeier dat weten en voelen. daardoor wordt het onthouden.

## Samenvattend

- Een oefening is geen doel op zichzelf
- Betrek de roeiers bij het oplossen van de door jou waargenomen snelheid kostende fout.