

Competitiecoachdraaiboek

Oefeningen

Beter één oefening goed dan drie oefeningen afgeraffeld. Kijk of het resultaat is bereikt, en zo niet waarom niet. Vraag ook je roeiers/stuur om feedback. Er zijn coaches die eigenlijk maar een paar oefeningen gebruiken (bijv. 1e, 2e en 3e stop). Dit kan ook goede resultaten opleveren als de oefeningen op effectieve manier worden gebruikt/uitgelegd om verschillende aspecten van de haal te benadrukken. De beste oefening is gewoon roeien. Zie voor de uitleg van oefeningen het weetboek of de competitiecoachhandleiding (vraag de competitiecommissaris of kijk op <http://www.skoll.nl/toon>).

De juiste oefening vinden:

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

Tips

Vlot weg: wees op tijd, instappen en wegwezen.

Een goede **voetenbordafstelling** kan veel schelen.

Het oefenen van **buik-/rugspieren** voorkomt blessures.

In dit verhaal staan allemaal suggesties en het kan geen kwaad om er van af te wijken. Voor andere oefeningen, zie www.skoll.nl/competitie. Probeer al bij het wegvaren van het vlot een technisch puntje te geven. Van de brug kan je dan al zien of het begrepen is en of je misschien een ander plan moet maken.

In dit verhaal staan allemaal suggesties en het kan geen kwaad om er van af te wijken. Voor andere oefeningen, zie www.skoll.nl/competitie. Probeer al bij het wegvaren van het vlot een technisch puntje te geven. Van de brug kan je dan al zien of het begrepen is en of je misschien een ander plan moet maken.

Ernstige technische fouten zou een roeier nu echt niet meer moeten maken, anders persoonlijke aandacht (voor het te laat is...).

Kalender

2/4 en 3/4 Oocuz opening 1000m

9/4 NCN 2500m+250m

16/4 Skøll-cup 2000m*

24/4 AA-race 5000m (dames) 6500m (heren)

6/5 Elfstedenroeien in 24 uur (alleen met skiffstip)

7+8/5 PEiK en PEiL (450m* en 4500m).

11/5 Ringvaart (100km)

21/5 Orca's Mixed (500m*) en Rottebokaal (2500m en 1500m)

29/5 OCT** (2000m* en 1000m*)

4/6 Fortis Maasregatta (750m* en 1500m*)

12/6 Asopos 3K (1500m 500m* 250m*)

18/6 Orca's Slot (2000m*)

*vaste start

**let op dat niet kan worden overgeroeid ivm een viswedstrijd van vrijdag

27/5 17u tot za 28/5 16u

Voorbeeldtrainingen: techniek

Gelijk uitpikken

Gelijk uitpikken, want dan ligt de boot in balans en het is de basis van gelijk roeien. Is het een rondje, een vierkantje of een bootpuntje achter? In ieder geval moet het blad tot het einde toe bedekt zijn, waarbij nog steeds druk gevoeld moet worden en dan rechtop uit het water worden gehaald. De gelijke uitpik is de basis voor een goed ritme. Laat de roeiers luisteren naar de klnk van de riemen als referentie.

Stuur: regelmatig uitpik van de slag aan laten geven: 'uit'/'los'

Training A: mogelijke oefeningen

Balansoefeningen: vliegtuigje, soppen uitpik, let op:

- ontspannen houding, niet te ver doorvallen
- gelijkheid/effect ongelijkheid
- simpele handbeweging

Eerste stop, let op:

- ontspannen houding, zitten boven kielbalk
- schouders laag

- blad ontspannen platklippen
- uitpik niet te heftig
- taakverdeling handen (binnenhand draait, buitenhand is kokertje net als bij hockey)
- ontspannen handvatting (niet knijpen, polsen)
- niet te dicht bij de buik uit

Training B: mogelijke oefeningen

Extra thema: relaxed riem vasthouden na uitpik

Broekrandstop (stop 1½, boven dijbeen), let op dat niet meer gewacht wordt in de eerste stop

Vingers strekken na uitpik, zorgt voor ontspanning

Riem loslaten na inpik (op tijd weer vastpakken en uit het water tikken), let op ontspanning

Bootversnelling

Bootversnelling: de boot wordt versneld via druk tegen de dolpen, dus het 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,

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

Rug: Stevig zitten, zitten op zitbotjes. Gaat dan meestal vanzelf goed (voorkomt te ver doorvallen).

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)

Stuur: af en toe uitpik van de slag aan laten geven (in ieder geval niet TSJAK op de inpik)

Training A: mogelijke oefeningen

Doe ze niet allemaal (kies er 1 of 2):

- Stop halve bank (accent gelijk wegrijden met zijn vieren, juiste bewegingsvolgorde)
- Roeien met gestrekte armen (benen-rug) of alleen benen (accent versnellen van de boot met de benen). Met gedraaid blad of tubbend.
- Tubben (roeien wordt zwaarder)
- Powertubben (d.m.v. houden van de tubbers, dus nog meer kracht nodig)

- Strijkhalen (mochten mensen hun armen te vroeg buigen, accent hangen)
- Ongedraaid blad (accent druk tot de uitpik)
- Vast bankje/uitlengen (accent versnellen van de boot met rug-armen)

Let steeds op de bewegingsvolgorde. Oefenen van de bewegingsvolgorde in de recover heeft ook resultaat voor de haal.

Training B: mogelijke oefeningen

Extra thema: afsteunen

Riempjes los roeien, druk houden op voetenbord. Kom je los van je voetenbord, dan kan je nooit de boot aan het versnellen zijn, dus haal korter maken.

Uitlengen: wel steeds contact houden met voetenbord

Ongedraaid blad: druk tot het einde van de haal vasthouden

Benen-armen roeien (rug gefixeerd in 3e-stophouding), doel: rug uitstellen, dus efficiënt gebruik van de benen

Eerste deel recover

Na het uitpikken ben je nog niet klaar met de haal, die eindigt pas als je handen zijn weggestrekt, daarna niet racen, maar glijden. Gebruik stop 1½ en 2 voor het creëren van ritme.

Training A: mogelijke oefeningen

Broekrandstop (Stop 1½, boven dijbeen) let op: dat niet meer gewacht wordt in de eerste stop ontspannen greep en handvatting

Stop 2 let op:

rustig de armen strekken, armen volledig strekken

Houding

Check houding voor (stilzetten in inpik)

Check houding achter (stilzetten in uitzet).

Let op:

- alignment hoofd/nek
- ontspannen schouders
- actief zitten (steeds zitten op de zitbotjes; dan is de onderrug recht, en wordt gekanteld vanuit het bekken)

- meeroteren met de riem (zonder uit het boord/in het boord te vallen)
- ellebogen in vaarrichting

Stuur: geeft regelmatig aan dat roeiers hoog/actief moeten blijven zitten

Training A: mogelijke oefeningen

Wide grip roeien, let op het meebewegen met de riem

Stop 2, 3, 4 (stopje op de sliding, meestal kwart bank), let op de punten die hierboven vermeld zijn.

Training B: mogelijke oefeningen

Check de houding ook eens tijdens de haal/recover: gebruik hier bijvoorbeeld 1 of 2 van onderstaande oefeningen voor

Benen-rug

Benen-armen (rug gefixeerd in 3e stop)

Alleen benen

Stop 1½

Stop 2, 3

Stop 4 (=stopje op de sliding, bij voorkeur kwart bank, halve bank mag ook)

Glijden

Tijdens de recover is het zo dat de snelheid van de boot hoger wordt naar mate de roeier zich sneller aan het voetenbord 'naar voren zal trekken'. De reden dat dit niet altijd een voordeel oplevert is dat om een haal te kunnen maken 'de roeier van richting zal moeten veranderen'. Om van richting te veranderen moet de roeier eerst afremmen en dit afremmen kan alleen maar op het voetenbord gebeuren. Hoe harder op het voetenbord 'afgestormd' wordt, des te harder afgeremd moet worden op het voetenbord (anders rijdt het bankje over het voorstops) des te harder de boot afremt. Dus afremmen op het voetenbord is uit den boze.

Maar om de boot te kunnen voortstuwen moet hij de hendel (riem) bewegen t.o.v. de boot! Hiertoe zal de roeier zich moeten afzetten op zijn voetenbord. Dus: Tijdens de haal dient er zo spoedig mogelijk zoveel voortstuwung te worden gemaakt tegen de dolpennen zonder door het bankje te trappen of water te missen. Tijdens de recover beheerst naar voren glijden zodat er niet hard en abrupt afgeremd hoeft te worden.

Coach: bekijk de roeiers van verschillende hoeken: van de brug, van schuin

voor/achter

Stuur: tijdens recover lange woorden zeggen: slak-ke-gang-e-tje als ze racen

Oefeningen

Ogen dicht (voelen, luisteren naar ritme, klnken van de riemen in de dol)

Er is een groot verschil tussen hoog tempo raggen en hoog tempo roeien waarbij de boot daadwerkelijk harder gaat. Laat de roeiers dit uitproberen aan de hand van de volgende oefening:

Tempowisselingen: (aantal halen per minuut ongeveer resp. 16, 20, 24, 26, 24, 20, 16)

Tempo laag en light (=slow motion)

Tempo laag met veel bootversnelling

Tempo midden en light

Tempo midden met veel bootversnelling

Tempo hoog en light

Tempo hoog met veel bootversnelling

Tempo max en spoelen (=hoogspoelen, d.w.z. geen kracht, blad drijft)

Tempo max met veel bootversnelling

Tempo hoog en light

Tempo hoog met veel bootversnelling

enz. :)

Inpik

Een goede voorbereiding zorgt voor een directe inpik. Dus goed klaar gaan zitten in 3e stop, blad op tijd draaien (bij enkels, tenen, in ieder geval voor de inpik). Eigenlijk dus niet coachen op een gelijke inpik.

Training A: mogelijke oefeningen

Kies 1 of 2 oefeningen:

Moeilijke oefeningen tubbend uitvoeren:

Pimenov, tubbend (1/8 bankje uittrappen). Let op: eerst plaatsen dan boot versnellen. Het gaat er om dat de boot wordt meegenomen, de rug niet gebruiken bij de inpik.

Omgekeerd uitlengen, tubbend (alleen benen, benen-rug, benen-rug-armen)

Hoogspoelen (recover eindigt in een inpik, niet aarzelen voor de inpik)

Training B: mogelijke oefeningen

Halve armen (armen half buigen, zit tussen benen-rug en gewone haal in)
Soppen inpik (niet hakken, inpik is maar een beweging van niks)
Stop halve bank (goede voorbereiding voor de haal)

Wedstrijdvoorbereiding

- Startjes
- Manoeuvreren voor de start (strijken! commando's!)
- Gemene aligneur/kamprechtter
- Vals starten/startprocedure
- Bijvoorbeeld oefenen met startvlot op vlot Skøll
- Overroeien naar de Bosbaan (zie www.skoll.nl/competitie)
- Composhirts aanschaffen
- Afspreken dat roeiers tijdens de wedstrijd niets zeggen
- Stoppen alleen als de stuur het zegt of als je het hoort kraken

Voorbeeldtrainingen: tempo/conditie

De trainingsintensiteit en -duur kan flink worden uitgebouwd als je een ploeg hebt die regelmatig traint. Bij een frequentie van 2 à 3 keer per week, hoeft minder rekening te worden gehouden met uitrusten dan bij ploegen die dagelijks trainen.

Inroeien en uitroeien zijn bij zware trainingen (hard roeien/interval/piramide-trainingen) minimaal 2 km, liefst meer. Tussen verschillende intervallen zit normaal gezien 3 à 6 minuten rustig roeien (het mag ook light zijn afhankelijk van de intensiteit). Kijk of op hoger tempo de techniek blijft hangen.

Voorbeeldtrainingen:

ED-training: Extensieve Duurtraining duurt lang en is voor de algemene conditie. Je moet een gesprek kunnen blijven voeren.

2x10' (rust 5') stevig doorroeien

2x6' hard (rust 4')

1x20' stevig doorroeien (ED+)

17/10 (17 halen hard/10 light, 17 is al incl. opbouwhalen)

2x15' (3' rustig) stevige haal

1' hard 1'light 1'hard 1'light enz. of 2' hard 2'light 2'hard of 3'

ED 30'

Verre duurtraining: 2x30' of 2x40' ED. Stuur en coach geven tijdens het roeien accenten, niet lang stilliggen bij keerpunt.

Piramidetraining (2' ED 2' harder 2' harder 1' max 2' minder hard 2' minder hard 2' ED)

ED 2x5km

hard 2x8'

max. 1x2000m

Om naar een lange baanwedstrijd toe te werken, bijv. de PEiL(=4500m): eerst 4500m maximaal met pauzes ertussen roeien, elke training pauzes korter maken.

Meer informatie

Informatie over wedstrijden	www.skoll.nl/competitie www.skoll.nl/sjoerd competitieboekje competitiecommissaris
Trainingschema's	ervaren coaches www.concept2.nl
Activiteiten	www.skoll.nl/competitie en www.skoll.nl
Blessures	geneeskundestudenten (zie årbok)
Roeitechniek	competitiecoachhandleiding (verkrijgbaar bij competitiecommissaris) www.skoll.nl/toon www.skoll.nl/afco
Afstelling	årbok 2002 http://www.usrtriton.nl/?p=afstelling materiaalcommissaris www.skoll.nl/sjoerd
Sturen	handout (vraag de competitiecommissaris) stuurtjescommissie
Ergometeren	concept2.nl
Al het overige	competitiecommissaris andere (ervaren) coaches