

## Examen i2-cursus

Geef antwoord op 4 van onderstaande vragen. Kies steeds een vraag van verschillende onderwerpen (vetgedrukt).

Vertel ook in het kort wat het belangrijkste is dat je geleerd hebt in deze cursus.

Mail dit naar [afco@skollnl](mailto:afco@skollnl)

### **Verplichte vraag**

1. Als een ploeg voor het eerst in een nieuw boottype gaat varen, wat heeft dan volgens jou prioriteit? Geef ook een toelichting bij twee van deze items, waarom het belangrijk is of juist niet.
  - stopjes
  - bewegingsvolgorde (benen-rug-armen)
  - gelijkheid in de inpik
  - balansoefeningen
  - gelijkheid uitpik
  - ritme
  - watervrij roeien
  - veiligheid
  - snelheid
  - hoog tempo

### **Roeitechniek**

1. Kies een van onderstaande coachaanwijzingen en geef aan wat de bedoeling hierachter is en wat het onbedoelde effect kan zijn. Vermeld ook een betere aanwijzing.
  - Hoog aanhalen, diep wegzetten
  - Zwelhaal maken
  - Neus boven de kielbalk houden
  - Niet met binnenarm roeien
  - Trappen op je voetenbord
  - Hangen aan je buikspieren
  - Rondje achter
2. Wat is er zo gek aan de term 'de boot doodrijden'?
3. Wat is het verschil tussen oprijden en glijden?
4. Hoe leg je handig uit wat een goede houding is?
5. Welke oefening/truc is geschikt om roeiers niet zo krampachtig hun riem vast te laten houden?
6. Wat vindt jij de beste oefening? Waarom? Waarvoor kun je hem gebruiken?

### **Coachen**

1. Naast aanwijzingen geven zijn er andere manieren om een roeier wat te leren: oefeningen, voordoen, enz.. Geef drie andere coachtechnieken en een voorbeeld ervan.
2. Aan hoeveel puntjes kun je maximaal werken?
3. Wat zou het eerste moeten zijn waar je naar kijkt bij een ploeg? Waarom?
  - riemen+blad
  - roeier+houding
  - boot+puntje

## **Organisatie**

1. Een coachteam moet een aantal afspraken maken. Werk dit uit voor je eigen team met behulp van een paar voorbeeldafspraken.
  - doelstellingen
  - taakverdeling
  - afspraken over communicatie
  - één lijn trekken
  - weekcoördinatoren
2. Competitie-/clubroeien combineren gezelligheid met presteren. Wat doe je met een fanatieke competitieploeg?
3. Wat doe je met een slecht presterende clubploeg?
4. De stuurman is de baas in de boot. Wat doe je als de stuur tijdens een wedstrijd iets fout lijkt te doen?
5. Hoe voorkom je dat mankementen aan de boot ontstaan?
6. Hoe voorkom je dat schade aan de boot ontstaat?
7. Welke items (bijvoorbeeld coxbox) moeten bij een wedstrijd meegenomen worden voor een clubacht?
  - door de coach
  - door de stuur
  - door de roeiers
8. Hoe voorkom je dat er niet genoeg roeiers zijn voor de training?
9. Hoe laat moet je afspreken met de ploeg bij het volgende wedstrijdschema (als er nog opgerigged moet worden)?
  - 9u stuurliedenvergadering
  - 10u vlot open
  - 10u vlot dicht

## **Blessures**

1. Waardoor ontstaan blessures? Noem 3 mogelijke oorzaken?
2. Hoe voorkom je blessures? Wat kan een coach er aan doen?

## **Trainingsvormen**

1. Wat is de belangrijkste trainingsvorm?
  - roeien
  - ergometeren
  - bakken
  - hardlopen
  - indoor
  - bier drinken
2. Hoeveel minuten kun je roeien op je anaërobe energiesysteem?
3. In een wedstrijd worden in welke volgorde de energiesystemen gebruikt?
4. Waartoe dienen intervaltrainingen? En lange duurtrainingen? (behalve voor roeitechniek)

## **Afstelling**

1. Als het blad te veel vooroverhelt gaat de roeier snoeken of overschieten? Hoe werkt dat?
2. Hoe stel je voetenbord en slidings af? Waarom zo?
3. Hoe zorgt de voetenbordafstelling voor de balans in een boordboot?
4. Een boot dompt met de boeg redelijk diep, moet je het voetenbord verplaatsen en waarheen en waarom?
5. Stevige wind tegen op een wedstrijd, wat doe je? Waarom?