

A.S.R. NEREUS



Basis Coach Boek

Arie Mijnlieff

versie 1.0 1995

0. Voorwoord	3
1. Inleiding	4
2. De techniek van het roeien	5
2.1. Doelstelling, de principes	5
2.2. De haalbeschrijving	6
2.2.1. De inpik (catch)	6
2.2.2. De doorhaal	8
2.2.3. De finish en de uitpik	9
2.2.4. De recover	9
2.2.5. Het blad	11
2.2.6. De handvatting	11
2.3. Algemeen.	12
3. Foutenanalyse	13
3.1. inleiding	13
3.2. Foutenanalyse	14
3.2.1. Waarnemen	14
3.2.2. Analyseren & Corrigeren	15
3.2.3. Symptomen, foutoorzaken & remedies.	16
4. Roei-instructie	25
4.1. Algemene principes bij instructie	25
4.2. Voelen.	26
4.3. Klassiek.	26
4.4. Cybernetisch.	26
4.5. Een voorbeeld van de eerste drie trainingen van de afroeiperiode	27
4.6. Waar instrueren ?	30
5. Coachen	31
5.1. Inleiding	31
5.2. Periodisering en planning	31
5.3. Het coachen- het benaderen van een roeier	32
5.3.1. Coachmethodieken	32
5.3.2. Communicatie	32
5.4. Management	33
5.5. Waar coachen ?	33
6. Blessures	35
6.1. inleiding	35
6.2. Peesschede ontsteking	35
6.3. Rugblessures.	35
6.4. Beenvliesontsteking	36
6.5. Knieschijfklachten.	36
6.6. Blaren	36
6.7. Algemeen.	36
7. Het materiaal	37
7.1. De bouw van het roeimateriaal	38
7.1.1. Boten	38
7.1.2. Riemen	38
7.2. Omgang met het materiaal	38
7.3. Afstelling van het materiaal	38
7.3.1. Boten	39
7.3.2. Riemen	39
8. Sturen, Commando's en het vaarreglement	40

8.1. De basis. _____	40
8.2. Sturen bij scheepvaart. _____	41
8.3. Het vaarreglement. _____	42
8.4. Commando's _____	43
Appendix 1. Terminologie _____	45
Appendix 2. Bibliografie _____	48

0. VOORWOORD

Geschiedenis:

Het laatste decennium is er veel veranderd binnen Nereus. Waar tien jaar geleden het wedstrijdroeien domineerde is nu daarnaast een grote competitie sectie actief.

In 1991 werd naar mijn voorstel gestart met het zogenaamde 'club vier roeien'. Sindsdien telt deze sectie elk jaar circa tachtig roeiers. De sectie heeft coaches nodig en om niet van ervaren (exwedstrijd-) roeiers afhankelijk te zijn wordt sindsdien een coachcursus georganiseerd. Bij die cursus heb ik een handleiding geschreven: de "handleiding voor de club coach", waarvan tussen 1992 en 1995 drie versies verschenen.

Dit boek:

De opzet van dit boek, dat een vervolg op die handleidingen kan worden genoemd, is enigszins anders. Het werd geschreven op instigatie van de coachraad. Doel van dit boek is algemene principes, achtergronden en theorie van het roeien aan de geïnteresseerde duidelijk te maken. Het gaat niet specifiek in op bepaalde groepen binnen de roeiwereld, zoals competitie- of wedstrijdroeiers.

Dank aan:

Ten eerste dank ik Madeleine Peters voor het maken van de illustraties. Verder lezen de volgende personen verschillende proefversies door (alfabetisch): Maarten Beisterveld, Wendela Hoen, Wim Keizer, Hans Kelderman, Janhein Kohlman, Bob Kommers, Eelco Kruizinga, Mark van de Laar, Madeleine Peters, JanWillem Pennink, Jeroen van Renesse, Herman van Velsen, en Josy Verdonkschot.

Voor op- en aanmerkingen houd ik mij van harte aanbevolen.

Arie Mijnlief, najaar 1995

1. INLEIDING

Het geven van roei-instructie en het coachen.

Mensen die voor het eerst gaan roeien krijgen bij de nederlandse roeiverenigingen in het algemeen in het begin een aantal weken of maanden roei-instructie. Zo ook bij Nereus. De leerling krijgt de basisprincipes van de roeihaal uitgelegd door een instructeur, in ons geval de afroecoach. Het doel van de instructie is de leerling een goede roeihaal en de met roeien verbonden terminologie aan te leren. Is de roeier eenmaal gevorderd dan worden er ploegen gevormd waarbij een coach het doel nastreeft de gehele ploeg zo goed mogelijk te laten roeien. In de literatuur wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen instructie en coaching. Aan de basis van beiden, zowel aan die van het coachen, als die van het instrueren, staat de techniek van de roeihaal. In hoofdstuk 2 wordt de roeihaal uitgebreid behandeld. Hoofdstuk 3 behandelt een model voor foutenanalyse. Hoofdstuk 4 behandelt roei-instructie: wat komt er kijken bij het instrueren van afroeiers ? Hoofdstuk 5 behandelt de zaken waar elke coach mee te maken krijgt. In hoofdstuk 6 worden blessures bekeken. Hoofdstuk 7 gaat in op het materiaal: verschillende boottypen, het omgaan met het materiaal, en het afstellen van boten worden behandeld. Hoofdstuk 8 tenslotte behandelt het sturen, en alles wat daarbij komt kijken.

2. DE TECHNIEK VAN HET ROEIEN

In dit hoofdstuk wordt het roeien van de technische kant bekeken. Paragraaf 2.1. beschrijft de doelen die worden nagestreefd in het hedendaagse roeien. Paragraaf 2.2. beschrijft de eenheidsstijl die de KNRB¹ heeft vastgesteld teneinde deze doelen min of meer te benaderen. Deze paragraaf kan enigszins technisch overkomen. Men doet er goed aan bij de lezing van de rest van dit boek steeds naar deze paragraaf terug te bladeren. Paragraaf 2.3. geeft een aantal algemene opmerkingen over roeien die erg voor de hand liggen, maar wel vaak worden vergeten.

2.1. DOELSTELLING, DE PRINCIPES

De eis die aan een roeistijl wordt gesteld is dat die de boot zo snel mogelijk doet verplaatsen. Hierbij moet men rekening houden met een aantal mechanische en een aantal fysieke factoren. De bootsnelheid moet zo hoog en gelijkmatig mogelijk zijn, en de aandrijving zo efficiënt mogelijk. De volgende principes zou men kunnen hanteren om aan deze doelstelling te voldoen:

Mechanische factoren:

1. Groot haalsegment: boordroeien catch 50° tot 60° voorbij orthogonaal (De orthogonaal is een lijn loodrecht op de boot, zie figuur 2.3.), uitzet ongeveer 30° voorbij de orthogonaal. Bij het scullen catch 60° tot 70° voorbij orthogonaal, 40° er achter bij de uitzet.
2. Snelle drukopbouw: er kan slechts van een groot haalsegment worden geprofiteerd als de druk snel wordt opgebouwd.
3. Gelijkheid:

Druk: als alle roeiers *niet* tegelijk druk leveren dan werken de roeiers elkaar tegen. Gevolg: energieverlies, en dus ook snelheidsverlies.

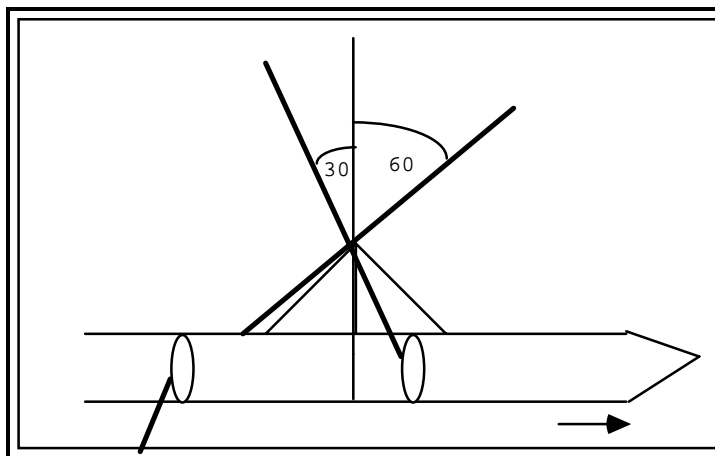
Bewegingen: Alle roeiers moeten bewegingen (halen, wegzetten, inbuigen, glijden) tegelijkertijd maken. Dit om te voorkomen dat er een relatieve massa plaats verandering plaats vindt. Hierdoor kan de boot vallen (uit balans raken).

Fysieke factoren:

1. Accent op beentrap: Benen en rug zijn veel sterker dan armen. Daarom moet daaraan bij de haal een belangrijke rol worden toebedeeld.

¹ (Enigszins vrij) naar G. van der Werff: "Roeistijlen: fusies en vereenvoudigingen in de jaren 80". In "symposium roeitechnieken 1990".

2. Contrast in de haal: Er moet een herstel periode in de haal zijn. Dit om het lichaam de gelegenheid te bieden de tijdens de inspanning geproduceerde afvalstoffen af te voeren. Er moet dus een contrast zijn tussen inspanning en ontspanning.



figuur 2.1. de boordroeihaal. De loodrechte lijn dwars op de boot is de orthogonaal.

2.2 DE HAALBESCHRIJVING

In de loop van de geschiedenis zijn er verschillende stijlen van roeien geweest. Ook op dit moment zijn er verschillende stijlen herkenbaar. Een beschrijving van deze stijlen en hun verschillen valt buiten het bestek van dit boek². Hierin zal slechts de nederlandse voorkeurstijl worden behandeld.

De technische uitvoering van deze stijl wordt in dit hoofdstuk beschreven, en aan de hand van foto's toegelicht. Het is belangrijk voor zowel coach als roeier een duidelijk beeld van de haal te hebben. Aan de hand daarvan kan men instrueren, en geïnstrueerd worden.

De haal kan worden onderverdeeld in vier segmenten:

- de catch of inpik;
- de (door-)haal;
- de finish of uitzet;
- de recover.

2.2.1. DE INPIK (CATCH)

Er wordt niet overdreven ver ingebogen. Er wordt ver opgereden. De hoek tussen onder- en bovenbenen is ongeveer 45°. De hoek tussen boot en onderbenen is 90°. De zit is vrij hoog: dat wil zeggen dat de rug een natuurlijke lichte kromming heeft, maar niet is ingezakt. Het bekken is niet achterover gekanteld. De schouders bevinden zich voor het bankje. De romp is tot ca. 20° ingebogen.

² Zie ook Bloemendal, W. : 'De stijlen waarin wij roeien', NRB lustrum boek, Amsterdam 1967, pp 106-120



figuur 2.2 de catch³

Tijdens de inpik vindt er geen beweging met de romp plaats. Het blad wordt ingezet doordat de armen omhoog worden bewogen vanuit het schoudergewricht. Deze beweging wordt ingezet tijdens het laatste stukje op de sliding. De inpik is een snelle beweging. Er is geen kracht voor nodig. Door de druk van de armen van de riem af te halen wordt ingezet.

Bij het boordroeien⁴ volgt de schouderas de riem. De buitenschouder reikt verder naar voren dan de binnenschouder en zit hoger, maar is wel ontspannen. De romp is wat geroteerd. De buitenarm is gestrekt, de binnenarm mag licht gebogen zijn. De inpik hoek is ca 50° - 60° (zie fig. 2.1.).

Bij het scullen⁵ worden beide armen gestrekt. De schouders zijn niet overdreven ver naar voren. Gedurende de hele cyclus wordt de linkerhand iets boven en voor de rechterhand gehouden. De inpikhoek (catchhoek) is ca 60° - 70° voorbij de orthogonaal. De afstand tussen de handen is op het moment van de inpik ongeveer 2 maal schouderbreedte.

³ Figuur 2.3. t/m figuur 2.9 zijn overgenomen uit "tekstboek roeien", R.Mijnders, G. van der Werff, 1989.

⁴ In de zuidelijke nederlanden en in noord frankrijk spreekt men van puntroeien.

⁵ In de zuidelijke nederlanden en in noord frankrijk spreekt men van koppelroeien.

2.2.2. DE DOORHAAL



figuur 2.3 de doorhaal.

De druk wordt snel opgebouwd en zolang mogelijk vastgehouden. Vanuit de beschreven inpikhouding is er in het begin geen rugzwaai. Pas in de middenhaal komt de rug tegen de benen in. De armen worden in het laatste deel van de haal bijgehaald. Deze beweging wordt ingeleid door de schouders.



figuur 2.4 de doorhaal

In het tweede deel van de haal wordt de bijdrage van de benen aan de voortstuwing van de boot kleiner, zodat, om voldoende druk te houden, er een goede koppeling nodig is tussen benen en rug. Benen en rug zijn veel krachtiger dan de armen. De armen worden dan ook pas op het laatst ingezet om de riem(en) bij te halen.

2.2.3. DE FINISH EN DE UITPIK

De romp neigt 15° - 20° achterover. De schouders bevinden zich achter het bankje. Bij lichte vrouwenploegen kan wat verder worden doorgevallen. De zit is vrij hoog, en niet ingezakt. Het bekken is niet te ver achterover gekanteld. De rug is redelijk gestrekt: De roeier zit vrij hoog in het schip. De roeier heeft het gevoel 'breed' of 'open' te zitten: de schouders naar achteren. Het meeste werk van de armen vindt pas plaats als de benen al uitgetrapt zijn, en de rugzwaai bijna voltooid is. Het is belangrijk om tot de uitzet goed druk te houden, en op dezelfde hoogte aan te blijven halen: dat betekent dat er tot de uitpik contact met het voetenboord moet zijn. Er ontstaat een gat achter het blad waardoor het mogelijk wordt een 'schone' uitzet te maken. Het uitpikken geschiedt door een beweging van de armen vanuit de ellebogen: de onderarmen gaan omlaag. De uitpik is een verticale beweging. Het blad wordt pas gekanteld als het volledig uit het water is.



figuur 2.5 de finish

Bij het boordroeien worden de ellebogen dicht bij het lichaam gehouden dan bij het scullen. De riem bevindt zich daarbij ca 30° voorbij de orthogonaal. Het draaien van het blad geschiedt na de uitpik door de binnenhand.

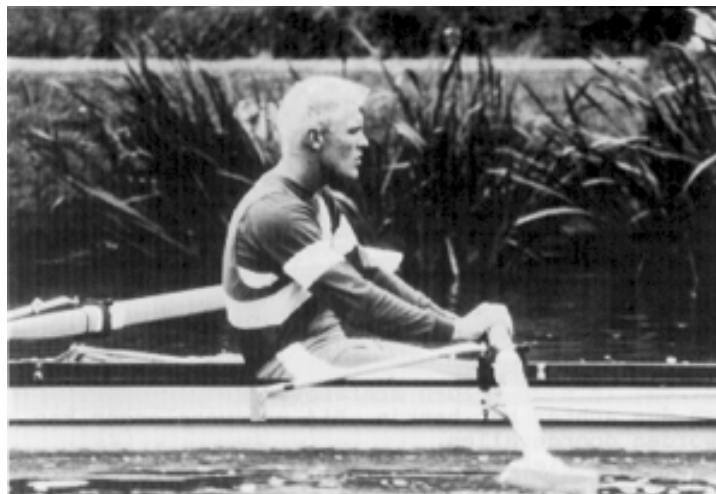
Bij het scullen blijven de onderarmen gedurende de hele haal horizontaal; ze staan tijdens het bijhalen loodrecht op de riem. De hoek is bij de finish ca 40° voorbij de orthogonaal.

2.2.4. DE RECOVER

De juiste volgorde in het begin van de recover is armen strekken, inbuigen, rijden. Bij ervaren roeiers vloeien deze bewegingen op een natuurlijke wijze in elkaar over. Het is belangrijk dat de riem tijdens de omkeerbeweging (Van haal naar wegzet) in de finish de snelheid behoudt. De omkeerbeweging is tamelijk energiek. Er is geen relatieve stop. Het inbuigen gebeurt door een beweging in het heupgewricht en niet in de rug, en is aan het begin van het rijden voltooid. (Bij jongere jaars ploegen al voor het rijden). De rijsnelheid is constant, dat wil zeggen niet versnellend of vertragend. De roeier laat de boot als het ware onder zich door lopen. De roeier volgt daarbij eenvoudigweg de riem.



figuur 2.6 de recover 1



figuur 2.7 de recover 2

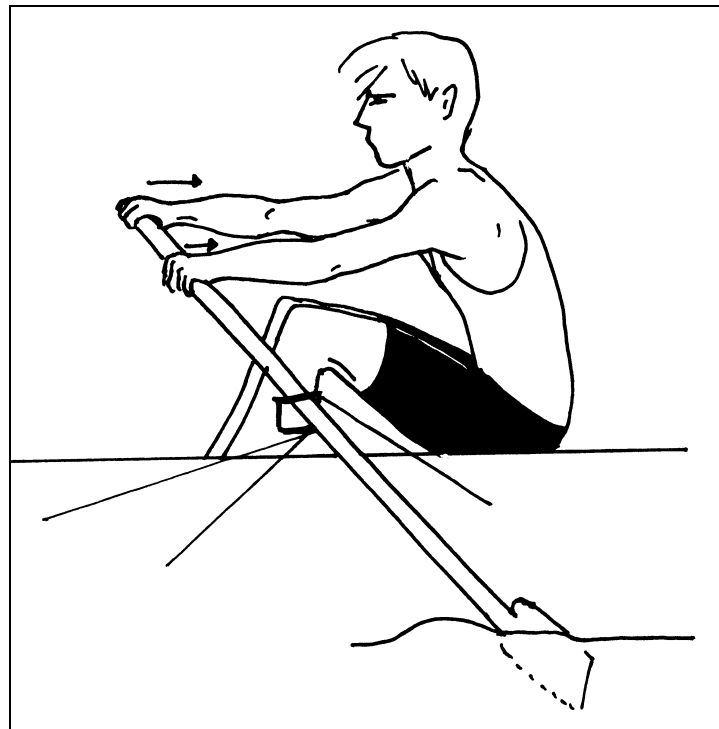


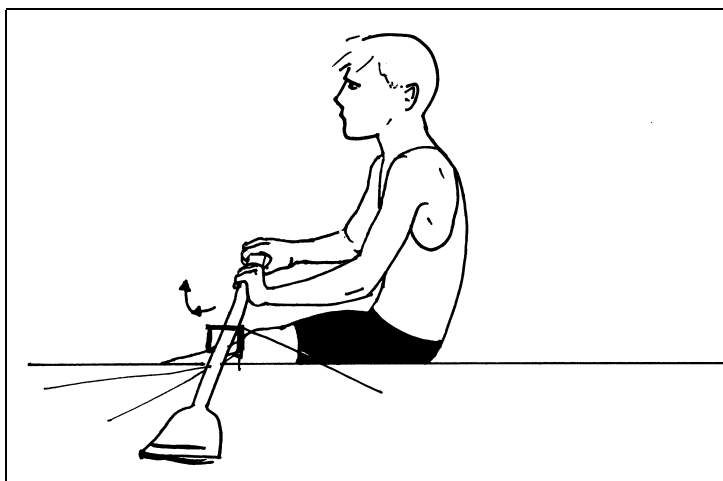
figuur 2.8 :de recover 3**2.2.5. HET BLAD**

Onmiddellijk na het uitzetten bevindt het blad zich ca 15 centimeter boven het wateroppervlak en wordt het vervolgens strak en horizontaal naar de inpik geleid. Het terugdraaien van het blad is voltooid voordat de inpikbeweging wordt ingezet. Bij jongere jaars ploegen wordt teruggedraaid zodra de handen bij de recover over de knie zijn.

2.2.6. DE HANDVATTING

De riemen worden losjes vastgehouden. Tijdens de haal zijn de polsen recht, terwijl tijdens de recover de binnenpols is gedraaid, en de buitenhand recht blijft. De buitenhand fungeert tijdens de recover als een soort koker, waarin de handle ronddraait (zie figuur). De afstand tussen de handen is bij boordroeien circa twee handbreedtes. Bij het scullen liggen de duimen tegen de kop van de riem. Bij het scullen moet het voetenboord zo worden afgesteld dat de handles niet langs het lichaam kunnen worden getrokken. Tijdens de haal is het blad precies onder water, en wordt de handle in een horizontale lijn aangehaald. Hoogte van inpik is dezelfde als de hoogte van uitpik.

**figuur 2.9: tijdens haal zijn de polsen recht**



figuur 2.10: tijdens recover is binnenpols gedraaid, maar blijft buitenpols recht.

De beweging van de handle

De handle wordt na een verticale beweging naar beneden bij de uitpik in een strakke lijn naar de inpik gestuurd. Bij het laatste deel van de recover wordt (met de buitenhand) het water opgezocht, zodat de verticale beweging omhoog bij de inpik minmaal is.

2.3. ALGEMEEN.

- Voor sommigen komt het als een verrassing: Bij roeien beweegt men de boot en niet de bladen door het water. De riemen staan stil (op een slip van ca 20 cm na). Het is dus niet zo dat je het blad door het water trapt. Dat is bij bakken wèl het geval.
- Essentieel is het te beseffen dat 80 % van het vermogen dat een roeier levert door de benen moet worden voortgebracht. Trappen dus, en niet trekken. Belangrijk is dat na het plaatsen van het blad er goed druk gezocht wordt met de benen; als de benen bijna volledig zijn uitgetrapt komen de rug , en de armen er pas bij. (koppelen).
- Let op het contrast in spanning van de spieren tussen haal en recover. Bij de recover is de roeier ontspannen: het is het rustmoment van de haal. Bij de haal zelf zijn de spieren gespannen: er wordt kracht geleverd. Gevolg is dat het rijden (of liever: glijden) niet actief is. De roeier laat de boot onder zich door komen. Tempoverhogingen moeten niet worden bewerkstelligd door harder te gaan rijden, maar door sneller aan te halen, achter sneller te keren, en sneller weg te zetten !⁶

⁶ Van belang is de verhouding haal/recover.

3. FOUTENANALYSE

3.1. INLEIDING

Een haalbeeld is een ideaal (cognitief) model dat de roeihaal beschrijft. Er wordt uitgegaan van een aantal principes (lange haal, snel druk etc, zie hoofdstuk 2). Hier van uit gaande kan men een haalbeeld ontwikkelen. De nederlandse eenheidsstijl is zo'n haalbeeld. Het kan worden afgeleid uit de al eerder gegeven principes⁷.

In het begin zal de coach een haalbeeld van anderen overnemen. Het is echter altijd belangrijk als coach -ook als beginnende coach- te begrijpen waarom in een haalbeeld is gekozen voor een bepaalde (deel-) beweging. Op die manier is de coach in staat zelf in te spelen op onbekende situaties.

Coachen doe je aan de hand van dat haalbeeld. Als coach moet je die ideale haalbeweging in gedachte kunnen voorstellen en voelen, het is motoriek en geen gedachtenspel; aan de hand van de verschillen die je ziet tussen de roeier en dat haalbeeld coach je.

Het is een groot voordeel als de roeier ook een duidelijk beeld van de haal heeft. De coach moet daarom de roeier een haalbeeld aanleren. Je kunt het uitpikken bijvoorbeeld aanleren door de roeier in de uitpikhouding te laten zitten en hem de uitpikbeweging te laten maken vanuit de onderarmen. Zo ook met de inpik: inpikhouding aan laten nemen en dan inpikbeweging vanuit de schouders, eventueel gevolgd door de Pimenov oefening (zie voor uitgebreide beschrijving van deze oefening appendix 3).

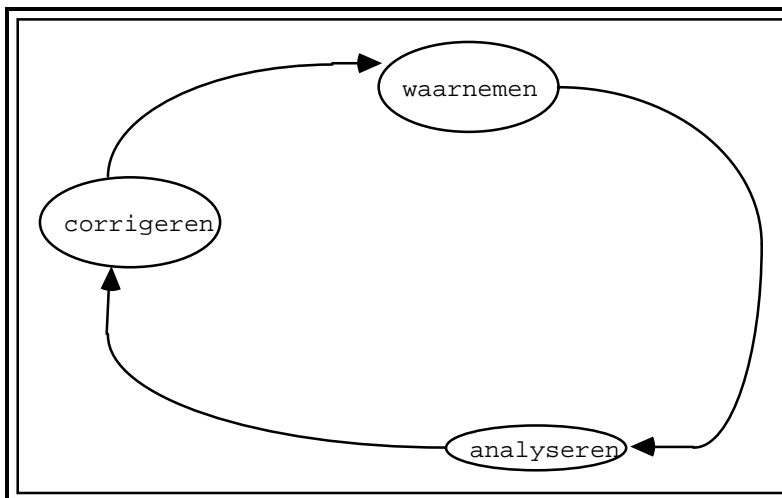
Als de roeier een goed haalbeeld heeft dan begrijpt hij wat er fout gaat en waarom, en wat een bepaalde oefening tot doel heeft. Het verdient daarom aanbeveling zo nu en dan met de roeier over roeien te praten, en vooral samen met de roeier naar roeien te kijken. Maar ook: de goede beweging voordoen ! Bij de foutenanalyse die in dit hoofdstuk beschreven wordt, wordt er vanuit gegaan dat de roeier een duidelijk haalbeeld heeft. Als je daaraan twijfelt kun je het beste voor dat je oefeningen laat doen, de roeiers laten kijken naar goede roeiers, de goede haal voordoen, of de basale bewegingen voordoen.

⁷ Zo'n afleiding is natuurlijk niet éénéénduidig.

3.2. FOUTENANALYSE

Veel mensen zien dat er in een elftal iets fout gaat. Veel minder zien waar de fout zit, en slechts een enkeling ziet wat je er aan kunt doen.

J. Crujff



figuur 3.1: de empirische coach cyclus-waarnemen, analyseren, corrigeren.

3.2.1. WAARNEMEN

Het opmerken van fouten lijkt heel gemakkelijk, maar het geeft in de praktijk de nodige problemen. Omdat roeien een cyclische beweging is is het moeilijk om precies aan te geven waar er iets fout gaat. Je moet zorgen voor systematiek in het kijken.

- Allereerst vorm je je een indruk van de gehele ploeg: ritme, gelijkheid, haallengte. Om dat goed te kunnen zien kijk je bijvoorbeeld alleen naar de hoofden van de roeiers, de riemen, of het glijden. Alles moet precies gelijk gaan, dus ook de beweging van de hoofden en de ruimte daartussen.
- Kijk naar één roeier: zit hij voor je gevoel lekker: kun je zo al zien dat er iets aan schort ?
- Daarna kijk je naar een deel van de roeibeweging: verdeel de haal in de vier bekende stukken en kies één uitgangspunt. Kijk daarbij naar roeier, maar ook naar waterwerk. Vergelijk met roeier ervoor of erachter.

Video opname.

Het is heel nuttig om een video van je ploeg te maken. Doe het niet te vaak: roeiers moeten ook ontspannen aan verbetering van hun fouten kunnen werken. Bovendien kun je niet (in bijvoorbeeld twee weken) grote verbetering verwachten.

Naar een video kijk je op dezelfde manier als tijdens het coachen: eerst het collectief dan individueel. Doordat je het beeld stil kunt zetten en er slow motion

mogelijkheden zijn kan het waarnemen beter dan gewoonlijk. Een ander groot voordeel van een video opname is dat de roeier zichzelf terug kan zien. Vaak kan een roeier zich nadat hij zichzelf gezien heeft zich al voor een groot deel corrigeren.

Enige standaard symptomen.

In paragraaf 3.2.3 zijn tekeningen van enkele standaard symptomen weergegeven.

3.2.2. ANALYSEREN & CORRIGEREN

In de analyse bedenk je wat je wil verbeteren, en hoe je dat gaat doen, met welke oefening. Je gaat op zoek naar de oorzaak van de fout. Omdat roeien een cyclus is moet je bedenken dat de fout vaak in een eerder deel van de haal kan liggen. De oorzaak kan in de roeier zelf liggen (bewegingsgevoel, ander haalbeeld etc..) maar ook daarbuiten (afstelling).

Een klassificatie van oefeningen naar haaldeel.

Je kunt bij een symptoom (De uiting van een fout) een foutoorzaak (vaak in een eerder deel van de haal) zoeken; In figuur 3.2. is een aantal oefeningen geklassificeerd naar haaldeel. Heb je vastgesteld in welk haaldeel de oorzaak van de fout zit (pas op! : zie vervolg) dan kun je in het algemeen de bij dat haaldeel vermelde oefeningen doen.

Oorzaak fout in (haaldeel)	Remedie (Oefening)
Inpik	Pimenov oefening; Roeien met gestrekte armen
Haal	Bakken, tubben; vaste armen roeien.
Uitpik	Ongekanteld blad roeien.
Recover	Stopjes (2 en 3).

figuur 3.2: oefeningen geklassificeerd naar haaldeel.⁸

Probleem is dat de oorzaak van de fout vaak al in een eerder haaldeel ligt dan waar hij zich uit (waar de symptomen van de fout zichtbaar zijn). Zo kan het zijn dat de oorzaak van het symptoom 'over *de riem heen vallen*' niet bij de uitpik ligt maar bij de haal: er wordt niet goed op de benen gepakt: in het begin van de haal wordt te weinig druk opgebouwd, of slecht gekoppeld. Uitpik oefeningen zijn bij dergelijke fouten zinloos omdat de oorzaak niet bij de uitpik ligt. Bedenk dat goed bij interpretatie van figuur 3.2.

In appendix 2 is een aantal veel voorkomende symptomen met foutoorzaak en daarbij behorende remedies vermeld. Denk echter als je de appendix gebruikt steeds goed na: "Wat is het symptoom; waar ligt de oorzaak van de fout; en wat kan ik er volgens figuur 3.2. aan doen?". Behalve de oefeningen die je op deze manier kunt afleiden zijn er nog extra suggesties vermeld.

In de appendix wordt er vanuit gegaan dat de roeier een goed beeld van de haal heeft, en

⁸ Zie ook: B. Kommers, M. Beisterveld, M. van de Laar, H van Velsen, J. van Renesse, A. Mijnlief: "Prolegomena to a classificationtheory of failures in rowing technique: the causal relation between a failure and its declosure.", in "The internationaal coaching review", Boston, april 1991.

dat dat dus niet de oorzaak is van de fout.

Het is belangrijk nooit meer dan één facet tegelijk te willen behandelen. De roeier is niet in staat meer dan één ding tegelijk te verwerken. Blijf niet te lang op hetzelfde punt hangen. Perfect wordt het nooit in één keer. Kom er liever later nog eens op terug.

Oefeningen

De oefeningen die je een roeier laat doen moeten afgestemd zijn op die roeier. Eerst gemakkelijke, dan moeilijke oefeningen. Als een oefening geen resultaat heeft dan kun je twee dingen doen: of op een andere manier dezelfde oefeningen uitleggen (helpt vaak!) of kiezen voor een andere oefening. Per periode (twee à drie weken ?) kun je het beste 1 punt ter correctie nemen.

Bij de uiteindelijk gekozen correctie gaat het erom de fout op korte of lange termijn te verbeteren. Ga er vanuit dat het verhelpen van een fout de nodige tijd kost. Bij beginners gaat de progressie heel snel; daarna neemt hij af. De vraag die je je steeds moet stellen is: 'begrijpt de roeier me wel?'. Luister daarom goed. Terugkoppeling is belangrijk. Je moet ook overtuigd zijn van het feit dat de roeier hetzelfde doel voor ogen heeft. Zijn haalbeeld moet hetzelfde zijn als het jouwe. Schroom daarom niet om zo nu en dan gewoon voor te doen hoe een inpik of de hang-strek-buigbeweging eruit ziet. Je betreft dan de roeier in het oplossen van het probleem, en bent niet alleen maar passief aan het coachen. Bij de uitvoering van de oefeningen ben je weer aan het waarnemen. Daarmee is de cyclus rond.

3.2.3.SYMPTOMEN, FOUTOORZAKEN & REMEDIES.⁹

Bij de symptoom-oorzaak tupels die in deze figuur worden gegeven is er van uit gegaan dat de roeier een haalbeeld heeft dat overeenkomt met een algemeen aanvaard haalbeeld en dat daar de oorzaak van de fout dus niet ligt. Het lijkt nogal logisch, maar als een roeier niet weet hoe uit te pikken, dan is de kans groot dat het fout gaat. Zorg er daarom voor dat de roeier precies weet hoe de haal er uit ziet. Doe altijd voor hoe het wel moet.

De genoemde remedies (oefeningen) bij de genoemde oorzaak kan men in veel gevallen ook zelf uit figuur 3.2. afleiden.

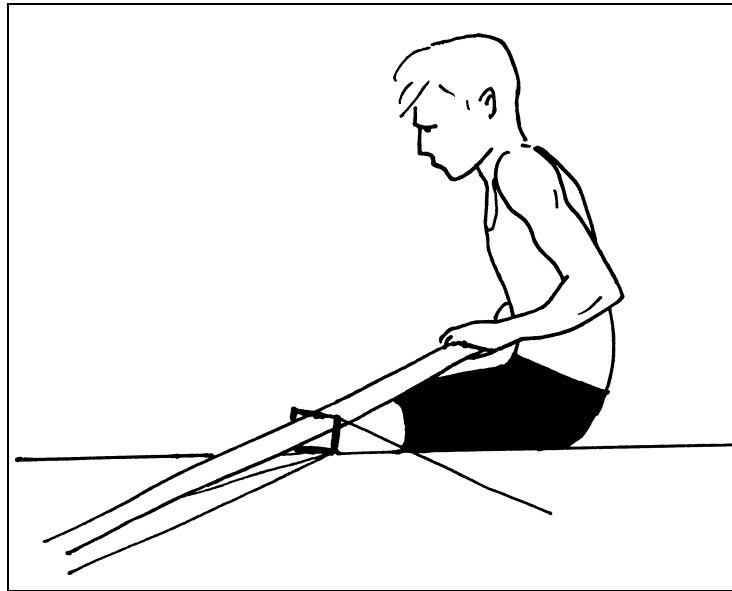
Symptomen waarneembaar bij Uitpik

Symptoom 1

Roeier hangt over riem c.q. valt over de riem.

De roeier trekt zich op aan de riem. (gaat vaak gepaard met narukken).

⁹ Daar de koppeling van symptoom-oorzaak tupels als hier is toegepast een heuristische is, valt hiervan noch correctheid, noch consistentie te bewijzen. Dit is de prijs die betaald moet worden als men zich op het gladde ijs der empirie begeeft.



figuur 3.3: over de riem heen vallen

Oorzaak	Fout koppelen: druk is niet opgebouwd met beentrap.
Remedie	Oorzaak ligt in haal =>fig.3.2.=> In de bak roeien, en tubben.
Andere suggesties	Benen, benen-rug, benen-rug-armen ¹⁰ ; widegrip.

Symptoom 2

De roeier zet uit door in te zakken.

De roeier rolt het bekken: de roeier maakt de uitzet met de romp in plaats van met de onderarmen.

Oorzaak 1

Uitzetten door inzakken. Uitzet probleem

Remedie 1

Roeier zit niet hoog in de uitzet. Blad beweegt in verkeerde richting door boven water. De roeier moet als het ware hangen aan zijn buikspieren, de rug voor het gevoel hol trekken, en over de stuurman heen kijken.

Andere suggesties

Stilliggen en roeier uitpikhouding aan laten nemen.

Symptoom 3

De roeier draait de bladen/het blad uit het water.

(eigenlijk half in het water): de roeier draait de riem(en) te vroeg.

Oorzaak 1

De verticale beweging achter wordt onvoldoende gemaakt.

Remedie 1

Uitpikfout =>fig. 3.2.=>Ongekanteld roeien (vast blad).

Oorzaak 2

Te laag afgesteld.

Remedie 2

Laat afstelling controleren.

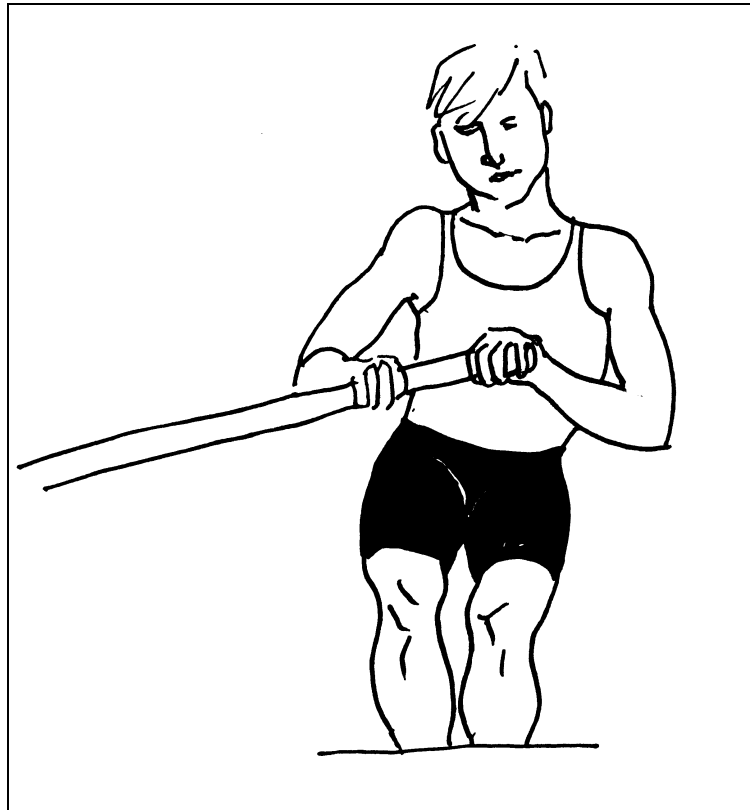
Andere suggesties

-

Symptoom 4

Uit het boord vallen.

¹⁰ Eerst benen, dus zonder het gebruik van rug en armen, daarna benen + rug, dus geen gebruik van armen, en daarna benen, rug, en armen. Deze oefening zal de eerste keer vreemd aanvoelen !



figuur 3.4: uit het boord vallen

Oorzaak 1	De buitenarm wordt onvoldoende doorgetrokken en / of er wordt teveel/alleen met de binnenarm geroeid.
Remedie 1	Laat roeien met alleen de buitenarm (binnenarm op de rug). Laat roeien met de binnenhand dicht naar de dol toe.
Oorzaak 2	Ruimtegebrek bij de uitpik: door het wegvallen van de druk bij de uitpik wordt het uitpikken moeilijk.
Remedie 2	Probleem in de haal =>fig.3.2.=> In de bak roeien, tubben. Let op hoog aanhalen en diep wegzetten.
Oorzaak 3	Geen doldruk
Remedie 3	Met binnenhand roeien
Oorzaak 4	Geen druk op het voetenboord
Remedie 4	Voeten uit schoenenlosmaken.
Andere suggesties	1. Zet de roeier op het andere boord. 2. Laat de roeier een tijdje scullen.

Symptomen waarneembaar bij Recover

<u>Symptoom 1</u>	Te haastige recover / slechte timing inpik.
Oorzaak 1	te snel rijden, te traag of te laat wegzetten.
Remedie 1	Recover probleem =>fig. 3.2.=> stopjes halve bank, 2 en 3.
Oorzaak 2	Te weinig druk in haal
Remedie 2	Haalbeeld oefenen; inpikken !!

Andere suggesties	1. Tellen. 2. Ervaren roeier op slag die het ritme opdringt.
<u>Symptoom 2</u>	De armen worden niet op tijd weg gestrekt na de uitzet.
Oorzaak 1	Recoverprobleem.
Remedie 1	Recoverprobleem =>fig. 3.2.=>stopjes 1e- de wegstrek beweging van de armen na de uitzet (2e stop). 2e- de inbuigbeweging van de romp (3e stop).
Andere suggesties	-
<u>Symptoom 3</u>¹¹	De roeier draait de riem met de buitenhand.
Oorzaak	Veel scullen. (?)
Remedie	Roeien met alleen buitenhand (=> ongekanteld !), afgewisseld met alleen de binnenhand (draaien!). Zie ook figuren in hoofdstuk 2.
Andere suggesties	-
<u>Symptoom 4</u>	De roeier sliffert met het blad over het water.
Oorzaak 1	Geen druk bij de uitpik => blad valt plat op het water. Niet goed koppelen in de haal.
Remedie 1	Koppelprobleem => fig. 3.2.=> bakken en tubben; benen, benen-rug, benen-rug-armen (zie noot bij uitpik, symptoom 1).
Oorzaak 2	Niet goed uitpikken
Remedie 2	Uitpikprobleem => fig. 3.2.=> vast blad roeien.
Andere suggesties	1. 1 training een makkelijker boottype kiezen. 2. Roeien in een breder boottype of dubbel twee met ervaren roeier op slag. 3. Te lage afstelling. Afstelling controleren in uitpikhouding.
<u>Symptoom 5</u>	Balansproblemen
Oorzaak	Ongelijkheid bij inpik, uitpik, en recover.
Remedie	In principe een druk probleem. Dat ligt aan niet inpikken en niet koppelen: Om dat te bewerkstelligen inpikoefeningen (pimanov ed) en tubben. Als er wel druk is kan er nog worden gelet op gelijkheid van recover: Daarbij in eerste instantie letten op gelijkheid van de grove bewegingen : Hangen strekken buigen gelijk, dan wegrijden gelijk Dit met behulp van stopjes 2 en 3 (Gelijk hangen strekken en buigen) en stopjes op kwart, half en drie kwart bankje.(gelijk rijden). Later (als grove bewegingen gelijk gaan) kijken naar aanhaal en wegzethoogte. Dit alles heeft evenwel geen zin als een of meer roeiers geen druk heeft.
Andere suggesties	1. Roeien met de ogen dicht.

¹¹ Symptomen gemerkt met * hebben een oorzaak die bij haalbeeld kan liggen. Figuur 3.2. heeft daar geen betrekking op.

2. Haallengte opbouwen vanuit vaste bank, kwart bank, halve bank, drie kwart bank, hele haal.

Symptomen waarneembaar bij Inpik

Symptoom 1*

Te weinig gereden, te sterk ingebogen.

Oorzaak

1. (Bij scullen) Onzekerheid
2. De roeier is niet lenig.
3. Roeier heeft stijve onderrug of stijve achillespees.

Remedie

Pimenov¹² oefening:

Alleen het eerste kwart deel van de haal uitvoeren, waarbij zowel de hoek tussen armen en romp gelijk blijft als tussen romp en boord van het schip; dus men blijft in de inzet houding zitten; men trapt maximaal een kwart bankje uit (armen blijven gestrekt). Doe deze oefening tijdens tubben; allen tegelijk is te moeilijk.

Andere suggesties

Vergroten lenigheid: oefeningen doen.
Controle stand voetenboord en hoogte.

Symptoom 2

Vlaggen

Oorzaak

Soms kan nareiken de oorzaak zijn. Dit wil zeggen: stilzitten voor, of niet klaar zijn met de deelbewegingen, zodat die, terwijl de roeier voor op de sliding zit nog moeten worden uitgevoerd.

Remedie

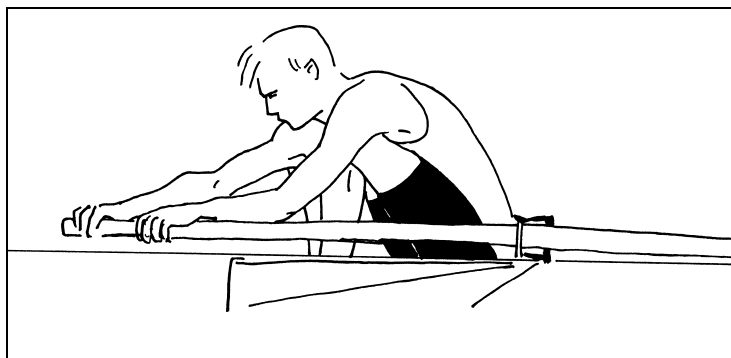
Roeien met stopje 3. Let erop dat er na dit stopje niet meer wordt bijgebogen.

Andere suggesties

1. Tubben en bakken, en kijken naar blad.
2. Backsplash roeien.

Symptoom 3

De roeier reikt na (=duikt na) tijdens de inzet.



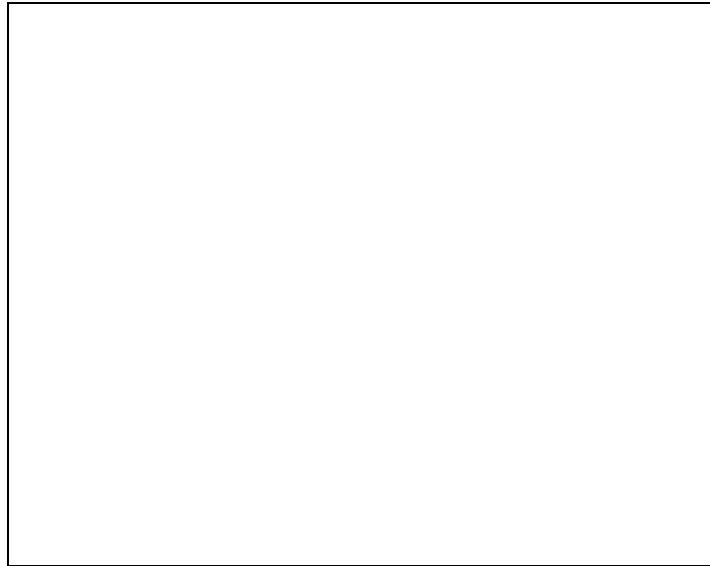
figuur 3.5: nareiken¹³

¹² Oefening bedacht door Joeri i Nikolai Pimenov.

¹³ Natuurlijk is het zo dat een beweging niet in een plaatje kan worden verrat. Men zou deze figuur dan ook op kunnen vatten als de inpikhouding. Wat mij betreft is de roeier hier te ver ingebogen. Waar het om gaat is dat de roeier voor het glijden de inpikhouding aanneemt, en niet voor op de sliding nog bijpakt.

Oorzaak	Oorzaak ligt in recover: => fig. 3.2. => stopjes. De roeier strekt en buigt niet genoeg in na de uitzet.
Remedie	1. Oefenen van het strekken en inbuigen na de uitzet met behulp van 3e stop. 2. Roeien met 3/4 bank, of halve sliding.
Andere suggesties	-

Symptoom 4 De roeier gooit rug op bij de inpik.



figuur 3.6: rugopgooien

Oorzaak 1	Oorzaak is vaak dat er wordt nagereikt: er wordt er niet voldoende ingebogen vanuit de uitzet. Reactie op het nareiken is vaak rompopzwaai. Oorzaak ligt in recover => fig. 3.2. => stopjes.
Remedie 1	Zelfde als de remedies bij nareiken: stopje 3
Oorzaak 2	Oorzaak ligt bij de inpik => fig. 3.2. => Pimanov oefening
Remedie 2	Pimenov oefening Alleen het eerste kwart deel van de haal uitvoeren, waarbij zowel de hoek tussen armen en romp gelijk blijft als tussen romp en boord van het schip; dus men blijft in de inzet houding zitten; men trapt maximaal een kwart bankje uit (armen blijven gestrekt). Doe deze oefening tijdens tubben; allen tegelijk is te moeilijk.
Andere suggesties	1. Door het bankje trappen. 2. Werk de roeier in de bak tegen na de inzet door de riem in de tegengestelde richting te trekken. 3. Benen, benen-rug, benen-rug-armen (zie noot symptoom1, uitpik)
<u>Symptoom 5*</u>	De roeier pikt in op de armen.



figuur 3.7: inpikken op de armen

Oorzaak 1	Inpik probleem.
Remedie 1	Oorzaak ligt bij de inpik. => fig. 3.2. => Pimenov oefening.
Oorzaak 2	De roeier knijpt te veel in de riemen of roeier is onzeker
Remedie 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorg voor een goede houding bij de inzet; met name de polsen recht. Duimen voor deze gelegenheid bovenop de riemen. Laat een aantal halen maken zonder armen aan te halen (ze blijven gestrekt tijdens de uitzet). 2. Piano spelen met de vingers tijdens de recover op de handle. 3. Met de pink omhoog roeien, zodat men moeilijk kan knijpen. 4. Roeier zit in de uitzethouding; bladen verticaal in het water. Op commando maakt hij één strijkhaal en rijdt er achteraan, totdat hij in de inzethouding aankomt; (de bladen blijven in het water!) dan maakt hij direct een RUSTIGE haal. De boot heeft dus eerst een achterwaartse snelheid. 5. Light paddle roeien.
Andere suggesties	<p>Met vaste armen roeien.</p> <p>Naar inpik toe wijsvinger strekken. (<Emke)</p> <p>Afwisselend met vaste armen en normale haal roeien.</p>
<u>Symptoom 6</u>	<p>Door het bankje trappen / Onderuit trappen:</p> <p>De spieren in het bekken en de rug zijn niet klaar om de druk die de benen uitoefenen over te brengen op de riem; de rug is niet aangespannen.</p>



figuur 3.8: door het bankje trappen

Oorzaak	Bij Inpik
Remedie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de roeier in de juiste houding in de inzet. Laat de rug iets opgooien in/na de inzet (voortreffelijke oplossing). Wees voorzichtig dat het door het bankje trappen niet wordt vervangen door de rug opgooien. Dan is de roeier veel verder van huis! 2. Fout bij inpik => fig. 3.2.=> Pimenov oefening. 3. 3 keer soppen in de inzet houding; bij de vierde maal rustig een haal maken. 4. Één strijkhaal, direct gevolgd door rustige haal.
Andere suggesties	In bak of op ergometer: statisch trappen; riem tegenhouden.

Symptomen waarneembaar bij Haal

<u>Symptoom 1</u>	Blad diept tijdens de inzet en de haal. (Blad verdwijnt onder water - snoek !)
Oorzaak 1	Inpik fout: zie rugopgooien (symptoom 4 bij inzet).
Remedie 1	Inpik fout: , => fig. 3.2.=> Pimenov oefening; vaste armen
Oorzaak 2	Knijpen in de riem of te laat terugdraaien.
Remedie 2	Piano spelen., blad eerder draaien.
Oorzaak 3	Afstelling: bladhoek (teveel achterover).
Remedie 3	Laat afstelling controleren.
Oorzaak 4	Hakken.
Remedie 4	Riem losjes vasthouden bij inpik: blad laten vallen.
Andere suggesties	-
<u>Symptoom 2</u>	De roeier zaagt met het blad tijdens de haal in het water.
Oorzaak 1	Geen goede coördinatie trap/hang/aanhaal: fout koppelen.
Remedie 1	Fout bij koppelen: => fig. 3.2.=> bakken en tubben.
Oorzaak 2	Als roeier armen niet ontspant (knijpt) kan er ook gezaagd worden.
Remedie 2	Zie bij symptoom 5 bij inpik.
Andere suggesties	1. roeien met aanzwellende haal (kracht in de haal rustig opbouwen);

2. Haallengte opbouwen vanuit vaste bank, kwart bank, halve bank, drie kwart bank, hele haal.

Symptoom 3

Oorzaak 1

Het blad loopt uit tijdens de haal.

De handen worden niet naar het middenrif aangehaald, maar naar beneden. Dit heet ook wel afknijpen. De druk valt weg bij de uitpik.

Remedie 1

Roeien met vast blad (ongekanteld)/ buitenarmen.

Oorzaak 2

Afstelling buitenhoek.

Remedie 2

Laat afstelling controleren.

Andere suggesties

-

Symptoom 4

De armen worden te vroeg bijgehaald; de beentrap wordt niet doorgezet; er wordt niet gehangen aan de riem.

Oorzaak 1

foute timing; foute koppeling

Remedie 1

Fout bij koppelen => fig. 3.2.=> In bak roeien: weerstand geven (riem in tegenovergestelde richting trekken): hierdoor verbetert de trap/hang coördinatie.

Oorzaak 2

Teveel spanning in armen.

Remedie 2

Ontspannen; volgorde in haal.

Andere suggesties

Zorg voor een goede houding bij de inzet: met name de polsen recht en de duimen voor deze gelegenheid op de riemen in verband met knijpen. Laat een aantal halen maken zonder dat de armen worden gebogen en met steeds meer kracht.

Algemeen

Symptoom 1

Ploeg roeit ongelijk.

Oorzaak

1. Concentratie.
2. onregelmatige slag.

Remedie

- 1.(bij Oorzaak 1) Tellen.
- 2.(bij Oorzaak 1) Stop oefeningen.

Symptoom 2

De balans is niet goed.

Oorzaak 1

Ploeg ongelijk, door ongelijk druk.

Remedie 1

Drukopbouw oefeningen: inpikken !

Oorzaak 2

Individuele fouten

Remedie 2

Individuele fouten aanpakken.

4. ROEI-INSTRUCTIE

In de afroeiperiode moet je als afroeicoach instructie geven aan mensen die nog nooit een haal gemaakt hebben. Het is daarbij belangrijk te weten waar je mee begint. Je kunt je afroeiërs overladen met begrippen en zeggen wat je allemaal fout ziet gaan. Het gevolg is waarschijnlijk dat ze door de bomen het bos niet meer zien. Doel van dit hoofdstuk is om enigszins lijn in het instrueren te brengen en om verschillende manieren (instructiemethoden) waarop je het instrueren kunt aanpakken te belichten. In het volgende hoofdstuk wordt verder ingegaan op hoe je structureel coacht. Dit hoofdstuk heeft vooral een praktisch doel: hoe begeleid ik een afroeiploeg?

4.1. ALGEMENE PRINCIPES BIJ INSTRUCTIE

In het algemeen geldt bij het geven van instructie (bij welke instructie dan ook):

- Van makkelijk naar moeilijk. Begin met gemakkelijke oefeningen en ga als dat goed gaat naar de moeilijkere.
- Van bekend naar onbekend. Begin een training met een herhaling van de vorige keer. Kom daarna pas met iets nieuws
- Bedenk van te voren wat je wilt gaan doen: stel jezelf een doel. "Aan het einde van de training wil ik dat bereikt hebben". Probeer je doel te bereiken met behulp van oefeningen. (doe oefeningen alleen als je weet waarom: oefeningen mogen nooit een doel op zich zijn !) Evalueer achteraf. Stel eventueel je doel bij of probeer op een andere manier je doel te bereiken.

Verder:

- Roei niet zomaar een stuk op en neer, maar probeer het af te wisselen met oefeningen. Laat echter altijd eerst een flink stuk inroeien.
- Stimuleer de roeiers ook op een positieve manier; wijs ze niet alleen op hun fouten.
- Als de roeiers het lestepo niet kunnen volgen, wees dan niet bang om een niveau terug te stappen.
- Begin niet te snel met hard roeien.
- Zorg ervoor dat mensen niet uit hun boord gaan hangen of vallen om balans te bewerkstelligen. Dat is later zeer moeilijk af te leren.
- Let erop dat tijdens de haal de polsen gestrekt zijn. (zie ook hoofdstuk 5).

- Bij beginnende ploegen verdient het aanbeveling de aandacht te leggen op het feit dat tussen inpik en uitpik de boot aangedreven wordt. Dus letten op goed (recht) plaatsen van het blad, daarna het aantrappen; het koppelen en het uitpikken. Tijdens de recover is het voornamelijk van belang dat de boot niet teveel wordt verstoord. (bijvoorbeeld door snel oprijden).

4.2. VOELLEN.¹⁴

In het begin is het vooral belangrijk het gevoel van roeien bij te brengen: zowel bootgevoel als gevoel voor het blad in het water. Begin pas later met het corrigeren van fouten.

Het gevoel wordt het best ontwikkeld bij de cybernetische instructiemethode (zie paragraaf 3.2.2.). Het gevoel voor het blad in het water kun je in de bak aanleren: laat afroeiërs alleen naar het blad kijken als een oudere jaars roeier roeit. Hij moet proberen zich in te beelden hoe het voelt als hij het zelf zou doen. Als hij daar een beeld van denkt te hebben mag hij het zelf proberen. Let goed op ontspanning: wie niet ontspannen is voelt niets, en leert dus niets. Het bootgevoel kun je aanleren door balansoefeningen in de boot te doen:

- stil liggend: bladen plat op het water;
- stilliggend: bladen verticaal in het water;
- stilliggend: bladen horizontaal boven water;
- roeiend: lichte haal; handen ontspannen.

Je kunt bij roeien voelen wat de boot doet, hoe een goede inpik klinkt, voelen wat het blad doet tijdens de haal. Als je dat gevoel onthoudt kun je dat later proberen op te roepen. (Visualisatie, zie ook hoofdstuk 4).

4.3. KLASSIEK.

De klassieke methode van instrueren is de van oudsher gebruikte methode van roei-instructie. De roeier wordt in een breed, log boottype het roeien aangeleerd, waarna geleidelijk naar smallere boten wordt overgestapt. Op deze manier kan een instructeur vier à vijf roeiers tegelijk instrueren. Bij deze methode geldt: eerst komt de techniek, daarna het bootgevoel.

4.4. CYBERNETISCH.

Een nieuwere methode van instrueren, vooral toegepast bij burgerverenigingen, is de cybernetische methode. Je leert iemand roeien in een foutengevoelige boot zoals een C-een. Het voordeel hiervan is dat de roeier direct feedback krijgt van zijn handelingen. Als er een fout gemaakt wordt wordt die meteen afgestraft: bijvoorbeeld als een roeier zijn blad scheef inzet en druk zoekt zal het blad diepen. In een C-een zal de pupil begrijpen dat het zijn fout is geweest. Hij weet dat zijn haal niet goed was en zal proberen de volgende haal beter te maken. Als coach hoef je bij deze methode minder aanwijzingen te geven. Laat de roeier zelf maar uitvinden wat het betekent om hoog of laag aan te halen. Houd echter de

¹⁴ Vrij naar: J. Klerks, "Adviezen afroeien", najaar 1992.

roeier altijd in het oog !

Vertel altijd duidelijk de volgende drie punten:

1. NOOIT riemen loslaten. Vertel duidelijk dat omslaan het gevolg zal zijn.
2. Om de twee of drie halen om kijken.
3. Stuurboord wal houden.

In een gevorderd stadium kun je meer roeiers tegelijk instrueren: je kunt dat doen door roeiers rondjes te laten roeien (bijvoorbeeld tussen Kalfje en Rozenoordbrug). Je kunt dan steeds met iemand anders meefietsen.

Op Nereus is de klassieke methode het meest toegepast: eenvoudigweg omdat er niet genoeg C-enen zijn.

4.5. EEN VOORBEELD VAN DE EERSTE DRIE TRAININGEN VAN DE AFROEIPERIODE

Jan Hein Kohlman, Amsterdam

(klassieke benadering, met een cybernetisch tintje)

De eerste keer behandelt preventie van scheefzitten in de boot om balans te houden en de preventie van uitpikproblemen. De tweede keer is gericht op het voorkomen van inpikproblemen. Geen complete verhandeling, maar een praktisch voorbeeld hoe de lessen kunnen worden gegeven.

Training 1

Doelstelling: Algemene opmerkingen, Basisroeibeweging leren. Stukje in de boot proberen.

A. Algemene opmerkingen: (ongeveer 15 minuten)

1. Waar kun je je omkleden ?
2. Waar kun je iets drinken ?
3. Waar is de FEBO ?
4. Waar zijn de boten ?

B. Basisroeibeweging (ongeveer 5 min per persoon, totaal 30 minuten)

1. Coach doet het voor, afroeiërs kijken (schuin van voren, niet te dicht bij)
2. Afroeiërs proberen het na te doen; coach corrigeert de grote fouten.
3. Eén aspect van de roeibeweging, bij voorkeur de uitpik, behandelen.
4. Leer de roeiers het glijbaan principe aan: de uitpik met daaraan gekoppeld het wegzetten lijkt op het glijden op een glijbaan. Het eerste

stuk is vrij steil (de uitpik) maar gaat over in een vlakker deel (de wegzet). Het kantelen van het blad vindt plaats waar het steile stuk over gaat in het vlakkere deel. Het terugkantelen gebeurt uiterlijk boven de tenen. Aarzel in de bak niet de roeier te begeleiden: zowel de houding van de roeier als de riem.

figuur 4.1.

C. Stukje in de boot (ongeveer 15 minuten)

1. Boot en riemen buiten brengen en de roeiers laten voelen hoe dun de huid is (2 mm !) bij een C1x of C2x door om de gundellat heen te voelen. Vertel ook dat de boot 11 meter lang is.
2. Instappen voordoen.
3. Iedereen stapt -heel langzaam- in zoals is voorgedaan. De coach vertelt bij ieder commando wat er gebeuren moet. Bijvoorbeeld "een- voet op het opstapplankje, twee- andere voet naar het voetenboord".
4. Ga zelf op de stuurplaats zitten. Laat je uitzetten, of laat het een afroeier voorzichtig met de riem doen.
5. Iedereen heeft zijn blad plat op het water. Benen en armen gestrekt: de basispositie.

Terwijl iedereen de handen op **die** hoogte houdt waarbij de boot in balans ligt, laat je door iedereen met het lichaam naar een boord te bewegen zien dat er balans is.

Nadat iedereen dit snapt, met de handen op en neer laten bewegen zodat de boot zachtjes gaat wiebelen. Iedereen moet nu merken dat de plaats van de handen erg belangrijk is.

Breng de boot in onbalans (expres) door het ene boord de handen omhoog en het andere boord de handen omlaag te laten bewegen. Iedereen probeert nu of de boot nu ook stabiel in die toestand blijft.

Probeer eventueel balans in stop drie (Zie uitleg stop drie in appendix 1)

6. De commando's "slagklaar maken", "slagklaar", "go", "laat lopen", en "houden" uitleggen en laten uitvoeren.
7. Als het goed gaat met z'n vieren tubbend een rondje rond de Berlagebrug varen. Tel op de in- en uitpik, en geef het moment aan wanneer het blad rechtop gekanteld moet worden.
8. Wees bij aankomen voorzichtig. Afroeiërs reageren de eerste keer niet zo snel als ervaren roeiers.

Waar het in eerste instantie om gaat is het roeien. Wat een spant is etc komt later wel. Men onthoudt toch niet alles. Probeer alles wel even kort aan te stippen.

Training 2

Doelstelling: Basisroeibeweging verder ontdekken.

A. Herhaling . Ongeveer 15 minuten in de bak.

1. In eerste instantie doet de coach het weer voor. Roeiers in de bak. Haal zo snel mogelijk de grove fouten eruit.

B. In de boot. Ongeveer 45 minuten.

1. Het volgende aspect van de haal uitleggen: nu de inpik. (5 minuten)
2. Eerst een stukje inkomen. Eventueel tubbend. Ca 10 minuten. De coach telt weer in-uit-kantel-in-uit-kantel-in-uit etc.
3. Oefening inpik, terwijl er wordt getubt. Steeds laten de roeiers na de vijfde inpik hun riemen los, en gaan snel in de uitpik positie zitten tot de riem op de borst komt. Glijbaan uitpik, en weer vijf halen normaal. Deze oefening is ook voor de uitpik goed. Mensen met problemen met uitzetten (bang voor de riem) merken dat zo gauw uitgezet is het gevaar (de riem) geweken is. Doel van de oefening is te voelen dat de riem na inpikken door de varende boot vanzelf naar je toe komt. Probeer tijdens de inpik mee te bewegen in plaats van te doen 'alsof het water stil staat'. Een soepele inpik wordt hier geboren. (Pas op water missen). Als het goed is blijft niemand meer hangen bij de uitpik en schokt de boot niet meer zo bij de inpik. Blijf letten op het op tijd kantelen van het blad. (totaal 15 minuten)

Lekker roeien, en aanleggen (totaal 15 minuten).

Training 3

Doelstelling: Lekker roeien

1. Beweging repeteren in de boot.

2. Veel halen maken. Miles make champions !. Eventueel tubben en stopje drie.

4.6. WAAR INSTRUEREN ?

Eerste (klassieke) instructie kan plaatsvinden bij Nereus. Stuur in het begin zelf of laat een ervaren stuurman/vrouw sturen. Als de roeiers wat verder gevorderd zijn dan kun je kiezen voor meefietsen. Er zijn dan drie mogelijkheden. Ten eerste kun je natuurlijk kiezen voor de Amstel. Probleem is echter dat je pas wat kunt zien na 2 kilometer (voorbij Utrechtse brug). Andere oplossingen zijn het Amstelkanaal, of de Weespertrekvaart (Zie appendix 3). Bij de cybernetische methode is het in eerste instantie handig de roeier aan de boot te laten wennen door de boot vast te houden terwijl je zelf op het vlot zit. Later kun je zelf op Nereus blijven en de pupil rondjes laten roeien. Zorg wel dat je altijd zicht houdt op de roeier ! In een verder gevorderd stadium kun je meer boten tegelijk coachen door ze tussen Kalfje en Rozenoordbrug heen en weer te laten roeien.

5. COACHEN

5.1. INLEIDING

De coach is bij roeien een onmisbare schakel. Vaart een ploeg langere tijd zonder coach dan slijten er verschillende fouten in het roeien. Een coach voorkomt dergelijke fouten en probeert aanwezige fouten te verwijderen. Coachen kost veel tijd: vaak meer dan de tijd die er voor roeiers in gaat zitten.

We kunnen bij het coachen een aantal kanten onderscheiden. Ten eerste een inhoudelijke kant, waarbij de coach afleidt wat er met zijn ploeg mis is. Dit doet hij aan de hand van zijn kennis over roeien. Deze kant is al behandeld in hoofdstuk 3: foutenanalyse. Dan planning. Een coach moet een planning voor een bepaalde periode maken. Vervolgens een formele kant, waarbij het er om gaat hoe de coach met zijn roeier omgaat: hoe hij dingen vertelt, en hoe hij de roeier stimuleert en prikkelt. Tenslotte moet een coach ook nog zaken regelen: hij is een manager.

5.2. PERIODISERING EN PLANNING

Het is verstandig om structuur in je trainingen aan te brengen. Begin met een periode van bijvoorbeeld drie weken alleen maar met (bijvoorbeeld) uitpikken. Na drie weken verleg je de aandacht naar een ander deel van de haal. Zo ga je door totdat je weer bij de uitpik terug bent.

Verder kun je verschillende periodes in een seizoen onderscheiden: eerst is er een opbouwfase. Hierin werk je vooral aan conditie (outdoors), en techniek. De trainingen zijn niet wedstrijdspecifiek: dat wil zeggen dat je geen startjes doet, en geen stukken in baantempo vaart. Je roeit lange stukken met lage intensiteit. Daarna komt er een tussenfase: kortere stukken met hogere intensiteit (hoger tempo). Tenslotte komt de fase waarin de wedstrijden plaatsvinden. In deze fase roei je kortere stukken dan in de opbouwfase. De training gaat meer op wedstrijden lijken. Stukken in baantempo, startjes etc. Vergeet in deze wedstrijdspecifieke fase echter niet om zo nu en dan lange stukken met lage intensiteit te roeien om de basisconditie op peil te houden.

In de praktijk

Als club coach op Nereus krijg je te maken met wedstrijden van zeer verschillende lengte. De kortere wedstrijden (OOCUZ) gaan over een lengte van ca 500m. Er wordt dan boord aan boord, gestart. De lange afstand wedstrijden gaan over afstanden tot ca 6000m, waarbij achter elkaar door vliegend wordt gestart.

Het is duidelijk dat deze verschillende wedstrijden verschillende voorbereidingen vergen. Oefen daarom bij sprintjes vooral startjes, en een wat hoger baantempo. Bij de langere afstanden is het belangrijk dat je roeiers twintig minuten lang kunnen presteren zonder op te geven. Begin op tijd met het trainen van langere stukken op baantempo roeien. Dat tempo moet niet te hoog zijn (niet zo hoog als bij sprintjes), maar ook niet te laag! Daarbij is het ook belangrijk op

contrast tussen haal en recover te coachen. Als een roeier 20 minuten onderweg is is het van groot belang dat er tijdens de recover een rustpunt wordt ingebouwd.

5.3. HET COACHEN- HET BENADEREN VAN EEN ROEIER

5.3.1. COACHMETHODIEKEN

Er zijn verschillende manieren van coachen. Wat de beste manier is is natuurlijk een discussiepunt. We kunnen directief coachen van correctief coachen onderscheiden. Bij directief coachen vertelt de coach de roeier precies wat hij moet doen: welke houding aan te nemen, hoe in te pikken etc. De pupil wordt door de coach gevormd. Bij correctief coachen geeft de coach feedback aan de hand van wat de roeier zichzelf aanleert. De coach laat de roeier "gewoon wat aan modderen", en zegt zo nu en dan wat ter verbetering. In dit geval is de coach een passievere rol toebedeeld. Correctief coachen kan door middel van positieve feedback (Je zegt wat er goed gaat: de roeier probeert dat te herhalen), en negatieve feedback (Je zegt wat een roeier niet goed doet; die moet dat dan proberen te vermijden.) Je moet hiertussen de gulden middenweg zien te vinden. Steeds negatieve feedback werkt demotiverend. Steeds positieve feedback werkt aandacht verslappend. Beide soorten feedback komen van buiten (de coach), en worden externe feedback genoemd.

Je kunt ook van interne feedback spreken: als een roeier zelf aanvoelt dat iets niet goed gaat, en dat in de volgende haal kan herstellen doet hij dat op basis van bewegingsgevoel. Dit laatste zal vooral bij ervaren roeiers mogelijk zijn. (visualisatie, participatie, concentratie).

5.3.2. COMMUNICATIE

Het is belangrijk je af te vragen hoe je als coach met je roeier moet communiceren. Daar zijn verschillende methoden voor: voor verschillende coaches, maar ook voor verschillende roeiers. Je zult pas na verloop van tijd weten hoe iemand op jouw aanwijzingen reageert. Het is een kwestie van elkaar leren kennen.

Als coach zul je te maken krijgen met verschillende roeiers die de aanwijzingen die je geeft op een verschillende manier oppakken:

- Roeiers die de problemen buiten zichzelf plaatsen. Als reactie op een aanwijzing reageren ze zoals "Ja ja dat weet ik wel maar ..".
- Roeiers met de houding "het lukt me niet dus ik kan het nooit".
- Roeiers die denken " Ik doe dat nu nog niet goed. ik vraag mensen om mij heen om me daarmee te helpen."

Bij de eerste houding zal de coach de verandering die hij wenst moeilijk bereiken omdat hij de medewerking van de roeier mist. De coach moet de roeier overtuigen van zijn fouten. Bij de tweede houding zal de volle inzet van de roeier ontbreken, omdat die het zelfvertrouwen mist. Bij deze twee houdingen zul je de roeier moeten motiveren: er zijn maar weinig mensen die er echt niets van kunnen! De derde houding is het meest werkbaar voor een coach. De roeier

staat namelijk open voor commentaar. Iedere houding vereist een andere benadering. Pas na verloop van tijd zul je merken wat de beste houding is voor een bepaalde roeier.

Je moet als coach een middenweg weten te vinden tussen een dominante en een democratische houding ten opzichte van je roeiers.

In elk geval moet je zorgen dat je boodschap goed overkomt. Daartoe is het van belang dat je goed gehoord en gezien kunt worden. Je moet ervan overtuigd zijn dat er geluisterd en gekeken wordt als je iets vertelt of voor doet. Belangrijk is dat de roeier heeft begrepen wat de boodschap is. Het verdient daarom aanbeveling om de roeier hetgeen verteld is in eigen woorden te laten herhalen.

5.4. MANAGEMENT

Als coach ben je een manager. Je moet zorgen dat alles op rolletjes loopt. Je bent trainer, aanvoerder en begeleider. Dat vergt organisatietalent. In het algemeen moet je als coach op de volgende punten letten:

Bij trainingen:

- Het maken van goede afspraken: maak duidelijke afspraken. Het gemakkelijkst zijn vaste afspraken. Als dat niet mogelijk is doe het dan in ieder geval direct na een training als iedereen bij elkaar is. "We bellen wel" heeft als gevolg dat er minstens een week niets wordt gedaan.
- Zorg dat er een stuurman is die kan sturen. Er is niets zo vervelend als een stuur die steeds de kant in stuurt.
- Maak afspraken met de stuurman over het geven van commando's en het aangeven van oefeningen. (Wie doet wat: geeft de stuur de oefeningen aan of doet de coach dat).
- Bespreek met de ploeg wat je in de training van plan bent. (Deel van de haal waaraan je wilt werken: soort oefeningen, omvang).
- Bespreek na de training kort wat je ervan vond; wat goed was, en wat beter kan. Probeer bij de voorbespreking van een volgende training op de te verbeteren punten terug te komen.

Bij wedstrijden:

- Bij wedstrijden moet je ervoor zorgen dat je weet hoe laat de ploeg het water op moet en hoe laat de start is, dat de rugnummers zijn opgehaald, wat de start procedure is, (indien nodig:) dat de stuurman gewogen is, en wat de eventuele bijzondere bepalingen zijn (bijv. bruggaten). Ook dien je ervoor te zorgen dat de ploeg bij elkaar blijft.
- Bespreek de wedstrijd liefst een dag van te voren met stuurman en ploeg in een voorbespreking. Een uur voor de wedstrijd moet je niet meer met ingewikkelde technische verhalen komen. Een korte 'pep-talk' is dan genoeg.

5.5. WAAR COACHEN ?

Afhankelijk van het niveau van de ploeg, het doel van de training, het weer, en

de beschikbare tijd kun je kiezen voor drie verschillende trajecten rondom Nereus. Bij een beginnende ploeg is het Amstelkanaal het beste. Daar fiets je als coach direct vanaf het begin langs de kant, en hoeft de ploeg dus niet een lang stuk op te roeien voordat ze jou zien. Bij gevorderde ploegen kun je je afvragen wat het doel is van de training: waarvoor, voor wat voor soort wedstrijd, ben je aan het trainen? Gaat het om lange afstanden (>1500m) dan de Amstel het slimst. Voor kortere afstanden is er als alternatief de Weespertrekvaart. Daar is een 1000 meter baan uitgezet, zodat je precies kunt klokken hoe hard de ploeg vaart, en wat voor vorderingen er gemaakt zijn. Bij veel wind is het het slimst -afhankelijk van de windrichting- voor een van de kanalen te kiezen. Daar heb je dan het minste last van de wind.

Coachen leer je niet uit een boekje. De enige manier om het te leren is doen, meefietsen met andere coaches, zelf roeien, kijken naar roeien en nadenken, lezen en praten over roeien.

6. BLESSURES

Wendela Hoen ¹⁵, Amsterdam.

6.1. INLEIDING

Hoe vaker je sport, hoe groter de kans is dat je geblesseerd raakt. Niet alleen de frequentie van sporten beïnvloedt de kans op blessures, sommige blessures ontstaan door een verkeerde roeitechniek. In dit hoofdstuk kun je lezen hoe je vijf veel bij roeien voorkomende blessures herkent en eventueel kunt voorkomen.

Besproken zullen worden peesschedeontsteking, rugblessures, beenvliesontsteking, en pijn aan de knieschijf.

6.2. PEESSCHEDE ONTSTEKING

De roeierspols of peesschedeontsteking kan ontstaan bij roeiers die knijpen in hun riem, of niet met rechte polsen aanhalen.

De symptomen zijn: pijn in de pols of onderarm (Meestal van de draaihand), met name bij het buigen van de pols, en/of een bobbel bovenop de pols of onderarm.

Bij een zeer ernstige peesschede ontsteking kun je bij het buigen van de pols geknetter horen.

De behandeling bestaat uit rust: niet meer roeien dus, en fysiotherapie. Het is raadzaam om, ter preventie van deze blessure, bij het coachen te letten op de stand van de polsen tijdens het aanhalen.(recht), en op de manier van vasthouden van de riem (niet krampachtig, niet knijpen, maar roeien met de vingertoppen). Bij het hervatten van de roeitraining is het verstandig na afloop ijs erop te doen.

6.3. RUGBLESSURES.

Rugblessures komen veel voor bij roeiers. Van laag (de onderrug) tot hoog (tussen de schouderbladen) kunnen in de rug blessures optreden. Bij het (boord-) roeien staan er grote krachten op de rug. Het voert te ver hier alle mogelijke rugblessures op te sommen. Het is belangrijk te weten dat boordroeien slecht voor je rug kan zijn. Let erop dat een roeier die wel eens last heeft van zijn rug zich goed warm kleedt. (Een warm shirt moet ook lang genoeg zijn, zodat de rug ook nog bedekt is wanneer de roeier ingebogen is)

Voor alle roeiers geldt dat de rug opgooien of uit het boord vallen slecht voor de rug is. Let er ook op dat bij het naar binnen en buiten brengen van de boot goed getild wordt: goed door de knieën gaan alvorens er wordt getild, en niet vooroverbuigen om te tillen. Verkeerd tillen kan rugklachten veroorzaken. ! Leer je roeiers ook hun rug te rekken.

¹⁵ Wendela Hoen studeerde geneeskunde aan de Universiteit van Amsterdam.

6.4. BEENVLIESONTSTEKING

Symptomen: Beenvliesontsteking of shintsplints herken je aan een pijn aan de rand van het scheenbeen en -bot. Deze pijn treedt op bij belasting (hardlopen, springen) en bij drukken op de pijnlijke plaats. Het is een typische hardloopleessure. Het is een overbelasting van de spieren die vasthechten aan het scheenbeen.

De behandeling bestaat uit rust voor de overbelaste spieren: dat betekent niet hardlopen en niet springen. Roeien, ergometeren, fietsen, en zwemmen kan wel. Als het heel ernstig is kan fysiotherapie noodzakelijk zijn. Druk je roeiers op het hart altijd met goede hardloopschoenen te lopen, en niet op 'All Stars'.

6.5. KNIESCHIJKLACHTEN.

Symptomen: Chondromalacia patellae (= pijn aan het kraakbeen van de knieschijf) kenmerkt zich door een stekende pijn die aan de rand (-en) van de knieschijf optreedt. Het buigen van de knie is moeilijk. De blessure kan ontstaan als de bovenbeenspieren overbelast worden.

De behandeling van deze blessure verzorgt de fysiotherapeut. Reken er op dat de fysiotherapeut de geblesseerde roeier rust en spierversterkende oefeningen zal voorschrijven, en dat er voorlopig niet gesport kan worden.

De volgorde van het hervatten van sporten is: zwemmen - fietsen en roeien - hardlopen. Met zwemmen wordt de knie het minst belast; met hardlopen het meest : bij elke stap krijgt de knie een klap te verduren ! Wacht met hardlopen tot er echt niets meer te voelen is. Roeien en fietsen kunnen veel eerder dan hardlopen. Overleg met dokter.

Zorg er ook voor dat, als er nog gefietst kan worden , het zadel van de fiets -ook van een stadsfiets- (onnatuurlijk) hoog staat: zo hoog dat alleen met de tenen de grond aangeraakt kan worden

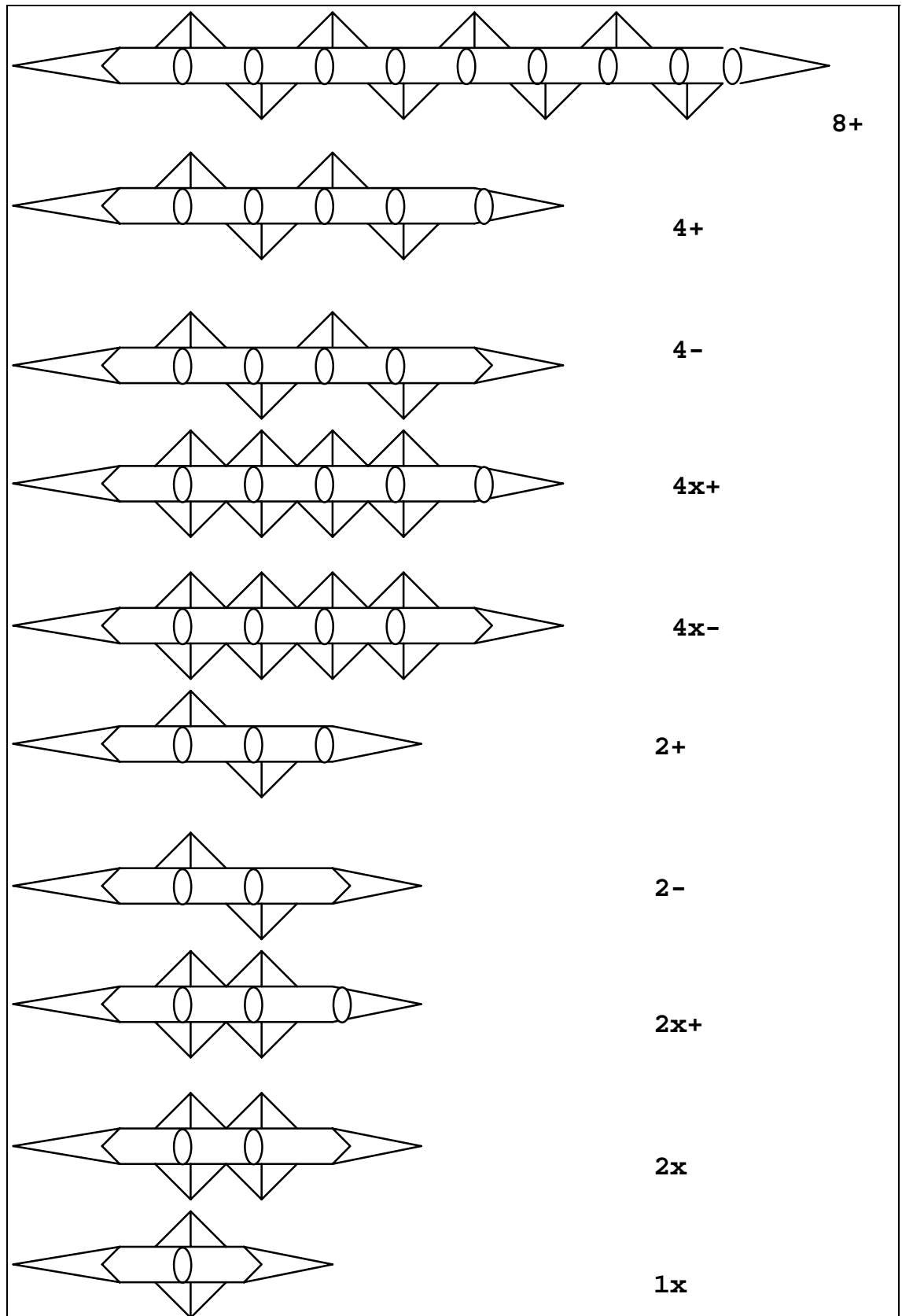
6.6 BLAREN

Blaren zijn een bekend verschijnsel bij roeiers. Zeker mensen die niet regelmatig roeien zullen er blijvend last van houden. Bij regelmatig trainen ontstaat er eelt, dat echter niet te dik mag worden. Het beste kun je blaren die nog dicht zijn dicht laten. Het vocht trekt vanzelf weg, waarna er op die plaats een stevigere huid achterblijft. Als ze al open zijn moeten ze goed worden ontsmet, en zo mogelijk bij een volgende training worden ontzien.

6.7 ALGEMEEN.

Als een roeier pijn aangeeft neem dat dan serieus. Niet door laten trainen: forceren is nooit goed. Rust kan nooit kwaad. Goed is het om na een training ongeveer een kwartier ijs op de blessure te houden(Bij ASS), of, omdat we op Nereus (nog?) geen ijs hebben de blessure een kwartier onder de koude kraan te houden. Het is natuurlijk vervelend als een roeier een tijdje niet mee kan trainen. Bedenk echter dat hoe eerder iemand rust neemt, hoe eerder hij of zij waarschijnlijk van de blessure af is. Als de pijn na een paar dagen rust niet over is stuur de roeier dan naar huisarts of fysiotherapeut.

Om blessures te voorkomen is het verder belangrijk erop toe te zien dat de roeiers hun spieren goed rekken. Niet alleen na een outdoor, maar ook na het roeien !



7. HET MATERIAAL

7.1. DE BOUW VAN HET ROEMATERIAAL

Boten kunnen worden gemaakt van hout (traditioneel) maar ook van verschillende kunststoffen. In de wedstrijdvloot zijn verschillende van kunststof vervaardigde boten aanwezig.

7.1.1. BOTEN

We kunnen verschillende soorten boten onderscheiden. Ze zijn grofweg in te delen in drie categorieën: C- materiaal, overnaads materiaal, en glad materiaal.

7.1.1.1. C- materiaal.

Het grootste deel van de competitievloot op Nereus bestaat uit C materiaal. Kenmerkend voor C boten is dat ze een gladde huid met een kielbalk hebben. Het materiaal is vrij stevig.

7.1.1.2. Overnaads materiaal

Overnaads materiaal kun je herkennen aan het feit dat de huid bestaat uit overelkaar gelijmde planken. Op Nereus is slechts één overnaads schip aanwezig: een overnaadse vier. (meestal stuk).

7.1.1.3. Glad materiaal.

Glad materiaal kenmerkt zich door een gladde huid zonder kielbalk. De hele wedstrijdvloot bestaat uit glad materiaal. In een gladde boot is de techniek van veel groter belang dan in ander materiaal.

7.1.2. RIEMEN

Traditioneel zijn de riemen van hout gemaakt. De laatste jaren worden ze echter verdrongen door kunststof riemen: alleen de competitievloot heeft nog houten riemen. Zoals bekend is er ook een verschuiving waar te nemen van de Macon bladen (traditioneel) naar de Big Blades.

7.2. ONGANG MET HET MATERIAAL

Zoals onze materiaalcommissarissen eens schreven: 'We hebben Nereus in bruikleen van onze kinderen.' Wees in godsnaam voorzichtig met de spullen. Alles is drie keer zo duur dan je zou vermoeden. Een onoplettendheid kan ertoe leiden dat een boot maanden uit de vaart is. Vergewis je ervan dat je precies weet hoe je een boot naar buiten gaat tillen, en dat je daarbij voldoende mensen hebt.

7.3. AFSTELLING VAN HET MATERIAAL¹⁶

Aan boten kunnen verschillende dingen versteld worden. Behalve het voetenboord stellen, dat bij iedere afroeiër bekend zal zijn, kun je ook de dolhoogte, span, en voorwaartse hoek stellen.

¹⁶ Zie voor een zeer uitgebreide beschrijving van het afstelproces: 'V. Nolte, das Trimmen von Booten. DRV ausgabe, april 1985', of 'K. Adam et. al. Rudertraining. Bad Homburg, 1977'.

7.3.1. BOTEN

7.3.1.1. Het voetenboord

Het voetenboord moet zo worden gesteld dat de roeier bij het uittrappen niet de achterstops niet haalt of dat de onderbenen in de inpikhouding verticaal staan

7.3.1.2. Het span en de dolafstand.

Het span is bij het scullen de afstand tussen de twee dolpennen. Bij het boordroeien is de dolafstand de afstand tussen de dolpen en het midden van de boot. Er geldt: hoe groter het span of de dolafstand hoe lichter het roeien wordt. Bij het scullen is het span meestal 155-160 cm, bij boordroeien schommelt de dolafstand tussen 80 en 88 cm.

7.3.1.3. De hoogte

De hoogte is de afstand tussen het laagste punt van het bankje en het laagste punt van de dol. Meestal is dat zo rond de 17 cm, Bij zware heren wat meer, bij lichte dames wat minder. De C vloot op Nereus staat vrij hoog afgesteld zodat een ieder er in kan roeien. Bij het scullen staat stuurboord ca 0.5-1.5 cm hoger dan bakboord afgesteld.

7.3.1.4. Buitenhoek en voorwaartse hoek.

Het blad gaat bij roeien niet loodrecht het water in. Als dat zo zou zijn dan zou het direct naar de bodem verdwijnen (diepen). Snoeken en/of plakken is het gevolg. Het blad staat ongeveer 6 a 7° *voorover*. Dit wordt bereikt doordat er èn in de riem èn in de dol een hoek zit. Samen zijn die hoeken dan de genoemde voorwaartse hoek (6-7°). Vaak zit er in de riem 4°, en in de dol 2°. Door de hoek in de riem zijn stuurboord riemen anders dan bakboordriemen. Als je een stuurboordriem op bakboord zet, en er zit bijvoorbeeld 2° in de dol, en 4° in de riem, dan zit je te roeien met een hoek van $2 - 4 = -2^\circ$. Dat zal waarschijnlijk niet zo lekker gaan. Er is ook een buitenwaartse hoek. Dat is de hoek die de dolpen maakt met het vlak loodrecht op de kielbalk in de lengterichting van de boot. Het voert te ver om hier verder op dit fenomeen in te gaan.

7.3.2. RIEMEN

Aan de riem kun je ook stellen: Hoe verder je de kraag van de dol naar binnen schuift, hoe zwaarder het roeien wordt. De Dolafstand en de afstelling van de riem (bij boordroeien), en het span en de afstelling van de riem (bij scullen) bepalen dus *samen* de zwaarte van het roeien. Afstanden zijn bij boordroeien 112-120 cm, en bij scullen 85-90 cm. Zoals hierboven al vermeld: stuurboord riemen op stuurboord, en bakboord riemen op bakboord. Het lijkt flauw, maar 30 % van de tourroeiers doet het andersom. Nog iets: let er bij het scullen op dat je de riem VOOR de dolpen aanbrengt. Het percentage mensen dat dat fout doet is nog veel hoger!

Het is niet de bedoeling dat iedereen de afstelling van boten en riemen gaat veranderen. (Behalve uiteraard het voetenboord). Als iets volgens jou fout staat, neem dan contact op met de materiaalcommissaris. Met hem kun je overleggen wat te doen !

8. STUREN, COMMANDO'S EN HET VAARREGLEMENT

Stuurmanskunst.

De stuurman is verantwoordelijk voor de manoeuvres met de boot. Het is van het grootste belang dat de stuurman op het juiste moment de juiste commando's geeft, die de roeiers direct dienen op te volgen. Voor ongestuurde boten geldt voor de boeg hetzelfde als voor de stuurman.

8.1. DE BASIS.

A. Instappen

De stuurman kijkt eerst of het roer is aangebracht. Als de roeiers bij hun plaats staan houdt hij het boord in het midden vast en laat hij ze instappen. Wanneer de roeiers de dolkleppen gesloten hebben en de voetenboorden goed hebben gesteld stapt de stuurman ook in. Vervolgens laat hij de boot met de riemen van het vlot af zetten. Commando: "uitzetten gelijk..".

B. Varen

Eerst wordt de boot in de gewenste vaarrichting gemanoeuvreed door middel van halen en strijken.

halen: door de commando's 'slagklaar maken' 'slagklaar' en 'go' gaan de roeiers halen. Tijdens het varen kunnen koersveranderingen die niet door de stuurman opgevangen kunnen worden gemaakt worden door een boord strong te laten roeien of door een boord light te laten roeien.

strijken: dit wordt ingeleid door het commando 'strijken gelijk'. Tijdens het strijken moet de stuurman uitkijken over de achterpunt. Bij strijken moet het roer recht gehouden worden, al is dit lastig.

N.B.: Op het water dient altijd stuurboord wal gehouden te worden.

C. Stoppen en rondmaken

Als men wil stoppen wanneer er gehaald of gestreken wordt dient het commando 'laat lopen' gegeven te worden. Het commando 'laat' wordt bij de inpik gegeven van de laatste haal; 'lopen' bij de uitpik. Het laten lopen moet altijd zeer tijdig gebeuren, zodat de boot eerst kan uitdrijven voordat er gehouden wordt.

houden

Er mag pas gehouden worden als de boot reeds het grootste deel van de vaart kwijt is; een uitzondering vormen natuurlijk noodsituaties. Het houden dient om de boot stil te leggen, en wanneer er slechts op één boord wordt gehouden om de boot te draaien, bijvoorbeeld als onderdeel van het rondmaken of het aanleggen.

rondmaken

Het rondmaken gebeurt door afwisselend het ene boord te laten strijken en het andere te laten halen. Wanneer er over 180° gedraaid moet worden dan moet dit tegen de wind in gebeuren.

D. Aanleggen.

Het aankomen is de moeilijkste manoeuvre die een stuurman moet kunnen maken. Het doel van de aankomst is dat de boot op een zodanige afstand van het vlot evenwijdig daaraan stil komt te liggen, op zodanige afstand dat de kant gegrepen kan worden en er kan worden uitgestapt, zonder dat de boot daarbij de kant raakt. Om aan te komen moet het vlot onder een bepaalde hoek genaderd worden. Om tegelijk de vaart af te remmen en de boot evenwijdig aan het vlot te leggen wordt er gehouden aan het boord aan de waterkant. De hoek tussen boot en vlot moet ongeveer 30° - 45° zijn. Omdat de boot tijdens het houden nog iets door schuift, moet gemikt worden op het punt van de steiger waarnaast na het houden de boot moet uitkomen.

E. Uitstappen.

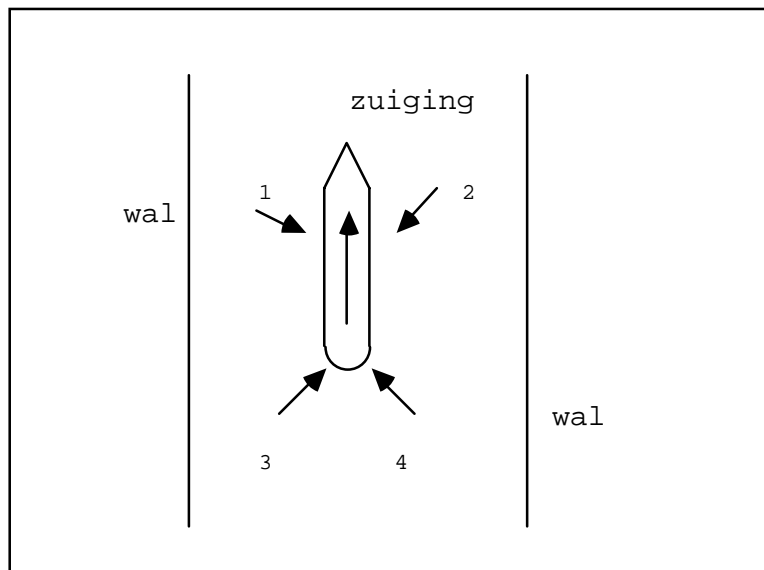
Wanneer de boot langs de kant ligt stapt eerst de stuurman uit pakt de boot vast en laat de roeiers uitstappen. Voor het uitstappen maken de roeiers eerst de overslagen open en nemen bij het uitstappen de riemen aan de waterkant mee uit de dol.

8.2. STUREN BIJ SCHEEPVAART.

Een buitengewoon vervelend verschijnsel op het water is het door grote (maar soms ook kleine) boten veroorzaakte kielzog en boeg- en hekgolven.

kielzog: De draaiing van de schroef zuigt het water voor en naast het schip aan, om het vervolgens als een vloedgolf los te laten. Het zog trekt het water eerst van de oevers weg ; daarna stort het water zich met kracht op de oevers.

Stuuraanwijzing: houdt voorbij varende schepen op ruime afstand, maar nader de wal ook niet te veel.



figuur 7.1.

De boeggolf is bijna stilstaand water; direct daarachter zit je in een trog. Hier stroomt het water hard weg. (ca 2.5 keer vaart van het schip) naar de schroef. (zuiging 1 en 2). Bij de schroef (hek) is er een iets minder sterke zuiging (3 en 4). De boeg en hekgolven kunnen er voor zorgen dat er water over het boord in de boot komt. Als een schip voorbij vaart, breng dan door houden en rondmaken de boot evenwijdig aan de golven; houdt de riemen plat op het water en houdt het boord aan de kant van de golven iets omhoog zodat de golven er niet overheen slaan. Bij het inhalen van een schip moeten golven loodrecht doorkruist worden. Men dient boten die aan het vlot liggen goed af te houden bij snel voorbij varende boten !

8.3. HET VAARREGLEMENT.

Op het water is iedere gebruiker gebonden aan het vaarreglement. Daarvan volgt hier een uittreksel.

Op het water dient men zoveel mogelijk stuurboord wal te houden. Teneinde aanvaringen te voorkomen zijn signalen voorgeschreven waarmee bestuurders van vaartuigen elkaar duidelijk kunnen maken welke manoeuvre zij gaan uitvoeren. Deze signalen zijn:

- een korte stoot op de hoorn

ik houd stuurboordwal of ik wijk uit naar stuurboord wal

- twee korte stoten

ik houd bakboordwal of ik wijk uit naar bakboord wal.

- drie korte stoten

ik sla volle kracht achteruit.

- vier korte stoten

ik kan niet manoeuvreren, u moet uitwijken.

Voorrang

Motorboten moeten voorrang geven aan roei- en zeilboten. Roeiboten moeten voorrang verlenen aan zeilboten. Beroepsvaart heeft altijd voorrang en neemt die ook. Reken echter niet op de voorrang van gemotoriseerde pleziervaart. De regel wordt door bijna elke motorboot genegeerd.

8.4. COMMANDO'S

De stuurman geeft de commando's; de roeiers volgen ze op. Bij ongestuurde boten geeft de boeg de commando's

Instappen en van de kant af zetten

"Instappen gelijk"

De roeiers gaan naast hun plaats staan met het gezicht naar de achterstevan en houden met een hand aan de waterkant de riem(-en) vast; de andere hand houdt het boord of rigger en de steiger vast. De stuurman houdt de boot ook vast. (in het midden aan de boordrand).

"een"

De roeiers zetten de voet die het dichtst bij de boot is op het opstapje tussen de slidings in de boot, en schuiven de riem(-en) met de kraag tegen de dol.

"twee"

De andere voet wordt direct in het voetenboord geplaatst en de roeiers gaan zitten

"drie"

De roeiers zetten ook hun voet aan de waterkant in het voetenboord

"overslagen dicht"

De overslagen aan de waterkant worden gesloten. Die aan de kant van het vlot zijn al voor het instappen gesloten.

"uitzetten"

De roeiers op het aangegeven boord trekken de riem in en zetten van de kant af met het blad.

Het varen --Halen

"slagklaar maken"

De roeiers gaan in de inpik of uitpik houding zitten met het blad plat op het

water.

"slagklaar"

De roeiers draaien het blad vertikaal in het water.

"af" c.q. "go"

De roeiers beginnen met de eerste haal of recover en roeien door.

"stuurboord c.q. bakboord halen"

De roeiers op het aangegeven boord gaan met vast of rijdend bankje halen. Het andere boord houdt het blad plat op het water.

Het varen - Het maken van een bocht

"stuur- c.q. bakboord best /strong"

Het aangegeven boord gaat harder halen (of strijken) Van belang is dat beide boorden gelijk blijven in en uitpikken.

Strijken

"strijken gelijk"

De roeiers gaan in de uitpik houding zitten en beginnen te strijken

"stuur- c.q. bakboord strijken"

De roeiers op het aangeduide boord gaan strijken en het andere boord houdt het blad plat op het water.

Als je een wedstrijd gaat sturen moet je de stuurliedenvergadering bijwonen. Het is verstandig voor de wedstrijd langs de baan te fietsen en eventueel moeilijke punten te checken (bruggen etc). Stuurman en coach nemen samen het oproei programma door. Zorg dat je precies weet hoe laat je moet starten. Vijf minuten voor de (voor-) start: truien uit. Tijdens de wedstrijd geef je aan of het tempo goed is of juist niet, je kunt vertellen hoe het met de andere ploegen om je heen gaat. Kondig scherpe bochten van te voren aan. Raak niet zenuwachtig; dat zijn alle mensen om je heen al!

N.B. De boot reageert het snelst als je stuurt tijdens de recover, en niet tijdens de haal !
--

APPENDIX 1. TERMINOLOGIE

Aegirees	Roeier van de G.S.R. Aegir
Argonaut	Roeier van de W.S.R. Argo
bak	Hulpmiddel om te kunnen roeien op het land. Interactie tussen coach en roeier is gemakkelijk; bovendien zijn er geen balansproblemen.
bakboord	Links, gezien vanuit de vaarrichting.
binnenhand	De hand van de roeier die het dichtst bij de dol zit.
boegbal	bal op punt van de boot
boegenpaar	twee roeiers op boeg.
boord aan boord wedstrijd	wedstrijd waarbij twee of meer ploegen naast elkaar starten.
botenpark	vloot
buitenhand	De hand van de roeier die op het uiteinde van de riem rust.
C.A.C.	Competitie Advies Commissie
catch	Inpik
contrast	contrast tussen inspanning tijdens de haal, en ontspanning tijdens de recover.
diepen	Het blad verdwijnt ver onder water; snoek is soms het gevolg
dol	Houder voor de riem; is bevestigd op de rigger.
dolklepje	Klepje dat dol afsluit zodat riem gefixeerd is.
drukstang	Stang van rigger die naar boeg van boot wijst.
finish	Einde van de haal.
gundellat	Onderdeel van de boot.
haal	Deel van het roeien van inpik naar uitpik.
hoofdstang	Stang van rigger die loodrecht op de boot staat.
keren	rondmaken.
koppelen	de overgang van beentrap naar rugzwaai; De rug neemt het krachtleveren over van de benen.
koppelroeien	scullen
Lagerik	Roeier van de D.S.R. Laga.

lappen	het afsoppen van de boot met een deugdelijke doek; gebeurt altijd na het afsoppen van de boot na een training of wedstrijd.
nereuzen	(<i><njordanees</i>): burpen.
Njordaniër	Roeier van de K.S.R.V. Njord.
overslaan	Blad slaat over het water heen. Zodra er druk op het blad komt loopt het water uit.
overslag	<i>dolklep</i> .
paal	(<i>< lagaais; aegirees</i>): riem
piket	baanmarkering (een stok in het water)
potje palen	roeien
puntroeien	boordroeien
recover	Deel van het roeien van uitpik naar inpik.
rigger	IJzeren stangenconstructie die aan het schip is bevestigd.
ronden	<i>zie keren</i> .
rondmaken	<i>zie keren</i> .
Skadinees	Roeier van de A.R.S.R.. Skadi
skeg	vin onder de boot
slagenpaar	De twee roeiers die het verst van de boeg van de boot zitten: De slag en de roeier erachter.
sliding	Metalen strips waarover het bankje rijdt.
sopje	Vloeistof waarmee de boten en de riemen regelmatig dienen te worden schoongemaakt.
span	reikwijdte
spant	Deel van de boot; deel van het interne frame
sparren	Een (informeel ?) wedstrijdje tussen een of meer ploegen.
spoorstok	Deel van het voetenboord; op de spoorstok zijn de schoenen of de voetenclips bevestigd.
steunen	Het doorgeven van het door de slagen aangegeven tempo.
stopje	Stopmoment in de haal gebruikt voor oefeningen.
stopje 1	Stopje direct na de uitzet. Roeier zit nog in doorgevallen positie.
stopje 2	Stopje direct na het wegzetten; roeier nog steeds in doorgevallen positie.
stopje 3	stopje direct na inbuigen.
strijken	Omgekeerd roeien.
stuurboord	Rechts vanuit de vaarrichting gezien.

tempo	Aantal halen per minuut
trekstang	Stang van rigger die naar spiegel van boot wijst.
tritonees	Roeier van de U.S.R. Triton.
troggen	(< <i>aegirees</i>): bakken.
tubben	Een aantal roeiers in een ploeg roeit niet maar houdt balans: <i>de ploeg tubt</i> .
uitzet	Beweging waarbij het blad uit het water wordt gehaald.
vastroeien	Blad plat op het water leggen en iets vertikaal draaien. Hoe meer het blad vertikaal wordt gedraaid hoe harder er wordt geremd.
wegzet	Het van zich af zetten van de riem na de uitzet.
zagen	op en neer gaande beweging van het blad in het water.(druk in haal is niet constant)

APPENDIX 2. BIBLIOGRAFIE

Bourne, Gilbert C.

A Textbook of Oarsmanship,
Original published in 1925, republished in 1989, Sports Books Publisher,
Toronto, Canada.
ISBN 0-920905-12-9

Burnell, R.

Henley Royal Regatta: a celebration of 150 years.
William Heinemann in association with Gieves & Hawkes, 1989.
ISBN 0-434-98134-6

Churbuck, D.C.

The Book of Rowing
The overlook pres, New York, 1988.

Dodd, C.

The Story of World Rowing,
Stanley Paul, London 1992. ISBN 0-09-174610-8

Dodd, C.

Henley Royal Regatta,
Stanley Paul, London 1989. ISBN 0-09-174032-0

Dubach, W

Rennrudern.
Willy Dubach, Luzern, 1960

Edwards, H.R.A.

The Way of a man with a blade
Routledge & Kegan Paul, London, 1963.

Fairbairn, S.

Steve Fairbairn on Rowing
Kingswood press, London, 1990. ISBN 0-413-63990-8

Fritsch, W

Handbuch fuer den Rudersport.
Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 1988. ISBN 3-89124-057-0

Fritsch, W

Handbuch fuer das Rennrudern.
Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 1990. ISBN 3-89124-084-8

Haig Thomas, P & Nicholson, M.A.

The English Style of Rowing

Faber & Faber limited, 24 Russell Square London, 1958.

Herberger, E.

Rowing - Rudern, the GDR Text of Oarsmanship

Sports Book Publisher, Toronto, Canada, 1990. ISBN 0-7727-2206-4.

Ivry, B.

Regatta - A celebration of rowing.

Simon & Schuster, London, 1988. ISBN 0-671-69936-9

Kiesling, S

The shell game; reflections on Rowing and the pursuit of excellence

Nordic Knight Press, Ashland, Oregon, 1982. ISBN 0-9638461-9-1

Lewis, B.A.

Assault on Lake Cassitas

Broad Street Books. ISBN 1-879174-00-6

Lezotte, Susan.

Rowing, Power and endurance.

Contemporary books, inc. Chicago - New York, 1987, ISBN 0-8092-4729-1

Maylothling, Rosie

Rowing- the Skills of the Game.

Crowood Press, 1990, ISBN 1-85223-179-3

Mijnders, R & van der Werff, A.J.

Tekstboek Roeien voor de vervolg-coachcursus van de KNRB

KNRB, 1989

Mijnders, R et.al.

Basiscoachcursus.

KNRB, 1988

Redgrave, Steven.

Steven Redgrave's Complete Book of Rowing

Partridge Press, London, 1992. ISBN 1852251247

Röling Goudriaan, Esther.

Roei instructies - Amsterdamsche roeibond.

ARB, 1990.

Schröder, Walter

Roeien, training techniek taktiek.

Elmar, Rijswijk 1981. ISBN 9061202418

Topolski, D

Boat Race, the Oxford revival
Willow Books, 1985. ISBN 0002181177