

ARC Roei-instructeur/Coach Workshop

Afstellen Roeiboten

ARC Roeiinstructeur/Coach workshop 2008

Een goede afstelling is een basisvoorwaarde om goed te kunnen en te leren roeien.

Met de afstelling streven we na dat:

- de bladen niet diepen of uitlopen
- de afstelling niet te licht of te zwaar is
- het voetenboord goed afgesteld staat zodat de roeier goed voor zijn werk zit
- de hoogte dusdanig is dat er effectief bijgehaald kan worden en er voldoende ruimte is om de riemen gemakkelijk door de boot te bewegen.

Kortom, een goede afstelling maakt een efficiënte haal mogelijk en voorkomt blessures.

Algemene adviezen

Wervelkolom

- dol niet te laag
- voetenboord niet te hoog
- segment niet te groot
- dolhoek niet te groot

Algemene adviezen

Pols

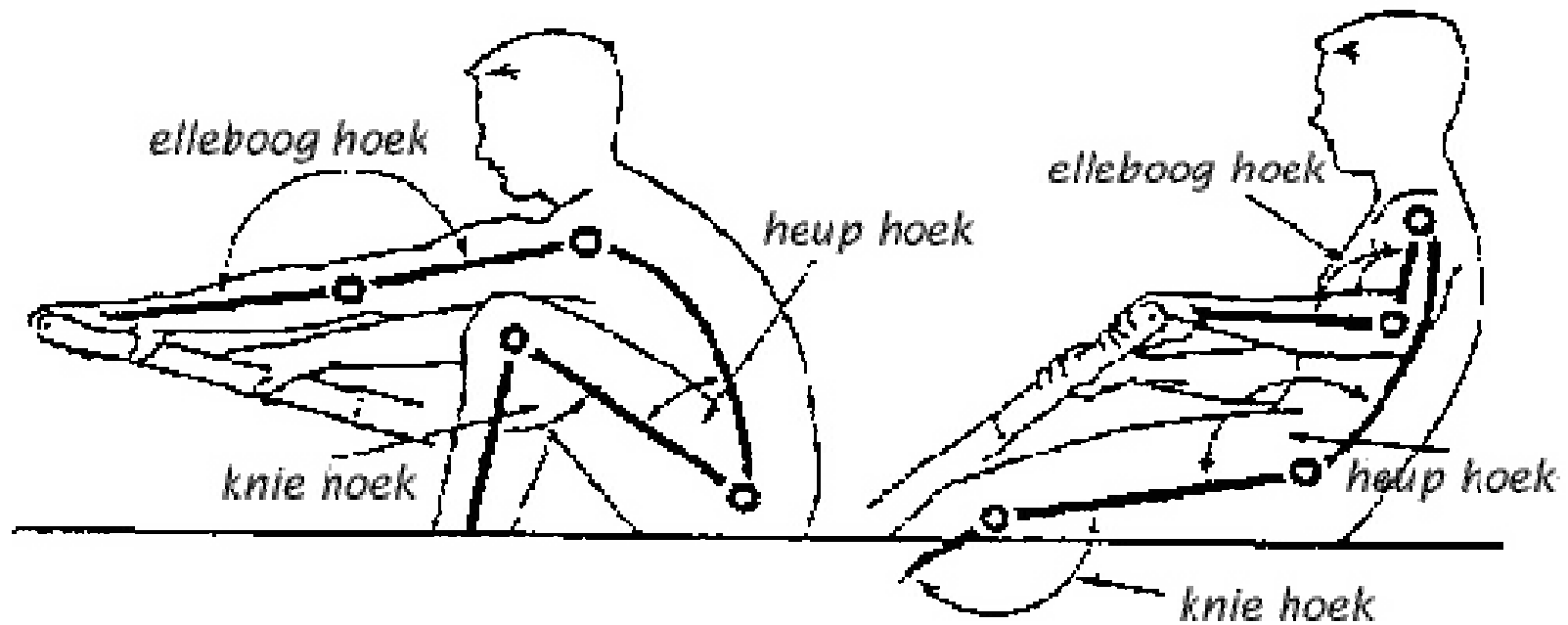
- dol niet te hoog
- dolhoek goed ingesteld
- aangepaste ruimte in de dol

Algemene adviezen

Knie

- voetenboord niet te hoog/steil
- sliding niet overmatig lang
- aangepaste afstelling van stuurvoetenboorden in stuurmanloze nummers.

In-en uittikstand roeier



ARC Roeiinstructeur/Coach workshop 2008

Een peesschede ontsteking komt zowel bij de binnen- als buitenarm voor.

Oorzaken kunnen zijn:

- knijpen in de riem
- aanhalen met gebogen pols
- “tillen” tijdens de haal (bijvoorbeeld door verkeerde bladhoek)
- hoog afmaken met de elleboog vlak bij het lichaam
- draaien van het blad tegen veel weerstand

ARC Roeiinstructeur/Coach workshop 2008

Peesschede-ontstekingen kunnen meestal worden voorkomen wanneer op de volgende punten gelet wordt:

- gestrekte pols
- niet knijpen
- dol niet te strak
- dol niet te hoog afgesteld
- elleboog aan het eind van de haal wat naarbuiten laten
- gaan, met name bij hoge afstelling
- rekkingsoefeningen onderarmspieren

De volgorde in het afstellen van een boot:

1. Meet de lengte van de riemen en de hoeken van de riemen.
Bepaal aan de hand daarvan het te gebruiken span en dolhoeken.
2. Stel de hoogte.
3. Stel het span of dolafstand.
4. Stel de door-het-werkmaat.
5. Stel de dolhoek in
6. Stel de binnenhandles van de riemen af.
7. Stel de hoek van de voetenborden af (ca. 42 °)

HET AFSTELLEN VAN ROEIBOTEN - 1

Een slecht afgestelde boot is funest voor alle roei(st)ers, maar zeker voor beginnende roeiers.

Roeiers en coach steken hun tijd in boottrainingen die niet effectief zijn. Aan een zeer belangrijke voorwaarde om technisch en conditioneel vooruitgang te boeken is niet voldaan.

Vaak zijn afstellingsproblemen door een geregelde controle te voorkomen.

Daarom volgen hier wat **tips**:

= Houd een vaste volgorde aan als je gaat afstellen; dat voorkomt dubbel werk en geeft routine.

= Het is goed om de roeiers mede verantwoordelijk maken voor het afstellen van de boot en voor het controleren van hun roeiplaats. Het vergroot de betrokkenheid van de roeier, maar zorg ervoor dat het eigen initiatief je niet boven het hoofd groeit.

HET AFSTELLEN VAN ROEIBOTEN - 2

Volgorde:

- = hoogte
- = dolafstand/span
- = door-het-werk maat
- = dol- en bladhoek (en desgewenst de buitenhoek)
- = binnenhandle(s)
- = hoek van het voetenbord

Controle op het water:

- = stand voetenbord t.o.v. de dol (uittikhouding is het uitgangspunt).
- = hoogte zo dat in de uittikhouding (handle rust op de dijen) het ongedraaide blad zich +/- 10cm. boven het water bevindt.

Het verdient aanbeveling om de afstelling niet te vaak te veranderen. Een geregelde controle is dan voldoende.

de Praktijk van alledag:

- = inspecteer de boot nauwkeurig voor en tijdens het uitbrengen en wanneer hij in het water ligt ivm. mogelijke loszittende moeren of een verbogen rigger.
- = na het instappen van de ploeg de boot in de directe nabijheid van het vlot recht laten leggen en de uittikstand en -hoogte controleren. (onderarmen // aan het water)
- = roeiers alle relevante zaken als rigger, dol, voetenbord, schoenen en sliding/bankje laten controleren.

HET AFSTELLEN VAN ROEIBOTEN - 3

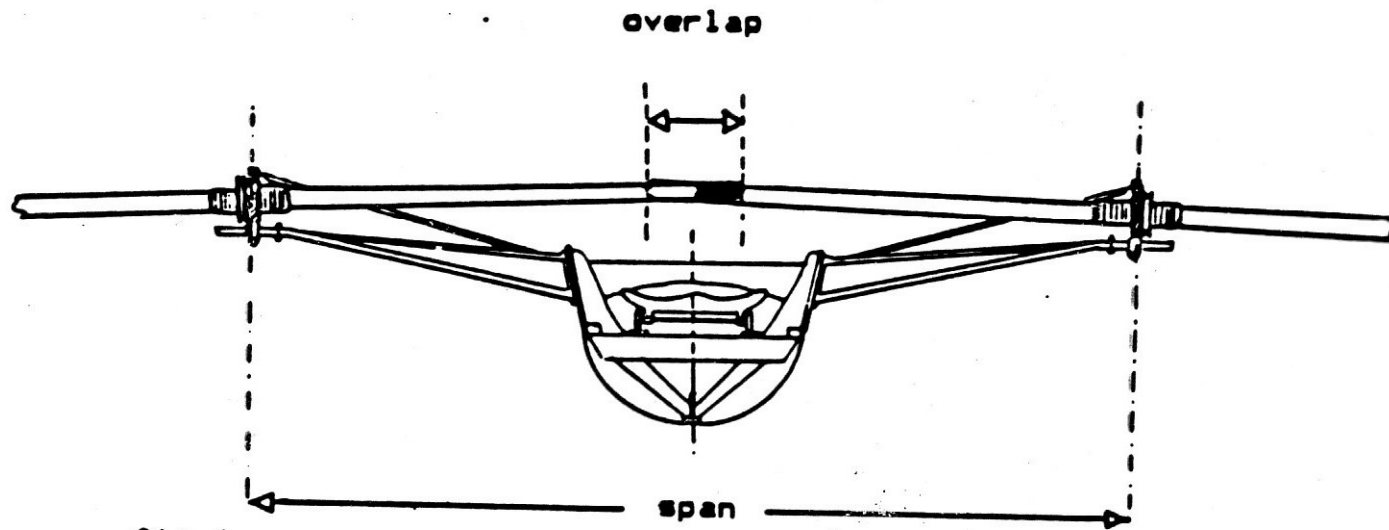
N.B.:

= niet alle riemen zijn even lang. Een binnenhandle van 115 cm. geeft bij de ene riem dus een andere hefboomverhouding dan bij de andere.

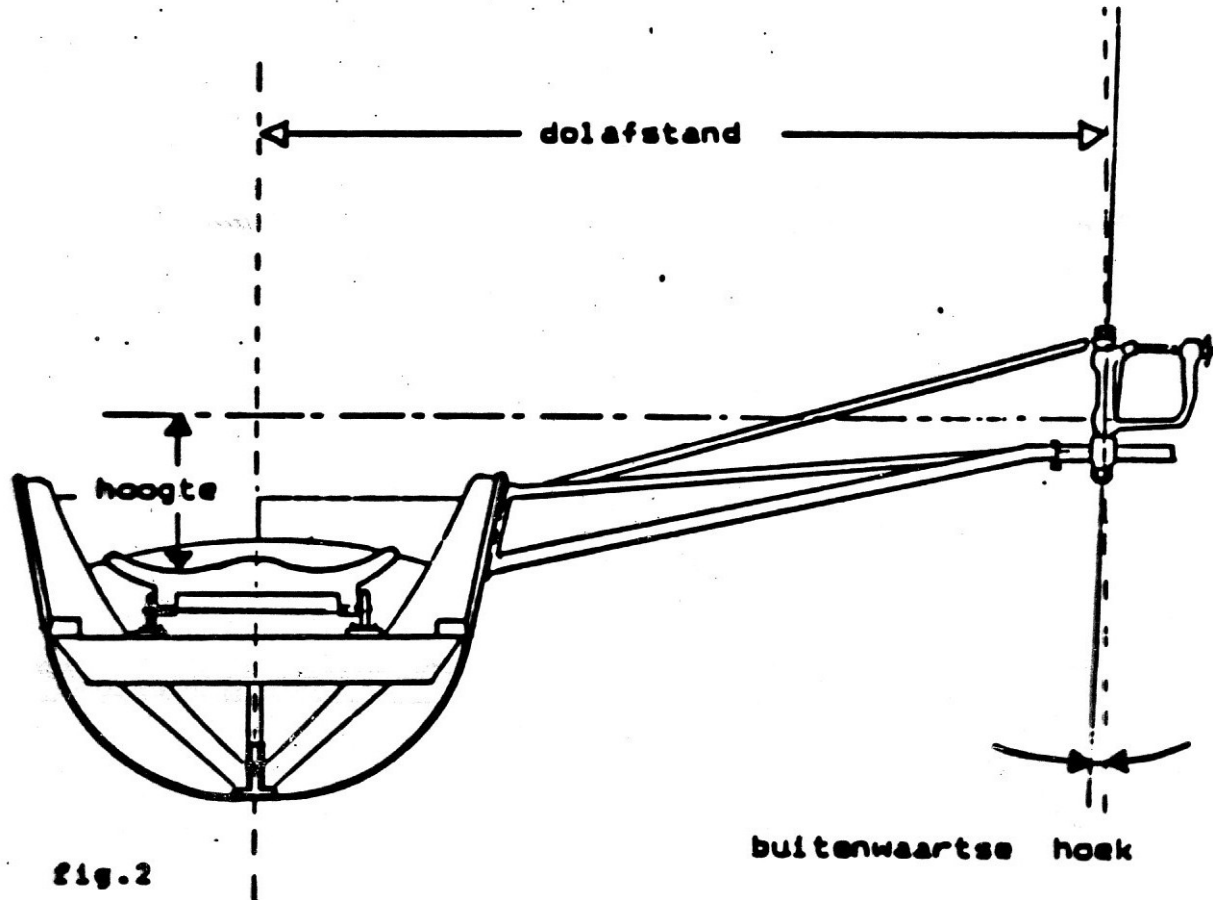
= de oppervlakte van de bladen kan verschillen. (BIG BLADES!) Lengte en breedte van het blad kunnen variëren. Ook hierdoor wordt de zwaarte van de haal beïnvloed.

= de meting van dolafstand/span gebeurt op het midden van de dolpen (hart-dol). Bij het bepalen van de lengte van de binnenhandle moet je daar rekening mee houden, omdat de dol zelf 3 tot 4 cm. breed is.

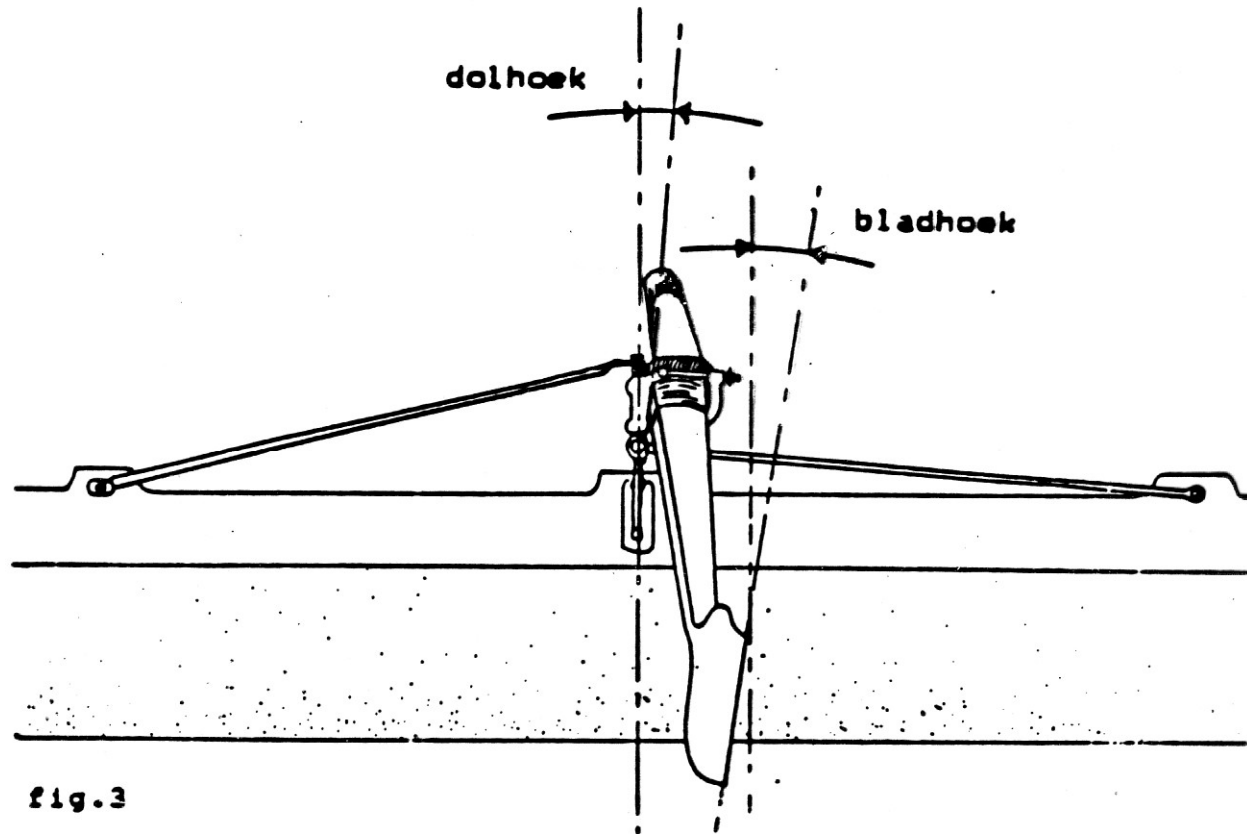
Span en Overlap



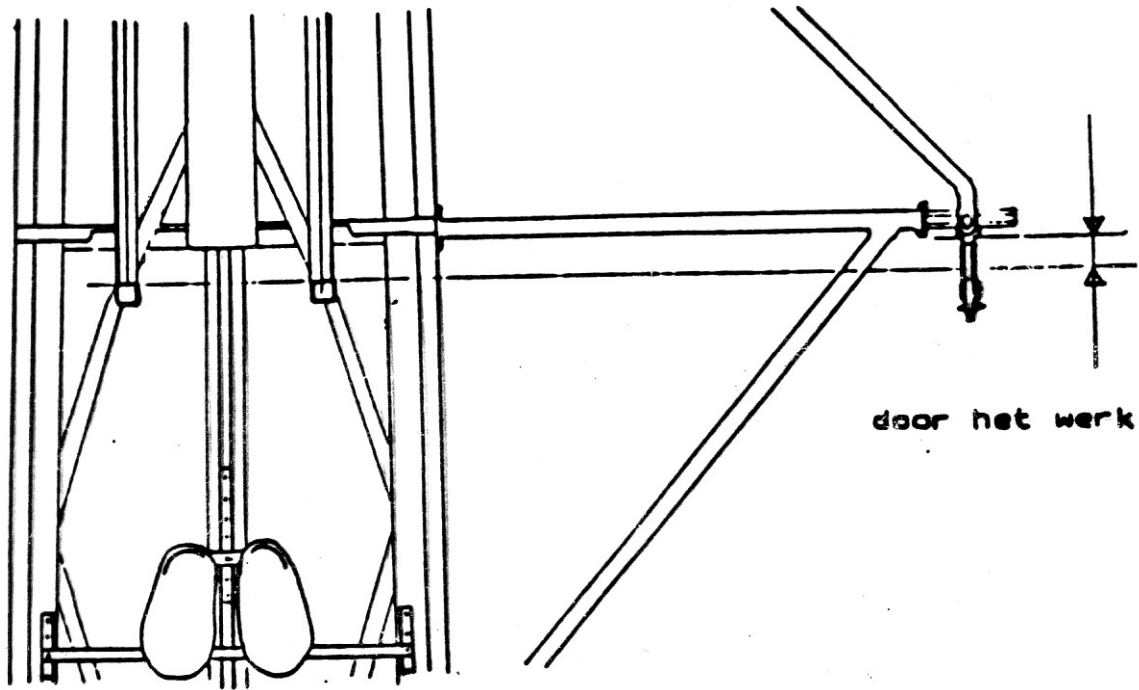
Dolafstand, Dolhoek en Hoogte



Dolhoek en Bladhoek



Door het Werk



Handle-lengte en Overshoot

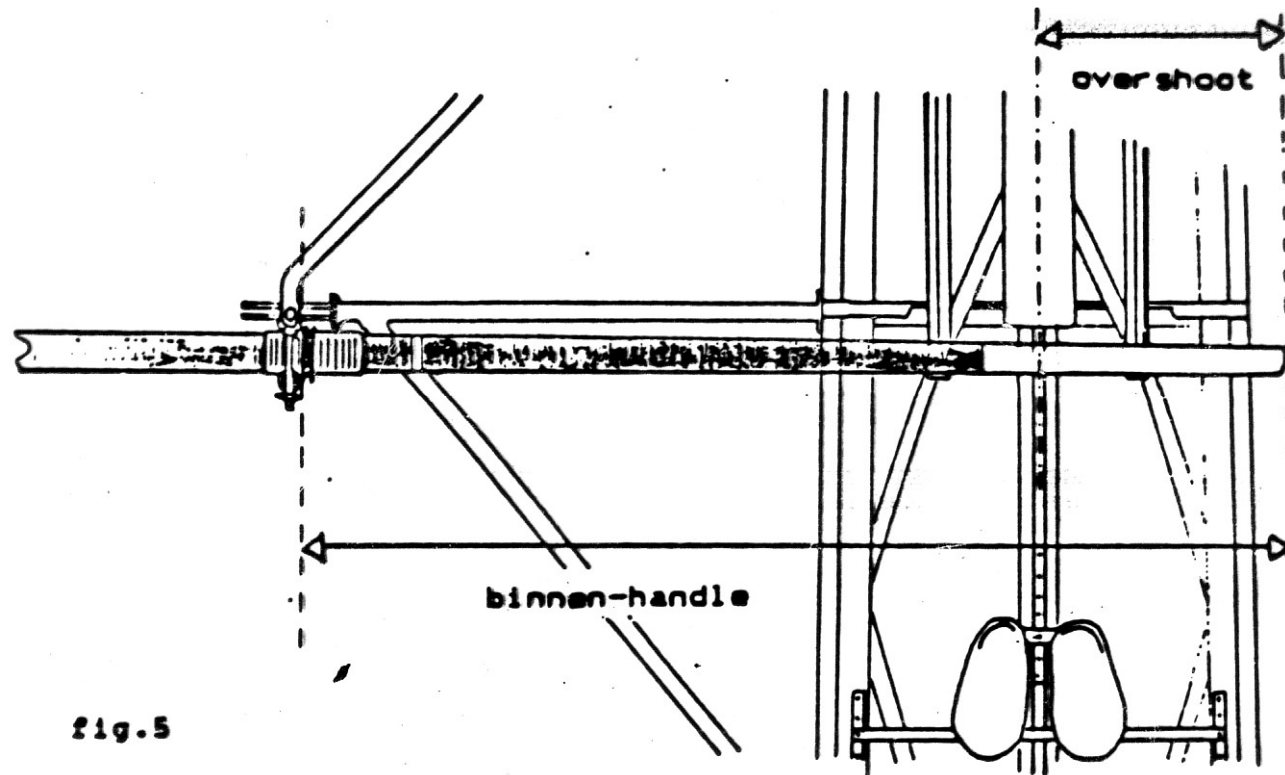
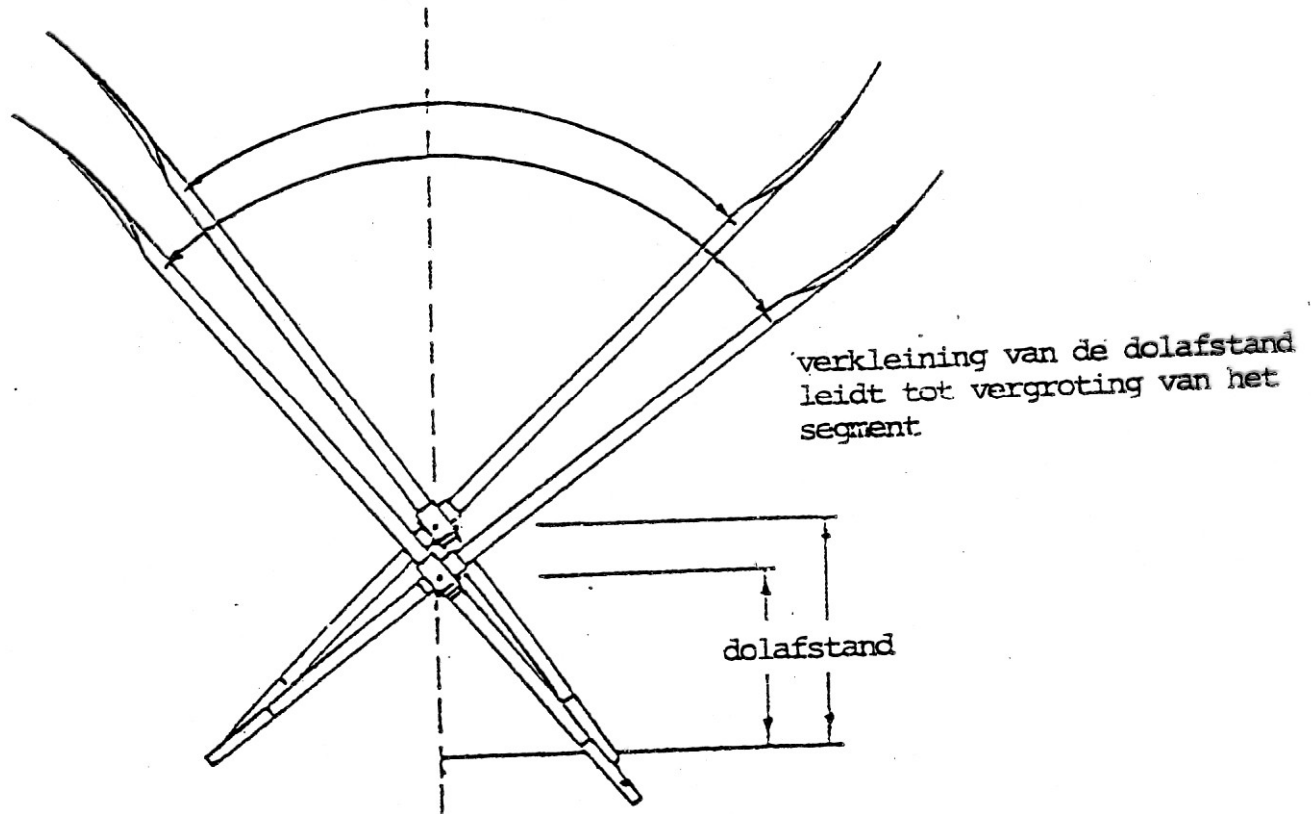
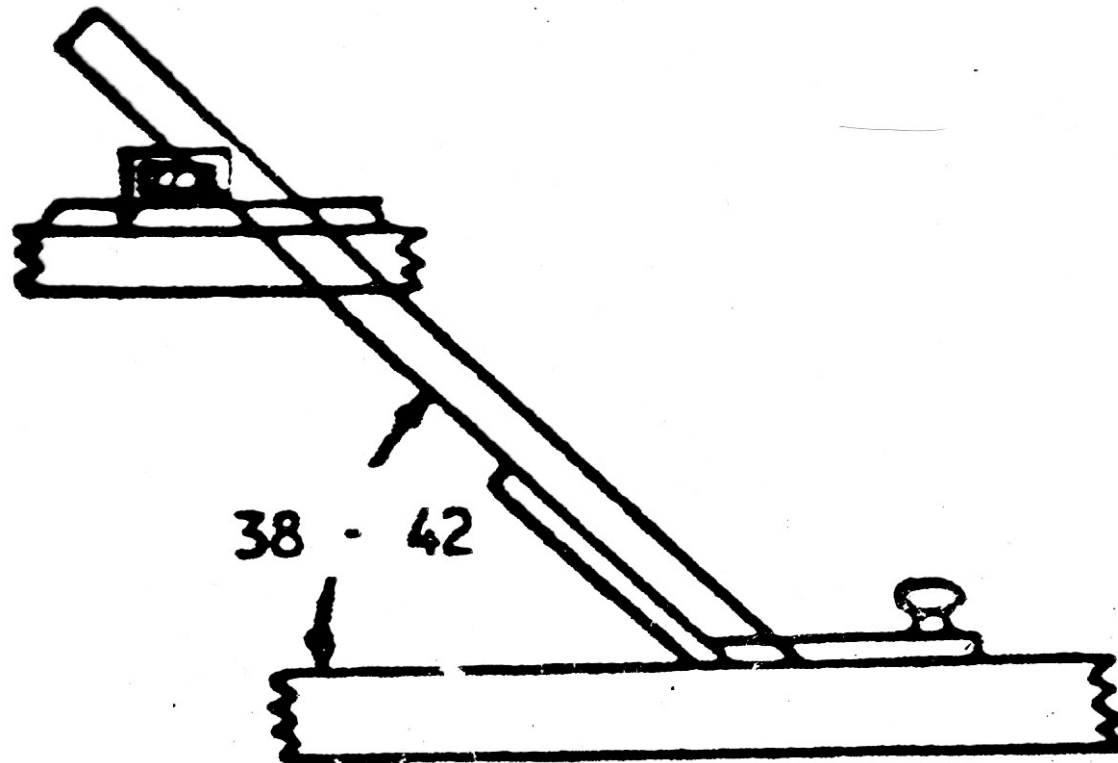


fig.5

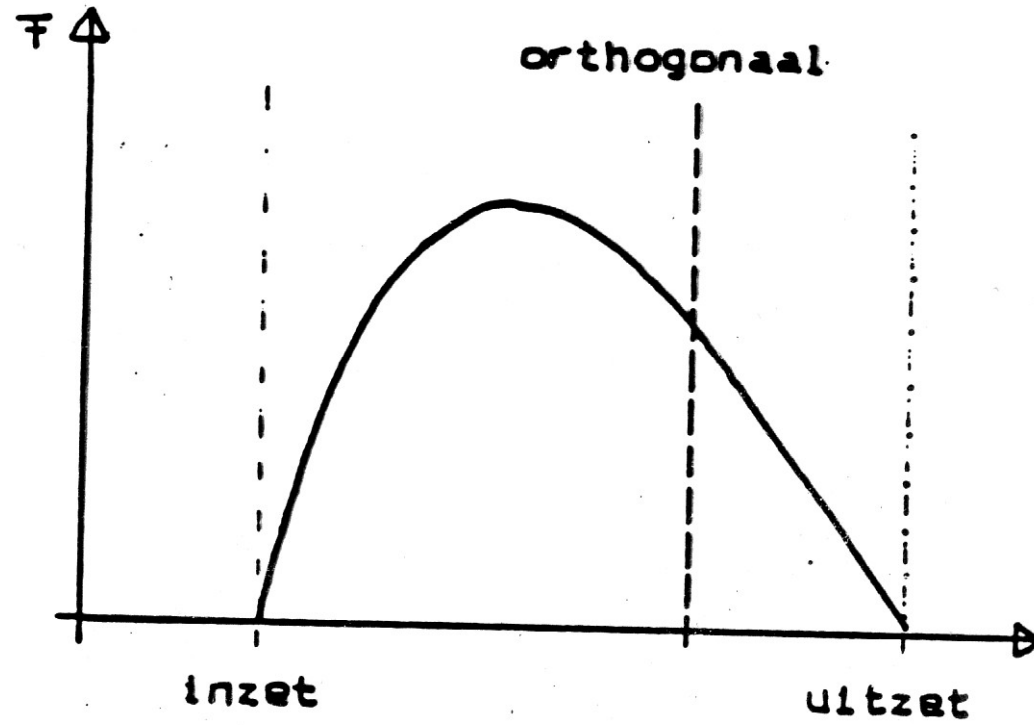
Het segment



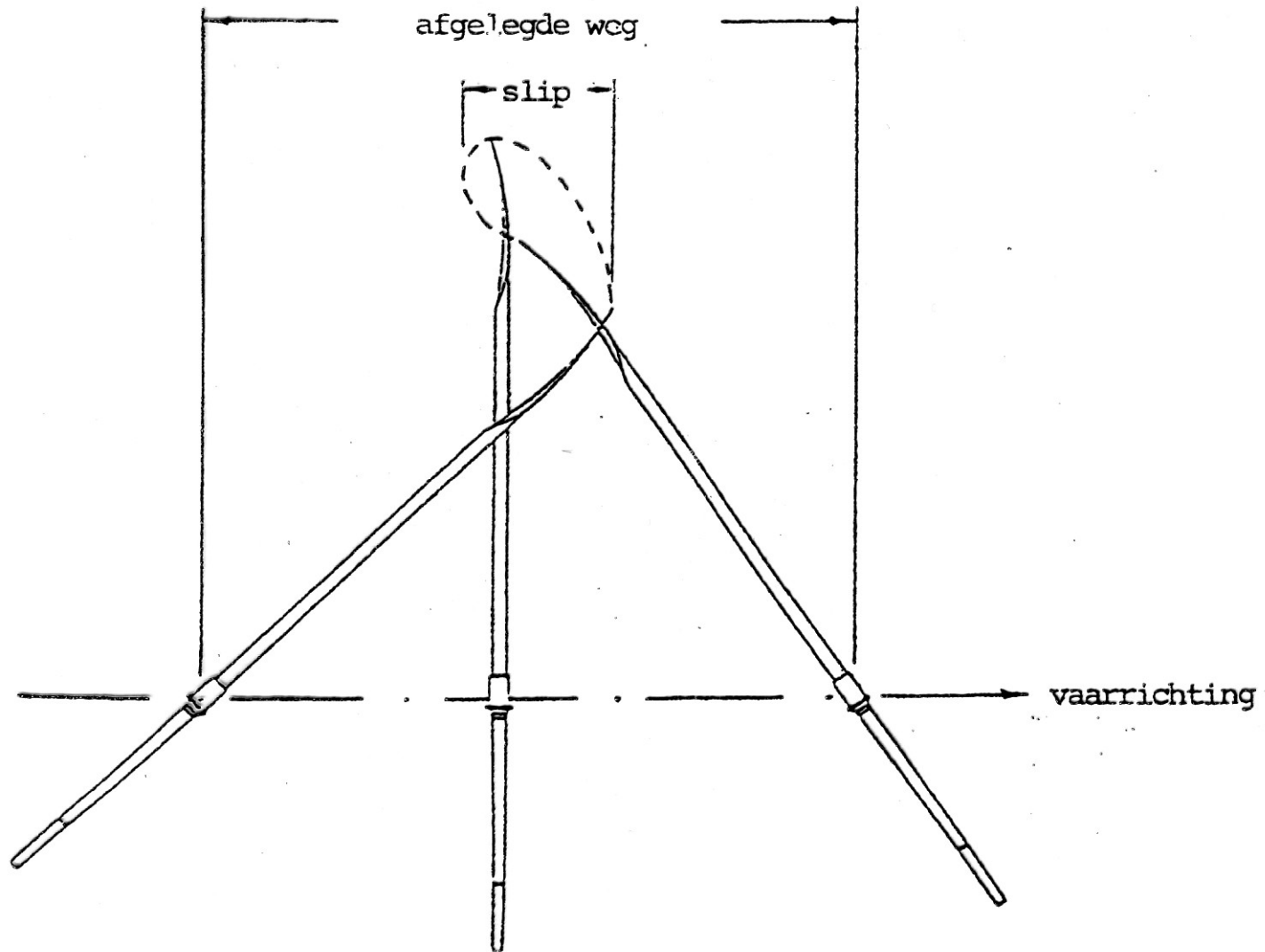
Hoek van het voetenbord



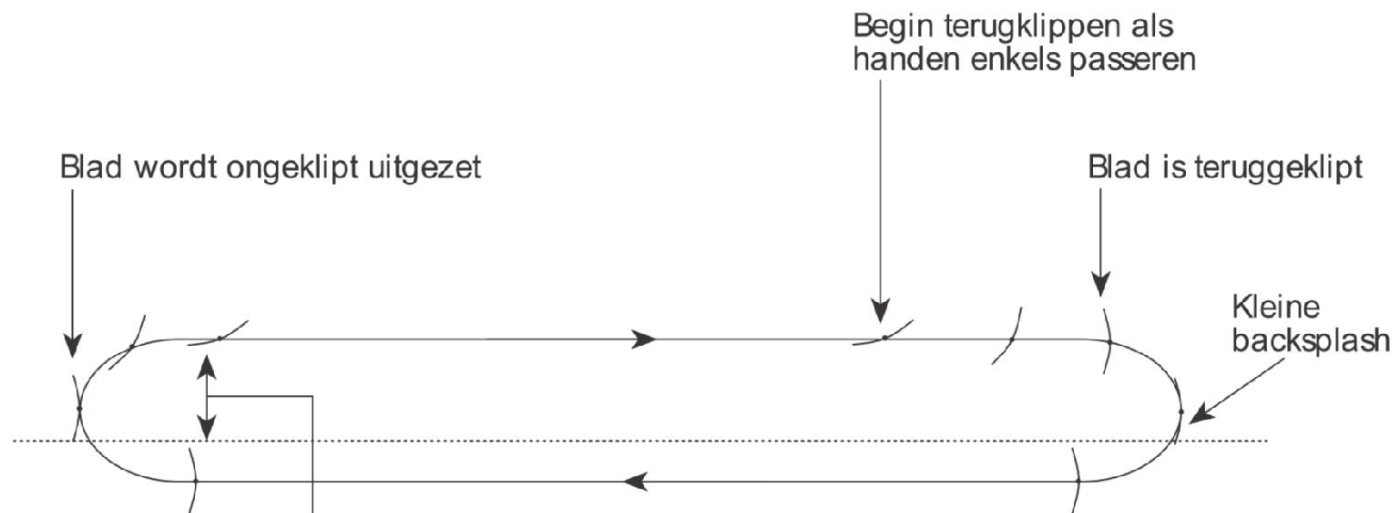
Drukcurve tijdens de haal



Beweging van het Blad in het Water



Verticale Bewegingen van het Blad tijdens Haal en Recover



Figur 26
Het bladenwerk