

Handreiking Sturen op roeiwedstrijden

In dit document beschrijf ik het verloop van een roeiwedstrijd aan de hand van veel voorkomende en handige technische accenten. Daarnaast vindt de lezer van dit document ook tips om deze technische accenten en andere aspecten van het varen van een wedstrijd tijdens trainingen te kunnen oefenen. Op die manier kan de stuur zelf ontdekken welke dingen wel en niet effectief zijn voor de ploeg waarmee hij/zij traint.

Deze tekst is opgebouwd alsof het een roeiwedstrijd is: we beginnen met het opwarmen, het oproeien naar de plek waar gestart gaat worden. Vervolgens het starten zelf (uit stilstand en vliegend), om verder te gaan met dingen die tijdens de race van bijzonder belang zijn om goed te doen. We sluiten af met de eindsprint en het terugroeien naar het botenhuis.

Let wel: dit is geen exacte leidraad voor het varen van wedstrijden. Elke ploeg heeft zijn/haar specifieke voorkeuren waar een stuur goed op moet kunnen inspelen. Het nalopen van alle hier genoteerde adviezen heeft dus an sich weinig zin. Als de stuur deze tips gebruikt om er zijn/haar eigen ding van te maken, dan zal dat samen met de nodige ervaring van zelf succesvol worden.

Uiteraard speelt de coach ook een rol. Hij/zij maakt vaak het raceplan en bespreekt dit met de roeiers en daarvoor alvast apart met de stuur.

Joost Elshoff
Commissaris Roeien
Stuurman Dames 8+

Anneloes Vreugdehil
Stuurvrouw Heren 8+

I	Het oproeien -----	2
II	De race-----	4
III	Over de finish en dan-----	7

I Het oproeien

Bij het oproeien naar de start van de race is het belangrijk aan een aantal voorwaarden te voldoen. Je wilt dat de roeiers goed opgewarmd zijn, waardoor ze vanaf de eerste meter van de race ook effectief kunnen roeien. Daarvoor kun je tijdens het oproeien een aantal dingen doen.

Ten eerste het technische deel. Deze oefeningen hebben vooral als doel de roeitechniek, die voorafgaand aan de wedstrijd geoefend is, nog een keer aan te stippen. Over het algemeen kun je stellen dat de meeste ploegen (4x+ en 8+) tubbend vertrekken. Tubben is niks meer dan met 2 of 4 roeiers te roeien, terwijl de anderen dan balans houden.

Wegvaren

“Slagklaar maken, op de uitpik”

“Slagklaar!”

“Afl!”

Of:

“Slagklaar uitpik!”

“Slagklaar!”

“Go!”

Waarom op de uitpik? Voor mij persoonlijk een voorkeur, omdat het moeilijker is een goede recover te hebben vanuit stilstand. Daardoor moeten de roeiers vanaf het begin scherp zijn. Wegvaren vanuit de inpik kan natuurlijk ook, maar heeft voor mij persoonlijk niet de voorkeur.

Tubben

“Slagklaar uitpik 2 slagen, slagklaar, go!” (of natuurlijk met de boegen, zoals afgesproken met de coach). De truc is nu om het doorwisselen na een haal of 20 soepel te laten verlopen. Dat kan op twee manieren, de lange en de korte manier:

“Slagen vallen uit, boegen vallen in, drie halen na... nu! Een, twee, drie!”

Of

“Wissel, drie halen na nu! Een, twee, drie!”

Of

“3 en 4 eruit, 5 en 6 erin... opgelet, na... NU!” (deze dus alleen bij een 8+, als je met 6 roeiers tubt)

Geef de “NU” aan op een duidelijk punt in de haal, de in- of uitpik. Denk daarbij goed na welke van de twee nu het handigst is. Bij doorwisselen vind ik persoonlijk dat een stuur dat op de inpik moet aangeven, zodat de invallende of overnemende roeiers in het zelfde ritme kunnen doorroeien.

De andere oefeningen, die je op technisch gebied kunt doen, zijn:

Stops (1 ½, 2, 3, halve banks)

Oefening die je aangeeft op de inpik voorafgaand aan de recover waar je de oefening in wilt oefenen.

Dus bijvoorbeeld:

“Stop 3, om de haal, opgelet... na... NU!” Waarbij “NU” op de inpik valt. De eerste recover heeft dan meteen de stop-oefening.

Uitlengen op de sliding

Oefening waarbij het glijden, dus de recover, steeds langer wordt gemaakt. Ook hier geef je de “NU” op de inpik aan, voorafgaand aan de recover die van *vastebanks* naar *vastebanks met rug* wordt verlengd.

Uitlengen in kracht (gevorderd)

Oefening waarbij de roeiers van zeer lichte haal naar zeer sterke haal opbouwen. De haal is volledig, maar de mate waarin getrapt wordt verandert per stapje omhoog.

(Ploeg roeit light paddle)

“Tandje erbij, medium paddle,... na... NU!” Waarbij “NU” op de uitpik valt, aangezien de oefening betrekking heeft op het onderwaterwerk, niet op de recover.

Dan het gedeelte om de spieren eens goed op te warmen. Hiervoor zijn geen echt specifieke oefeningen, behalve het doen van een aantal startjes, startjes met 10 of 20 halen door of stukjes van 2 a 3 minuten in een iets feller tempo varen. Dit tempo ligt wel beduidend lager dan het tempo tijdens de race, maar is hoger dan de standaard trainingshaal.

Bij het oefenen van startjes uit stilstand heeft het, zo leert de ervaring, geen enkele zin om tijdens het startje te roepen dat de roeiers de volgende haal ¾ of ½ moeten gaan zitten. Je loopt als stuur chronisch achter de feiten aan, dus spreek van tevoren af wat de bedoeling is. Of je ¾, ½, ¾, ¾, heel doet of een andere variant, zodat iedereen weet wat te doen. Het geheim van een goede start zit hem eerder in de goede verdeling tussen fel en stuwend, dan in keihard brullen welke haal je net gehad hebt.

Ondersteunend kun je dus beter “Stuuuuuuuuuw!” of “Puuuuuuuuush!” gebruiken voor de eerste twee halen, om de boot op gang te krijgen en “Tsjak” of “Pak” voor de daaropvolgende halen die je fel wilt hebben.

Spreek ook af hoe je de 10 of 20 halen na je start wilt gebruiken. Of je het tempo nog verder wilt opvoeren met felle halen, of dat je liever zo snel mogelijk naar lange klappen wilt gaan.

II De race

Zoals hierboven al gezegd, begint je race met een goeie start. Als je naar videobeelden van de Holland8 kijkt en luistert (veel belangrijker), hoor je dat de stuurman bijvoorbeeld als volgt start:

“Stuuuw... één!”

“Stuuuw... twee!”

“Drie!”

“Vier!”

“Vijf!”

Goed, dat is de Holland8 en niet je eigen ploeg, maar het geeft aan hoe je samen met je ploeg tot de best mogelijke start kan komen.

Na de vijf starthalen volgen doorgaans 10 a 20 felle halen om door te bouwen, de boot nog meer snelheid mee te geven. Een commando als “Tien doorbouwen,... NU!” zou dan zeker geen slecht idee zijn. Maar deze halen hou je geen 2, 4 of 6 kilometer vol, dus ergens na tien of twintig halen doorbouwen moet je op zoek gaan naar de haal waar je als ploeg het beste in bent. Bij de ene ploeg helpt het commando “Lengte... NU!”, bij andere ploegen zou je kunnen denken aan “Baanhaal... NU!” of iets soortgelijks.

Een absolute don't is bij die overschakeling roepen dat je “Rust... NU!” wilt. Je zult merken dat de roeiers dit commando niet op jouw bedoeling interpreteren, waardoor de rest van de race eigenlijk niet meer optimaal kan verlopen.

Technische accenten

Deze moeten scherp en duidelijk gegeven worden, aangezien je ploeg zich nogal inspant om de boot voort te sturen en dus niet meer zoveel energie overhoudt om lang stil te staan bij wat jij als stuur wilt.

“Tien halen accent scherpe inpik... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de uitpik)

“Tien halen plaatsens-trappen... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de uitpik)

“Tien halen tweede helft beentrap... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de inpik, aangezien de aandacht naar de eindhaal verplaatst)

“Tien halen sterke eindhaal... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de inpik)

“Tien halen rondje achter... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de inpik)

“Tien halen schoon loslaten... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de inpik)

“Tien halen hoog/sterk zitten... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de inpik)

“Tien halen beheerst glijden... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de inpik)

Als je meer ervaring hebt kun je bij een accentje soms een getal overslaan en in plaats daarvan een ondersteunende tekst zeggen. Als je bijv accent sterke eindhaal doet, kun je zeggen een, twee, drie, puush, vier, blijven duwen, vijf, enzovoort.

Bij meetellen op de uitpik is het vaak prettig om LOS te roepen in plaats van een getal.

Zo zijn er nog wel een stuk of dertig andere accenten of varianten op deze accenten te bedenken, maar dit zijn wellicht de beste om uit te proberen. Ze werken overigens ook goed tijdens een training.

Belangrijk is dat je als stuur niet continue van het ene naar het andere accent hopt, maar dat je ook tussen de accenten rust laat zodat de roeiers het effect van het accent kunnen voelen. Moedig je ploeg ook tijdens zo'n accent aan, zodat je ze door de moeilijkere momenten heen kunt slepen.

Opzetjes en tempoversnellingen

Aangezien je ploeg tijdens een race langzaam maar zeker steeds minder effectief en dus minder snel gaat roeien, is het handig om op strategische momenten (of als het echt niet anders kan) opzetjes en/of tempoversnellingen te doen. Je zult merken dat deze opzetjes niet zozeer een hogere bootsnelheid tot gevolg hebben, maar eerder zorgen dat de roeiers in tien halen krachtiger en feller gaan roeien, om het volgende stuk van de race aan te pakken.

Voorbeelden:

“Tien op de benen... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de uitpik)

“Tien feller benen plat... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de uitpik)

“Tien stampen... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de uitpik)

“Tussensprint... drie bouwen, tien halen door... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de uitpik)

“Tandje erbij, tempo twee omhoog... drie bouwen, tien door... NU! Een, twee, drie... etc” (NU en tellen op de uitpik)

Probeer je race overigens ook niet met opzetjes en tempoversnellingen aan elkaar te breien. Een goede dosering van technische accenten, opzetjes, tempoversnellingen en halen dat je niks zegt, zorgt voor een goed opgebouwde race. Op die manier kunnen de roeiers zich, elke keer dat je als stuur wat roept, concentreren op datgene dat je van hun verwacht.

Wat het doen van een opzetje betekent bij de ploeg die je stuurt bespreek je van tevoren. Meestal zal het een druksprint zijn. Hierbij wordt meer op de benen gepusht, maar is het geen mega tempoversnelling. Bekend is bijvoorbeeld druksprint 3 op 20. 3 halen opbouwen naar steviger pushen en in die 20 halen

komt het tempo dan ook mee. Voordeel is dat de druksprint dan niet uit het tempo wordt opgebouwd, maar vanuit de kracht. Uiteraard kan het ook nuttig zijn wel echte tempoversnelling aan te geven, maar daar gebruik je dan andere commando's voor.

De eindsprint

Voor de eindsprint is het belangrijk dat je goed afspreekt wanneer je die doet. Bij een achtervolgingswedstrijd kun je met je ploeg en coach aan de hand van de kaart van het parcours afspreken waar je je eindsprint wilt inzetten. Meer dan 200 a 300 meter van tevoren een eindsprint inzetten is eigenlijk niet effectief, dus kies je moment goed. Je kunt de voorbeelden van de opzetjes gebruiken om je eindsprint aan te pakken.

Belangrijk: geef niet te vroeg aan wanneer de laatste tien halen beginnen. Het wordt als erg frustrerend ervaren als blijkt dat je na die laatste tien nog vijf, tien of twintig halen moet doortrappen.

Spreek van tevoren af wat de eindsprint inhoudt. Als je roept: eindsprint NU, kan alles uit elkaar vallen. Meestal korten ploegen de rugzwaai iets in, maar zeg je dat niet. Dat gebeurt vanzelf als je erg focust op de beentrap in je aanmoediging. Geef de ploeg vooral deze laatste honderden meters houvast door tellen en ritmes, want gewoon alleen 'kom op' of zo roepen daar kan je als roeier niet zoveel mee. Geef aan wat je wilt zien, voelen. En maak het 'tellen' vuriger.

Positie tijdens de race

Geef regelmatig aan in welk deel van de race je bent bij een lange afstand. Geef bij een boord aan boord race je positie in het veld na de start aan. En anticipeer er later op met opzetjes. Geef regelmatig aan wat je positie in het veld is.

Bij een langebaanwedstrijd geef je pas aan dat je in gaat halen wanneer je echt heel dichtbij je voorganger bent en duidelijk kans hebt er voorbij te gaan. Het is heel frustrerend wanneer jij vroeg een opzetje aangeeft en nog een en nog een. De ploeg die je in wilt halen doet dit uiteraard ook en dan loop je de kans dat je er nog langer achter blijft. Ook omdat je in vuil water vaart.

III Over de finish en dan

Als je over de finish komt, rest er niets meer dan op adem komen en rustig terugroeien. Maar omdat er achter je waarschijnlijk nog een flink aantal ploegen volgen, is het nu zaak om zo snel mogelijk weer de boel in het gareel te krijgen. Rustig light paddle wegvaren en de instructies van de organisatie volgen is nu het enige dat je kunt doen. Onderweg terug naar het botenhuis kun je af en toe laten lopen, om de roeiers de gelegenheid te geven om wat te drinken, even wat warmers aan te trekken of om even van die vervelende kramp af te komen.

Vraag niet te veel van je ploeg, meer dan medium paddle komt er waarschijnlijk toch niet uit na zo'n gigantische inspanning. Af en toe een klein technisch accent (zie eerder in dit document) kan natuurlijk wel, zeker als je een lange tocht terug naar het botenhuis voor de boeg hebt. Dan kan het ook geen kwaad om een paar oefeningen uit het oproeiprogramma te lenen.

Als je eenmaal terug bent bij het botenhuis, je boot ligt netjes in de schragen om afgeriggerd te worden, kun je het beste meteen met de coach nabespreken. Denk dus goed na, tijdens het terugroeien, wat je goed en minder goed vond tijdens de race. En...

Dan is het tijd voor een grote kop thee, een biertje of iets anders om de keel mee te smeren.