

Stuurtips

Een handreiking voor stuurvrouwen en stuurmannen die trainingen en eventueel wedstrijden sturen bij recreatief roeiende ploegen



Agenda

1. Kennismaking: wat wil je leren?
2. Rol van de stuur
3. Oefening
4. Stuurtips voor trainingen
 - Commando's
 - Wat kun je zien?
 - Stemgebruik
 - De touwtjes
5. Sturen van een wedstrijd

2. Je rol als stuur

- ❑ Ongeacht in welke boot, welke ploeg, welk niveau je stuurt, elke keer als je instapt heb je een kans iets te verbeteren
- ❑ Streef altijd naar een positieve invloed op de training
- ❑ Het zit ook in kleine dingen, bijvoorbeeld
 - Boot veilig naar de loods
 - Coachtips correct doorgeven aan de roeiers
 - De roeiers helpen een nieuw aspect dat behandeld worden toe te passen
 - De roeiers zich meer laten inspannen



Riemen op het water



Veiligheid / zorg voor materiaal en mensen

Als stuur heb je veel invloed op de veiligheid van je ploeg en de boot

- De beste voorbereiding op een noodsituatie is zorgen dat je deze niet meemaakt.
- De Hertog kent een veiligheidsbeleid. Zorg dat je deze regels kent. Je kunt ze vinden op de site
- Als je twijfelt over varen/niet varen of terug gaan/ niet terug gaan, kies dan voor stoppen. Jij moet immers 'in control' zijn.



Coach contact

- ❑ Stel je zelf voor voordat je de boot instapt en geef kort je ervaring en/of onderzekerheden aan
- ❑ Wees assertief, stel vragen
 - Vooraf op het vlot: wat is het plan van de training? Uitleg van de oefeningen.
 - Halverwege de training tijdens rustmoment: welke oefeningen komen eraan en hoe moeten ze aangegeven worden
- ❑ Vraag om feedback
 - Coaches zijn dit niet gewend, maar weten vaak wel wat ze willen
- ❑ Geef feedback
 - Vertel waar de coach onduidelijk voor jou was en hoe hij/zij dat kan verbeteren
- ❑ Let op: jij bent de link tussen de coach en de ploeg



Feedback van de roeiers

- Wacht als het kan tot het eind van de training wanneer je weer aan de kant bent
- Je kunt zelf ook feedback aan de roeiers vragen.
- Als je niet weet wat je met een opmerking moet, vraag dan door. Wat zouden ze anders willen en hoe dan?



3. De praktijk

- ❑ vrijwilligers gevraagd: 4 stuurtjes nodig

4. Stuurtips

- Commando's
- Wat kun je zien?
- Stemgebruik
- De touwtjes

Commando's

- ❑ Commando's moeten simpel, kort en to the point zijn
- ❑ Uitleg
 - Leg uit *wat* er moet gebeuren en *wanneer*
- ❑ Gelijk nu!
 - Een commando wordt pas opgevolgd nadat jij “gelijk nu” of “na nu” hebt geroepen
 - Soms vervangt “over 2, 1..., 2....” Het commando “na nu”
- ❑ Laat (inpik)....lopen (uitpik)
- ❑ Weggaan in inpik of uitpik: maak een afspraak

Commando's - tellen

1-10

- Tel niet verder dan 10, ook niet als de oefening meer halen moet. Begin steeds opnieuw.

Inpik/uitpik

- Tel mee bij het moment van de haal waar aandacht nodig of op dat moment aan gewerkt wordt

Timing

- Tel gelijk met de beweging van de slag. Tip: kijk naar de beweging van de handen. Als je naar het blad kijkt ben je snel te laat

Uitspraak

- Kort en krachtig, scherp. De uitspraak “ze-evenn” duurt langer dan een goede inpik. Daarom bij inpik vaak beter ipv tellen: IN of PAK en bij uitpik: LOS of UIT

Commando's - gevorderd tellen

☐ Accentjes

- Geef tijdens het tellen korte accenten. Benadruk waar de 10 halen over gaan.
- Gebruik je stem. Laat de woorden 'strak' klinken. Spreek de woorden snel en scherp uit.
- bepaal de accenten:
 - afhankelijk van de aandachtspunten op dit moment in de training of
 - suggestie van de slag of
 - wat jij meer wilt zien/voelen

☐ Roep nuttige aanvullingen tussen het tellen door

- Alleen als het ondersteund en toegevoegde waarde heeft
- Sla eventueel een getal over als je je tekst niet snel genoeg tussendoor krijgt
- Pak wel bij het goede aantal weer op

Voorbeeld als de eindhaal/uitpik een beetje soft en lui wordt:

“Ok, we doen een accentje 10 op de uitpik. Over twee: 1....2....los....los.....drie.....vier, goed.....vijf.....los....zes....los.....los.....los.....tien. Goed, hou dit vast!”

Commando's - oefeningen

Bezint eer ge begint

- Denk liever even na over hoe je iets gaan aankondigen, dan onhandig en onduidelijk beginnen te vertellen
- Vraag aan het aan coach als je niet weet hoe je een oefening handig kunt aangeven

Consistentie

- Geef oefeningen altijd op dezelfde manier aan. Maak een keuze: over 2 of over 3. En kies of die 2e of 3e haal bij stopjes oefenen eerst helemaal afgemaakt moet worden.

Waarom?

De slag

- ❑ Spreek met de slag af of hij/zij je helpt
- ❑ Als de slag suggesties geeft, geef ze door aan de ploeg, vertaal indien nodig in een accentje van 10 halen. Wacht op een goed moment en kies dit zelf.
- ❑ De slag voelt goed wat er in de boot gebeurt. Maak gebruik van deze wijsheid



Coachend sturen - met coach

Luisteren

Luister goed naar opmerkingen van de coach tijdens het varen en herhaal deze voor de boot.

Herhalen

- Als je merkt dat een bepaalde tip effect heeft en dat effect zakt weer weg, herhaal de opmerking dan.
- Roep vooral dingen die de coach ook roept en die passen bij het doel van de training. Het moet matchen met het praatje van de coach. Sommige dingen kun je wel tussendoor roepen, bijv als iemand steeds te laat klipt of als je iets opvalt aan de hoogtes. Maar geef geen 10 halen accentje inpik als gewerkt wordt achterin de haal.

Moment

- Als je meetelt, tel dan ook op het moment waaraan wordt gewerkt: inpik of uitpik

Coachend sturen

De link

- Je bent de link tussen de coach en de ploeg.
- Je vertaalt de coaching naar de ploeg
- Je vertaalt wat er gebeurt in de boot naar de coach



Verstand van zaken

- Vergroot je kennis over roeien. Bespreek bijvoorbeeld de roeibeweging met de coach. Of vraag de coachcommissie om documentatie. Als je weet hoe een haal eruit ziet kun je er uit af leiden wat je zou moeten zien en voelen vanuit de stuurplek. Als je nog meer weet van roeien weet je waardoor iets veroorzaakt wordt zodat je daaraan kunt gaan werken.
- Er bestaat geen checklist voor coachend sturen. Om dit te kunnen moet je interesse hebben in de roeibeweging en erover willen leren.
- Je moet uit kunnen leggen waarom een beweging zo moet en hoe de beweging moet voelen

Een stuur helpt de coach, maar is GEEN coach

- Roeiers kunnen maar een beperkte hoeveelheid informatie/instructie verwerken
- Laat de coach altijd uit praten
- Je kunt als stuur niet alles zien wat de roeiers doen. Je kunt wel iets zien en voelen maar niet alles.

Coachend sturen: wat kun je voelen? *voorbeelden*

- Bootsnelheid. Als de boot 'loopt' hoor je bovendien belletjes.
- Schok in je rug bij elke haal: moet niet
- Wegleggen: snelheid boot neemt toe.
- Glijden van de boot: als te hard wordt opgereden voel je dat
- Balans: onbalans kan vele oorzaken hebben. Meestal handling hoogtes in recover of gelijkheid. Ga na wanneer de boot valt en herleid de oorzaak.

Coachend sturen: wat kun je zien?

voorbeelden

- Gelijk klippen
- Hoogtes van de riemen tijdens de haal (te hoog, te laag, golvend)
- Snelheid van de riemen tijdens de haal
- Hoogtes van de riemen tijdens de recover (te hoog, te laag, golvend, vlaggen)
- Snelheid van de riemen tijdens de recover: bijv wegzet snelheid
- Moment van inpik
- Manier van inpik: bijv gelijkheid, hard, diep, langzaam, eerst trappen dan plaatsen
- Moment van uitpik
- Manier van uitpik: bijv gelijkheid, blad uit het water draaien
- Kolken: schuim, snelheid, grootte (meer weten? Vraag Joost of lees 'down and dirty coxing'). In het kort: schuim is niet goed, kolken moeten ongeveer even groot zijn, hoe verder de kolk komt hoe beter de boot 'loopt'

It's all in the attitude

❑ Wat voor attitude heb je nodig?

- Ondersteun elk ploeglid. Vertrouwen is belangrijk.
- Neem initiatief. Geen excuses. Vertrouw op je zelf.
- Blijf positief, ook als het slecht gaat of als je een slecht dag hebt.
- Wees 'agressief' en besluitvaardig. Niet bang zijn om de leider te zijn. Dat is je taak.

❑ Praten tegen de ploeg

- De manier waarop je iets zegt is minstens zo belangrijk als wat je zegt. De tone of voice maakt het verschil
- Schreeuw niet, maar praat wel hard als het nodig is (aandacht trekken, tijdens een wedstrijd). Praat tegen de ploeg vanuit zelfvertrouwen en controle. Behandel de roeiers niet als klein kind.
- Gebruik namen van roeiers om hun aandacht te trekken en hen te 'loven'
- Wees creatief: gebruik je stem om variatie aan te brengen.
- Het is okay om niks te zeggen, soms is dit zelfs het beste.
- Zorg dat je de aandacht van de roeiers krijgt en zeg ze wat ze nodig hebben om te horen. Lieg nooit..



Stemgebruik: motiverend roepen

- ❑ Stemgebruik
 - Stem en geluid kunnen een moment maken of breken, maar ook voor een nieuwe focus zorgen
 - Roep vanuit je buik

- ❑ Houd je lippen aan het einde van het woord losjes op elkaar

- ❑ Kies commando's die je gemakkelijk kunt uitspreken en je goed liggen



De touwtjes

- Elke boot stuurt anders
- Houdt de stuurtouwtjes losjes vast, maar wel zo dat je meteen kunt reageren als het nodig is
- Trek de touwtjes niet continue strak. Dit remt af.
- 3 belangrijke issues
 - Wanneer gebruik je het roer in relatie tot de bladen
 - Gebruik het roer als de bladen onderwater zijn en stuur dus niet/nauwelijks tijdens de recover. Dit betekent dat je in kleine rukjes stuurt. Sturen zorgt voor onbalans en als de bladen onderwater zijn is er meer balans. Tijdens de inpik en de uitpik kun je het roer in de juiste stand zetten. Vaak is er tape op het stuurtoew aanwezig waaraan je kunt zien of je roer recht staat. Dit is een handige referentie.
 - Hoe gebruik je het roer om die kant op te gaan waar je heen wilt. (meestal geldt:)
 - Beweeg je rechterhand naar voren en trek het rechter stuurtoew dus naar voren als je naar rechts wilt
 - Beweeg je linkerhand naar voren en trek het linker stuurtoew dus naar voren als je naar rechts wilt
 - Hoeveel roer gebruik je
 - Gebruik het roer subtiel en met kleine hoeveelheden. Dus niet een heel stuk veel roer geven. Dat remt af. Onthoud dat de boot nog een tijdje doordraait, nadat je gestopt bent met sturen. Bij een 8 ongeveer een haal of 2.
- Neem een punt op de oever in je hoofd waar je op af stuurt. Kijk 2 bootlengtes minimaal vooruit.
- Als je een drastische bocht maakt: laat de roeiers helpen met stuurboord of bakboord strong/light. Niet tijdens wedstrijden toepassen!
- Zit ontspannen en compenseer onbalans niet met je gewicht.

5. De wedstrijd

☐ Door Jan



Startje engels – holland 8

6. Vragen



Bedankt voor je aandacht

Bosbaan wedstrijd (2)

- ❑ Geef je positie in het veld tijdens de race regelmatig door



It's all in the attitude

❑ Wat voor attitude heb je nodig?

- Ondersteun elk ploeglid. Vertrouwen is belangrijk.
- Neem initiatief. Geen excuses. Vertrouw op je zelf.
- Blijf positief, ook als het slecht gaat of als je een slecht dag hebt.
- Wees 'agressief' en besluitvaardig. Niet bang zijn om de leider te zijn. Dat is je taak.

❑ Hoe krijg ik respect?

- Zet het ploegbelang voorop. Zonder het sloofje te worden helpt het bijv. als je de bidons draagt en dat soort dingen.
- Behandel elke roeier met respect.
- Doe je best om jezelf te verbeteren. Vraag biiv. om feedback na een training en sta er voor open.



It's all about attitude (2)

❑ Praten tegen de ploeg

- De manier waarop je iets zegt is minstens zo belangrijk als wat je zegt. De tone of voice maakt het verschil
- Schreeuw niet, maar praat wel hard als het nodig is (aandacht trekken, tijdens een wedstrijd). Praat tegen de ploeg vanuit zelfvertrouwen en controle. Behandel de roeiers niet als klein kind.
- Gebruik namen van roeiers om hun aandacht te trekken en hen te 'loven'
- Wees creatief: gebruik je stem om variatie aan te brengen.
- Het is okay om niks te zeggen, soms is dit zelfs het beste.
- Zorg dat je de aandacht van de roeiers krijgt en zeg ze wat ze nodig hebben om te horen. Lieg nooit.

❑ Stemgebruik

- Stem en geluid kunnen een moment maken of breken, maar ook voor een nieuwe focus zorgen.