

Succesvol Sturen
R.V. de Hertog
11 Februari 2015



Anne Schellekens

“... and you must be the little man...”



“... and you must be the little man who sits in the back and yells.”

Schakel tussen coach en roeisters



Stuurvrouw Anne Schellekens (26) bepaalt het tempo van de vrouwenacht. Ze is de schakel tussen bondscoach en roeisters. Haar valkuil is dat ze tijdens de race soms te veel analyseert.

Stuurvrouw Anne Schellekens (26) bepaalt het tempo van de vrouwenacht. Ze is de schakel tussen bondscoach en roeisters. Haar valkuil is dat ze tijdens de race soms te veel analyseert.

In schouderwijdte die lekker lui naar de Olympische Spelen kan. Stuurvrouw Anne Schellekens heeft zich teruggetrokken bij de handrekkers woensdendag over haar rol in de vrouwenacht, „als ten de eerste die toegesproken

is vaak niet de waarsteer en heb naar de Spelen”, zegt ze. „Het is van bijzonder, niet-mechanische positie in de boot. Maar voor sommigen als ik hebben te veel nodig.” Met haar 1,67 meter en 48 kilogram wordt Schellekens zelfs als lichte roeister op tempo geboren. Ze probeerde het eens in het amate, onvoorbereide koptje en bleek vast te zitten. Ik hoorde me opeenvolgend en zacht. Met horen ben ik nog volop in overvloed, soms moet ik heel bewust in de boot luisteren naar wat er gebeurt bij het invullen van de blaas, bij hoort mijn ogen dicht.” Haar valkuil is in een race te veel te analyseren. „Het is natuurlijk een beetje

denkspert. Soms stap ik teveel in mijn eigen gedachten en moet ik even afbreken tot de ondergrond. Anders vraag ik de roeisters hoe het gaat na het andere technische accent te leggen in hun hand. Dat kan niet altijd. Zij zijn vooral bezig met koersplan roeien en kunnen niet te veel commentaar achter elkaar verwachten.

Het roeien van vier vrouwen en vier mannen, het systeem dat haar verbindt met de roeiders maar de bondjes van de roeiers, is dan ook minstens zo belangrijk als de technische aanpak van de roeiers. Het moet altijd op een positieve manier want zo gaan allemaal anders om met hun team. Het is dus steeds vaker een half uur voor de wedstrijd in de boot, achteraan op nummer zeven. Daar koppel ik dan meteen een heel paar commentaar aan.” Het systeem voor de start is al strak op het water van Dorset Lake Schellekens’ huidige moment. „Dat moeten we uitvoeren wat we al zo vaak hebben gedaan, maar dan met olympische spanning en in een over de klok. Te veel vertrouwen aan de start liggen, dat is het enige dat telt. Dat vind ik bijna spannend dan de race zelf.”

Schellekens, die enkele uren voor de wedstrijd met water haar gewicht voor de wedstrijd op het verplichte minimum van 50 kilogram brengt, begint de acht op ritmische manier de wedstrijd in. „De inspanning moet op naam komen met wat er gebeurt. Openen, duwen, weglaten. Ze brengen me de boot op koers. Daarna draait het vooral om technische en teamoefeningen.”

Ze is niet van de laatste Boat Race tussen Oxford en Cambridge. Een week voor de start in april de twee universiteitsboeien uit de Thames. Bij de heren zorgt stuurvrouw Zoe De Toledo van Oxford voor een aanval, waarna Cambridge won. „Ze had alle boeien perfect gecombineerd, maar alleen op snelheid. Nu lag ze stil in een boot en was ze haar rijrichting kwijt. De les te weten op alles voortbord, je moet op die momenten van vooraf kunnen bedenken.”

Met een snarfout die olympische race verbaasde, is het ergste dat haar team overleefde. „Als een roeier een snok slaat, heeft die nog niet zo’n kans te zijn. Voor mij is dat anders. Het enige dat ik moet doen is die snok niet gebruiken en acht optimaal gebruik maken van mijn laatste functies. Dat mag gewoon niet misgaan. Het is echt een gewaagde poging. En als de boot normaal op tempo blijft, voel je dat de stuurvrouw echt goed.”

Bondscoach Susannah Cheves bedrukte al eens het heling van een „meestal ondiepe kille” met haar stuurvrouw. Schellekens, die kon goed begrijpen hoe zij zich soms voelde. We moesten elkaar terugkijken de koers te begrijpen. Susannah is zo ongelukkig beneden. Ze traint de roeiers anders maar meestal en levert ze daarna eigenlijk aan mij over. Ik verander aan haar visie, maar whaled op het water mijn instelling niet. Zij heeft ervaring in het boeien van de wedstrijd. Een ik niet altijd het overbodige volgen.”

De stuurvrouw is ook buiten de boot de schakel tussen de vrouwen Cheves en haar roeiders. „Mijn hand met de roer is toch een beetje anders dan anders. Ik hoer van twee kanten wel eens iets dat ik niet zag en de ander kan zeggen. Het voorzichtige probleem is dat toch te hebben. Dan zeg ik ik heb alle mischien heb je het niet goed begrepen, praat er over met Susannah. Enkele jaren geleden waren de roeiders nog wat bang voor haar. Ze durfden soms niet te luisteren. Nu heeft iedereen de rol van een coach overgenomen dat wil je doen.”

MICHELLE DEKKER
Dit is het verhaal van de Olympische roeier Anne Schellekens. Het is een verhaal van een vrouw die de schakel is tussen de coach en de roeisters. Foto: B. C. C. C.

Het gaat om de details De touwtjes van stuurvrouw Anne Schellekens Denksporter tussen de tempobeulen



Anne Schellekens. „Het is veel, zien en horen wat er in zo’n acht gebeurt en wat voor imago dat heeft op de koers, de snelheid en de balans.” Foto: B. C. C. C.

Vorbereitung op Londen 2012



Vorbereitung op Londen 2012



London 2012



Londen 2012



Londen 2012



NOS race 2
NOS.nl

2 **NED**  **NETHERLANDS** 

JACOBINE VEENHOVEN	ROLINE REPELAER VAN DRIEL
NIENKE KINGMA	CLAUDIA BELDERBOS
CHANTAL ACHTERBERG	CARLINE BOUW
SYTSKE DE GROOT	ANNEMIEK DE HAAN
COXSWAIN: ANNE SCHELLEKENS	

00:04        

Oefening



Wat zijn de belangrijkste competenties van een stuurman/vrouw?

- 3 minuten
- Bedenk zoveel mogelijk competenties (zelf)
- Plenair bespreken



"... and you must be the little man who sits in the back and yells."

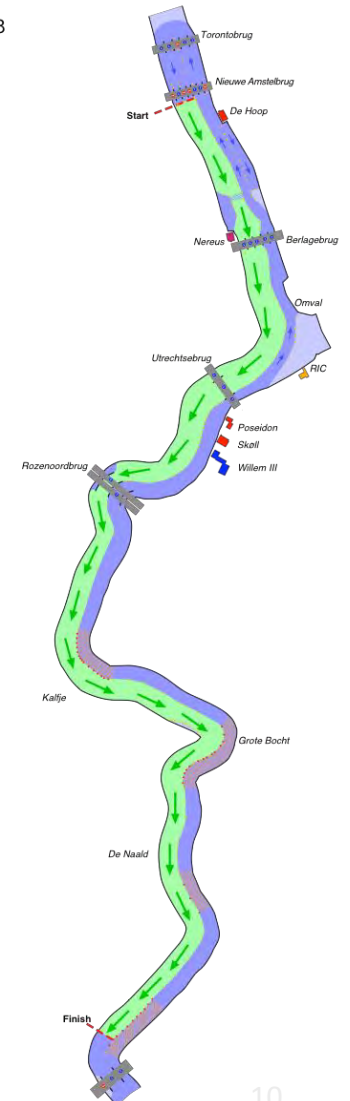
Sturen



Sturen

- Veiligheid
- Lijnen & Roergebruik
 - Bochten
 - Rechte stukken
- Inhalen
- Oefenen

Head of the River 2008



Manager



Manager

- Plannen & Prioriteren
- Focus behouden
- Besluiten nemen
- Verantwoordelijkheid nemen

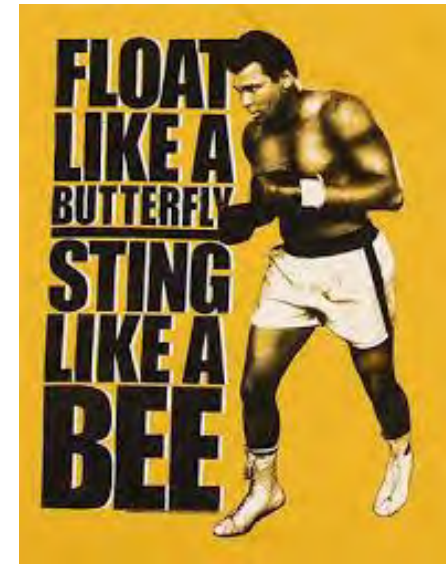


Coach



Coach

- Doelen stellen
 - Team building
 - Technische coaching
 - Praten in de boot
1. Voorbereiding
 2. Voorbespreken
 3. Oproeien
 4. **Race**
 5. Uitroeien
 6. Nabespreken



<https://www.youtube.com/watch?v=YHrkvITweR0> --- Radnor Lightweight Eight

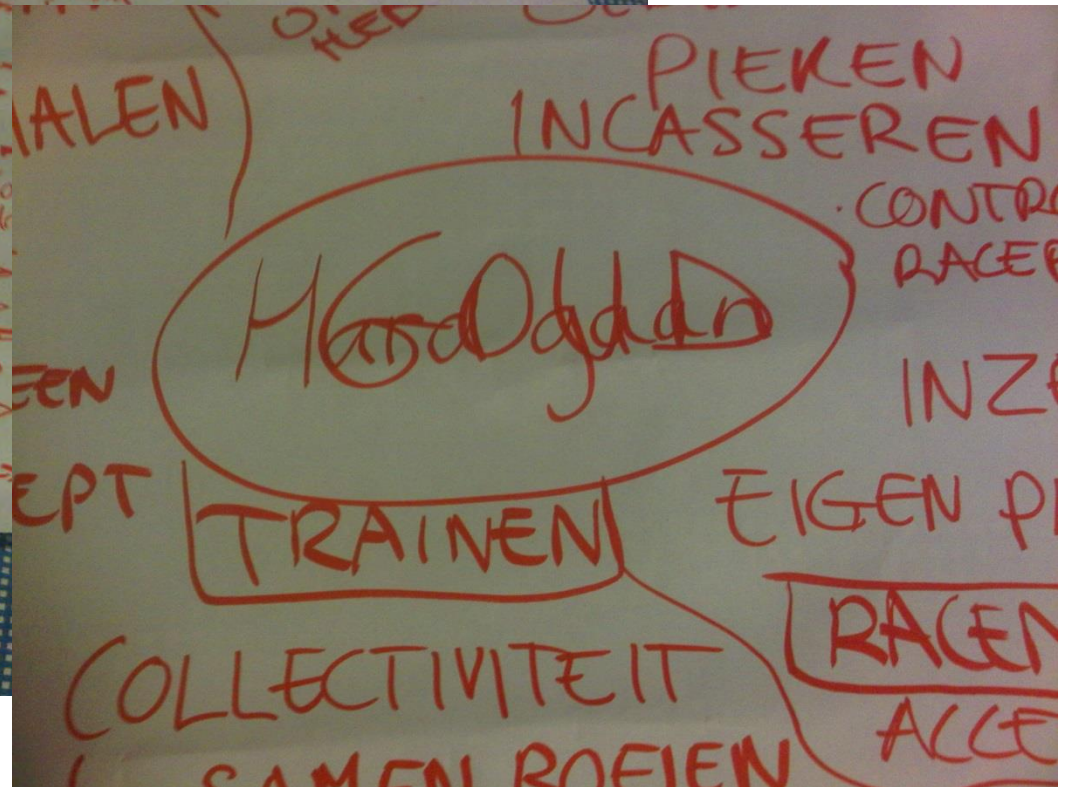
<https://www.youtube.com/watch?v=ZeJfqPjIwgo> --- NZ Intermediate Eight

<https://www.youtube.com/watch?v=DaCziPYM1ZY> --- U19+

<https://www.youtube.com/watch?v=yDhnQdF6osQ> --- Mary Whipple

https://www.youtube.com/watch?v=Df9HX9ydD_4 --- Mary Whipple (2:38)

Doelstelling



Success...?



