



Verslag masterclass sturen 31 mei 2022

Aanwezig:

Annemiek Rademakers, Saskia Wagenveld, Catelijne Messing, Margot Blankert, Tjarda van Vugt, Machteld de Raad, Nicole Blom, Jacqueline Voormolen, Angela Champness, Jan Hendrik Morsink, Jan-Willem Kayser, Niels Thomas, Frank Haveman, Tjalle Peters, Alexandra v.d. Schaaf, Renee Kooger, Mischa Horman, Esther van Casteren, Lianne Smits, Marita Hulshof, Birthe van der Horst

De masterclass werd gegeven door Hub Hingstman.

Locatie: collegezaal B in het hoofdgebouw van Nyenrode.

Dit verslag bestaat uit een opsomming van de onderwerpen die ter sprake kwamen met daarbij de tips voor de stuurman of -vrouw.

Zitten op de stuurplek

Je zit in het midden van de boot, actieve zit met je bovenlichaam iets naar voren en met de klosjes tussen je vingers. Hoofd, nek en rug recht boven elkaar. Je stuurt vanuit de pols met kleine bewegingen. In een gladde boot zit je dicht bij het vinnetje en het roer en bij het draaipunt van de boot en daardoor merk je niet direct dat de boot reageert op het sturen. Je ziet wat later dan in een C4 dat de punt van de boot van richting verandert. Let op, de boot draait nog door als je geen roer meer geeft.

Het sturen

Sturen haalt snelheid uit de boot en het verstoort de balans. Stuur met kleine korte bewegingen direct na de uitpik. Koers corrigeer je in stukjes. Stuur zo min mogelijk tijdens het oprijden en stuur niet tijdens de haal.

Commando's

Houd deze kort en duidelijk, zeker tijdens een wedstrijd. De stuur heeft de regie en kan door stemgebruik aan de ploeg laten merken wat de bedoeling is. Wanneer je bijvoorbeeld halen telt, kun je dit doen door kort één, twee, drie etc. te zeggen of door eeeeerste, tweeeeede, deeeeerde te zeggen. Het effect is verschillend. Bij korte felle commando's gaat de ploeg pittiger roeien en bij lange rustige commando's komt er meer rust in de ploeg. Tel op de inpik of de uitpik afhankelijk van het doel van het commando.

Wegvaren

De boot eerst op de juiste koers leggen en dan pas wegvaren! Dit voorkomt dat je direct na het starten gaat sturen.

Coxbox

Maak gebruik van de functies van de coxbox:

Tempo, totaal aantal halen, snelheid uitgedrukt in 500 m tijd, totaal tijd, status batterij.

Training en wedstrijd

Tempi tussen 16 en 28 voor lange afstanden. Trainingspyramides tussen 22 en 26, bijvoorbeeld 2 minuten tempo 22, 2 minuten tempo 24, 2 minuten tempo 26 en weer terug. Belangrijk is de verhouding tussen kracht en tempo. Uit meer kracht zou meer tempo moeten kunnen komen. Tot een zeker maximum, bij een nog hoger tempo verslechtert de verhouding tussen recover en haal. Zoek uit wat werkt voor de ploeg. Snelheid en tempi moeten een relatie hebben. Snelheid meten we aan de hand van de 500 meter.

Sturen tijdens de training

Wanneer loopt de boot goed en wanneer niet. Je kunt het aanvoelen en het herkennen hiervan oefenen. Oefen ook wat te doen bij calamiteiten: van het bankje tijdens de wedstrijd, snoek vangen tijdens de wedstrijd. En oefen het nemen van bochten. Spreek de start af en oefen die vaak. Wat en hoe en de rol van de stuur afspreken.

Coachen als stuur

- Aandacht besteden aan 1 ding en check of je respons krijgt van de ploeg. Heeft jouw opmerking of oefening effect gehad?
- Wanneer een ploeglid duidelijk afwijkt van de rest van de ploeg, spreek dan dat ploeglid persoonlijk aan.
- Oefen het gelijk druk zetten door accenten te geven op het begin van de haal, het midden van de haal en het eind van de haal.
- Voel wat er tijdens het oprijden gebeurt. Hard trekken aan het voetenbord is niet de bedoeling en kun je als stuur goed voelen. Oefen met de voeten uit de binding, los op het voetenbord.

Sturen tijdens de wedstrijd

Het sturen gaat voor. Je kunt praten en coachen als er voldoende gelegenheid is. Denk om de roze olifant; geef aan wat de ploeg wel moet doen in plaats van wat de ploeg niet moet doen. Voorbeeld: 'Ogen in de boot' in plaats van 'Niet uit de boot kijken'.

Website van de organiserende vereniging

Bestudeer de informatie ruim van tevoren. Vaak staat er een baankaart op de website die je kunt bekijken. Let op de extra informatie die bij een baankaart wordt gegeven. Soms is er een stuurliedenvergadering waarbij je aanwezig moet zijn.

Wedstrijdkleding

Op de website van Het Galjoen vind je een duidelijk overzicht onder het menu-item Roeien > wedstrijdroeien > link Kledingvoorschrift.

Wedstrijdcontract

Ieder deelnemer aan een wedstrijd moet het wedstrijdlicentie van de KNRB ondertekenen. Meer informatie hierover vind je op de website van Het Galjoen onder het menu-item Roeien > wedstrijdroeien > link KNRB wedstrijdlicentie.

De wedstrijd

Tijdschema: Neem voor het oproeien twee keer de tijd van de wedstrijd. Dus duurt de wedstrijd 20 minuten, ga dan tenminste 40 minuten van tevoren het water op. Denk eraan dat bij een ploeg altijd wel iemand iets vergeten is of nog iets moet doen voordat je het water op kunt. Neem de tijd vooral niet te krap.

Wedstrijdbaan: Kijk bij het oproeien goed waar de finish is, waar de start is (rode vlag) en waar de voorstart is (witte vlag).

Klaarliggen voor de voorstart: Zorg ervoor dat je met de boot op nummervolgorde ligt. Je krijgt aanwijzingen van de kant, maar het is handig om het zelf in de gaten te houden. Bij wind van opzij leg je de punt van de boot tegen de wind in, zodat je niet steeds wegdrijft en makkelijk weg kunt varen. Geef duidelijke commando's voor het manoeuvreren en voorkom dat ploegleden uit zichzelf gaan halen of strijken. Laat de ploeg controleren of de overslagen en de voetenborden goed vast zitten. Geef aan wanneer de jacks/truien uit moeten.

Voorstart en start: Meestal is er 15 seconden startverschil tussen de ploegen. Je wordt als ploeg naar de voorstart geroepen en daarna hoor je van de kamprechter of je mag gaan opbouwen in snelheid naar de start. Zodra je door de start bent, roept de kamprechter 'door'. Zorg dat de ploeg wegroeit vanuit de inpik, dat gaat sneller dan wegroeien vanuit de uitpik. Bij het manoeuvreren en vooral met wind is het handiger om weg te roeien vanuit de inpik.

Oplopen of opgelopen worden: Het voorschrift luidt: de snelste ploeg moet de eigen ideale baan kunnen varen. Wanneer je dus wordt opgelopen moet je wijken. Wacht hiermee niet tot het puntje van de snellere ploeg bij je roertje is, dan benadeel je je eigen ploeg doordat je te hard moet sturen om op tijd op zij te gaan. De slag kan goed zien hoe snel een ploeg nadert en wanneer het tijd is te wijken naar bak- of stuurboord. Loop je zelf een ploeg op, kies dan duidelijk aan welke kant je wil gaan inhalen, zodat de opgelopen ploeg ziet aan welke kant je wil passeren. Denk eraan dat passeren flink wat tijd in beslag neemt, je bent er meestal niet snel voorbij.

Protesteren: Steek na de finish je hand omhoog, net zo lang tot een kamprechter het heeft gezien. Zorg ervoor dat iemand van Het Galjoen zo snel mogelijk na de finish een officieel protest indient bij de wedstrijdleiding. Onthoud welke ploeg jouw ploeg benadeelde (vereniging, rugnummer). Waar gebeurde het en wat gebeurde er? Er zal dan hoor en wederhoor plaatsvinden. De uitkomst kan zijn dat de tegenstander strafseconden krijgt. Je krijgt als benadeelde ploeg nooit aftrek van seconden.