

# Meerderejaarscommissie 2020



## Coachboekje

## Waarde Meerderejaarscoach,

Wij waren aangenaam verrast door de hoeveelheid inschrijvingen voor het coachen van de Meerderejaars en zijn erg blij met jullie enthousiasme. Als Meerderejaarscoach draagt u een belangrijke verantwoordelijkheid met u mee: U draagt uw kennis over het roeien over aan uw ploeg, en hiermee draagt u voor een belangrijk deel bij aan het faciliteren van het competitieroeien op Njord. De Meerderejaarscommissie gaat u uiteraard helpen bij deze belangrijke taak. Door middel van dit boekje, verschillende coachcursussen van ons en hulp van de Meerderejaarscommissie zullen we samen zorgen voor vele successen voor de Meerderejaarscompetitiesectie dit seizoen!

Naast het roeien vragen wij aandacht voor de andere aspecten die bij de Meerderejaarscommissie horen. Wij zullen ons dit jaar niet alleen richten op het aanleren van de “Njordhaal”, maar ook op het vergroten van het bewustzijn over de eigen haal bij de roeiers en de kennisoverdracht over meerdere jaren.

De opzet van dit boekje is erop gericht het roeien niet moeilijker te maken dan het is. Dit coachboekje is voorzien van een duidelijk stappenplan waarin de roeihaal aan de Meerderejaarsleden geleerd kan worden, om zoveel mogelijk taarten mee te nemen naar het Leidsche.

Wij kijken uit naar een voortvarende periode samen met alle Meerderejaars!

Meerderejaarscommissie der K.S.R.V. “Njord” 2020

Julia van Sluijs  
Martijn Jansen

# Inhoudsopgave

Organisatie	4
Programma	6
Stappenplan	7
Opwarmschema	12
De 'Njordhaal'	13

# Organisatie

Er zal dit jaar gewerkt worden met twee ‘type’ coaches voor de meerderejaarsroeiers. Enerzijds heeft een aantal meerderejaarsploegen heeft zich opgegeven met een vast coachkader, anderzijds zijn er ploegen die (nog) geen vaste coaches hebben. Dit coachboekje is bedoeld voor beide type coaches, maar organisatorisch zullen er kleine verschillen zijn, hierover later meer.

## *Losse coaching*

Velen van jullie hebben zich opgegeven om zo nu en dan fanatieke meerderejaarsploegen te coachen, maar zitten niet te wachten op een vast coachkader met bijbehorende verplichtingen. Om de roeiers enig overzicht te geven van wie zij kunnen benaderen wanneer ze geen coaches hebben voor een training, zal de Meerderejaarscommissie een lijst opstellen met namen en contactgegevens vanuit de inventarisatielijst. Deze zal verspreid worden onder de roeiers, zodat zij (wanneer ze zelf trainingen hebben gepland) jullie kunnen benaderen.

Vanuit de Meerderejaarscommissie zullen wij jullie elke maand punten meegeven om op te focussen in de trainingen, de aankomende wedstrijden voor de verschillende ploegen daarbij in gedachte gehouden. Daarnaast zal de Meerderejaarscommissie pogen het begrip van de roeihaal bij de roeiers te vergroten, waardoor zij zelf beter hun progressie in de gaten kunnen houden. Als losse coach is het immers lastig om stappen te zetten tijdens een training, als de roeiers zelf niet bewust zijn van hun eigen kunnen.

Mocht het gebeuren dat je een goede connectie ontwikkelt met een ploeg, is het natuurlijk altijd mogelijk om hun vaste coach te worden. Het platform wat hier wordt geboden voor ploegen om coaches te vinden kan natuurlijk altijd uitmonden in een mooie, langdurige relatie tussen coach en roeier.

## *Vaste coaches*

Voor ploegen met een vast coachkader is het van belang goede afspraken te maken. Ervaring leert dat het voor sommige Meerderejaars niet altijd even makkelijk is om Njord in hun agenda passen. Zorg er dus voor dat de ploeg duidelijke afspraken maakt over het aantal trainingen per week, het type trainingen en hoe ze deze afspraken gaan nakomen. Daarnaast moet besloten worden of de roeiers of de coaches de trainingen plannen. Goede organisatie en communicatie is dus van groot belang.

Nadat de basisafspraken zijn gemaakt, kan begonnen worden aan het leuke deel: het opstellen van de doelen voor komend seizoen. Wanneer de roeiers doelen hebben opgesteld, is het de taak aan de coaches om aan te geven op welke manier deze doelen bereikt kunnen worden en wat hiervoor noodzakelijk is.

Vanuit de Meerderejaarscommissie zullen wij jullie elke maand punten meegeven om op te focussen in de trainingen, de aankomende wedstrijden voor de verschillende

ploegen daarbij in gedachte gehouden. Daarnaast kunnen wij helpen met het opstellen van trainingsschema's, om jullie en jullie ploeg te begeleiden richting het hoogst haalbare!

Als Meerderjaarscommissie vinden wij het belangrijk om ondersteuning te bieden bij het coachen en alles wat daarbij komt kijken. Schroom dus niet om je vragen te stellen!

### **Coachen in het algemeen**

Om een efficiënte training te kunnen draaien zijn er een paar punten die belangrijk zijn altijd op te volgen.

- Elke training begint met het opwarmschema. Niet opgewarmd = niet trainen! Trek hier ongeveer 10/15 minuten voor uit (zie voorbeeldschema op pagina 12).
- Bespreek de training altijd voor- en na. Maak de roeiers duidelijk waar in de training aan gewerkt wordt. De nabespreking is goed voor de terugkoppeling van de training en zodat de roeiers hun eigen progressie kunnen bijhouden
- Laat tijdens het roeien tussendoor lopen om tussen te bespreken en de roeiers de mogelijkheid te geven wat te drinken.

### **Coachmail**

Om de maand zullen alle coaches een mail ontvangen van de Meerderejaarscommissie omtrent coaching. In deze mail zullen jullie een overzicht vinden van de komende periode, coachtips en updates over coachcursussen. Lees deze altijd door om niks te missen!

Als Meerderjaarscommissie vinden wij het belangrijk om ondersteuning te bieden bij het coachen en alles wat daarbij komt kijken. Schroom dus niet om je vragen te stellen, via de mail of stuur een appje!

# Programma

Net zoals tijdens de Afroeiperiode en Lenteperiode, zal gewerkt worden met een stappenplan. Elke stap behelst een tijdsperiode, meestal een aantal weken. Het staat coaches echter vrij om te bepalen hoe gevorderd de roeiers zijn. Sommige stappen kunnen dus langer duren, andere korter. De kracht van roeien zit hem in de herhaling. Wees dus niet bang om lang 'stil te staan' bij de basis. Ook is het handig om te beseffen waar we naartoe werken, te weten; 'de Njordhaal'. Dit is te vinden onder het gelijknamige kopje. Houdt deze haal goed in het achterhoofd wanneer u uw roeiers coacht.

Stap 1 - De basis: veel roeiers gebruiken voor het eerst glad materiaal, hier gaat men op een andere manier mee om dan de vertrouwde C4'en. Denk bijvoorbeeld aan het tillen van de boot op de juiste manier en verstandig omgaan met coxboxen.

Stap 2 - De voorbereiding: begin achterin de haal, bij de uitzet; dit is het het makkelijkst voor de roeiers om gelijkheid op te zoeken en werk vanaf daar verder naar voren.

Stap 3 - De haal: wanneer de uitzet gelijk zit kan er verder gewerkt worden aan de voorbereiding; van derde stop naar ritme en contrast op de slidings.

Stap 4 - Kracht uitbouwen: focus hierbij op technische contrasthalen afgewisseld met lange stukken varen met verschil in kracht om aan de beentrap te werken

Stap 5 - Snelheid uitbouwen: zodra de roeiers de contrasthalen beter onder de knie hebben kan er gewerkt worden aan tempo varen om ze te laten wennen aan een 'baanhaal'

Stap 6 - Wedstrijdspecifieke trainingen: afhankelijk van het type boot wat gecoacht wordt, zullen er verschillende afstanden gevaren worden door het jaar heen. Een handige manier om op wedstrijden voor te bereiden is door mee te doen aan Centrale Trainingen.

# Het stappenplan

De stappen zullen nu een voor een behandeld worden, om een goed beeld van de haal en de doelen van trainingen te creëren.

## *Stap 1 - De basis*

Doel: Deze stap leert de roeiers zelfstandig en verantwoord naar het kanaal te roeien, door goed met het materiaal om te gaan.

→ Leg uit dat de roeiers met waardevol materiaal werken, en dat het dus noodzakelijk is dat vanaf 'handen aan' alle roeiers volle focus hebben en luisteren naar hun stuur

→ De stuur moet ervaren zijn, en in het bezit van geldige toestemming of een permissie om glad materiaal te sturen. Wanneer hier niet aan voldaan wordt kan de training niet doorgaan.

## *Stap 2 - De voorbereiding*

Doel: Het creëren van een gelijke uitzet en stabiliteit in de boot.

Zorg dat elke roeier ontspannen in de uitzet zit. Begin niet meteen met de hele haal, maar deel het op in makkelijke stappen. Let er op dat roeiers niet te veel aan hun armen gaan trekken en hun schouders laag houden.

→ Uitbouwen basis & gelijkheid: Blijf veel 2-om-2 roeien. Dit maakt alles makkelijker! Doorwisselen van slagen naar het middenschip naar de boegen is een goede oefening om gelijkheid te bevorderen. Ontspanning is de sleutel van goed roeien. Houd de houdingen (schouders en armen) goed in de gaten.

→ Uittlengen & stopjes: Begin elke training met uittlengen. Wissel dit af met 2-om-2 of met de hele boot tegelijk. Let erop dat de roeiers tegelijk naar voren bewegen.

Zodra de ploeg in staat is om een gelijke uitzet te maken in een ontspannen houding, kan gewerkt worden aan 'stopjes'.

Voorbeeldoefeningen:

→ 1<sup>e</sup> stop: Gebruik stop 1 om de roeiers samen vanuit de uitzet te laten vertrekken.

→ 3<sup>e</sup> stop: Vanuit eerste stop kan doorgewerkt worden naar derde stop. Probeer vanuit de derde stop te starten met roeien met de helft van de ploeg (2-om-2). Leg de nadruk op rustig/ontspannen (makkelijk zitten) naar voren toe glijden, om met zijn tweeën exact tegelijk een haal te maken. Het draait hierbij dus wederom om ontspanning en gelijkheid. Rust naar voren wordt hieraan toegevoegd. Zorg echter dat roeiers zichzelf ook niet gaan tegenhouden, maar juist de boot rustig onder zichzelf door laten glijden.

→ Vast blad: door de roeiers met vast blad te laten roeien, worden ze als het ware gedwongen om een gelijke uitzet te maken (anders blijft het blad hangen in het water). Wissel bijvoorbeeld tien halen vast blad af met tien halen gedraaid blad.

→ Ogen dicht roeien: laat de roeiers oppakken met open ogen en laat ze hierna de ogen sluiten. Zorg dat ze het ritme en de bewegingen van de boot goed voelen. Als je goed luistert kun je de boot zien als een muziekinstrument: 1 plons bij de inzet en 1 klik bij de uitzet.

Neem de tijd voor elke oefening en varieer de oefening met elke haal/om de haal/ doorgaande haal.

### *Stap 3 - Uitbouwen voorbereiding*

Doel: Uitbouwen vanuit een gelijke uitzet naar de rest van de voorbereiding. Van derde stop naar ritme en contrast op de slidings. De roeiers kunnen nu redelijk gelijk met de hele ploeg roeien en zijn in staat om samen uit te lengen en stopjes te varen. Lukt dat nog niet? Blijf dan nog even bij stap 2.

→ Ritme: Leer de roeiers wat ritme is. Dus een rustige en ontspannen voorbereiding en een stevige beentrap vormen samen een goed ritme. Een goed ritme is alleen mogelijk als de roeiers boven water gelijk en ontspannen kunnen zijn, dit begint bij de uitzet. Wie in de boot heeft van nature een goed ritme?

→ Spelen met druk: Maak de roeiers bewust van wat ze doen. Leer ze voelen dat door het duwen van het blad tegen het water de boot verplaatst wordt. Meer druk zorgt voor meer snelheid. Laat de roeiers bijvoorbeeld een serie halen maken opbouwend in kracht en druk. Meer snelheid zal ook zorgen voor wat meer balans. Ontspanning en gelijkheid blijven wel het belangrijkste.

→ Kilometers maken: Roeien is leuk omdat je er snel beter in kan worden. Maar een andere vorm van progressie is om steeds verder te komen. Probeer elke training een stapje verder te komen, maar houd de tijd in de gaten. 60-90 minuten is al vrij lang voor een training.

Voorbeeld oefeningen:

→ 10-10-10: Deze oefening laat roeiers light, ED en strong halen afwisselen. Zorg ervoor dat de ontspanning van onder water wordt vastgehouden en alleen sneller naar achter wordt getrapt (contrast dus ook behouden) wanneer de benen mogen worden toegevoegd.

→ 10 kleine 'mensen met een migratieverleden': Deze oefening begint met 10 halen light, hierna 9 light 1 strong, 8 light 2 strong en zo verder tot de 10 strong dan wordt de oefening weer afgebouwd dus 9 strong 1 light 8 strong 2 light en zo verder. Ook hier is het weer van belang om dat contrast en die ontspanning vast te houden en onder water alleen maar die benen toe te voegen terwijl er boven water niets aan de ontspanning verandert.

→ Wisselglijden: Bij deze halen worden halen waar het blad bedekt zit afgewisseld met halen waar het blad niet bedekt zit (wel hele halen maken!). Op deze manier kan de roeier goed op de rechte lijnen en het contrast letten.



#### *Stap 4 - Kracht uitbouwen*

Doel: meer snelheid onderwater creëren door middel van kracht en efficiëntie. De roeiers begrijpen nu hoe ze de boot moeten verplaatsen. Kunnen ze al langere stukken met de hele boot gelijk en ontspannen varen? Dan gaan we verder met de volgende stap!

→ Beentrap: Leer de roeiers nu om vanuit samen aanglijden de boot samen met de benen op te pakken. Als de roeiers goed klaar zitten voor de haal kunnen ze beter gebruik maken van hun benen. Het is belangrijk dat na de 3<sup>e</sup> stop de roeiers hun bovenlichaam niet meer veranderen, dat wil zeggen: buikspieren aanspannen en niet bijpakken voorin om zo snel mogelijk te kunnen catchen door middel van een kleine armbeweging.

→ Tegelijkertijd het blad plaatsen en zo lang mogelijk alleen de benen gebruiken. De armen worden dus zo laat mogelijk aangehaald.

→ Contrast: Tijd om het de verhouding tussen de voorbereiding en de beentrap te vergroten. Laat de roeiers spelen met contrast door KUV-oefeningen (Kracht en UithoudingsVermogen) te doen. Bij de KUV-oefening komen de voorgaande stappen (ontspanning, gelijkheid en ritme) terug!

Voorbeeld oefeningen:

→ Laat de roeiers langere stukken harde halen maken. Ook hier kan '10-10-10' gebruikt worden. 10 halen 'hard', 10 halen 'light', 10 halen 'hard' etc. Het tempo (let op ritme en contrast) blijft laag. Hoever kunnen ze de boot in 10 halen laten komen?

→ 'Soppen': laat roeiers in de inzet zitten en voelen hoe het is om alleen je blad te laten vallen. Laat ze 1 'plons' creëren. Je kunt dit ook doen door de roeiers samen in de uitzet klaar te laten zitten en dan samen aan te laten glijden naar voren en plaatsen, zonder de boot mee te nemen. Let er hierbij ook weer op dat er 1 'plons' gecreëerd wordt.

→ Pimenov: Pimenov is eigenlijk omgekeerd uitlengen. De roeiers nemen plaats in de inzet en trappen in eerste instantie alleen de benen plat. Laat de roeiers goed de druk voelen en doe dit in eerste instantie vooral niet met de hele boot, maar laat de helft van de boot de boot stabiel houden. Voeg hierna de rug toe, ergo rug benen. Indien dit goed gaat kunnen de armen worden toegevoegd. Deze oefening is er voor om de druk voorin goed te voelen.

Tip: roeiers leren sneller hard roeien in een laag tempo. Blijf letten op rustig oprijden in combinatie met een krachtige beentrap.

## Stap 5 - Snelheid opvoeren

Doel: Contrasthalen behouden in een hoger tempo en het opzoeken van een baanhaal voor tijdens wedstrijden.

Voor je aan deze stap begint is het belangrijk dat de ploeg redelijk gelijk en ontspannen harde halen in laag tempo kan maken. Als ze dit nog niet kunnen, wacht hier dan nog even mee.

→ Tempo varen: Naarmate de ploeg steeds beter gaat roeien mag snelheid worden toegevoegd aan de trainingen. Let er op dat het tempo meegenomen wordt vanuit snelheid onderwater: het tempo gaat dus omhoog door een hardere beentrap, niet doordat de roeiers zichzelf “naar voren gooien” op de slidings. Het oprijden gaat zo snel als de boot vooruit beweegt.

Voorbeeldoefeningen:

→ 3 op 10 (of 20): let tijdens de bouwhalen op het meenemen van de boot vanuit onderwater, de eerste paar halen is het boven water dus nog ‘relatief’ rustig.

Ontspanning en kracht zijn essentieel!

→ 1’ op 1’ af: Laat de roeiers afwisselend 1 minuut hoog tempo roeien met kracht met light. Zo kunnen ze het verschil goed voelen.

→ Schoentjes los: Laat de roeiers roeien en bouwen terwijl hun voeten los op de schoentjes zitten. Zo kunnen ze goed voelen of ze zich optrekken en of ze druk houden tijdens de haal of niet.

→ Hoog spoelen: Laat de roeiers met spoelhalen (helemaal geen kracht dus!) een zo hoog mogelijk tempo aantikken. Laat ze na 20 halen benen toevoegen. Dit is een goede oefening om te leren sprinten.

Let op: Bij het toevoegen van snelheid bestaat het gevaar dat de techniek minder wordt. Blijf hier dus mee bezig. Gelijkheid en een juiste techniek blijven essentieel voor een hogere bootsnelheid. Neem wederom de tijd voor elke oefening en doe pas iets anders zodra het goed wordt uitgevoerd. Maak de roeiers bewust van dit proces.

## Stap 6 - Wedstrijdspecifiek

Doel: de ploeg klaarstomen voor hun eerstvolgende wedstrijd

→ In de week voor een wedstrijd is het nuttig om alle trainingen in de boot te varen (geen ergo o.i.d.), waarvan een aantal specifiek aangepast op de wedstrijd. Hiermee kunnen de roeiers een generale repetitie varen voor hun wedstrijd en wordt ervoor gezorgd dat ze fysiek klaar zijn om tijdens het wedstrijdweekend te pieken.

→ Een wedstrijdspecifieke training wordt bepaald aan de hand van de afstand(en) die op de wedstrijd gevaren zullen worden. Daarnaast is het altijd handig om een oproeiprogramma en inclusief een aantal startjes te oefenen.

Eerst oproeien en hierna de volgende afstanden varen.

Voorbeeldtrainingen:

- Voorbeeld 5k: 2 keer 4k of 3 keer 3k
- Voorbeeld 2k: 3 of 4 keer 1k oefenen
- Voorbeeld 1k: 2 of 3 keer 750 meter
- Voorbeeld 500m: 3 of 4 keer 250 meter

Voorbeeld oproeiprogramma (afhankelijk van het focuspunt van de roeiers):

- 2 om 2 uitlengen
- Stuk ED
- Derde stop (hele boot)
- Stuk ED
- Wisselglijden
- Stuk ED
- 2 minuten AT
- 3x startje, waarvan de laatste met tien halen door

# Opwarmschema & stabilisatieschema

## *Opwarmschema*

Vijf minuutjes rustig spinnen

Rechte sit-ups (20x)

Schuine sit-ups (10x L/R)

Achterwaardse brug benen strekken (10x L/R)

Zwemmen 0-1 kg (20x)

Russian Twist 0-3 kg (10x L/R)

Kaarsjes (20x)

Strechten (5min)

## *Stabilisatieschema*

Twee rondjes in circuitvorm → eerste ronde: alles 20x (of 10x L/R) met perfecte uitvoering, tweede ronde: alles 1' oefening/30" rust, blijf goed op uitvoering letten!

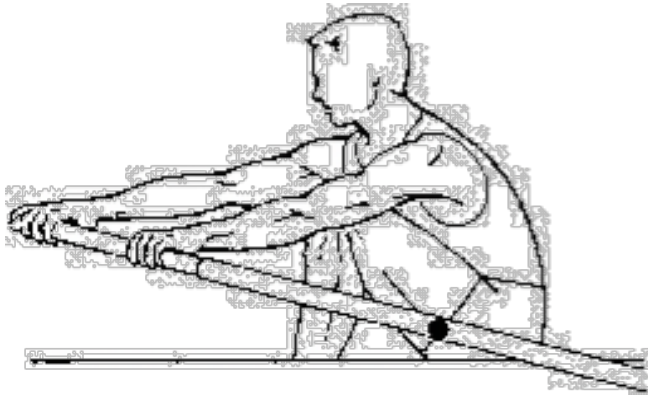
1. Sit-ups
2. Optrekken horizontaal
3. Kikkersprongen
4. Opdrukken (15x)
5. Sit-up ceiling reach met 3kg ♀ /5kg ♂
6. Voorslaan met stok
7. Achterwaartse plank running man
8. Zittend roeien
9. Spiderman (vanuit plank houding, knieën naar ellenboog)
10. Medicin bal gooien met 3kg ♀ / 5kg ♂
11. Opdrukken + draaien (rondje 1 5x L/R)
12. Snatch met stok
13. Zwemmen 1kg ♀ /2kg ♂
14. Schoudertik (vanuit push-up houding)
15. Schuine buikspieren (liggend op de rug, benen gestrekt van links ← → rechts)

## De 'Njordhaal'

Een roeihaal bestaat uit twee onderdelen: de haal en de recover. In de haal lever je kracht en de recover is de rustfase waarin je jezelf voorbereidt op een nieuwe haal. De beweging is een natuurlijke opeenvolging van deze twee fasen. Nu volgt een globaal overzicht.

### De inzet (het begin van de haal)

- Je scheenbenen staan bij het begin van de haal in een verticale lijn.
- De romp is, vanuit je bekken, naar voren gebogen.
- Je armen zijn gestrekt met ontspannen schouders.
- De bal van je voet is in contact met het voetenbord.

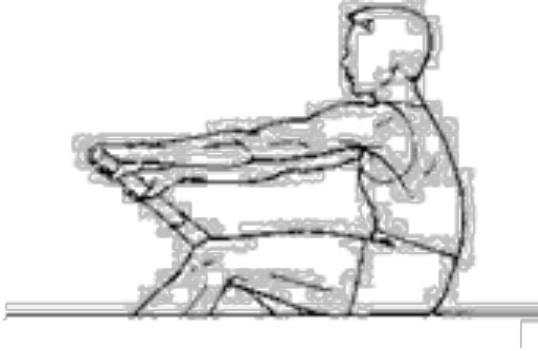


### De haal

- Tijdens de haal strek je eerst je benen.

Bij de 'beentrap' blijft het bovenlichaam tot aan de rugzwaai ingebogen.

- Vervolgens beweeg je je rug, niet geforceerd, naar achteren (buikspieren aanspannen).
- Tot slot haal je de riem rustig in een rechte lijn naar je toe. Let bij de uitzet op ontspannen schouders en rechte polsen.



### De recover

- Na de uitzet strek je eerst je armen weg.
- Vervolgens kantel je je bovenlichaam, vanuit je bekken, naar voren.
- Glij rustig en ontspannen naar de inzet, de houding van bovenlichaam en armen blijven hetzelfde.

