



ROEIVEREENIGING
„NAUTILUS”
OPGERICHT 1 JANUARI 1886



Presentatie ALV Nautilus

©Wouter Weerheijm/ARSR Skadi

26 maart 2018

Even voorstellen...

Wouter Weerheijm

weerheijm@hotmail.com



Vraag:

“Kan je wat vertellen over hoe je een roeier/ploeg naar een hoger niveau brengt?”

Hoe krijg je een roeier/ploeg naar een hoger niveau?

- Plezier!
- Duidelijkheid in haalbeeld
- Rust, reinheid en regelmaat
- En hard trainen...

Plezier!

- De coach heeft een grote invloed op de sfeer
- Luchtig, grapjes, ruimte voor het maken van fouten
- Geen te hoge of onhaalbare doelen: ambitieus mag, maar eerlijk/realistisch
- Positief coachen/"shaping"

Duidelijkheid in haalbeeld

“De Nederlandse Roeitechniek”

Youtube: “De Nederlandse Roeitechniek” (deel 1+2)

<https://www.youtube.com/watch?v=AM0hF-0LI10>



Scullen

Zoek op: “LW4x trainingskamp Tilburg”

<https://www.youtube.com/watch?v=SILBY7-4jO8>



Boordroeien

Zoek op : “Skadi Oude Vier 2010”

[https://www.youtube.com/watch?v=hvAwI1tLJuU
&t=23s](https://www.youtube.com/watch?v=hvAwI1tLJuU&t=23s)



Duidelijkheid in haalbeeld

- Gouden regel:

BENOEM ALTIJD DE BEWEGING DIE JE WILT ZIEN!

- Oftewel: vermijd het woord 'niet' tijdens het coachen
- Vertel altijd wat je **wel** wilt zien in plaats van wat je **niet** wilt zien!!

Duidelijkheid in haalbeeld

- Een roeier kan niets met wat hij **niet** moet doen, hij moet juist weten wat hij **wel** moet doen....
 - “Niet nabuigen voor” →
 - “Hoog zitten voor” / “Verder inbuigen achterin” / ...
 - “Niet je rug opgooien” →
 - “Rug stilhouden voor” / “Schouders voor je bankje houden” / ...
 - “Niet met je handen voorin de boot induiken” →
 - “Handen omhoog naar de inpik” / “eerder je blad draaien” / ...

Duidelijkheid in haalbeeld

- Met alleen een aanwijzing geven of een oefening laten doen, ben je er nog niet: zolang jij niets zegt, weet de roeier of ploeg ook niet of het beter wordt of niet
- Zonder feedback geen leereffect
- Stilte is geen feedback! De ene roeier interpreteert stilte als “het zal wel goed zijn”, de ander als “het gaat nog steeds niet goed”
- Geef die feedback direct (uiterlijk binnen 3-5 halen), niet pas bij rondmaken of na de training. Tijd tussen verandering en feedback te groot: geen leereffect

Duidelijkheid in haalbeeld

Focus aanbrengen en je er zelf aan houden is een van de belangrijkste dingen als coach:

- Het aanleren van een nieuw bewegingspatroon gaat niet in vijf minuten!!
- Heen en weer springen tussen meerdere punten zorgt dat alles eventjes beter wordt, maar niets blijft hangen
- Brandjes blussen versus techniek planning

Maar dit is ook heel lastig:

- Roeien is cyclisch: alles hangt met alles samen
- Je ziet veel meer dan je kunt verbeteren in 1 training
- Per technisch punt minstens 3-4 trainingen voordat iets blijft hangen

“Rust, reinheid en regelmaat”

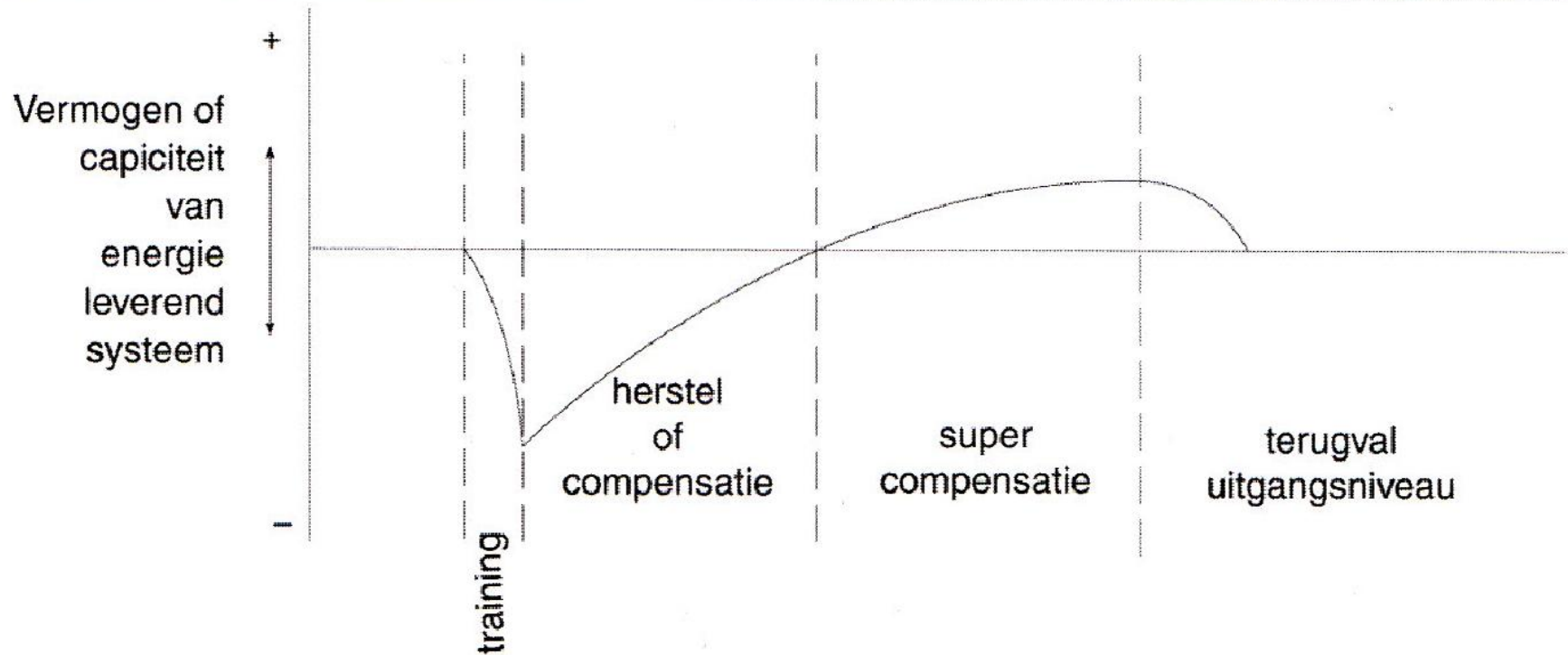
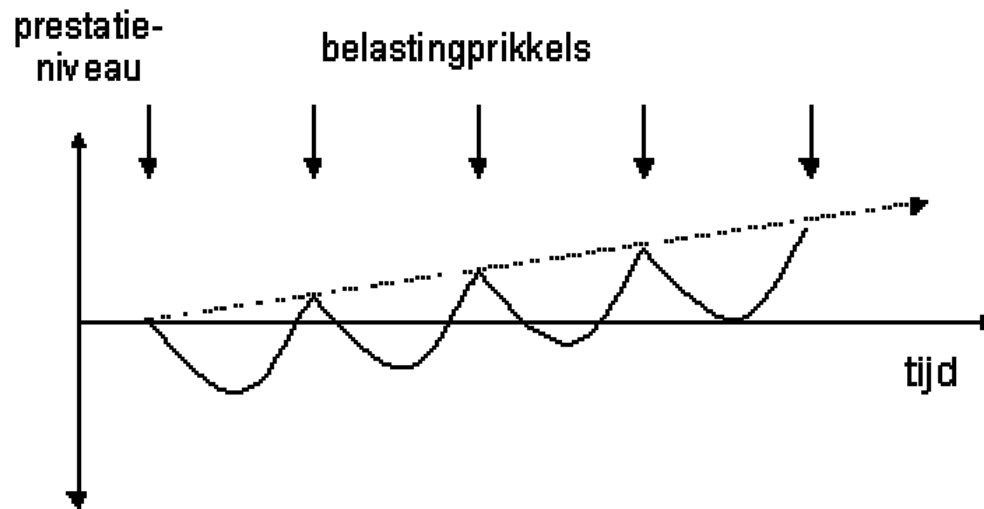
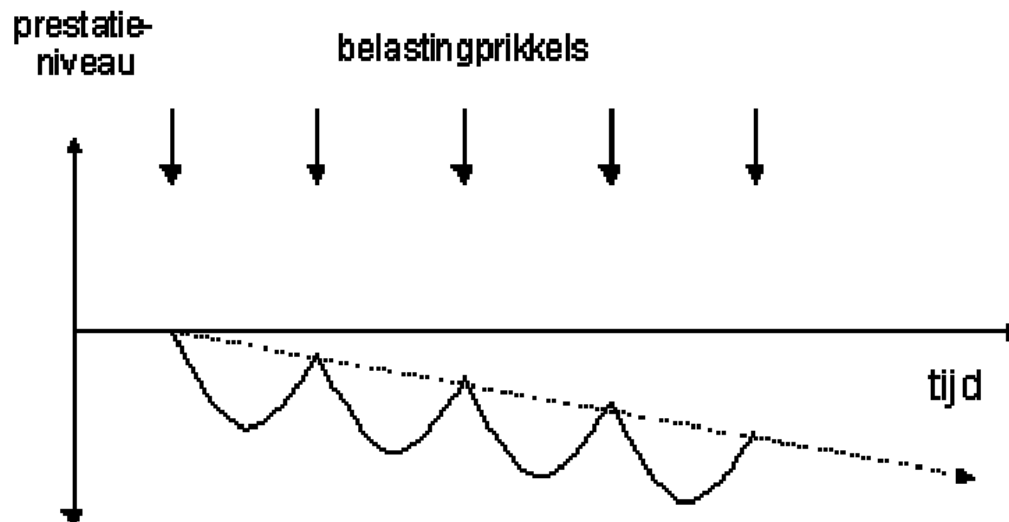


Fig. 2.1 Model van supercompensatie.

Goed gedoseerde trainingsprikkels:

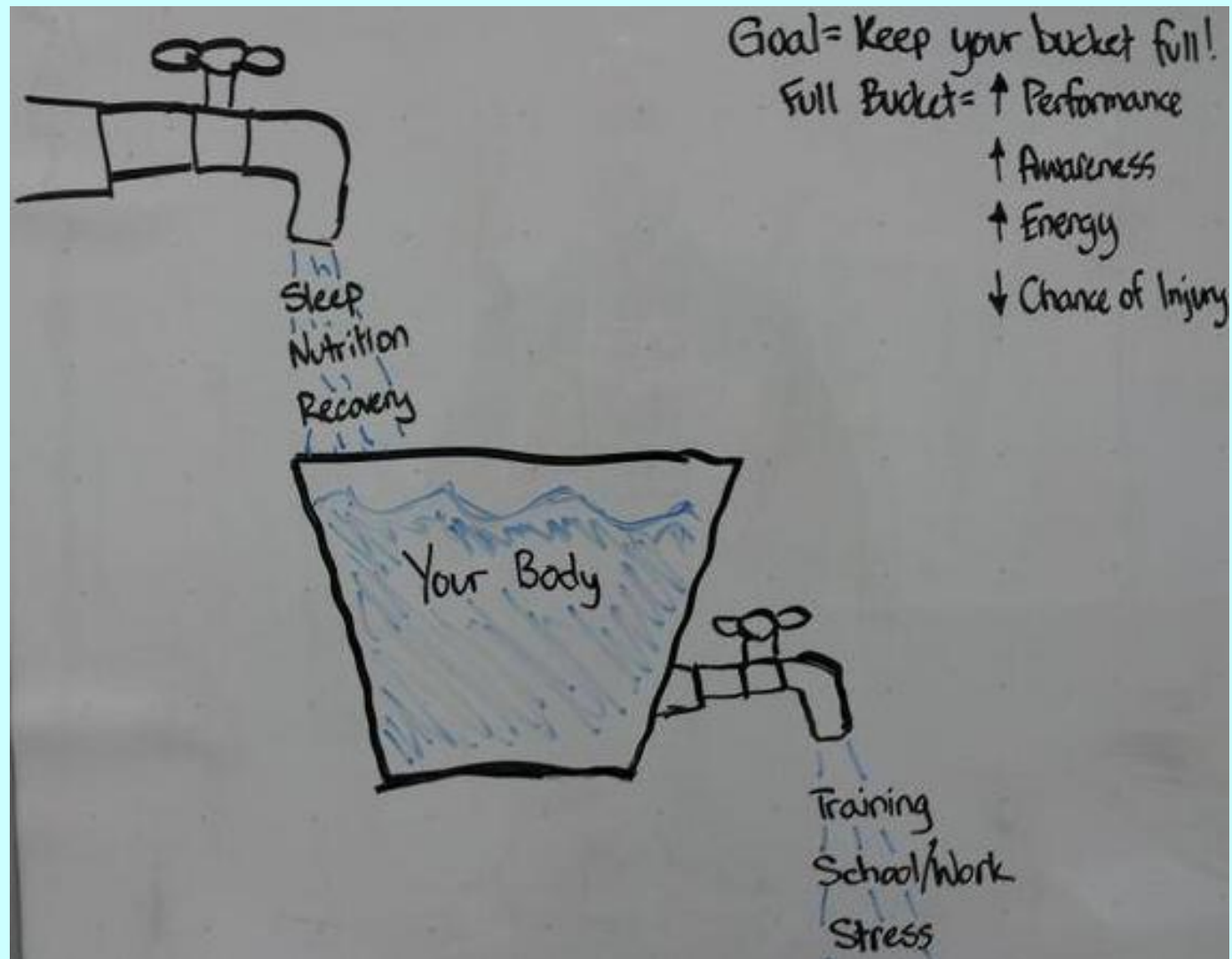


Slecht gedoseerde trainingsprikkels



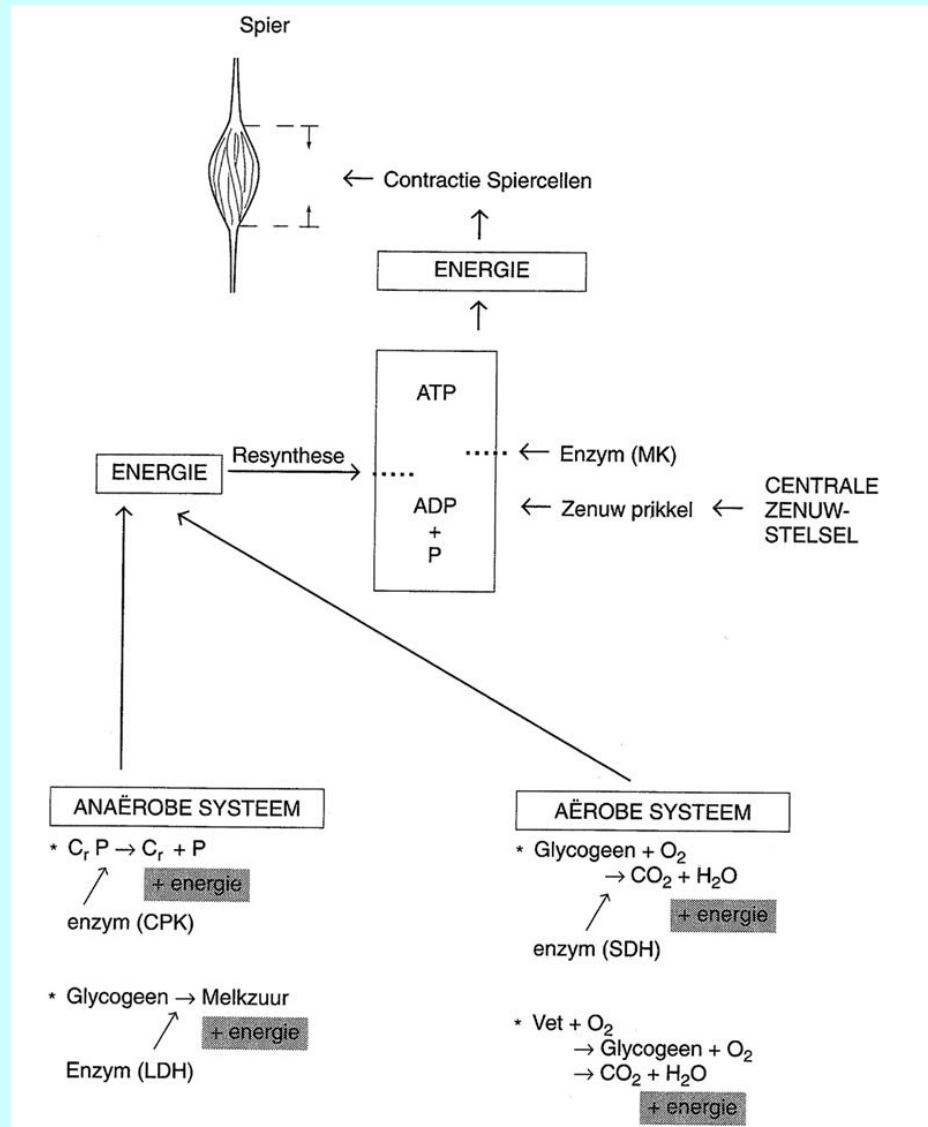
Rust is de beste training...





Bron: Runner's World Nederland (facebook)

Energiesystemen



Energiesystemen

	Anaeroob A-lactisch	Anaeroob Lactisch	Aeroob
Snelheid v.d. energielevering	Zeer vlug (direct)	Vlug (10-20 sec)	Traag (2-3 min)
Brandstoffen	CrP	Glycogeen	Glycogeen/vetten
Opbrengst (rendement)	Zeer hoog vermogen Zeer beperkte capaciteit	Hoog vermogen Beperkte capaciteit	Beperkt vermogen Zeer grote capaciteit
Reacties in de spier		Vorming lactaat; spiervermoeidheid	Geen nevenproducten die leiden tot vermoeidheid
Type inspanning	Sprint en kortstondige explosieve inspanning	Maximale inspanning duur 1 tot 3 min	Duurinspanningen

Energiesystemen

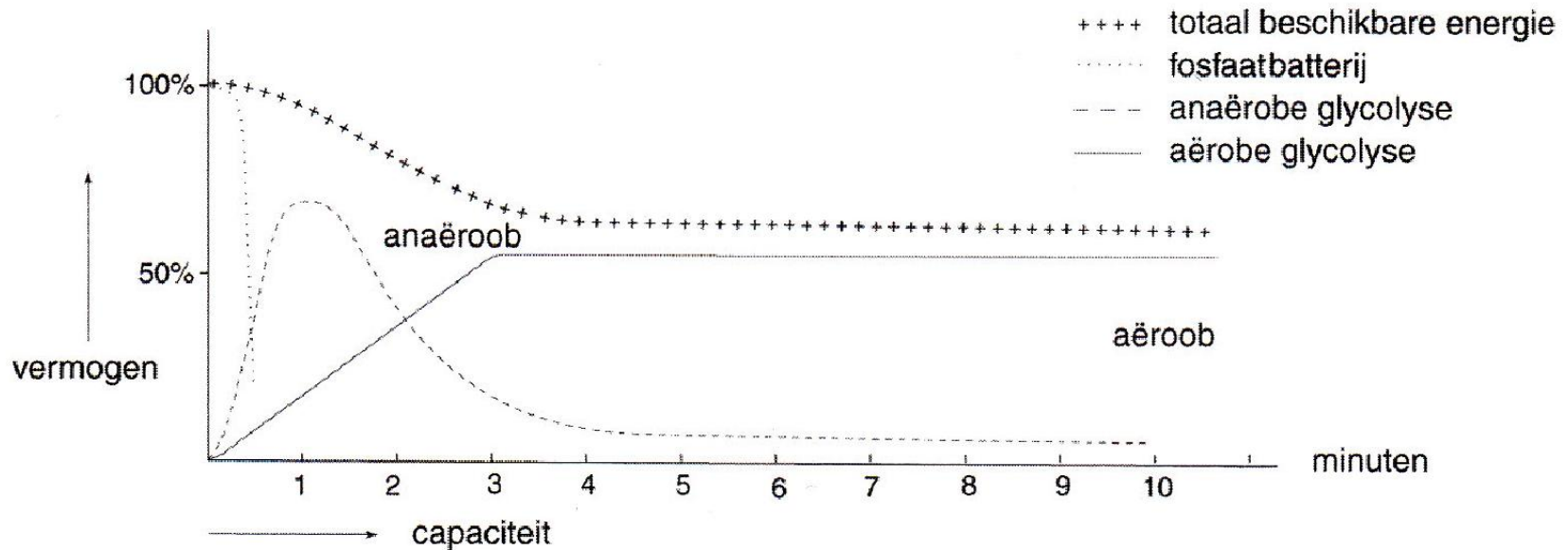
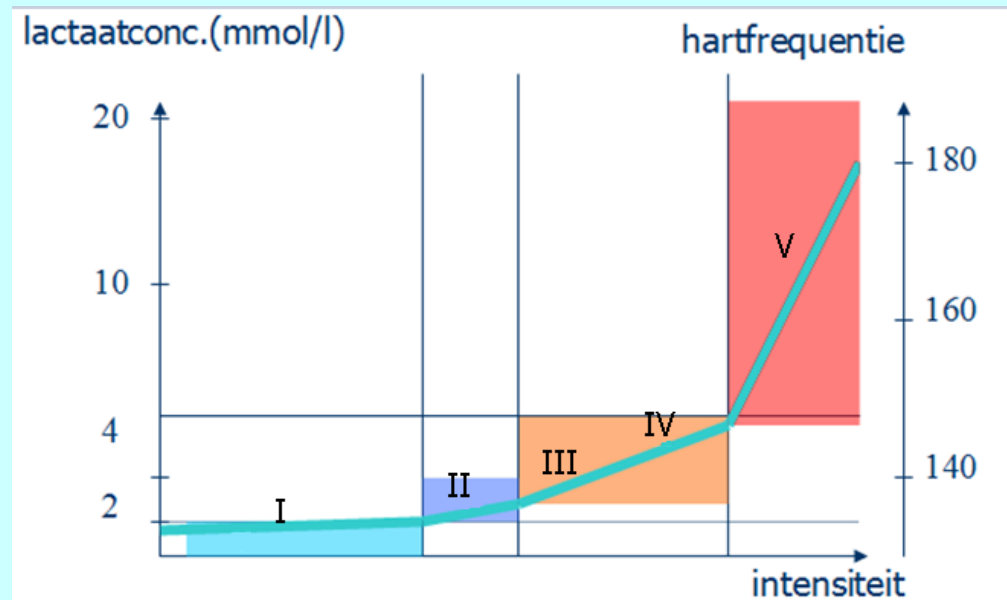


Fig. 5.4 Overzicht van vermogen en capaciteit van de energieleverende systemen.

- I. Hersteltraining : bijv. 60 minuten dweilen
herstel 12-24 uur
- II. Extensieve duurtraining (D, E) : bijv. 90 minuten t20
herstel 12-24 uur
- III. Intensieve duurtraining (C): bijv. 3x 12 minuten t24/t26
herstel 36-48 uur
- IV. Intensieve duurtraining (B): bijv. 3x 2,3 km t24-26-28-30
herstel 48+ uur
- V. Intensieve intervaltraining (A) : bijv. 4x 2 minuten t34
Wedstrijdtraining (A): bijv. 3x 1000 start + baantempo
herstel 48-72 uur



MACRO SENIOREN DEVELOPMENT 2016 - 2017

[illegible]

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsschema Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Voorbereiding II – 31 oktober 2016 tot en met 11 december 2016 – week 44 tot en met 49				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- Zie programma	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	F	- 20' (4 km) warming up/techniek - 4 x 6' tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 3' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 15' (3,5 km), actief herstel na iedere serie: 8' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 17/5 (40"/20") tempo 32/16 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- Zie programma	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2000 m, actief herstel na serie: 5' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 tempo 26 #4 tempo 28 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 44: 31-10 t/m 06-11			Standaard	
Week 45: 07-11 t/m 13-11			Standaard	
Week 46: 14-11 t/m 20-11			Standaard	
Week 47: 21-11 t/m 27-11			NIET: #2 dinsdag, #1 vrijdag; zondag Hel van het Noorden (meetmoment)	
Week 48: 28-11 t/m 04-12			Standaard	
Week 49: 05-12 t/m 11-12			NIET: #2 dinsdag; #1 vrijdag; zaterdag NKIR (meetmoment, deze week of volgende week overige onderdelen profieltest)	

TYPOLOGIE TRAINING NAAR VORM EN NAAR EFFECT

Typologie training naar vorm									
Type	Tempo boot kort / lang	% HF max	% Snelheid 2.000 m	Lactaat Mmol	Totale tijd training	Effectieve tijd training	Fractionering training Tijd / Afstand	Herhalingen	Herstel
E	16-18 / 18-20	65-75%	75-78%	< 2	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	1-12	30"-5'
D	18-24 / 20-26	75-85%	78-86%	2-3	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	2-12	30"-5'
C	24-28 / 26-30	85-90%	86-91%	3-5	60'-100'	30'-60'	10'-20' / 2 km-5 km	2-6	5'-10'
B	24-32 / 26-34	85-95%	89-98%	4-8	60'-100'	20'-40'	4'-10' / 1 km-3 km	2-6	4'-10'
A2	32-36 / 34-38	90-100%	98-102%	8-12	60'-100'	5'-20'	40"-9' / 250-2000	1-20	15"-10'
A1	36-46 / 38-48	100%	102-112%	> 12	60'-100'	2'-5'	15"-30" / 100-250	4-20	45"-90"
F	14-26 / 16-28	65-80%	nvt	4-6	45'-100'	15'-30'	3'-8' / 500-1500	2-5	3'-8'

Typologie training naar effect								
	Aerobic Capacity – AEC Uithouding Capaciteit – UC		Anaerobic Capacity – ANC Weerstand Capaciteit - WC		Aerobic Power – AEP Uithouding Vermogen – UV		Anaerobic Power – ANP Weerstand Vermogen – WV	
ANC profiel	Sterk	Zwak	Sterk	Zwak	Sterk	Zwak	Sterk	Zwak
Volume	Hoog 20 – 90'	Zeer hoog 40 – 120'	Gemiddeld 10 – 20'	Laag 5 – 10'	Hoog 25 – 40'	Hoog 35 – 60'	Laag 3 – 8'	Laag 1 – 5'
Interval	Lang 10 – 30'	Kort 5 – 10'	Kort 20 – 60"	Zeer kort 15 – 30"	Van kort naar lang, of Lang Van 1 – 3 naar 3 – 9', of 5 – 20'		Kort 30 – 120"	
Intensiteit	Extensief eventueel met korte intensieve intervallen		Bijna maximaal	All-out	Maximale pace voor het gekozen interval		All-out	
Rust	Kort: 1 – 2'		Lang: ≥ 2x interval		Kort: ≤ 1/3 interval		Kort: 10 – 20"	

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type D Continue belasting Continue methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 1-3 * 40' (8-10 km) tempo 18-22, herstel na iedere 40': 4'-5' <i>Voorbeeld 2:</i> 1-4 * 30' (6-8 km) tempo 18-22, herstel na iedere 30': 3'-4' <i>Voorbeeld 3:</i> 2-6 * 20' (4-6 km) tempo 18-22, herstel na iedere 20': 2'-3' <i>Voorbeeld 4:</i> 2-8 * 15' (3-4 km) tempo 18-22, herstel na iedere 15': 1'-2' <i>Voorbeeld 5:</i> 3-12 * 10' (2-3 km) tempo 18-22, herstel na iedere 10': 30"-60"	
Type D Continue belasting Alternierende methode	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met alternerend tempo.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km), herstel na iedere 20': 2'-3' 5' tempo 18 + 5' tempo 22 + 5' tempo 18 + 5' tempo 22	
Type D Continue belasting Progressieve methode	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met progressief tempo.</i> <i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 30' (6-8 km), herstel na iedere 30': 3'-4' 10' tempo 18 + 10' tempo 20 + 5' tempo 22 + 5' tempo 24 <i>Voorbeeld 2:</i> 40' / 8 km (continu) tempo 18 + 4'-5' herstel 30' / 6 km (continu) tempo 20 + 3'-4' herstel 20' / 4 km (continu) tempo 22 + 2'-3' herstel Cool-down 10' tempo 16-18	

Schema Lichte dames t/m profieltesten december - Voorbereiding II				versie				22-okt-17	
	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Techniekplanning:	
wk 43	alternatief type D	18.00 KT	19.00 roeien type D	18.00 KT	09.00 roeien type D (WW)	10.00 roeien type B (MB)	08.30 roeien type D (DK/WW/LH)		
23-okt	1-1,5 uur hardlopen, fietsen,		3 baantjes		2,5x IB met ED tops (12-hard-15 light)	3 x 2,3 km: inroeien -Maas	naar Bocht na Oud Verlaat	Techniekplanning: Rompzwaai, boot doorversnellen	
29-okt	zwemmen etc					1e: t22-24-26-28			
	eigen gelegenheid					2e: 17-5; 3e: t26-28 vlak			
	Mobi-stabi oefeningen					Mobi-stabi oefeningen	Wintertijd/klok verzetten		
wk 44	ergo	18.00 KT	13.00 roeien type D (DK)	18.00 KT	08.00 roeien type D (WW)	10.00 roeien type B (MB)	08.30 roeien type D (DK/WW/LH)		
30-okt	2x 30 t20 easy eigen gelegenheid		3 baantjes		2,5x IB met ED tops (12-hard-15 light)	3 x 2,3 km: inroeien -Maas	naar Bocht na Oud Verlaat	Techniekplanning: Rompzwaai, boot doorversnellen met druk vasthouden achter onderin oef: benen-rug-armen	
5-nov						1e: t24-26-28-30			
						2e: 17-5; 3e: t28-30 vlak			
						14.00 roeien type D			
						2x IB uitroeien			
						Mobi-stabi oefeningen			
wk 45		18.00 KT	14.00 roeien type D (DK)	18.00 KT	08.00 roeien type D (WW)	10.00 roeien type B (MB/KC)	alternatief type D		
6-nov			2 baantjes		2,5x IB met ED tops (12-hard-15 light)	3 x 2,3 km: inroeien -Maas	1 uur rustig hardlopen, fietsen, zwemmen	Techniekplanning: Rompzwaai - keren op slidings	
12-nov	vrij					1e: t24-26-28-30	eigen gelegenheid		
						2e: 17-5; 3e: t28-30 vlak			
	Mobi-stabi oefeningen					Mobi-stabi oefeningen			
wk 46	ergo	18.00 KT	14.00 roeien type D (DK)	18.00 KT	ochtend reizen	BRUGGE (WW/MB/LH)	BRUGGE (WW/LH)		
13-nov	2x 30 t20 easy eigen gelegenheid		3 baantjes	light		roeien type D	roeien type D/B	Techniekplanning: glijden - plaatsen, benen	
19-nov						16 km met 4x 250 m sprint	sparren of ED		
						BRUGGE (WW/MB/LH)	bijv 2x 4 km		
						roeien type D	roeien type D/B		
						10-12 km afh van donker	sparren of ED		
						Mobi-stabi oefeningen			
wk 47		18.00 KT	14.00 roeien type B (DK)	18.00 KT	roeien type D (WW)	einde ochtend reizen	HEL VAN HET NOORDEN (WW/LH/DK)		
20-nov			2x 1500 m baan t28-30		2,5x IB met ED tops (12-hard-15 light)		6k	Techniekplanning: plaatsen, benen tempo maken	
26-nov	vrij				botentransport?	ext. kort roeien of riggeren (WW)			
	Mobi-stabi oefeningen					Mobi-stabi oefeningen			

Techniekplanning

- Besteed steeds ca. 3-4 trainingen per technisch punt
- Accepteetje: coachen op de inpik, dan gaat de uitpik niet goed...
- Wissel cyclisch af in onderwerpen, bijv. eerst coachen op aanglijden/plaatsen, dan plaatsen/drukken, dan benen/billen etc.

Techniekplanning

Voorbeeld huidige Middengroep Lichte Dames (LDB2x en LDB1x):

- Kijken naar videobeelden lichte dames
- Vergelijking beelden LDDev2x (lichte dames development dubbeltwee) van vorig jaar
- Vergelijking tijden

Start Invoegen Pagina-indeling Formules Gegevens Controleren Beeld

Plakken Klembord Lettertype Uitlijning Tekstterugloop Samenvoegen en centreren Standaard Getal Stijlen Cellen

P606

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
573	LDB1x Rianne		12:20,5	08:04,3	09:29,1	76,85%			4-5 tegen					
574														
575	3-feb-18 4x 1500 m op Rotte (1e+3e: 26-28-30; 2e+4e: 28-30-32) - skiff 2 tempi lager													
576			1500 m	NedComp	NedC over 1500	Percentage	Opdracht	Uitvoering	Weer	Richting				
577	LDB2x Giulia/Rianne		06:07,1	07:39,2	05:44,4	93,82%	26-28-30		3 mee	Racebaan-IB	wind 3 ZUID	temperatuur 3 graden		
578	LDB2x Giulia/Rianne		06:17,7	07:39,2	05:44,4	91,18%	28-30-32		3 tegen	IB-Racebaan				
579	LDB2x Giulia/Rianne		06:18,6	07:39,2	05:44,4	90,97%	26-28-30		3 mee	Racebaan-IB				
580	LDB2x Giulia/Rianne		06:11,6	07:39,2	05:44,4	92,68%	28-30-32		3 tegen	IB-Racebaan				
581	LDB1x Isa		06:50,0	08:04,3	06:03,2	88,59%	24-26-28		3 mee	Racebaan-IB				
582	LDB1x Isa		07:00,8	08:04,3	06:03,2	86,32%	26-28-30		3 tegen	IB-Racebaan				
583	LDB1x Isa		07:04,0	08:04,3	06:03,2	85,67%	24-26-28		3 mee	Racebaan-IB				
584	LDB1x Isa		06:58,7	08:04,3	06:03,2	86,75%	26-28-30		3 tegen	IB-Racebaan				
585														
586	10-feb-18 4x 2,3 km (1e: t26 vlak; 2e: 17-5; 3e: t28; 4e: 17-5)													
587			2,3 km	NedComp	NedC over 2,3	Percentage	Opdracht	Uitvoering	Weer	Richting				
588	LDB2x (Rianne/Isa)		09:32,0	07:39,2	08:48,1	92,32%	t26		3/4 mee	KB-IB	wind 3/4 ZUID	temperatuur 11 graden		
589	LDB2x (Rianne/Isa)		09:31,0	07:39,2	08:48,1	92,48%	t28		3/4 mee	KB-IB				
590														
591	24-mrt-18 4x 1500 m op Rotte (1e+3e: 28-30; 2e+4e: 30-32) - skiff 2 tempi lager													
592			1500 m	NedComp	NedC over 1500	Percentage	Opdracht	Uitvoering	Weer	Richting				
593	LDB2x Giulia/Rianne		06:16,6	07:39,2	05:44,4	91,45%	t28-30	t28	2 mee	KB-IB	wind 2 ZUIDOOST	temperatuur 7 graden		
594	LDB2x Giulia/Rianne		06:09,9	07:39,2	05:44,4	93,11%	t30-32	t29/30	2 tegen	IB-KB				
595	LDB2x Giulia/Rianne		06:13,9	07:39,2	05:44,4	92,11%	t28-30	t28	2 mee	KB-IB				
596	LDB2x Giulia/Rianne		06:06,5	07:39,2	05:44,4	93,97%	t30-32	t29/30	2 tegen	IB-KB				
597	LDB1x Isa		06:50,2	08:04,3	06:03,2	88,55%	t26-28	t27/28	2 mee	KB-IB				
598	LDB1x Isa		06:50,8	08:04,3	06:03,2	88,42%	t28-30	t29/30	2 tegen	IB-KB				
599	LDB1x Isa		06:59,1	08:04,3	06:03,2	86,67%	t26-28	t27/28	2 mee	KB-IB				
600	LDB1x Isa		06:37,4	08:04,3	06:03,2	91,40%	t28-30	t29/30	2 tegen	IB-KB				
601														

ergo B en C Ergo Model 34 ergomodel 32 ergomodel 30 ergo ED ergo AT Power profieltesten roeien ED roeien AT Power wedstrijd

Gereed

Techniekplanning

Voorbeeld huidige Middengroep Lichte dames:

- Kijken naar videobeelden lichte dames
- Vergelijking beelden LLDDev2x vorig jaar
- Vergelijking tijden

Nadruk bij het coachen:

- Maken van een harde, lange haal vanuit de benen
- Haallengte in relatie tot ritme

Twee mantra's:

- “Hoog voor, hoog achter, lange benen”
- “Benen – billen – tillen”

Vragen?

weerheijm@hotmail.com



Bedankt voor de aandacht!
....en heel veel succes en plezier bij het coachen... 😊