

Het blad voor alle roeiers

roet!

DECEMBER 2023
LOSSE NUMMERS € 6,50

59



Botenbouw brengt burgers samen

ZOEKEN NAAR HET OPTIMUM
Dé Nederlandse roeihaal
van nu

CAMPINGSKIFF
Roeiend in een drijvende
tent over de Thames

BEACH SPRINT
Bjorn van den Ende gaat
voor goud in Los Angeles

Rabo ClubSupport

Goed voor de club & geweldig voor de buurt

Rabobank is al jaren verbonden met het verenigingsleven. Verenigingen zijn het cement van onze maatschappij, een ontmoetingsplek, en daarom van groot belang. Met Rabo ClubSupport helpen we, samen met onze partners NOC*NSF en LKCA, verenigingen en stichtingen om zelfredzaam en toekomstbestendig te worden.

Meer weten over Verenigingsondersteuning? Ga naar raboclubsupport.nl

de coöperatieve **Rabobank** 

VERNIEUWDE ROMPEN



waterline.nl

www.waterline.nl 0031 6 14167014 info@waterline.nl

Filippi
Official Dealer

Di-Bi

concept 2

NK

RG

ROEIGOED

ALLES VOOR ROEIEN VIND JE OP

WWW.ROEIGOED.NL

ROEI!NOTITIE

Carel Reuser

4

COLUMN

De hel of een feestje

5

ROEI!HAAL

De Nederlandse roeihaal anno 2023

6


ROEI!VERENIGING

Roeivereniging Weert

12

DAGBOEK PARIJS

Plezier van Paul

15

BEACH SPRINT

Ik heb een duidelijk doel

16


RIJKEN IN ROEI!LAND

Met de hakken over de sloot

20

SLOEPROEI!EN

Een jaar vol wedstrijden

22


ROEI!BOOTNAMEN

Een bloem, waterplanten en een boom

26

ROEI!VAKANTIE

Two women in a boat

28

INTERNATIONAAL ROEI!FESTIJN

Silver skiff

32

OP DE DIVAN

Dag Sinterklaasje

34


ORGANISATIE
ROEI!WEDSTRIJD

Lingebokaal

36

DORPSROEI!EN

Schotse zelfbouwboot brengt mensen samen

40

OCEAANROEI!EN

Studententeam Out of the Blue

44

KORT ROEI!NIEUWS

46

MARATHONROEI!EN

HORZOL

49

ROEI!MUSEUM

De Zwaan

52

ROEI!MEDIA

Speelfilm Skiff

54

ROEI!KUNST

Kandinsky – deel 2

58

NET UIT DE BOOT

Paul van Heugten

62

10
jaar
restaurant van
een wherry.

colofon

Roei!, een uitgave van de Stichting Roei!, is een onafhankelijk blad van, voor en over de roeiwereld met verhalen, achtergronden, interviews en nieuws met een lange adem. Roei! verschijnt 6x per jaar in een oplage van 1.700 exemplaren. ISSN : 2352-3980 Stichting Roei! De Klapmuts 16, 3828 SP Hoogland.

| Redactie: redactie@roei.nu Koos Termorshuizen (hoofd-redacteur), Jos Wassink, Merijn Soeters, Frank Jibben, Dominique Vrouwenfelder, Anna Mayer, Sigrid Jansen, Ragnar Niemeijer en Lalita de Ruiter.
| Vaste medewerker: Kees van Bueren.
| Financiën: Miguel Mendes de León, penningmeester@roei.nu

| Vormgeving: ProVorma, Amersfoort
| Druk: Practicum Print Management, Soest
| Advertenties: adverteren@roei.nu
| Website: www.roei.nu
| Abonnementen: www.roei.nu of een mailtje aan abonneren@roei.nu.

Een abonnement kost binnen Nederland € 35,- per jaar (incl. 9% BTW). Abonnementen kunnen op ieder moment ingaan. Opzeggen kan met een opzegtermijn van 1 maand via penningmeester@roei.nu.

Spelen voor meer bootgevoel De Nederlandse

roeihaal

anno 2023

Ymkje Clevering tijdens
een training op de
Bosbaan.



“Ik geloof niet dat er één optimale haal is voor iedereen, maar ik heb wel een beeld over wat een efficiënte haal is voor elk boottype. We leggen dat niet schools op aan onze atleten, ze zoeken – met coaches en overige staf – naar het optimum.” Eelco Meenhorst is hoofdcoach van de Nederlandse roei-equipe en deelt in dit artikel zijn persoonlijke visie op de Nederlandse roeihaal, of – en zo ja hoe – deze is verankerd in het roeien van TeamNL.

 Er is binnen de roeisport niet een blauwdruk voor roeitechniek waar je als atleet aan moet voldoen om gegarandeerd succesvol te zijn, zegt Meenhorst. “Ik denk wel dat we bij de roeibond een vooraf gedefinieerd haalbeeld hebben waar iedereen hier aan probeert te voldoen. Dat komt doordat we ijkpunten in de roeihaal hebben afgesproken waarop we een bepaalde uniformiteit zoeken. Ik vind het verder belangrijk dat er ook ruimte is voor iedere coach om eigen elementen toe te passen.”

Ijkpunten

“Die ijkpunten kun je zien als afspraken die het makkelijker maken om te kunnen samenwerken”, licht Meenhorst toe. “Voor coaches onderling, atleten onderling en de samenwerking tussen atleten en coaches. Aan de hand van deze ijkpunten willen we atleten uitdagen om een zo flexibele maar robuust mogelijke haal te ontwikkelen voor het boottype waarin ze zitten.”

“Overigens trainen we het hele jaar rond in verschillende boottypen en varen we veel in skiffs, zodat iedereen steeds vaardiger wordt in het roeien. Want per boottype moet je net andere accenten in de roeihaal aanbrengen om zo optimaal mogelijk hard te varen”, legt hij uit. “Daarnaast gelden voor elke omstandigheid, samenstelling en bootafstelling ook weer net andere accenten, maar wel binnen de afgesproken kaders.”

Efficiënt

“Door samen keuzes te maken over wat je belangrijk vindt en hoe je dingen aanpakt, kun je eenvoudiger ►

**Per boottype
moet je net andere
accenten in de
roeihaal aanbrengen.**



Eelco Meenhorst



Roei! fotografeerde de haal van Koen Metsemakers met tien beelden per seconde. Het resultaat is te zien in het februarinummer.

Rechterpagina: de haal verschilt in de basis niet of je nu toproeier bent of recreant.

Onze ijkpunten zijn niet per se heel erg op het lichaam en houding gefocust.

hard roeien faciliteren”, aldus Meenhorst. “Voor ons zijn dat bijvoorbeeld op een ontspannen manier snel druk opbouwen, het blad de hele haal goed bedekt houden en schoon loslaten, en de timing en lengte voorin de haal. Dat zijn een aantal van onze ijkpunten. Die zijn, zoals je merkt, niet per se heel erg op het lichaam en specifieke houding gefocust.”

Met deze ijkpunten gaan atleten en coaches samen op zoek naar een manier hoe ze zo efficiënt mogelijk kunnen roeien. Verschillen in beweegpatronen zijn daarbij niet direct een bezwaar. “Een roeier als Melvin Twellaar, met een lange rugzwaai, zit in de boot met Stef Broenink, die dat minder doet. Samen gaan ze heel hard. Dan hoor je mij niet zeggen dat een van de twee het fout doet. De optimale roeitechniek voor een bepaalde atleet is ook afhankelijk van diens lichaam en hoe hij of zij efficiënt beweegt. Daar zitten nuanceverschillen in.”

Hybride coachvorm

Die zoektocht naar de optimale haal voor elke roeier en elke roeiploeg begeleiden Meenhorst en zijn coachteam niet door elke haal technische aanwijzingen door een megafoon te roepen. “Iedereen die hier rondloopt kan roeien. Ze hebben de basis in principe al aangeleerd gekregen op hun vereniging.” Hoe leren de Nederlandse toproeiers dán om zo efficiënt mogelijk hard te gaan? “We geven de atleten handvatten en laten ze daarna experimenteren om het vervolgens met ze te evalueren.”

“Mijn manier van coachen bestaat uit een combinatie van impliciet coachen met differentieel leren, in combinatie met directieve en instructiegerichte aanpak. Soms hebben atleten meer hulp nodig en coach ik meer directief”, aldus Meenhorst. “Ik laat atleten graag spelen en hoop dat ze zelf voelen wat er gebeurt in de boot als ze dingen veranderen. Zo probeer ik ze uit hun comfortzone te krijgen. Ik vraag atleten die vroeg hun rug opgooien bijvoorbeeld om door hun bankje te trappen. Vaak lukt dat ze in het begin niet eens. Ze ervaren dan alleen maar een heel vervelend gevoel, terwijl ze vanaf de kant gezien juist een goede haal maken die past binnen de afgesproken ijkpunten. Als

ik ze film en laat zien hoe het er vanaf de kant uitziet, krijgt het gekke gevoel ineens een ander perspectief. Zo daag ik atleten uit verschillende manieren uit te proberen en daarmee te zoeken naar het optimum.” Meenhorst benadrukt nogmaals dat het belangrijk is dat iedere coach zijn eigen stijl kan toepassen binnen de afgesproken kaders. “De ene coach is wat meer gericht op instructie geven en de andere juist wat meer op impliciet werken. Net zoals de roeishaal hard roeien moet faciliteren, moet de coachaanpak faciliterend zijn om atleten beter te maken. Coachen is samenwerken met de atleten.”

Vaardigheden

“Soms geven we onze atleten de opdracht mee om een training verplicht te spelen. Samen met de coaches gaan ze dan op zoek naar gekke oefeningen om nieuwe ervaringen op te doen. Boordroeien met scull-riemen, stuurboord- en bakboordriemen !►





omdraaien, skiffen met je bladen ondersteboven, wedstrijdjes vast blad roeien met de dolklepjes open, ik zag het allemaal gebeuren. Zo laat je atleten iets ervaren wat ze normaal niet ervaren. Dit vergroot het bootgevoel en de vaardigheden van de atleet.”

Want die vaardigheden en het bootgevoel is waar Meenhorst naar op zoek is. “Ik wil atleten uitdagen om zich flexibel op te stellen, zich snel aan elkaar aan te passen en de controle te pakken over de boot. We vragen atleten te reageren op datgene wat de boot op dat moment nodig heeft. Ik vind dat het spelen in de boot, en het opdoen van bootgevoel, ook thuishoort op verenigingen. Het is onderdeel van je ontwikkeling als roeier.”

Handen

Met verschillende roeistijlen valt er hard te roeien, benadrukt Meenhorst nog eens. “Dat zie je heel goed in een skiff-finale. Daar zie je verschillende stijlen,



maar het gaat allemaal hard. Hij geeft een voorbeeld. “Als sculler kun je jouw handen op verschillende manieren door de boot bewegen. Ze kunnen links voor rechts, links achter rechts of boven elkaar, maar ook rechts boven links is een optie. De één is niet per definitie beter dan de ander. De dubbelvier die goud won op de olympische spelen in Tokyo heeft al deze handvarianten aan boord”, vertelt Meenhorst als hij de video erbij pakt.

Op de vraag of hij dat storend vindt, antwoordt Meenhorst dat zulke details hem wel opvallen. “Je krijgt segmentverschillen. We hadden destijds afgesproken dat we de lengte van de haal belangrijk vinden, en dan met name het moment waarop je tijdens de catch het water vastpakt. Het verschil tussen handposities links voor of achter rechts is groot genoeg om verschillen te veroorzaken in de lengte van positie van de catch. Maar in deze dubbelvier werkte het – ondanks de verschillende manieren van handeling – heel goed. We hebben een tijdje geprobeerd om het meer gelijk te krijgen, om te zien of dat een verbetering zou geven in drukopbouw en de timing daarvan, maar dat gaf geen verbetering. Eerder zelfs een minder goed effect.”

Analyses

Die effecten van veranderingen in de roeitechniek meten de coaches bij de roeibond aan de hand van sensoren zoals drukdollen, positiesensoren, accelerometers en videobeelden. “Daarmee kunnen we tot in detail analyseren wat atleten in de boot doen en een beeld krijgen bij hun timing en synchroniciteit, kracht, lengte en hoeken, gedrag van de boot, en nog veel meer. Deze instrumenten gebruiken we ook om verbeteringen te vinden. Coachen is tegenwoordig veel meer dan kijken naar een boot en instructie geven. We proberen zo veel mogelijk informatie en inzicht te verwerven door structureel te meten.”

Waar de coach een breed palet aan informatie verzamelt, heeft hij ook een breed palet aan coachvaardigheden beschikbaar. “Het merendeel van de trainingen is enorm eentonig, waarbij atleten continu doorvaren. Dan is het ook belangrijk om dat op momenten af te wisselen met andere, soms wat creatievere, prikkels.” ■

**Coachen is
tegenwoordig veel
meer dan kijken
naar een boot en
instructie geven.**

Ruben Knab, roeier in de vierzonder van TeamNL.



Lees jij Roei! op je vereniging?

Steun ons blad
en neem nu voor **€35,-**
een jaarabonnement
via **www.roei.nu**



**BIJNA
TIEN JAAR
ROEI!**

Wij gaan door.
Lees ook mee!

**NEEM EEN ABONNEMENT
OF GEEF HET CADEAU**

WWW.ROEI.NU

Het blad voor alle roeiers

FEBRUARI 2024

LOSSE

NUMMERS

€ 6,50

60

10 jaar



OPMARS VAN DE DUBBELACHT

Wordt steeds serieuzer
genomen

ROEI!PROEVEN

Noteer dit zomerse roei-
feest alvast in je agenda

EFFICIËNTE ROEIHAAL

Eelco Meenhorst neemt de
roeibeweging minutieus door

**FEELING  OF
SUCCESS**

100 

JAHRE BOOTSBAU DER
EXTRAKLASSE



**KWALITEIT
EN INNOVATIE**

EMPACHER 

www.empacher.com

Bootswerft Empacher GmbH // Rockenauer Str. 7 // 69412 Eberbach, Germany // Tel: +49 (0)6271-8000-0 // Bootswerft@Empacher.de

ROEI!NOTITIE

Een legende in de skiff erbij

10 JAAR ROEI!

Steeds meer voor alle roeiers

ROEI!BOTEN

De opmars van de dubbelacht

ROEI!VERENIGING

RV Nautilus

DAGBOEK PARIJS

Oui, oui, je vais à Paris !

TOPROEI!EN

Ruben Knab

ROEI!FEEST

Roei!proeven wordt anders roeien

SLOEPROEI!EN

De paradox van de vrije klasse

ROEI!BOOTNAMEN

Genoemd naar Nederlandse wateren

RIJKEN IN ROEI!LAND

Geen lange winterslaap

ROEI!TECHNIEK

Form follows function

AAN HET WOORD

Northwave nieuwe sponsor roeibond

4

5

6



12



17

18



22

24

26

28

30

38



ROEI!KUSSEN

De ontdekking van je perineum

44

OP DE DIVAN

Vastgevroren

46

BUITENLANDS ROEI!EN

De Panamerikaanse Spelen

48

ROEI!MEDIA

The Boys in the Boat

50

ROEI!BOEK

Blik

51

KORT ROEI!NIEUWS

52

ROEI!MUSEUM

De Gouden Riem

56

ROEI!KUNST

Kandinsky – deel 3

58

NET UIT DE BOOT

Ivo Opstelten

62

36

pagina's had ons eerste nummer.

Dat nam steeds toe. In oktober 2019

gingen we naar 64.

colofon

Roei!, een uitgave van de Stichting Roei!, is een onafhankelijk blad van, voor en over de roeiwereld met verhalen, achtergronden, interviews en nieuws met een lange adem. Roei! verschijnt 6x per jaar in een oplage van 1.800 exemplaren. ISSN : 2352-3980 Stichting Roei! De Klapmuts 16, 3828 SP Hoogland.

Redactie: redactie@roei.nu
Koos Termorshuizen (hoofdredacteur), Jos Wassink, Merijn Soeters, Frank Jibben, Dominique Vrouwenfelder, Sigrid Jansen, Ragnar Niemeijer en Lalita de Ruiter.
Vaste medewerker: Kees van Bueren.
Financiën: Miguel Mendes de León, penningmeester@roei.nu

Vormgeving: ProVorma, Amersfoort
Druk: Practicum Print Management, Soest
Advertenties: adverteren@roei.nu
Website: www.roei.nu
Abonnementen: www.roei.nu of een mailtje aan abonneren@roei.nu.

Een abonnement kost binnen Nederland € 35,- per jaar (incl. 9% BTW). Abonnementen kunnen op ieder moment ingaan. Opzeggen kan met een opzegtermijn van 1 maand via penningmeester@roei.nu.

Het blad voor alle roeiers roei 10 jaar

Bestel deze poster scheur- en watervast via roei.nu/winkel



DE ROEIHAAL

We moeten af van de esthetiek van het roeien, vindt Eelco Meenhorst, hoofdcoach van Team NL roeien. 'Roeitechniek moet een beetje ondersteunen om een optimale bootsnelheid te halen, om de boot zo hard mogelijk te laten gaan. Daarbij draait het om efficiëntie, niet om het mooie plaatje'.

Meenhorst nam ons in *Roei! 59* en *60* mee door een aantal ijkpunten van een roeihaal. Hij licht toe waar hij als coach op let en welke mogelijkheden er zijn om hard en efficiënt te roeien. Ook deelt hij tips en trucs om bepaalde bewegingen aan- of af te leren.

De roeier op de foto's is Koen Metsemakers, die als slagroeier in de mannen dubbelvier goud won op de Olympische Spelen in Tokyo.

Scan de QR-code om het volledige artikel te lezen.



1

AANGLIJDEN

Beweeg alleen vanuit je benen. Verstoor de boot zo min mogelijk. Het hoogteverschil tussen de hakken en het roeibanke moet groot genoeg zijn. Door de hoogte van het voetenbord aan te passen en door te spelen met de hoek van je voetenbord, kun je meer ontspanning krijgen voorin de haal én kun je makkelijker door naar de drive. Maak de haal niet te lang: lang genoeg is voldoende.



2

CATCH

Na ontspannen aangelijden komt de catch met aan beide kanten van het blad een beetje opspattend water: iets meer *front splash* dan *back splash*. De catch is een actieve, snelle beweging. Spring meteen na de catch weer weg. Het blad moet snel volledig bedekt zijn.



3

DRIVE

Voorin verplaats je direct en dynamisch je massa om druk op te bouwen. Door het eerste stukje van de haal primair vanuit je benen te versnellen, maak je het lichter voor jezelf. Hang daarbij stabiel aan de riemen.



4

RUGZWAAI

Kom na de beentrap niet te vroeg met rug en armen. Je wilt eerst je benen in een gunstige hoek hebben, vanaf 90 graden, voordat je de rug eraan toevoegt. Het zou nog iets geduldiger mogen dan op de foto.



5

EINDHAAL

Creëer een open houding tijdens de eindhaal: zit vrij en ontspannen met een open borst. Door druk te houden op het voetenbord creëer je een stabiel platform om druk op de bladen te houden als de riemen naar het lichaam worden gehaald. Als je makkelijk zit, heb je vaak meer ruimte om vrij te bewegen.



6

UITZET

Het blad moet de hele haal mooi bedekt blijven, met de rand van het blad niet onder het wateroppervlak. Je moet in de uitzet niet aan de riemen rukken, maar wel druk houden op het voetenbord en contact houden met het water. Zo kun je schoon uitzetten zonder dat er veel water opspat. Secuur en geduldig zijn helpt om de boot zo min mogelijk te verstoren.



7

KEERBEWEGING

Als de uitzet goed gelukt is wil je de snelheid van de boot koesteren en zelfs nog een zelfde geven. Bij de uitzet moet je je handen wegsturen en ruimte creëren voor jezelf. De handen moeten diep genoeg door de boot zodat eventuele golven onder het blad door kunnen. Laat je armen vanuit de uitzet met dezelfde snelheid doorlopen als waarmee je aanhaalt.



8

RECOVERY

Bewaak rust vanaf de uitzet naar de catch. Neem de tijd om voorin aan te komen, om de boot onder je door te laten lopen. Koester je bootsnelheid. Rust en geduld laten iedereen makkelijker roeien. Of je op de Olympische Spelen roeit of in een houten C4.



9

BLADEN DRAAIEN

Het is optimaal je bladen op het allerlaatste moment te draaien en toch scherp te plaatsen. Maar niet iedereen kan dat. Als je vroeg draait, is je luchtweerstand groter en kun je bijvoorbeeld tegen golven slaan. Deze timing is een kwestie van oefenen.

TEKST DOMINIQUE VROUWENVELDER FOTO'S MERLIN SOETERS WWW.ROEI.NU

Eelco Meenhorst over de efficiënte roeihaal **Form follows function**

Een roeihaal heeft ijkpunten nodig, vertelde Eelco Meenhorst in *Roei!59*. Die helpen om hard roeien te faciliteren. Maar waar begin je? En waar let je dan op als coach? Dit artikel biedt een helpende hand.

 Meenhorst legt uit waar hij als coach op let, en welke mogelijkheden hij ziet om hard en efficiënt te roeien, binnen een bepaald beweegpatroon. Ook deelt hij vanuit zijn ervaringen als bondscoach tips en trucs om bepaalde bewegingen aan- of af te leren. “Het is hierbij niet mijn bedoeling allesomvattend te zijn of een absolute waarheid te willen verkondigen. Ik wil wel mensen nieuwe voorbeelden en handvatten geven, om eens anders te kijken naar roeitechniek en leerprocessen in het algemeen.”

Met de aandachtspunten in dit artikel wil hij roeicoaches en atleten, in de meest brede zin van het woord, inspireren of aanmoedigen om opnieuw over functie en vorm van de roeihaal na te denken. En om ze uit te dagen. “Kijk bijvoorbeeld eens op fysiek andere manieren naar het roeien van een ploeg door je wimpers, of houd je hoofd eens schuin of speel een filmpje achteruit af. Ieder perspectief geeft weer andere inzichten.”

Ready? Attention... Go!

“Ik kijk meestal eerst naar de bewegingen van het blad en de timing van het bladwerk. Dat geeft vaak al veel inzicht in hoe een atleet of ploeg in de boot zit en wat voor dynamiek er in de lichamen zit”, vertelt Meenhorst. “Vervolgens kijk ik graag naar hoe de bewegingen van de atleten zich vertalen naar het blad en hoe en wanneer iemand zijn massa inzet. Hierbij komen uiteraard ook de volgorde van bewegen en synchroniciteit aan bod. Daarnaast is het interessant om te kijken naar hoe de boot zich in het water gedraagt en welke afstand er per haal wordt afgelegd. Dit laatste kun je bijvoorbeeld goed zien door naar de positie van de kolken ten opzichte van de boot te kijken.”

“De roeihaal is een cyclische beweging zonder duidelijk begin- of eindpunt, maar ik vind het leuk om vanuit de catch te werken, want daar zit veel complexiteit in”, zegt Meenhorst. “Maar dat hoeft niet voor iedere coach zo te zijn. Overigens is het ook belangrijk om te kijken naar wat jouw ploeg nodig heeft. Dat bepaalt waarop je als coach inhaakt. Het startpunt kan daarom per ploeg variëren.”

AANGLIJDEN

“Ik zie het liefst dat de atleet tijdens het laatste stukje aanglijden alleen maar vanuit de benen beweegt”, ►

**Kijk eens naar
een ploeg
door je wimpers
of speel
een filmpje
achteruit af.**

aldus Meenhorst. “Ik wil dat het rolbankje zo veel mogelijk in beweging blijft en dat er – zowel in het laatste stukje aanglijden als het eerste stukje van de haal – geen onnodige bewegingen zijn in het bovenlijf. De atleet moet de boot zo min mogelijk verstoren.” In de praktijk blijkt het erg lastig om alleen de benen

te bewegen in het aanglijden. “Bijna alle atleten hebben wel een bij-beweging in deze fase van de roeihaal. Vaak gebeurt dat bij het draaien van de bladen. Dan gaan de handen omlaag voor het klippen – om ruimte te maken tussen het blad en het water – en volgen lichaam en hoofd vaak ook. Neem die ruimte daarom al na de uitzet van het blad zodat de boot ook vrijloopt en bij-bewegingen vlak voor de catch niet nodig zijn, of leer de armen en handen onafhankelijk van het lichaam te bewegen.”

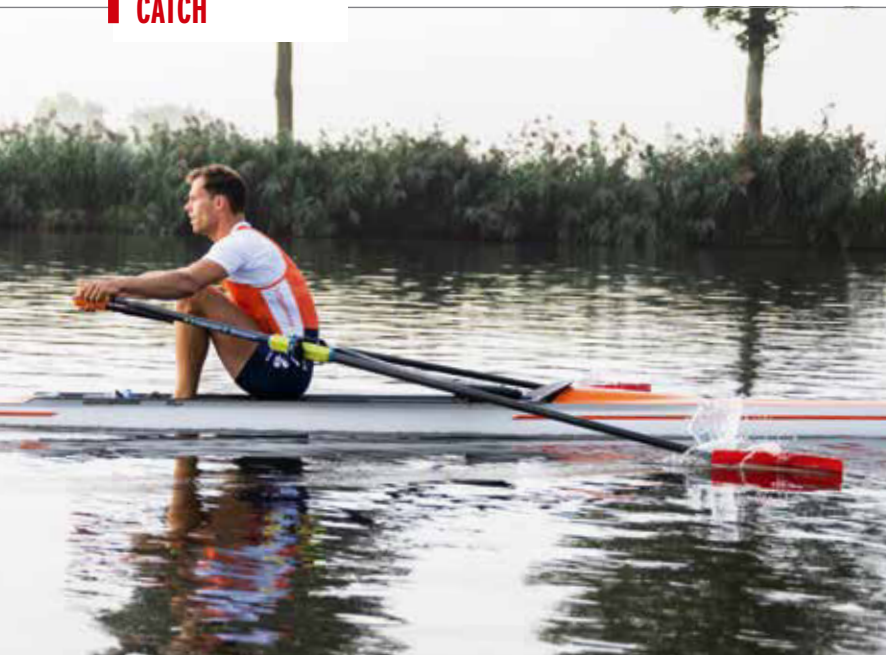
AANGLIJDEN



TIP VOETENBORDHOOGTE

Meenhorst ziet vaak dat een voetenbord te hoog staat ten opzichte van het bankje, of dat het te steil staat. “Experimenteer eens met een groter hoogteverschil dan je gewend bent, het zou zomaar kunnen dat je daardoor meer ontspannen in de catch aankomt met minder bij-bewegingen. Daarnaast helpt het om de grote spiergroepen te activeren op het moment van wegspringen wat een effectievere versnelling geeft. Bovendien remmen atleten de boot vaak te snel af bij het aanglijden als het hoogteverschil te klein is, terwijl we het moment van vertragen en versnellen juist zo kort mogelijk willen maken.”

CATCH



Soms zie je dat de schouders van een atleet nog naar voren duiken terwijl het rolbankje al stil staat. Dat gebeurt vaak vanuit een neiging om meer lengte te zoeken. “Niet doen”, zegt Meenhorst. “Want zodra een deel van de massa al tot stilstand is gekomen is de boot vaak al een stukje afgeremd. Dan verlies je dus al snelheid. Je wil lang zijn om maximaal gebruik te maken van het lifteffect in het eerste deel van de haal, maar je kunt niet te lang zijn omdat het anders snel te zwaar wordt.”

“Hoe lang je dan wel moet zijn, is niet gemakkelijk te zien of te zeggen vanaf de kant of een bootje. Je zou een schatting kunnen doen door beelden van bovenaf te maken en het op te meten, bij de roei bond gebruiken we daar meetapparatuur voor waarmee je de gehele haal kunt analyseren. De gewenste haallengte is overigens een getal dat je met elkaar afsprekt;

het is onderdeel van de ijkpunten en geeft richting aan iedereen. Belangrijker hierbij is uiteindelijk dat je met elkaar een gezamenlijk gevoel ontwikkelt over hoe je druk opbouwt op het blad en waarmee de boot effectief versnelt.”

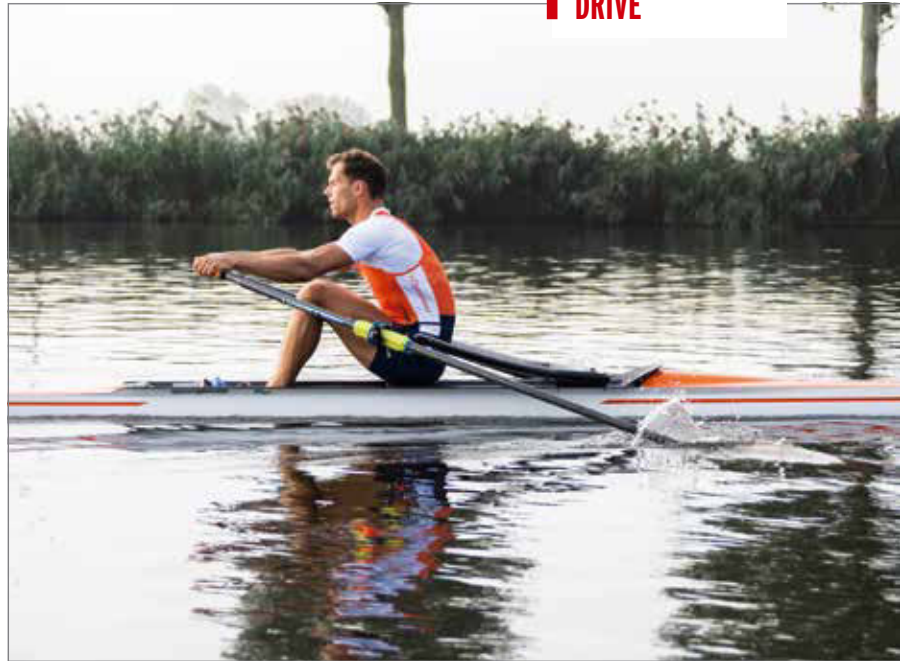
TIP HAALLENGTE

“Je hebt simpele hulpmiddelen die iedereen kan inzetten om de gewenste haallengte aan te geven. Dat kan bijvoorbeeld met drinkrietjes. De rietjes plak je dan aan de boot of aan de boordrand vast en het lange, flexibele deel steekt erbovenuit. De rietjes kunnen daarmee jouw ijkpositie aangeven. De toepassing daarvan werkt twee kanten uit: het kan ofwel de atleet uitdagen om tot dat punt te komen, of juist tegenhouden om verder dan dat punt te gaan.”

CATCH

Zodra de atleet ontspannen aanglijdt en zijn gewenste lengte voorin heeft bereikt, is het tijd om de boot te versnellen. Dat doe je door het blad te plaatsen en weg te springen van het voetenbord. “Het is daarbij belangrijk om de tijdsduur van het moment van keren voorin zo kort mogelijk te houden. Op het keerpunt voorin mag het rolbankje daarom nauwelijks stilstaan, maar daarover later meer. Een korte en abrupte vertraging bij de catch die wordt gevolgd door een directe dynamische versnelling als gevolg van de beentrap. Daarbij is de timing van de catch volgend, niet leidend, zoals veel mensen denken. De massa is al op gang voordat het blad de volle druk pakt. Dit maakt de versnelling van de boot makkelijker en sneller.”

“Bij het plaatsen van de bladen kijk ik naar het moment waarop de bladen voor het eerst het water raken”, licht Meenhorst toe. “Ik zie graag dat er zo min mogelijk water opspat, maar opspattend water is niet te voorkomen omdat het tijd kost om het blad te bedekken en versnellen. In de praktijk kijk ik of aan beide kanten van het blad een beetje water opspat; iets meer *front splash* dan *back splash*. Dan weet ik dat een atleet op het juiste moment catcht en dit goed laat samenvallen met de snelheid van de boot.”



■ DRIVE

Ook kijkt hij of het blad snel volledig bedekt is. “Dat doe ik gedurende de training meestal op het oog, maar ook in detail door met behulp van een filmcamera een hoog aantal beelden per seconde te maken, zodat je alles kunt vastleggen en terugkijken. Beeldje voor beeldje, als je wil. Daarbij is het belangrijk dat de catch een actieve, snelle beweging is. Ik heb menig coach in het verleden horen zeggen dat je het blad moet laten vallen, maar volgens mij is inmiddels wel algemeen bekend dat dit juist een actieve snelle beweging moet zijn.”

DRIVE

Als je Meenhorst vraagt om een optimale roeihaal te beschrijven, hoort daarbij dat een atleet voorin direct en dynamisch zijn massa versnelt. “Dat is effectiever als je het puur vanuit je benen doet dan wanneer benen en rug tegelijkertijd gaan. Zo maak je het lichter voor jezelf en genereer je meer momentum. Ik wil dus dat een atleet het eerste stukje van de haal primair vanuit de benen versnelt en daarbij stabiel hangt aan de riemen, vanuit die ontspanning in het glijden !►

Bij het plaatsen van de bladen kijk ik naar het moment waarop de bladen voor het eerst het water raken.

en de keerbeweging waar we het zojuist over hadden. Daarmee willen we snel druk opbouwen”, aldus Meenhorst. Maar let op: in een skiff is de snelheid van dat aantrappen trager dan in een groot nummer, omdat verschillende boottypen verschillende snelheden hebben.

RUGZWAAI

“Aanvullend op de beentrap ga ik met de atleet op zoek naar de juiste timing en beweging van de rug en armen die maximaal rendeert. Daarvoor moet je niet te vroeg met je rug en armen komen. Je wil eerst je benen in een gunstige hoek hebben (vanaf negentig graden) voordat je de rug eraan toevoegt.” Wijzend naar de foto's van Koen Metsemakers, zegt Meenhorst: “Wat Koen doet op deze foto's is goed, maar in mijn ogen zou hij nog iets geduldiger mogen zijn met zijn rug.”

“Toen Koen bij de roeibond kwam, kwam zijn rug nog veel eerder. We filmde stukken van de trainingen en analyseerden het achteraf. Doordat we beeldmateriaal hadden, konden we laten zien dat hij het best mocht overdrijven en het er helemaal niet gek uitzag ondanks het gekke gevoel dat daar mogelijk mee gepaard ging.”

TIP OVERDRIJVEN

Soms kan het zinvol zijn om spelenderwijs de uitersten op te zoeken door de beweging enorm te overdrijven. In coachtermen heet dat impliciet leren: de atleet uitdagen door afwijkende bewegingen te laten ervaren om hem een kans te geven vanuit nieuwe ervaringen het optimum te vinden. “Iemand die zijn rug te vroeg opgooit, kun je bijvoorbeeld vragen om als oefening door zijn bankje te trappen. Dat is voor mensen die hun rug opgooien een enorme uitdaging. Het lukt ze vaak niet eens. Als het ze na veel oefenen toch lukt, en ze het gevoel hebben dat ze heel gek roeien, kun je ze op film laten zien hoe het eruit ziet. Vaak is het zo gek nog niet. Vergeet daarbij niet om ook het andere uiterste op te zoeken door in dit geval de atleet nog sneller zijn rug te laten gebruiken en dat ook te overdrijven.”

RUGZWAAI



EINDHAAL



EINDHAAL

“Ik zie graag dat atleten een ontspannen en open houding hebben tijdens hun eindhaal waarbij druk wordt gehouden op het voetenbord en zo door de benen en het lichaam een stabiel platform wordt geboden om goed druk te houden als de riemen naar het lichaam worden gehaald, niet in elkaar gedoken of hangend op hun riemen, bijvoorbeeld.”

TIP ONTSPANNING

Kijk eens naar de gezichten van de atleten tijdens een race. “Ontspannen gezichten tijdens een race zie je niet altijd maar is een heel handig middel om in te zetten. Diederik Simon bracht dat bijvoorbeeld in bij onze dubbelvier in aanloop naar het WK in Linz en dat heeft ze daarna altijd geholpen in het vinden van de juiste ontspanning.”

UITZET

“Het blad moet de hele haal mooi bedekt blijven, met de rand van het blad net onder het wateroppervlak. Je wil voorkomen dat het blad er al uit loopt richting het einde van de haal. Verder is het belangrijk dat een atleet op dat punt in de haal niet aan de riemen rukt, maar wel druk op het blad en voetenbord heeft en het blad schoon uitzet zonder al te veel water op te gooien. Ik spreek het liefst van een ontspannen en sterke hangpositie. In die positie bieden de benen en het lichaam een stabiel platform om contact te houden met het water. Zo hang je in feite nog steeds aan de riemen en heb je druk. Dat helpt bij het schoon loskomen in de uitzet.”

Ploegen hebben wel eens de neiging om het tempo leidend te willen maken tijdens een race, ziet Meenhorst. “Op zoek naar meer snelheid wordt dan het tempo geforceerd met als gevolg een afgeraffelde eindhaal en uitzet en versneld keren, maar juist het geduldig en schoon afmaken van de haal maakt het uiteindelijk makkelijker om een hoger tempo te varen en de snelheid houdbaar te verhogen. De uitzet moet schoon en soepel zijn om de bootsnelheid niet te verstoren. Het laatste stukje van de haal vertraagt de boot alweer en is het cruciaal om de boot nog zoveel

mogelijk snelheid mee te geven. Secuur en geduldig zijn is hier dus belangrijk. Koen doet dit heel mooi. Hij trekt zijn handen tot bij zijn lichaam en houdt mooi druk op de bladen.”

KEERBEWEGING

“Als de uitzet goed gelukt is wil je in feite de snelheid van de boot koesteren en zelfs nog een zetje geven. Dat doe je primair met het inbuigen en rijden, want dan keer je de massa van je lichaam tegen de bootsnelheid in en kun je de boot onder je versnellen. Doe dit vloeiend en gelijkmatig en niet met een schok, want iedere abrupte beweging zal een verstoring zijn voor de bootsnelheid en die willen we juist koesteren in deze fase.”

Zodra een atleet zijn bladen uit het water tilt, begint de beweging terug naar de catch. “Vanaf de uitzet moet een atleet de handen wegsturen tot ze ontspannen lang zijn en tot voorbij je knieën voordat je gaat glijden. Uiteindelijk wil je alles natuurlijk in elkaar over laten vloeien. De handen moeten diep genoeg door de ►

Juist het geduldig en schoon afmaken van de haal maakt het uiteindelijk makkelijker om een hoger tempo te varen.

UITZET



boot om de bladen vrij van het water te houden en bij-bewegingen te voorkomen tijdens het draaien van het blad voor de catch. Een handige leidraad is om je armen vanuit de uitzet met dezelfde snelheid door te laten lopen als waarmee je aanhaalt. Dit is ook weer opdat je de boot zo min mogelijk verstoort.”

TIP FASEREN

“Er zijn verschillende vormen van faseren als het gaat om het wegzetten, inbuigen en glijden en hoe die in elkaar overvloeien. Ik heb een voorkeur om de handen met wat ruimte voorbij de knieën te bewegen voordat het glijden begint om problemen te voorkomen bij moeilijk water.”

RECOVERY

“Een van de sterke punten van het roeien van Koen is de rust die hij heeft vanaf de uitzet naar de catch”, becomplimenteert Meenhorst. “Hij neemt heel lang de tijd om voorin aan te komen, om de boot eindeloos lang onder zich door te laten lopen. Dat vertaalt zich

in een stukje ontspanning en gemak. Door veel tijd te nemen, koester je de bootsnelheid. Ontspanning en geduld is een aspect wat iedereen makkelijker laat roeien. Of je op de Olympische Spelen roeit of in een houten C-vier.”

Die ontspanning in de lichamen is belangrijk voor het opvangen van golven die je raakt in de recovery. “Als je ontspannen bent kun je simpelweg je arm bewegen om een tik op te vangen en verstoort je niet de balans van heel de boot, terwijl dat een veel grotere impact heeft als je alles stijf of gespannen hebt.”

Wie goed kijkt ziet dat Koen zijn handen boven elkaar houdt tijdens de recovery. Ook daar zijn veel variaties bij atleten te zien: links voor rechts, links boven rechts, links achter rechts en de Oost-Duitsers roeiden vroeger zelfs met de rechterhand boven de linker. Daar heeft Meenhorst geen problemen mee, maar het is wel iets om rekening mee te houden. “Als dat in het voorkeurspatroon van je atleet zit, hou je daar rekening mee in de afstelling. In principe hanteren we ongeveer een centimeter als uitgangspunt voor het hoogteverschil in de skiff en in snellere nummers is dat iets meer. Maar het is heel erg gepersonaliseerd; sommige atleten willen iets meer en andere iets minder. Daarbij maakt het ook uit welke stijlform een atleet hanteert: als je je handen boven elkaar beweegt, heb je iets meer ruimte nodig.” Daarnaast kan het een afwijkend beeld opleveren als het gaat om de catchlengtes die de atleten maken op beide boorden, die hangen vaak samen met de voorkeurspatronen. Het zou vanuit praktisch oogpunt dan ook wenselijk zijn als we hierover een afspraak met elkaar kunnen maken in Nederland om het op een eenduidige manier te leren aan beginnende atleten. Mijn voorstel zou zijn links voor rechts zodanig dat de knokkels van de rechterhand mooi achter de hendel in de linkerhand vallen.

BLADEN DRAAIEN

“Koen is een echte sluipmoordenaar. Hij kan zijn bladen op het allerlaatste moment draaien en toch scherp plaatsen. Dat is voor racen optimaal. Ik vind dat heel mooi om te zien, maar niet iedereen kan het zo goed als hij”, vertelt Meenhorst. “Zie dat als een

KEERBEWEGING



■ RECOVERY

oefening. Uiteindelijk moet iedereen leren om goed te plaatsen, op een manier die het meeste rendeert. Als je te vroeg draait, is je luchtweerstand groter en kun je bijvoorbeeld tegen golven slaan. Je wil dat er geen tijd of energie verloren gaat.”

Beginnende atleten hebben minder gevoel voor de timing en uitvoering van de catch. Bij hen zie je vaak dat de bladen omhooggaan omdat ze ruimte zoeken om te klippen, want anders raken ze het water. “Met zulke atleten kan het zinvol zijn om oefeningen te doen waarbij ze leren de bladen eerder te draaien. Uiteindelijk wil je dit natuurlijk hebben zoals Koen. Dat is efficiënt roeien. En hard.” ■!



■ BLADEN DRAAIEN



COASTAL



NEW SKINNY COASTAL SHAFT

Designed for the challenge and excitement
of ocean rowing.

 **concept 2®**

OARS | ROWERG | SKIERG | BIKEERG

CONCEPT2.NL INFO@CONCEPT2.NL 020-3450010

 **KNRB**
Koninklijke Nederlandse Roeibond

Concept2 is sponsor van de KNRB