



## **Jeugdroeien bij Hemus Seizoen 2020-2021**

### **Inhoud**

- Intro
- Ouders
- Coaches
- Trainingen
- Wedstrijden
- Boten-en ploegindeling
- Aanwezigheid, Inzet en afzeggen

## **Intro**

Dit is kennismakingsinformatie voor ouders en roeiers over het jeugdroeien bij Hemus.

Roeien is een fantastische sport. Roeien is puur, eerlijk, heerlijk, gezond en teamwork. Of je nu 10 jaar bent of 83, roeien is voor iedereen. Ga je graag in een éénpersoonsboot, de skiff, of liever met een ploeg het water op? Ben je meer competitief of recreatief ingesteld? Er is voor ieder wat wils. Het enige wat je nodig hebt, is een zwemdiploma. Bij mooi weer of met wind en regen, het gevoel als je met je boot soepel door het water glijdt is niet te beschrijven, dat moet je ervaren!

Daarnaast gebruik je met roeien veel van je spieren en is de kans op blessures klein, omdat er geen harde klappen of onverwachte draaiingen zijn. Roeien is een veilige sport voor alle leeftijden.

Hemus is een brede vereniging die roeiers van alle leeftijden en achtergronden verwelkomt. Wij menen dat Hemus naast een sportieve en sociale functie binnen Amersfoort vervult, mede door de ondersteuning die wij vanuit de gemeente krijgen. Het aanbieden van de roeisport met de bijbehorende gezelligheid voor een grote groep jeugdroeiers hoort daar bij.

Op Hemus hebben we een enthousiaste en gezellige jeugdgroep van momenteel ruim 60 roeiers. Deze groep bestaat uit jongens en meisjes tussen de 12 en 18 jaar en is verdeeld in 3 hoofd groepen. Deze worden weer onderverdeeld in kleinere groepen. Iedere groep wordt begeleid door een aantal coaches:

1. Beginnende roeiers, van alle leeftijden: ieder jeugd lid begint in deze groep en leert in enkele maanden de basisbeginselen van het roeien. De jeugdroeiers van 12 tot 14 jaar vragen een iets andere benadering. We proberen daarom deze leeftijdscategorie bij elkaar te houden. Er zijn ook aparte wedstrijden voor de jeugd t/m 14 jaar.
2. Jongens en meisjes competitieroeiers van 15 tot 18 jaar: Dit zijn jeugdroeiers die al één of meerdere jaren roeien en trainen voor een beperkt aantal wedstrijden. Er wordt in skiffs en meerpersoonsboten geroeid, waarbij de ene ploeg iets fanatieker zal zijn dan de andere. Ambitieuze roeiers uit deze ploeg kunnen aangeven dat ze interesse hebben voor de wedstrijd ploeg.
3. Wedstrijdroeiers: deze groep ervaren, ambitieuze en gemotiveerde roeiers wordt 4 tot 5 keer per week gecoached door een groep betrokken coaches. Ze krijgen de kans als ze zich goed ontwikkelen om mee te roeien op nationale en internationale wedstrijden. Roeiers kunnen worden uitgenodigd door de wedstrijdcoaches om in september/oktober mee te trainen. Daarna wordt een selectie gemaakt en bepaald wie er dat seizoen deel uitmaakt van de wedstrijd ploeg.

Wij ervaren dat het met plezier samen roeien kan bijdragen tot ieders persoonlijke, sociale en sportieve ontwikkeling. De coaches letten er op dat iedere jeugdroeier bij de groep betrokken wordt, dat de sfeer positief is en dat de roeiers worden gestimuleerd om steeds beter en harder te kunnen roeien zonder dat daarbij de gezelligheid uit het oog wordt verloren wordt. Roeien doe je samen, zowel binnen de groepen als tussen de groepen onderling wordt het contact gestimuleerd. Hoewel roeien niet blessuregevoelig is, moet je jezelf goed in de gaten houden. Dit vraagt een goede samenwerking tussen de roeier, ouders en de coaches.

## **Ouders**

Ouders van de beginners, jeugd- en competitiegroepen zijn voornamelijk betrokken als supporter. De trainingen en de meeste wedstrijden vinden plaats bij Hemus zodat de jeugdroeiers daar zelf naar toe kunnen fietsen. De trainingen worden gegeven door ervaren vrijwilligers van Hemus. Dit wordt vanuit de vereniging door de jeugd commissie georganiseerd. Het is mogelijk dat er een enkele keer wordt gevraagd te assisteren bij het organiseren van een wedstrijd, bijvoorbeeld om toezicht te houden of om te rijden naar een wedstrijd bij een andere vereniging. Een keer langskomen bij een training of aanmoedigen bij een wedstrijd wordt altijd gewaardeerd, zowel door de jeugd als door de coaches.

Van ouders van de wedstrijdjeugd wordt meer inzet gevraagd, met name door het zwaardere trainingsprogramma en de wedstrijden die voornamelijk bij andere verenigingen plaatsvinden. Meer informatie daarover wordt gegeven op het moment dat dit voor uw kind relevant wordt.

Roeien is een buitensport, dat betekent vele weersinvloeden. Goede kleding is hierbij essentieel. In de winter voldoende warme (strakke) sportkleding. En ALTIJD droge kleding mee voor na het roeien. Pubers hebben het niet snel koud, daarom is het nodig dat we als ouders en coaches dit goed in de gaten houden om blessures en gezondheidsklachten te voorkomen. Officiële wedstrijden dienen in Hemus kleding geroeid te worden.

Als ouders hoor je soms dingen die de coaches niet direct meekrijgen, we vragen daarom om met al je vragen, zorgen of opmerkingen bij ons te komen. Spreek een van ons aan, bel of mail, zodat we op de hoogte zijn van wat er speelt en we gezamenlijk kunnen kijken hoe het beste kunnen begeleiden of aanpassen. Hemus heeft ook een vertrouwens contactpersoon.

### **Coaches**

Hemus beschikt over een grote groep jeugdcoaches en daar zijn we erg blij mee. Dit zijn allemaal zeer ervaren roeiers, vaak zelf ouder van een roeiend kind en worden door de jeugdcommissie geselecteerd. Ze worden begeleid als zij beginnen met coachen en worden gestimuleerd om via de KNRB coachcursussen te volgen. Alle coaches moeten over een VOG beschikken. Dit wordt door het bestuur (ledenadministratie) bewaakt. De VOG's dienen periodiek geactualiseerd te worden. Iedere groep roeiers heeft ongeveer 4 coaches die elkaar kunnen afwisselen. Hierdoor krijgt de roeier met verschillende coaches te maken zeker in het begin als de jeugdroeier van de beginnersgroep doorstroomt naar de competitiegroep. Het voordeel hiervan is dat ze door veel verschillende personen worden gezien en dus ook een breed aanbod in ontwikkeling aangeboden krijgen.

### **Trainingen**

De meeste roeiers trainen 1 of 2 keer per week, alleen de wedstrijdgroep traint vaker. Voor die groep roeiers is een apart informatiepakket samengesteld. Hieronder leggen we uit hoe het roeien er uit ziet voor de niet-wedstrijdjeugd.

Het roeiseizoen loopt van begin september tot en met begin juli. In de zomervakantie wordt in principe niet getraind. Er zijn dan ook geen wedstrijden. Er wordt gedurende de wintermaanden op zaterdagochtend tussen 11.00 en 13.00 uur geroeid. Als de zomertijd ingaat kan het zijn dat er ook door de week aan het begin van de avond geroeid wordt. Van oktober tot en met maart is er op dinsdagavond een gezamenlijke indoortraining onder leiding van een professionele personal trainer. Ervaring leert dat de jeugd het leuk vindt om samen op die dinsdagavonden te sporten, en het stimuleert de onderlinge competitie waardoor er vaak fanatiek wordt getraind.

### **Wedstrijden**

Na de zomervakantie zijn er een aantal wedstrijden waar de meer ervaren roeiers naar toe kunnen. Eind september organiseert Hemus haar jaarlijkse Eemhead regatta waar we met alle jeugd aan deelnemen. In de winter worden er onderlinge wedstrijden georganiseerd bij Hemus voor zowel jeugd als senioren. Dit is de 'Hemus Driekwart' met vier wedstrijden in nov-dec-jan-feb. Eind maart begint het wedstrijden seizoen van roeiend Nederland, met wedstrijden op de Amstel in Amsterdam. Voor iedere maand wordt er een wedstrijd gekozen waar we naar toe gaan. Daarnaast is er van mei t/m juni bij Hemus een 'zomer driekwart' voor de jeugd waar ook jeugdroeiers van andere verenigingen uit Midden-Nederland aan mee kunnen doen. Begin juli is er de slotwedstrijd en BBQ bij Hemus, waar naast geroeid ook vaak gezwommen wordt.

### **Boten-en ploegindeling**

Het principe is dat de coaches de roeiers indelen in ploegen en boten. Daarbij wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met leeftijd, geslacht, ambitie, ervaring, lengte en persoonlijke voorkeuren. In de zomer wordt er zoveel mogelijk in éénpersoonsboten geroeid. De beginnende jeugd wordt zo snel mogelijk geleerd om in een "skiff" te kunnen roeien. Als water en de lucht kouder worden stappen we over naar twee- en vierpersoonsboten zodat ze ook leren als ploeg samen te roeien. De wedstrijden waar we aan mee doen zijn ook met name voor de grotere "nummers" waarbij roeiers als ploeg samen in een boot zitten en moeten trainen.

Er zijn verschillende soorten boten, waarbij de duurdere (en kwetsbare) boten vaak lekkerder roeien en sneller zijn. Hierbij geldt dat de beste en meer ervaren roeiers meestal in de betere boten roeien, die indeling wordt ook door de coaches gemaakt. De roeiers kunnen natuurlijk altijd aan de coach vragen of ze in een bepaalde boot mogen roeien, maar de coach beslist.

### **Aanwezigheid, inzet en afzeggen (training/wedstrijden)**

Onderdeel uitmaken van een roeiploeg brengt plichten met zich mee. Je maakt deel uit van een groep of ploeg. Mede roeiers zijn afhankelijk van je aanwezigheid. Als je niet naar een training komt, al dan niet met goede reden, kan de boot soms niet gevuld worden, moet er uitgeweken worden naar andere boten en kan er mogelijk niet samen getraind worden voor die ene wedstrijd.

Voor zowel de training als, in belangrijkere mate, de wedstrijden geldt: alleen afzeggen met een goede reden. Als je onverhoopt een training mist, probeer 'm dan op eigen gelegenheid in te halen. Wedstrijden kunnen (in principe) niet afgezegd worden. De data zijn vroeg bekend, dus hiermee moet je dan rekening houden.