



Kennismaking met wedstrijdroeien Hemus Seizoen 2020-2021

Inhoud

Intro
Ouders
Roeien en school
Mentoren / Coaches
De wedstrijdgroep
Doelen
Seizoen/Indeling
Wedstrijden
Training
Boten-en ploegindeling
Aanwezigheid, Inzet en Afzeggen
Selectie

Intro

Dit is een kennismaking voor ouders en roeiers om aan te geven wat het wedstrijdroeien van roeivereniging Hemus inhoudt.

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.

Onze bedoeling is de groep wedstrijdroeiers te leren roeien als wedstrijdsport. Het wedstrijdroeien is gericht op het varen van wedstrijden van 2 kilometer. Dit is roeitechnisch, fysiek en mentaal een uitdaging.

Op Hemus hebben we een enthousiaste en serieuze wedstrijdgroep. De groep wedstrijdroeiers bestaat uit jongens en meisjes tussen de 14 en 18 jaar. Ze worden 4 tot 5 keer per week gecoached door een groep betrokken coaches en krijgen de kans om mee te roeien op nationale en internationale wedstrijden.

Op dit niveau roeien en trainen vraagt planning en de discipline om je aan die planning te houden. Hoewel roeien niet blessuregevoelig is, moet je, net als bij elke intensieve manier van sporten, jezelf goed in de gaten houden. Dit vraagt een goede samenwerking tussen de roeier, ouders en de coaches.

Wij ervaren dat met plezier, groei en ontwikkeling, vertrouwen en hard (samen) werken wedstrijdroeien kan bijdragen tot ieders persoonlijke en sportieve ontwikkeling.

Ouders

Als ouder ben je betrokken bij je kind. Je wilt dat het zich goed ontwikkelt en als het dan om fanatiek sporten gaat, is het wat ons betreft van belang dat je hier achter staat. Want het roeien in de wedstrijdploeg vraagt wat van de roeier, maar ook van jou als ouder.

Je bent niet alleen betrokken als supporter, maar ook om het roeien mogelijk te maken, in de zin van motiveren, planning en logistiek.

Het trainen en het roeien van wedstrijden kost tijd. Dit betekent dat een goede planning van huiswerk, eten en andere dingen belangrijk zijn. Je kind heeft daarbij ondersteuning nodig. Dat krijgt het van de coaches, maar als ouder ben je hier het belangrijkste in.

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.

Als je kind 4-5 keer per week gaat sporten gaat het ook meer eten. Goede **voeding** (en voldoende slaap) is belangrijk om gezond te blijven en de energie te hebben om te trainen. Geef bijvoorbeeld iets te eten mee voor na de training.

Het is mogelijk om je kind een sportmedische keuring te laten ondergaan.

Behalve in de ondersteuning van je kind wordt er ook van je verwacht dat je een aantal wedstrijden per jaar beschikbaar bent om roeiers naar de locatie te rijden. We nemen onze eigen boten mee naar wedstrijden, dit betekent dat er ook altijd een botenwagen heen en terug gereden moet worden. Hiervoor is een trekhaak nodig (geen speciaal rijbewijs, dus we horen graag of je bereid bent de botenwagen te trekken. Wij vinden het ontzettend leuk om samen met ouders op te trekken (en langs de kant mee te fietsen) tijdens wedstrijden. We hebben jullie hulp en support hier hard nodig. Hou er rekening mee dat je kind op een wedstrijddag/-weekend een hele dag/weekend weg is en dat, als je rijdt, dit dus ook een dag kost.

Als ouders hoor je soms dingen die wij als coaches niet direct meekrijgen, we vragen je 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 we je kind het beste kunnen begeleiden.

Roeien en school

Wedstrijdroeien heeft over het algemeen een goede uitwerking op schoolprestaties. Regelmaat, discipline en fitheid blijken een positief effect te hebben op het leren.

Toch is school altijd onderwerp van gesprek. Samen met de roeier en ouders houden we de toetsweken en prestaties in het oog. Mocht het roeien te veel druk leggen op de schoolprestaties dan gaat school voor.

Mentoren / Coaches

Iedere roei(st)er krijgt een mentor toegewezen, meestal op basis van de categorie of bootindeling. Deze mentor is het eerste aanspreekpunt voor de roeier en zijn/haar ouders. We vinden het belangrijk om te weten wat er speelt, hoe het met de roeier gaat. Daarom voeren we een paar keer per jaar een gesprek om dingen te bespreken als school, ambitie, plezier, voortgang etc.

Als er iets is, hopen we dat elke roeier zich vrij voelt om naar (een van) de coaches te komen om het erover te hebben. Ons uitgangspunt is: liever iets zeggen, ook al komt het er niet helemaal lekker uit, dan helemaal niks zeggen.

We zijn met een grote groep coaches, hierdoor krijgt de roeier soms met verschillende coaches te maken. Het voordeel hiervan is dat de roeiers door veel verschillende personen worden gezien en dus ook een breed aanbod in ontwikkeling aangeboden krijgen. Het is aan ons als coaches om te zorgen dat we op een lijn zitten.

Training en Seizoen

Wedstrijdroeiers starten wedstrijden op nationaal of internationaal niveau. Deze wedstrijden gaan over het algemeen over 2000 meter en worden gehouden in boord-aan-boord races met maximaal acht ploegen tegelijk. Wedstrijdroeiers trainen meestal dagelijks, afhankelijk van het niveau.

Wedstrijdroeien kan in Nederland vanaf 15 jaar.

Doelen (15/16 en 17/18)/Ploegen/Training

	Doelen	Ploegen	Training
JM16/JW16	Plezier Leren trainen Leren racen	4x+ en 2x (en 1x)	Roeien Indoor Kracht (light) 4 trainingen per week
JM18/JW18	Plezier Leren racen Uitzending door de roeibond	1x / 2x / 4x- (en afhankelijk van doelen andere nummers)	Roeien Indoor Kracht 5-6 trainingen per week

Seizoen/Indeling (winter/zomer/2k)/Wedstrijden/Toernooien/Uitzending

	Kenmerken	Data
Najaar/Winter	Selectie Hemus Trainen Najaarswedstrijden	September-Oktober 2020 Gehele periode Zie wedstrijden specifiek
Voorjaar/Zomer	Start 2k wedstrijden Selectie bond	April 2021

Het seizoen start in september. De eerste selectie is dan bekend en je weet met wie je (voorlopig) in de boot zit. Deze periode staat vooral in het kader van trainen. Daarnaast zijn er enige (lange afstands-) wedstrijden. De winterperiode wordt afgesloten in maart met de Heineken Roeivierkamp en de Head of the River (en eventueel Jeugd- of Skiffhead).

Hierna gaat het seizoen van start met de 2 kilometer kortebaanswedstrijden. Dit loopt door tot eind juni, begin juli.

Na deze periode is het einde seizoen voor de meesten, behalve voor het selecte gezelschap dat zich heeft weten te plaatsen voor een toernooi (WK of Coupe).

Wedstrijden (zie bijlage 1, wedstrijdschema)

Winterseizoen (langebaan) september 2020 – maart 2021: Eemhead / Tromp Boat Races / November Vieren / Hel van het Noorden / NKIR / Winter Wedstrijden / Heineken Roeivierkamp / Head of the River / Jeugd-Skiffhead

Zomerseizoen (2km) maart 2021 – begin juli 2021:

Hollandia / Gent / Duisburg / Damen / Westelijke / ARB/ Koninklijke -Holland Beker / NSRF

Toernooien (EK/WK/Coup): in het seizoen en juli/augustus 2021

Wedstrijdroeien en trainen voor de leeftijd tot en met 16 jaar staat voornamelijk in het kader van plezier hebben in roeien en leren trainen. Het heet wedstrijdroeien, dus het competitieve element is zeker ook belangrijk.

Voor de 17/18 groep staat uiteraard ook plezier bovenaan, maar ligt de nadruk meer op presteren.

In het najaar en de winter zijn de wedstrijden vaak lang (meer dan 2km). Lange afstandswedstrijden worden georganiseerd op de lokale wateren door het hele land. Roeiers starten achter elkaar met vliegende start, met daartussen steeds een klein tijdsverschil. Sommige wedstrijden zijn een meetmoment voor roei(st)ers met de ambitie voor uitzending. De uitslagen hiervan worden meegenomen door de roeibond.

Vanaf de lente zijn de wedstrijden gericht op 2km, omdat dit de basis is van races roeien. De 2km wedstrijden zijn boord aan boord, afhankelijk van het soort wedstrijd met heats of voorwedstrijden/halve finales en finales. Deze worden georganiseerd op de daarvoor bestemde banen als de Bosbaan, Willem Alexanderbaan, Watersportbaan Gent en nog vele andere.

De wedstrijden vinden plaats in het weekend. Tijdens de 2km wedstrijd-weekenden start je als roeier vaak op beide dagen. Hoewel je niet de hele dag roeit kost het veel tijd.

We vragen je dan ook hier rekening mee te houden, bijvoorbeeld met de planning van huiswerk of toetsen. Ouders vragen we de jeugd te rijden, omdat er verschillende starttijden zijn kun je ervan uitgaan dat dit een dag kost.

Specifieke starttijden (en dus ook de tijden waarop gereden moet worden) worden vaak pas een of twee dagen voor de wedstrijd bekend gemaakt.

De toernooien WK en Coup zijn in de zomervakantie.

Training

15/16: minimaal 4 trainingen in de week, wisselende inhoud afhankelijk van het moment in het seizoen

- Doordeweek: indoor en kracht/ergometer en/of roeien op dinsdag, woensdag en donderdag.
- Weekend: roeien op zaterdag- en zondagmiddag

17/18: 6 trainingen of meer in de week, wisselende inhoud afhankelijk van het moment in het seizoen

- doordeweek indoor, ergometer en kracht en/of roeien
- zaterdag en zondag roeien

In de winter(tijd) kan er niet geroeid worden, omdat het na school al snel donker is. Zodra de zomertijd is ingegaan zal er ook doordeweek geroeid kunnen worden.

De roei(st)ers krijgen een trainingschema, zodat ze (kunnen) weten wat er komen gaat en dit in hun planning kunnen meenemen.

Boten-en ploegindeling

Roeien is een fysiek zware sport we proberen dan ook zoveel mogelijk af te wisselen tussen ploegroeien en skiffen. Voor de groep 15/16 jarigen proberen we een ploeg te vormen waar regelmatig mee getraind wordt. Voor de 17/18 jarigen geldt dit ook, hier zal soms ook meer de nadruk liggen op individuele prestaties, bijvoorbeeld in de skiff.

Je ploeggenoten heb je niet voor het kiezen, zeker niet in een wedstrijd ploeg. Dus niet (of wel) willen roeien met één bepaalde persoon het hele seizoen is niet (altijd) mogelijk. Uiteraard luisteren we als coaches naar voorkeuren van roei(st)ers, en nemen we deze mee in de indeling.

De bootindeling (met wie in de boot) kan per wedstrijd verschillen. Voor de vier is het duidelijk, maar voor de 2x wisselt dit, zeker voor de 15/16, door het seizoen. Ze zitten nog in de leeftijd van ontwikkeling en zijn nog niet bezig met specifieke doelen of toernooien. Als je met verschillende ploeggenoten roeit, zorg je automatisch voor een eenduidiger haalbeeld en voorkom je dat persoonlijke foutjes in de haal slijten.

De 17/18 groep zal wel in vaste(re) opstellingen roeien, om specifiek te presteren.

De indeling en opstelling (wie zit waar in de boot) zullen we in overleg met andere coaches bepalen. Zoals gezegd houden wij rekening met voorkeuren, maar de vrijheid hierin is beperkt. De bepaling van opstelling is afhankelijk van o.a. haalbeeld, inzetbaarheid en motivatie. Een belangrijk punt om te benadrukken: de ene plek niet meer of minder is dan een andere.

Aanwezigheid, Inzet en Afzeggen (training/wedstrijden)

Onderdeel uitmaken van de wedstrijd ploeg brengt rechten en plichten. Er wordt veel aandacht aan de roei(st)ers besteedt, bij hun favoriete sport, om ze plezier te laten hebben en ze beter te maken. Je roeit in het best mogelijke materiaal en maakt af en toe een leuk tripje, met de gezelligste groep van de vereniging. Maar het werkt net als vriendschap, daarin moet je zelf ook willen investeren.

Als je niet naar een training komt, al dan niet met goede reden, hebben jouw ploeggenoten een roeister die minder trainingsarbeid en -inzet heeft dan zij. Niks mis mee, mits dit niet te veel uit elkaar gaat lopen.

Als coach heb je een langere termijnplanning die je hanteert, met als doel alle roei(st)ers plezier te bieden en beter te maken. Iedereen begint op een verschillend niveau, heeft meer of minder aanleg en zal op den duur verschillende ambities gaan nastreven. Maar van welk niveau je ook bent op dit moment, je zal er altijd van profiteren als jouw ploeggenoot beter wordt.

Voor zowel de training als, in belangrijkere mate, de wedstrijden geldt: alleen afzeggen met een goede reden. Sommige redenen zijn duidelijk, school gaat voor roeien. Uiteraard is hier een grijs gebied, omdat 'belangrijk' verschillend kan worden geïnterpreteerd. 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.

Selectie

De selectie van roei(st)ers wordt gedaan op basis van een aantal criteria:

- ambitie: ben je bereid het aantal trainingen en wedstrijden met de gevraagde en benodigde inzet het hele seizoen te volbrengen
- fysiek: bezit je (potentieel) de gewenste lichamelijke kwaliteiten om de trainingen en wedstrijden aan te kunnen en, niet onbelangrijk, met goed gevolg te presteren
- vulling van vooraf bepaalde boten: wij zullen uitgaan een gewenst boottype, verschillend per categorie, en daarop het aantal toe te laten wedstrijdroe(st)ers gaan benaderen
- beschikbaarheid coaches: er is een maximum hoeveelheid roei(st)ers per beschikbare coach

Het proces start al voor de grote vakantie, maar de definitieve selectie zal na de Tromp Boatraces in Oktober zijn.