

Extensieve duur – technische realisatie

Jeroen Brinkman, april 2024



Extensieve Duur – Technische Realisatie (ED–TR) training is een door mij ontwikkelde trainingsvorm die er op is gericht om de roeitechnische- en vermogensbasis voor het wedstrijdseizoen te leggen. Waarom deze trainingsvorm zo effectief is, wordt in dit filmpje mooi geïllustreerd:

https://www.youtube.com/watch?v=3RH_2UFP8Ug

Waarom roeitechniek?

Roeitechniek (het uitvoeren van de juiste beweging) is belangrijk om de volgende doelen te bereiken.

1. Blessures te voorkomen.
2. Gelijk met andere ploeggenoten te roeien. Dynamische gelijkheid (in staat zijn om elkaar en de gelijkheid op te zoeken) heeft daarbij de voorkeur boven statische gelijkheid (de halen van de roeiers zijn toevallig of door inslijten gelijk aan elkaar).
3. Het door de roeier(s) geleverde vermogen optimaal in snelheid om te zetten (dus 'gratis' snelheid). In tegenstelling tot bijvoorbeeld wielrennen, maakt het bij het roeien uit hoe en wanneer het vermogen wordt ingezet. Een goede timing en krachtverdeling zorgen daarbij voor meer rendement van het geïnvesteerde vermogen.
4. De risico's op snoeken te beperken, zeker bij golfslag. Denk hierbij aan de dubbelvier en de dubbeltwee op de OS in 2021 en de Holland acht op het WK van 2022.
5. Mindful te roeien. We roeien allemaal voor ons plezier en dan helpt het om in de boot in het hier en het nu te zijn. En dus niet te denken aan de problemen bij studie of werk, de ellelange actielijst of het gedoe met de kinderen op school. Dit kun je doen door op zoek te gaan naar de ideale haal, want dat zoeken verveelt nooit en houd je in het hier en het nu.

Principes

Twee principes vormen de essentie voor de ED-TR training.

Extensieve duur (ED)

Bij extensieve duur roeit de roeier op een laag vermogen en bouwt een basisconditie op. Bij een ED-training moet de roeier in staat zijn om een gesprek te voeren. Wordt dit lastig, dan is het geen ED meer, maar heeft de training een hogere intensiteit. ED kan op kracht (tempo 17–18) of met ritme (tempo 23–24) gevaren worden. De ritme variant is beter, vooropgesteld dat de roeiers voldoende technische beheersing hebben om dit als ED uit te voeren.

Technische realisatie (TR)

De geautomatiseerde roeihaal van roeiers zit in het spiergeheugen. Wanneer je deze roeihaal wilt aanpassen, zul je de oude beweging in dit spiergeheugen moeten vervangen door een nieuwe beweging. De beweging die het vaakst gemaakt wordt, komt in dit spiergeheugen terecht. Daarom zal de nieuwe beweging langdurig en significant vaker gemaakt moeten worden, dan de oude. Dat maakt de combinatie met ED-training voor de hand liggend. Met technische realisatie wordt bedoeld dat niet de intentie telt, maar het daadwerkelijke percentage halen dat met de nieuw te leren roeitechniek gerealiseerd wordt. Je wil idealiter elke haal de nieuwe beweging zien en realistisch gezien meer dan 80%-90% van de halen in een training.

TR-coaching

TR-coaching is anders dan veel coaches gewend zijn. Ik zal dat toelichten in de volgende vijf punten.

Beperkte duur

Een roeier die geconcentreerd probeert de nieuwe techniek aan te leren, maar daar niet in slaagt, leert niets. Wanneer de concentratie wegvalt, gaat de roeier terug naar de in het spiergeheugen aanwezige oude haal, wat niet wenselijk is. Want dan wordt de oude haal weer in het spiergeheugen ingesleten.

De concentratiegrens ligt vaak op 75 minuten (vijf kwartier), daarna kan de roeier moeilijk nog concentratie opbrengen. In dit licht zijn twee trainingen van een uur beter dan één training van twee uur. Varen met maar één keerpunt maakt het moeilijk de training af te breken wanneer de concentratie niet meer kan worden opgebracht.

Oprekken bewegingsruimte

De roeishaal in het spiergeheugen heeft een bepaalde marge: de bewegingsruimte. Bewegingen binnen deze ruimte worden door spieren niet als een andere beweging gezien. Om nieuwe roeitechniek aan te leren, is het daarom belangrijk eerst de bewegingsruimte op te rekken. Differentiële oefeningen zijn hiervoor erg geschikt (zie de roei.app). Dit oprekken moet worden herhaald wanneer de roeier de juiste beweging weer even kwijt is. Focus aanbrengen op wat je moet horen/zien/voelen om de oude en nieuwe haal van elkaar te onderscheiden, is belangrijk (sensorische feedback). Bij voorkeur worden (series) van motorische oefeningen ingezet.

Sensorische feedback

Zorg ervoor dat de roeiers weten hoe ze kunnen horen, zien en/of voelen dat ze de technische verbeterpunten goed uitvoeren. Met andere woorden, ze moeten zelf in staat zijn om het verschil tussen de oude en de nieuwe haal te horen, te zien en/of te voelen. Dit stelt ze in staat om de kwaliteit van hun haal zelf te bewaken en dus met een kwalitatief goede haal te roeien.

Intensieve coaching

Transfereren is het meenemen (transfereren) van het in de oefening geleerde naar de roeishaal. Om roeiers bij het transfereren te ondersteunen, gebruikt de coach ondersteunende feedback: feitelijke sensorische feedback over wat een roeier doet tijdens deze haal. De coach loopt consequent alle roeiers in de ploeg af: van slag naar boeg en geeft iedere roeier ondersteunende feedback. Dit blijft de coach intensief en veeleisend doen tijdens de gehele training. Roeiers die “zombieroeien” waarbij ze zonder na te denken terugvallen in de oude haal, en daarmee de minimaal 80% goede halen niet realiseren, worden daar door de coach weer uitgehaald.

Progressie

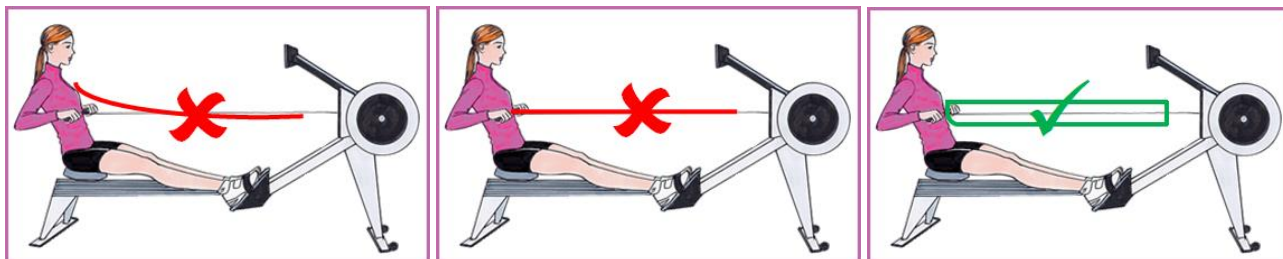
Wanneer een roeier niet af en toe technisch overvraagd wordt, maakt de roeier geen maximale progressie. Blijf als coach dus veeleisend en intensief coachen tijdens de gehele training. Ongecoacht roeien is bij TR-training daarom niet wenselijk.

Portofoons

Ondersteunende feedback vereist een goed verstaanbare coach en dat lukt eigenlijk alleen echt goed met portofoons.

TR-training op de ergometer

Voor roeiers die de TR-training op een ergometer gebruiken om op het water beter en sneller te roeien, is het belangrijk om precies dezelfde haal te maken als de haal die in de boot gemaakt wordt. Het gebruik om tot de keel aan te halen valt af te raden, omdat daarmee een verkeerde beweging wordt ingesleten. Beter is het om voor de inpik - precies zoals in de boot - de hendel omhoog te brengen en bij de uitpik - zoals het in de boot behoort - de hendel op borsthoogte aan te halen en naar beneden weg te zetten. Daarmee komt de juiste beweging in het spiergeheugen.



TR-uitvoering met simultaanleren

Indien de roeier in staat is om op meerdere technische aandachtspunten tegelijkertijd te letten, geeft dit een veel grotere progressie. Twee punten in plaats van één, geeft al een tweemaal zo grote progressie. Deze technische aandachtspunten worden hieronder aspecten van de roeihaal genoemd. Soms lijkt het moeilijk wanneer er een groot aantal aanwijzingen gegeven is, om deze allemaal in de praktijk te brengen. Gelukkig zijn er drie verschillende manieren voor. Laat het bij de roeier welke manier zijn of haar voorkeur heeft.

Mantra (cyclisch)

Elke aanwijzing hoort bij een specifieke plek in de haal. Door deze aanwijzingen in de juiste volgorde te zetten en de aanwijzingen in gedachten op de juiste punten in de haal te herhalen kan een "cyclische gedachte" worden gemaakt. Op deze wijze is het mogelijk om twee tot drie aanwijzingen schijnbaar tegelijkertijd aandacht te geven.

3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

Alle halen aspect 1, aspect 2 en aspect 3 met behulp van een mantra of cyclische gedachte.

Roteren

Bij de tweede manier wordt beurtelings aan de verschillende aspecten gedacht.

1	2	3	3	1	2	3	3
			2				2
			1				1

Eén haal aspect 1, één haal aspect 2, één haal aspect 3, één haal alle drie.

Stapelen

Bij de derde manier begin je met een aspect gerelateerd aan de uitpik en vanaf dat punt bouw je op en neem je er – wanneer en zolang het goed gaat – één aspect bij.

		3	3			3	
	2	2	2		2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1

Eerst aspect 1, wanneer en zolang dat goed gaat neem je er één nieuw aspect bij.