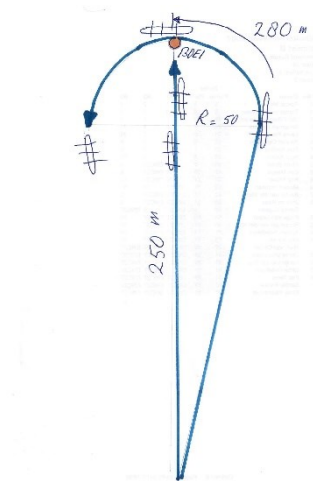




Team Bericht 31 januari 2021

Alweer een “virtueel” bericht om “virtueel” te roeien.
Maar virtueel roeien is tóch geen roeien het helpt een beetje voor de teamgeest.
Teamgeest is een ongrijpbaar iets, je kunt het niet beschrijven, je moet het voelen en doen.

Teamgeest geeft vleugels. Ik ben bij het **Wedstrijd** roeien te biecht gegaan om te kijken of wij daar wat van kunnen leren. Ik sprak met Will van Hoek, zowel over techniek als over teamspirit.
Het wordt geen cursus, maar ik pik er twee dingen uit. Het rondenvan een boei (techniek) en het inhalen van een concurrent (gevoel).



Het rondenvan een boei:

Tja, hoe doe je dat? Je kunt er op afstormen en dan “houden” en keren met “halen” en “strijken” en dan weer “starten”.

Of verlies je dan te veel tijd?

Je kan er ook met een wijde straal, zeg 50 meter op snelheid omheen varen. Als je op 200m begint in te sturen, vaar je wel 60 meter om (zie schets). Maar met 10 km/h (dat is 3 m/sec) doe je over de extra lengte 20 seconden. In die tijd kan je nooit keren, dus gewoon de omweg varen is de beste actie.

Bakboord “slow” en stuurboord “strong” is de beste oplossing.

Gemiddeld vaart met met een straal van zo’n 30m.

Het wordt natuurlijk echt spannend als er meer boten zijn.

Er tussenin prikken en de ander buitenom dringen is dan de favoriete actie. We kennen dat ook van het zeilen.

Het inhalen:

Voor het inhalen moet je psychologie gestudeerd hebben. Als je inloopt, vraag je alles van het team, maar als dan je punt (het Geusje) voorbij de punt van de ander is, dan leert de ervaring dat er bij de ander iets knapt. Je kunt dan rustig een tandje af doen, want de gedemotiveerde concurrent doet onbewust twee tandje minder en verliest daardoor ongewild al zijn tandjes.

Belangrijke punten bij wedstrijdroeien zijn: de verdeling van de energie van de roeiers in relatie tot de lengte van de baan en al of niet tegenwind. De stuurman moet met een handbeweging of een code-roep iets aangeven dat de concurrent niet mag begrijpen. De vijand luistert mee!

De wedstrijdroeiers gaan zo’n 10-11 km per uur met gemiddeld 28-30 slagen per minuut.

Bij de training wordt veel aandacht geschonken aan de “eenheid”, het team.

Ieder voor zich werkt niet bij roeien, ongelijk roeien is remmen.

Bij ons ligt het wat anders, wij roeien gemiddeld 7-8 km per uur en doen dat met 30-35 slagen per minuut. Wij hebben geen finish, wij concentreren ons op een mooie slag.

Mooi gelijk voelt ook lekker, je schokt niet maar glijdt. Wij genieten niet van snel maar van mooi, dat geeft een euforisch gevoel dat je de hele zondag vast wil houden en waarvan je nu elke nacht droomt.

Er is nog een groot verschil, wij gluren niet naar de andere boten of ze harder gaan, nee wij blijven tussendoor kijken of we eindelijk eens een ree zien of een ijsvogeltje.

Als dat niet lukt, plukken we gewoon een beetje muntthee, we verpakken dat als oefening in aanleggen.

Onze teamvorming is niet een Pyramide bouwen, maar als Gastronauten bevestigen wij die met een cappuccino of koffie na afloop te drinken.

Hebben jullie er ook weer zin in?