

Interview Ronald Florijn “coastal”

Dit interview sluit aan bij de 4 aspecten (keerpunten, haal, bladwerk en ritme) van goed roeien.

Zie informatie over de roeihaal op KNRB academie

<https://knrb.nl/academie/leermateriaal/de-roeihaal/>

Omdat coastal roeien een nieuwe discipline is, zijn we benieuwd naar de verschillen in roeitechniek met het bekende roeien in gladde boten. Ronald is tweevoudig olympisch kampioen en op dit moment KNRB bondscoach coastal Team NL.

Wat is voor jou het belangrijkste bij coastal roeien?

Voor mij zijn de verschillen tussen roeien in coastal boten en gladde boten, op wat details na, niet zo groot. Coastal is door de bredere boten een veel toegankelijker manier om te beginnen met de roeisport dan gladde boten. Het is ideaal bijvoorbeeld voor zeilers die door te gaan roeien meer aan hun conditie willen doen en toch op het water bezig te zijn. Maar ook goed voor kinderen die na een enkele introductie veel sneller dan in een traditionele skiff snelheid en plezier kunnen maken. Hier op de Kaag heb je fantastisch coastal roeiwater; het is afwisselend en veilig bij de meeste windrichtingen. En er liggen hier (KWV De Kaag) mooie boten. Door te trainen met coastal roeien krijg je een betere fysieke conditie en energieniveau. Dat levert je ook privé en in je werk het nodige op. Natuurlijk geldt dat voor vrijwel alle sporten maar ten opzichte van het traditionele roeien vaar je in een coastal boot makkelijker weg en heb je een beter bootgevoel dan in traditioneel C-materiaal. Afgezien van goed geoefende roeiers denk ik dat de meesten in boten varen die hun vaardigheid te boven gaan. Dan heb je gewoon minder plezier.

Omdat de massa van de boot ten opzichte van de massa van de roeiers groter is in vergelijking met een gladde boot, kan je dus relatief sneller rijden in de recover ofwel een hoger ritme varen. Met zo'n zwaardere boot loop je, met name achterin de haal, een hoger risico dat je je blad op je armen door het water trekt. Dat wil je echt niet. Maak de haal achterin dus wat korter. Bijkomend voordeel is dat je handen zo meer ruimte hebben om dieper weg te zetten. Coastal is door golven en wind complexer en dus zwaarder dan het klassieke roeien. Kies daarom voor een lichtvoetiger haal in een wat hoger bewegingsritme. Om harde conclusies te trekken hebben we overigens meer meetgegevens nodig: coastal is nog een jonge variant van de roeisport.

Welke oneliners gebruik jij als coach?

Ik ben niet zo van de oneliners. Mijn stokpaardje is: maak van één probleem niet meer problemen. Dat leg ik zo uit. De wetenschappelijke onderbouwing van het hedendaagse roeien is gelegd door onder meer dr Valery Kleshnev (1): ga dus uit van deze onderbouwing en niet

van wat de coach van de coach van jouw coach in de jaren 80 van de vorige eeuw heeft geleerd.

Basis zaken die duidelijk en goed uitvoerbaar zijn vind ik:

Ten eerste; lekker ver oprijden.

Ten tweede als het gaat om houding: zit als op een barkruk; actief en een beetje rond, schouders vooral niet te ver voor of achter het bankje (Grinko zit(2)). Met deze twee punten kan je in belangrijkste deel van de haal voorin (vóór de orthogonaal) goed druk opbouwen.

Ten derde als het gaat om bootbalans: niet twee bladen aan het water. Eén blad is goed als een roeier nog geen balans kan houden. Eén blad aan het water is één probleem. Maar twee bladen aan het water zijn twee problemen. Dat bedoel ik met niet meer problemen maken. Maak het niet ingewikkelder dan nodig. Houd het aantal problemen laag. Vraag de roeiers om flink diep weg te zetten, ook als dan één blad naar het water gaat (en de boot dus scheef ligt). Ideaal is in de recover alle bladen zo'n 15 cm boven het water, zodat je makkelijk kan draaien. Dat helpt bovendien bij de voorbereiding naar de catch/inpik zonder corrigerende/compenserende (en dus verstorende) bewegingen vlak daarvoor. Maar vraag nooit om balans te houden, balans is een gevolg van veel factoren en dan vraag je een roeier dus méér dan één probleem op te lossen en ook nog tegelijkertijd. Dat is niet haalbaar. Vraag bijvoorbeeld ook niet om "harder" te roeien, maar vraag om sneller te bewegen.

Ten vierde: het idee van roeien is dat je de boot ontspannen onder je door laat rollen, zeker niet om krampachtig zittend te proberen de bladen door het water te trekken. Dat geldt ook bij coastal tijdens lastige omstandigheden.

Ten vijfde: probeer de roeier zo snel mogelijk zelfstandig te laten roeien. Daarmee bedoel ik dat je als coach niet een stuurman functie moet invullen: de roeier hoort zelf om zich heen te kijken en verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen bewegingspatroon en de prikkels uit de omgeving.

Welke oefeningen gebruik je (en hoe maak je die geschikt voor beginner)

Oefening: Aangekondigd slalommen. Maar ook niet aangekondigd als verrassing. De bedoeling is dan niet met beide bladen aan het water tegelijk aan het water te komen want dat was het uitgangspunt. Ontspannen balans houden met twee bladen boven het water is ingewikkeld maar gewoon met ten hoogste één blad aan het water is uitvoerbaar. Door te slalommen maak je de omstandigheden complexer en daag je de roeier uit.

Oefening: probeer roeiers uit hun concentratie te halen (creëer chaos) om te kijken of de technische doelen nog steeds gehaald kunnen worden. Wees vooral creatief in het creëren van chaos maar doe het met mate.

Oefening: vaar met 2 boten tegelijk, spar om te kijken wie het snelste vaart en spiegel door te kijken wie met gelijk tempo het snelste vaart.

Oefening; vaar naar een leuke plek als doel. Dat is niet echt een oefening maar coaches vergeten het nogal eens. Roeien is meer dan prestatie en techniek alleen. Maak het leuk. Koop

een ijsje. Vaar door een stad onder lage bruggetjes door. Pik een smal slotje waar je je riemen moet intrekken om doorheen te komen. Maak een toertochtje. Er is een marge in wat mensen aan technische aanwijzingen kunnen verwerken, niet alleen binnen één training maar ook na verloop van weken.

Oefeningen maak je geschikt voor beginners door de omstandigheden zo te creëren dat ze op dat moment de grens zijn van het kunnen van de roeier. Als een roeier bijvoorbeeld de weersomstandigheden niet aankan, heeft het naast het aspect van veiligheid geen zin om het water op te gaan.

Welke feedback geef jij?

Zoals gezegd; kies je als coach dingen die uitvoerbaar zijn voor de roeier(s) maar wees daarin wel consequent: als het mis gaat, leg dan direct de boot stil en vraag om correcte uitvoering. Nogmaals het voorbeeld van ten hoogste één blad aan het water; sommige roeiers voeren dat altijd direct bij de eerste haal uit, andere (zelfs topatleten) gaan er pas na een haal of 5 tot 10 op letten. Waarom zou je iets dat je kan uitvoeren niet direct en altijd uitvoeren? Noem het mentale discipline. Bij uitvoerbaarheid zijn naast omstandigheden ook roei ervaring, conditie, lichaamsbouw, kracht en souplesse van belang. En denk eens (zeker bij jeugd) aan concentratievermogen, privé omstandigheden en voeding. Dat zijn echt harde randvoorwaarden, ook op breedtesport niveau.

Wat doe je als een roeier een oefening wel begrijpt maar niet kan uitvoeren?

Dan vraag je als coach iets dat te moeilijk is. Maak het dan makkelijker en pas de omstandigheden (ergometer, tubben, lager tempo, kortere halen) aan aan wat je vraagt. Of kies een andere oefening voor hetzelfde doel. Soms kost het ook gewoon wat tijd voordat het kwartje valt. Balanceer als coach daarbij tussen herhaling en variatie. Zorg er ook voor dat je materieel klopt; als het mogelijk is geen tweedehands spullen die hun tijd hebben gehad en zorg voor goed onderhoud. Denk daarbij aan kleine dingen als versleten slidings, wieltjes, dollen, kragen en manchetten. Ja dat kost wat geld maar heeft veel invloed op je roeiplezier. Controleer regelmatig of de boot en riemen nog goed zijn afgesteld. Goede boten kosten bij aanschaf het nodige maar blijven langer goed en zijn dus op termijn voordeliger. Een lichte boot tilt ook fijner dan een vergelijkbare zwaardere boot.

Hoe coach jij van goed naar beter?

Ik coach van goed naar beter door de omstandigheden stapsgewijs moeilijker te maken en de doelen hoger te stellen. Je wilt onder versturende omstandigheden (harde wind, vermoeidheid etc) hetzelfde bewegingspatroon terugzien. Ik besteed meer aandacht aan wat wel helpt bij het op gang houden van de boot en minder aandacht aan stijl "fouten". Wanneer je coacht richting een bepaalde houding dan loop je het risico de beperkingen van een roeier als fout te zien.

Welke tips voor coastal endurance heb je?

Coastalboten zijn zwaarder ten opzichte van het gewicht van de roeiers dan gladde boten. Het water is lastiger dan op een roeibaan met elke ploeg in een afgescheiden baan, de wedstrijden duren langer en hebben obstakels als boeien. Dat vraagt op punten om een andere aanpak. Op topniveau hebben de atleten daarom ook andere fysieke eigenschappen dan bij het traditionele roeien.

Je vaart het snelst om een keerboei door als het kan het skegje eruit te halen. Neem de kortste afstand, draai snel en maak dan weer vaart. Snel draaien doe je door de binnenbocht je blad te houden, de hendel van je weg te duwen en tegelijk met de buitenbocht voorin (voor orthogonaal) te halen. Het houden begin je voordat je bij de boei bent.

Samenvattend: Over het algemeen kan je zeggen dat je bij coastal geen haal-lengte voorin moet inleveren (dat is het meest effectieve deel van de haal). Achterin, zeker bij golven, maak je de haal wel wat korter. Achterin heb je dan meer ruimte om diep weg te zetten. Je voorkomt zo ook dat je een zware sleurhalen krijgt die je niet 6 km vol kan houden. Roeien op je armen zorgt ervoor dat je je blad door het water trekt en het belemmert ook het ontspannen naar de catch toe bewegen. En juist daar haal je de winst.

(Robert Boeder 18 september 2025)

(1) Kleshnev bijvoorbeeld

<https://www.row2k.com/features/5531/rowing-styles-analysis-and-optimisation-by-dr-vale-ry-kleshnev/>

(2) Grinko stijl

https://www.researchgate.net/figure/Rowing-styles-Kleshnev-2006_fig1_333257416