

# Okeanos Juniorenweekend

*27 en 28 april 2013*



*In het weekend van 27 en 28 april vond op de bosbaan het Okeanos Juniorenweekend plaats. Dit trainingsweekend, bedoelt voor juniorenroeiers uit heel Nederland, werd georganiseerd door de Juniorencommissie van de RSVU Okeanos. Hieronder volgt een verslag.*

### **Zaterdag**

De zaterdag begon met de inschrijvingen. Bij inschrijving kreeg iedere roeier een thermoshirt uitgereikt. Toen alle coaches en roeiers aanwezig waren hield de voorzitter van de Juniorencommissie een openingspraatje om alle coaches voor te stellen en om te uit te leggen hoe de rest van het weekend er uit zou komen te zien.

Om 10.00 begon de eerste training. Deze training was voornamelijk gericht op het bijbrengen van techniek onder de roeiers. Op basis van een vooraf vastgestelde indeling wist iedere roeier door welke coach hij of zij begeleid zou worden. Na een korte voorbespreking ging iedereen het water op voor de eerste roeihalen van het weekend. Naast de Okeanos coaches die meefietsten waren het ook de coaches van Amstel en Naarden die er waren, benieuwd wat de Okeanos coaches te zeggen hadden over zijn of haar roeiers. Op deze manier waren het niet alleen de roeiers die nieuwe dingen leerden, ook de coaches konden van elkaar leren.

De weersomstandigheden voor de roeiers waren goed. Er was weinig wind en de zon scheen over de bosbaan.

Om 12.30 begon de lunch. De Juniorencommissie had de tafel al gedekt en de eieren gekookt toen de roeiers en coaches binnenkwamen. Na deze lunch was het tijd voor een presentatie. Martijn van Rossum vertelde over communicatie tussen roeiers en coaches. De roeiers werden hier actief bij betrokken door hen regelmatig te laten spreken over hoe zij tegenover het onderwerp staan. Na Martijn van Rossum was het de beurt aan Mechiel Versluis. Hij vertelde hoe hij in zes jaar de Olympische spelen in Londen wist te bereiken. Na afloop waren er nog veel vragen van kinderen die een dergelijke carrière ook wel zien zitten. Toen alle vragen beantwoord waren nam juniorenbondscoach Ronald Florijn ook nog even het woord om zijn plannen te vertellen voor het WK junioren. Hij vertelde hoe hij een junioren Holland Acht op het water wil gaan leggen.

Om 14.30 begon de tweede training. Deze training was vooral gericht op een technische voorbereiding op de sparsessie die zondagochtend zou plaatsvinden. Startjes en opzetjes werden geoefend om de boot een zo hoog mogelijke snelheid te laten bereiken. Ook Ronald Florijn nam hierbij een toeter in zijn hand om de junioren te coachen, en wat is er nou leuker dan aanwijzingen te krijgen van de bondscoach zelf.

Toen de middagtraining klaar was, was het voor iedereen tijd om een beetje te ontspannen. Voor sommigen betekende dat buiten op de bank in de zon liggen, voor anderen een balletje trappen met de ouderejaars Okeanos wedstrijdroeiers. De juniorencommissie begon met de voorbereidingen voor de avondmaaltijd.

Met zijn allen aan een lange tafel werd een voedzame pasta gegeten om goed te herstellen voor zondag en na te praten over de afgelopen dag. Na de maaltijd werd er voor de geïnteresseerden een film opgezet om gezellig met elkaar de dag af te sluiten.

## **Zondag**

Om 8.30 begon het ontbijt om een goede bodem te leggen voor de sparsessie die na het ontbijt zou gaan plaatsvinden. Na dit ontbijt ging iedereen zich omkleden om om 9.45 bij de voorbespreking te zijn voor de sparsessie over één kilometer. Toen de coach het oproeiprogramma en het raceplan uitgelegd had legde iedereen zijn of haar boot in het water. Aangezien het erg druk was op de bosbaan hebben we het idee van de sparsessie omgezet in een timetrial. Twee stopwatches werden op hetzelfde moment gestart zodat twee mensen de starttijd en finishtijd konden noteren. Iedereen die gefinisht was kon uitroeien en aanleggen.

De één kilometertijden van de roeiers werden berekend aan de hand van het verschil tussen de start- en finishtijd. Alle tijden werden omgerekend naar een heren skiff tijd met een omreken tabel op basis van leeftijd, geslacht en boottype.

Om 12.00 was het tijd voor de lunch. Tijdens de lunch maakte de Juniorencommissie een opstelling voor de twee achten aan de hand van de uitslag van de timetrials. Zo konden er twee gelijkwaardige achten naast elkaar op het water gelegd worden.

Om 14.00 lagen de achten in het water. De roeiers hadden zich verheugd op deze training. Iedere acht kreeg een voorbespreking van hun coach waarna ze weg konden varen. Na wat basisoefeningen bleken beide achten goed te kunnen varen waarmee het tijd werd om haasje over te doen met beide boten. Dit was een goede oefening voor het varen op hoog tempo. Het laatste baantje konden de boten dan ook een sparsessie tegen elkaar doen over 250 en 500 meter. Beide achten waren aan elkaar gewaagd maar uiteindelijk bleek er toch één de snelste te zijn.

Om 16.00 was iedereen weer terug op Okeanos voor de prijsuitreiking van de timetrial van de ochtendtraining. Thom uit Naarden bleek in zijn skiff omgerekend de snelste te zijn en won daarmee een echte Okeanos oproei-jas. Tevens kregen alle deelnemers een Okeanos-zonnenbril. Hiermee sloten we het Okeanos Juniorenweekend af.

## **Conclusie**

Van afgelopen juniorenweekend kunnen we concluderen dat het een geslaagd weekend was. De junioren hebben veel geleerd, plezier gehad en nieuwe mensen leren kennen. Tevens hebben zij een eerste kennismaking gehad met de juniorenbondscoach. Er zijn echter nog wel wat organisatorische puntjes die we volgend jaar beter willen doen:

- Een internetpagina aanmaken voor informatie en inschrijving
- Lorini eerder benaderen zodat ze genoeg tijd hebben om Thermoshirts te maken
- Promoten op grote roeiwedstrijden
- Gebruikmaken van videoanalyse
- Slaapplekken regelen op de scouting in het Amsterdamse Bos.