

Juniorendag verslag

12 juni 2021 organiseerde R.S.V.U. 'Okeanos' een juniorendag voor junioren uit heel Nederland op de Bosbaan.

Tijdens deze dag gingen de junioren twee keer roeien op de Bosbaan. In de ochtend begonnen zij met een technische training in kleine nummers, gecoacht door coaches van Okeanos. In de middag werden er drie 8+'en en een 2X op het water gelegd en werd de strijd met elkaar aangegaan tijdens een leuke Bosbaan spar. Voor sommige junioren was dit de eerste keer in een 8, een unieke ervaring!

Tussendoor werd er een presentatie gegeven door de sportpsycholoog van Okeanos Olivier Wientjes. Olivier begeleidt bij Okeanos de eerstejaars, middengroep en ouderejaars roeiers door middel van psychologische gesprekken in ploegverband en individueel. Daarnaast worden er coachopleiding momenten georganiseerd om de coaches meer handvatten toe te reiken op mentaal gebied om zo de roeiers mentaal beter te kunnen begeleiden. Om de junioren naast een leuke dag op het water iets te laten leren, nam Olivier ze mee in hoe om te gaan met tegenslagen. Hieronder wordt er een samenvatting gegeven van wat Olivier de junioren meegaf en waarom mentale begeleiding van belang kan zijn bij de overgang van juniorenroeien naar studentenroeien.

Olivier vroeg de junioren hun slechtste wedstrijd of roeimoment terug te halen en te omschrijven wat er toen in hun hoofd omging. Waarom vonden de junioren dit het slechtste moment? En wat heeft dit slechte moment juist opgeleverd in positieve zin?

Daarna heeft Olivier de junioren verteld over de transitie van junioren- naar studentenroeien. Dit is een grote stap omdat er veel veranderd. Studeren, uit huis, een nieuwe vereniging en een heleboel nieuwe sociale contacten. Hoe kan je blijven focussen op het roeien, maar er ook voor zorgen dat het te combineren is met studeren en je sociale leven? Dit is per persoon erg verschillend. Het is belangrijk om naar jezelf te luisteren en tijd te nemen om stil te staan bij de veranderingen en hoe je je hier bij voelt. Door erover te praten, kan je er beter achter komen wat voor jou werkt. Mentale factoren zijn bij veranderingen erg bepalend en begeleiding is hierin dus heel belangrijk.

Daarna werden er wat mentale spelletjes gedaan om aan de gang te gaan met deze kennis. Wat gebeurd en hoe reageer je hierop waren erg belangrijk.

Aangezien sommige junioren in het traject voor de coupe de la jeunesse of ander selectieproces zaten, hebben ze een eigen training gedraaid. Tussendoor en bij de bbq waren zij wel aanwezig. Bij de lunch schoven ook bondsroeiers Hermijntje Drenth en Tinka Offereins aan. Zij deelde hun ervaring met de weg naar de top en beantwoorde de vragen van de junioren.

De dag werd afgesloten met een gezellige BBQ waarbij er ook roeiers van Okeanos aanwezig waren om de vragen van junioren te beantwoorden, maar ook om gezellig over roeien te praten! Het was erg leuk om te zien hoe iedereen met elkaar mengde, zowel roeiers als coaches, en ervaringen met elkaar uitwisselden.

