

## **Een goed begin is het halve werk: wedstrijdvoorbereiding.**

Hoewel de afgelopen weken anders doen vermoeden, komt de lente er weer aan. En ondanks het aflassen van zowel de Multec als de Laak ga ik er dan maar vanuit dat er weer wedstrijden op komst zijn. Eerst voor de wedstrijd- en clubafdeling de Head en Heineken, later ook wedstrijden als de Oocuz opening en de Skøllcup voor de competitieroeiers.

Daarom is het tijd om maar eens te gaan schrijven over het voorbereiden van een wedstrijd. Wedstrijd- en clubroeiers zijn hierover meestal wel op de hoogte, dus ik zal dan ook voor de competitieroeiers schrijven. Hiermee rekening houdend zal ik ook niemand adviseren feesten te laten schieten (roeien met een kater gaat prima), maar een aantal adviezen geven die minder schadelijk zijn voor het sociale leven en toch voordeel opleveren.

Moe aan de start liggen is trouwens ook niet zo erg. Het roeit zeker lekkerder als je uitgeslapen bent, maar met een goede warming-up vergeet je je slaapgebrek zo. Probeer wel te voorkomen dat je twee nachten achter elkaar slecht slaapt, want dat ga je wel merken.

Een goede voorbereiding begint met goed eten. Om hard te kunnen roeien heb je koolhydraten nodig, die zul je dus moeten eten. Hier valt overigens nog wel wat op af te dingen, maar dat is alleen voor lichte roeiers interessant.

Als je traint, eet dan je belangrijkste maaltijd snel na de training. Je lichaam neemt dan maximaal de koolhydraten op, in plaats van ze om te zetten in vet. Eet ook koolhydraatrijk: pasta, bruin brood, aardappels en suikerrijke producten (fruit en jam bijvoorbeeld) zijn prima. Als je graag op je lijn wilt letten moet je op vet besparen. Koolhydraten kan je heel veel eten, mits je maar genoeg traint en na de training eet. Om een lang verhaal kort te maken: de avond voor de wedstrijd eet je gewoon een bord pasta. De ochtend van de wedstrijd moet je proberen om drie uur van te voren je maaltijd op te hebben. Als je later gaat eten loop je het risico dat je spijsvertering nog actief is tijdens de wedstrijd. Omdat hard roeien al je energie vergt zal de spijsvertering stoppen, wat met een volle maag kan leiden tot een misselijk gevoel. Ook is het belangrijk om niet te moeilijk verteerbare producten te eten (dus geen grof volkoren met kaas). Tot slot vertragen zuren (sinaasappelsap) de voedselopname, dus niet gebruiken vlak voor een wedstrijd. Tot slot moet je goed drinken, wat tot vlak voor de wedstrijd kan. Bedenk wel dat je lichaam maximaal driekwart liter water per uur opneemt, meer drinken is dus niet zinvol en leidt tot een vervelend volle maag.

Een goede wedstrijd begint met een goede warming-up. Als je spieren warm zijn kan je meteen hard varen. Met name bij korte afstanden is het dan ook belangrijk ook tijdens de warming up al vrij hard te roeien. Probeer bij bijvoorbeeld een vijfhonderd meter een beetje bezweet aan de start te komen. Doe een paar startjes, een haal of 20 wedstrijdtempo, en vaar zeker twee kilometer voordat je start. Je hoeft, zoals eerder beschreven, niet bang te zijn je koolhydraatreserves op te maken. Zorg er natuurlijk wel voor dat je niet al verzuurd bent. Drink vooral voldoende water.

Voor lange afstanden zoals de Peil (4,5 km) is het in rustig tempo oproeien, met een paar stukken baantempo, meer dan voldoende. Als je het aandurft moet je het oproeien krap plannen, dat scheelt lang stilliggen bij de start. Neem ook hier water mee.

Na de wedstrijd moet je even uitroeien om het zuur uit je benen te krijgen. Probeer dit niet te langzaam te doen, je bloedomloop moet wel op gang blijven. Vervolgens zul je

moeten eten. Als je die dag nog een keer moet starten geldt weer dat je moet proberen drie uur van tevoren je eten op te hebben. Licht verteerbaar eten kan wel tot 2 uur van tevoren. Drink ook weer voldoende water.

Als je wedstrijden dicht op elkaar zitten kan je ook een isotone dorstlesser gebruiken. Zo'n drank wordt snel opgenomen en levert een ook wat voedingsstoffen. Ik zelf geloof hier overigens niet zo in: een banaan en een lichte boterham kan je altijd wel eten. Zorg er wel voor niet te veel te eten, anders wordt je misselijk.

Een heel verhaal over roeien, en dan heb ik nog niet eens het belangrijkste genoemd. Wedstrijden zijn namelijk leuk. Probeer er een beetje van te genieten. Ten eerste is dat hopelijk de reden waarom je roeiwedstrijden start, ten tweede is een beetje lol de beste manier om goed te varen.

Sjoerd

Ik heb het stuk in de vorige Blwerb over opriggeren en een stuk van vorig jaar over het wedstrijdreglement online gezet op <http://www.science.uva.nl/~srhardem>.