



Winterbijeenkomst
Twaalfvoetsjollenclub 2025

Zelf afrekenen bij de bar

64

Naamstickers met nr van je jol

Programma

- **Fred Knitel:** Onderhoud van de zelflozers
- **Willem Vlakveld:** Cognitieve psychologie en zeilen
- **?:** Uitreiking Zilveren jol
- **Lunch**
- **Huib Ozinga:** Hoe verloopt een protest
- **Hero Breuning:** Zeilen in het buitenland
- **Korte koffie en thee pauze**
- **Frans Smits:** Het zelf maken van rondhouten
- **Borrel**

Programma

- **Fred Knitel / Gert Jan van der Meer:**
- Onderhoud van de zelflozers



Zelflozers m.n. Super Sucker

Presentatie door Fred Knitel i.s.m Gertjan van der Meer



(Zelf) Lozen is soms noodzakelijk

- Bij:
- Stevige wind
- Regen
- Waterscheppen
- Oorspronkelijk (vaak met 2 pers.) met handpomp of hoosvat
- Sinds ongeveer 50 jaar zijn er zelflozers: Elvstrom , Super Sucker en recent Anderson (Anderson heeft Elvstrom overgenomen).



Zelflozers in de praktijk :

- **Elvstrom**: prima bij ruim bezeilde rakken en wat wind , dus met **voldoende snelheid** en heeft dan goede (zuigcapaciteit) nieuw vrijwel niet leverbaar.
- **Supersucker** , werkt relatief wat **beter bij lagere snelheid** (ander zuigprincipe) d.i. is gunstig bij 12-voetsjollen m.n. aan de Wind, ruime wind met meer snelheid werken ze ook goed.
- **Anderson**, is in de plaats van Elvstrom gekomen en is hier vrijwel identiek aan, de SuperMini-versie past redelijk goed in gat van S.S., met lagere snelheden aan de Wind beperkte capaciteit (minder dan S.S.) De Supermidi vergt wat meer aanpassing. In Noord-Nederland wordt Anderson gepromoot, zie blog Pieter Bleeker.
- <https://12footnews.blogspot.com/>

Zelflozers in de praktijk:



- Bij oudere jollen , lager dan nr 800 , zie je vaak 2 Elvstrom zelflozers en daar naast 2 later aangebrachte Super Suckers.
- Bij jollen boven nr 800 meestal alleen 2 Super Suckers.
- Zeil-technische opmerking: Als de zelflozers het niet bij kunnen houden Aan de Wind , moet je meer naar achteren gaan zitten en/of lager sturen voor meer snelheid.

Onderhoud aan Super Sucker



- Bij Super Sucker is enig onderhoud noodzakelijk .
- **Eenvoudig onderhoud** kan je zelf doen, dit omvat:
- Regelmatig schoonmaken en controleren op beschadigingen.
- Checken of hij nog makkelijk open/dicht gaat, eventueel meer spanning op de beugel geven, kapje loshalen en beugel wat uittrekken.
- Invetten zijkanten en afsluitnaden met zacht (watervast) vet op Teflon basis bv : **super lube Multi-purpose Synthetic Grease with PTFE** – tube van 12 gr 13.70 euro (bij bol.com) . Vaseline kan, maar dikt snel in en werkt maar kort en siliconen is niet handig voor toekomstig lakwerk.

Onderhoud aan Super Sucker :

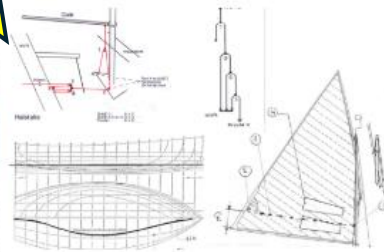
- **Groot onderhoud** aan Super Sucker omvat:
- Onderkant van de S.S. losschroeven en beschadigingen opknappen.
- Bij sommige jollen knelt de lozer teveel en kan de nylon bovenkant van de S.S. wat smaller gemaakt worden, waardoor de S.S weer makkelijker open en dicht gaat (eerst rvs zijplaatjes er af halen!).
- In zeldzame gevallen, kan rubber flens vervangen worden.
- Het kan verstandig zijn bij wat serieuzere beschadiging/niet goede werking een deskundige in te schakelen , die kan dan beoordelen of reparatie of vervanging aan de orde is.(van der Meer)
- Een van de meest gangbare beschadigingen van de S.S. ontstaat bij het te water laten van de jol, **als je de S.S. open hebt laten staan.**



12-voetsjol



Wedstrijduitslagen 2024



Klassenvoorschriften 2025



Jollenregister



Techniek & trim



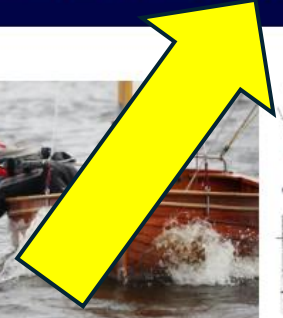
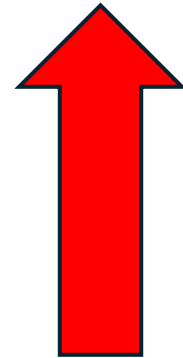
Bouwers en zeilmakers



De 12 voetsjol internationaal



De Twaalfvoetsjol, 110 jaar klasse!



Wint

Aan het be
kriebelen”
eerste dag
zeiljaar on
wensen vo

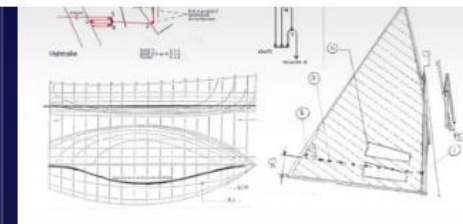
Le



Winterbijeenkomst



Algemene Leden Vergadering (ALV) 2025



Nieuwe indeling van klassenvoorschriften



A stylized illustration of a sailboat. The sail is a large, dark blue triangle pointing upwards. The hull is a dark blue shape below the sail, with a small vertical line representing the mast. The background is split diagonally from the top-left to the bottom-right. The upper-left triangle is yellow, and the lower-right triangle is red. The word "Vragen?" is written in white, bold, sans-serif font with a thin orange outline, centered on the blue sail.

Vragen?



Wedstrijdzeilen en cognitieve psychologie

Willem Vlakveld, jol 838

Psychologie



- Waarom vertonen mensen bepaald gedrag?
 - Wat denken ze? (cognitie)
 - Wat voelen ze? (emotie)
 - Wat willen ze? (motivatie)



Cognitieve psychologie

Denken staat centraal. Het gaat om zaken als:

- Waarnemen
- Denken/Informatie verwerken
- Onthouden
- Leren



Onderwerpen in deze presentatie

- Cognitieve niveaus waarop je zeilt
- Situatiebewustzijn
- Het aanleren van vaardigheden
- Aandacht
- Kalibratie (afstemming tussen willen en kunnen)



Cognitieve niveaus (theorie van Michon)

- *Operationele niveau*

Bootbeheersing: de continue controle over je boot waardoor je zo snel mogelijk zeilt en zo min mogelijk vaart verliest bij manoeuvres

- *Tactische niveau*

Het nemen van beslissingen over uit te voeren manoeuvres gelet op de omstandigheden tijdens de wedstrijd

- *Strategische niveau*

Voornamelijk handelingen ter voorbereiding op de wedstrijd zodat zowel jij (fysieke en mentale gesteldheid) als je boot (trim) in optimale conditie aan de wedstrijd begint



Operationeel niveau

- Bedienen van roer, schoot en het houden van balans (bijvoorbeeld hangen) dient op de ‘automatische piloot’ te worden uitgevoerd
- Automatische piloot wil zeggen dat je over de uitvoering van de handelingen niet hoeft na te denken. Echter ook op de ‘automatische piloot’ uitgevoerde handelingen vragen om concentratie
- Snel sturen vereist het vast houden van de aandacht en is daardoor vermoeiend, ook al verlopen de handelingen zelf min of meer automatisch. Er is dus motivatie nodig om snel te blijven sturen



Hoe wordt bootbeheersing automatisch

Door heel veel te zeilen

Drie stadia (Anderson)

- *Declaratief stadium*

complexe handelingen worden opgedeeld in kleine stapjes en bij de uitvoering van elke stap moet je nadenken

- *Stadium van kenniscompilatie*

De kleine stappen clusteren samen tot enkele grote stappen. Je kunt elke grote stap weliswaar vrij vloeiend uitvoeren, maar de uitvoering vereist nog wel aandacht

- *Het procedureel stadium*

Het wordt één vloeiende beweging en bij de uitvoering van de handelingen hoef je niet meer na te denken



De roll tack als voorbeeld

De stappen/fasen

- Voorbereidingsfase (de schoot zo leggen dat die niet in de knoop raakt en als dat nog niet zo is, uit de klemhalen)
- De fase van het opsturen met zo min mogelijk verlies aan snelheid (geleidelijk zonder veel roer te geven, maar ook weer niet te langzaam)
- Doordraaien tot in de wind, maar niet erdoor (blijf aan loef zitten of hang zelfs nog een beetje, zodat dat de boot naar loef helt)
- Aan het gaffeltouwtje trekken
- De schoot eventueel wat vieren om onder de giek door te kunnen en dan snel naar de andere kant gaan zonder roer te geven
- Zitten aan de nieuwe loefzijde, val wat af en vier je schoot daarbij nog een beetje om vaart te maken over de nieuwe boeg
- Stuur geleidelijk weer op naar je optimale koers aan de wind



Om op te letten bij het operationele niveau

- Bootbeheersing gaat snel achteruit als een tijdje niet zeilt
- Complexe visuomotorische vaardigheden leer je steeds moeilijker aan naarmate je ouder wordt
- Kalibratie
 - Je wil winnen, maar doe geen dingen die boven je macht liggen
 - Balans tussen willen en kunnen
 - Ken Uzelve



Tactisch niveau

Nemen van beslissingen tijdens de wedstrijd op basis van situatiebewustzijn (weten wat er om je heen gebeurt)

Het *detecteren* en *herkennen* van zaken in je omgeving die relevant zijn voor het verbeteren van je positie in de wedstrijd en kunnen *voorspellen* hoe de situatie zich verder zal ontwikkelen (Endsley)

Ervaren wedstrijdzeilers zien eerder en sneller wat relevant is dan onervaren zeilers en kunnen ook beter voorspellen hoe de situatie zich zal gaan ontwikkelen

Test



Kort fragment uit een wedstrijd

Beeld je in dat jij de stuurman/stuurvrouw van de dichtstbijzijnde Laser bent

Daarna volgen vragen





Vragen

- Liggen er boten over stuurboord?
- Hoeveel boten over stuurboord heb je in totaal gezien?
- Lig je voor?
- Haal je de boei als de wind zo blijft?

Nog een fragment uit een wedstrijd

- Beeld je in dat je Star GBR bent





OLYMPIC RINGS

PO

OLYMPIC RINGS

SV

CANPO



OLYMPIC RINGS

OLYMPIC RINGS

GB



GBR

Lond

GBR



Vragen



- Hoeveel boten over bakboord heb je gezien?
- Ga je voor al die boten langs?



Situatiebewustzijn en kijkgedrag

- Waar kijk je naar als je zeilt?
- Onderzoek met behulp van een eyetracker



42
1.134
43
0.247
41
0.624

laser_stukje.mp4

Laatste beeld van eyetracker





65 66
0.658

64
0.214

63
0.230

62
0.508



Om op te letten bij het tactisch niveau

- Wordt beter door heel veel wedstrijden te zeilen
- Neemt niet af als je een periode niet zeilt
- Beslissingen tijdens de wedstrijd neem je snel, maar niet helemaal op 'de automatische piloot'.
- Kunst van het richten, verdelen en vasthouden van je aandacht



Thinking fast and slow (Kahneman)

- Systeem 1

Werkt snel. Je ziet in een oogopslag wat de situatie is en neemt beslissingen zonder er diep bij na te denken. Beslissingen zijn meer een kwestie van ‘gevoel’. Je kunt niet helemaal beredeneren waarom je iets besloten hebt. Ervaring speelt een grote rol.

- Systeem 2

Werkt langzaam en bewust. Vergt veel aandacht, omdat beslissingen worden genomen op basis van logica en rationele overwegingen.



Gevaren van beide denksystemen

- Systeem 1
Kans dat je de situatie te snel beoordeelt en te veel op routine beslist
- Systeem 2
Kans dat je te laat beslist en dat je denkfouten maakt

Mijn vermoeden is dat topzeilers overwegend op basis van systeem 1 denken, maar niet altijd



Aandacht (Posner)

- *Richten van aandacht*

Gebeurt op basis van 'schemata' (bijvoorbeeld het zeilen van een indewindse rak schema). Hierdoor kun je snel belangrijke zaken opmerken.

- *Verdelen van aandacht*

Wanneer verschuif je je aandacht van het operationele niveau naar het tactische niveau? (Multitasking bestaat niet)

- *Vasthouden van aandacht*

Aandacht kost energie en het vasthouden van aandacht is vermoeiend. Als je in een goede conditie bent en ook gemotiveerd bent om zo goed mogelijk te presteren, kun je de aandacht langer vasthouden



Strategisch niveau

Zorg ervoor dat zowel jij zelf als ook je boot in optimale conditie zijn

Bereid je voor op de wedstrijd (wedstrijdbepalingen, weerbericht)

In de wedstrijd speelt het strategische niveau ook een rol

Bijvoorbeeld over hoe je wilt starten gelet op de omstandigheden en hier op Loosdrecht bij de keuze van het gat tussen de eilanden

Uitreiking Zilveren Twaalfvoetsjол



Sinds 2015 lid van verdienste

Zilveren Twaalfvoetsjол 2024

Naam	Hollandweekend				Vrijbuitер			Houtskoolcup			Totaal	plaats
rina de nooijer	1	2	1	1	dnc 3	2	3*	*	*		13	1
tries scherpel						1	4					
jacqueline francoys	6	3	4	3	*	*	*	8	7dnc 18		49	ged 6-7
huib ozinga	2	4	7	4								
fred knitel								2	2	9		
willem prins	3	6	2	9	*	*	*	1	10	1	32	3
patricia surendonk	4	5	11	2								
jaap wientjes								4	4	7		
frans smits	13	1	5	5	dnc 3	3	7	11	5	6	28	
pieter prins	7 dnc 8		6	6	dnc 3	5	3*	*	*		38	
nick schepp	16	7	15	14		2	6	13	3	10	51	
ron van dijl	dns 22	*	*	*	dnc 3	10	8	22	15dnc 18		98	13
pieter van zanten	5 dnc 8		13	8	dnc 3	11 dnc 12	*	*	*		60	11
hero breuning	dns 22	*	*	*	dnf 3	8	5	3	11	11		
tonny surendonk	8 dnc 8		9	12	dnc 3	7	6*	*	*		51	
lodewijk slippens	17 dnc 8		14	7	*	*	*	19	18	16	99	14
bob coebergh	12 dnc 8		16	10								
duuk dudok van heel	11 dnc 8		3 ocs 15		*	*	*	5	9	4	55	10
mauk dudok van heel					dnc 3	9	1					
huub de haas	9 dnc 8		8 dnc 16		*	*	*	6	1	1	49	ged 6-7
tim meijer	15 dnc 8		18	13								
tom fick	dns 22	dnc 8	10	11	dnc 3	1	4	7	12	8	41	5de
peter van brummelen	18 dnc 8		12 dnc 16									
hans reyers								10	13	5		
eduard van dishoek	19 dnc 8		17 dnc 16		*	*	*	20	22	13	115	15
rienne van den boomen								17	25	14		
sabine romkes	10 dnc 8	dns 18	dns 16									
willem vlakveld	14							16	23dnc 18			
roderi van voorst	20							25	19dnc 18			
sjouke dijkstra								23	24dnc 18			
mary plantenga	21							18	16dnc 18			
karel van arkel												
nick de jong								12	8dnc 18			
jules ten berg												
jelle de waard								14	17	12		
anjo klinkenberg								9	6	3		
harry heijst								28 dnc	dnc 18			
marcelien neeleman								24 dnc	dnc 18			
leen van willigen								15	14dnc 18			
annelize wreesman												
martin trompert								21	20	17		
hans van der meer												
gerard holla								27	21	15		

Holland weekend
 Vrijbuitер weekend
 Houtskoolcup
 3 aftrekwedstrijden



Lunch
Soepje
Broodje ham/kaas
Broodje kroket/Vega kroket
Melk/Karnemelk
Thee/Koffie