

Beleidsplan Topsport 2022-2024

REV 5 – UPDATE SEPT 2022



VLAAMSE
ROEILIGA

Inhoudsopgave

1	Evaluatie Olympiade 2017-2021	4
2	Topsportbeleid 2022 en verder	6
2.1	Topsport structuur en Focus	6
2.2	Doelstellingen	6
2.3	Vergelijking BEL met IRL / NOR / SUI / DEN.....	7
2.4	Welke atleet zoeken we ?.....	8
2.5	Aanpassingen om de doelstellingen te verwezenlijken.....	8
2.6	Federaal Training Centrum Gent	9
2.7	Data driven top performance	11
2.8	Traject om de aanpassingen in te voeren.....	12
2.9	Topsportstructuur	13
2.10	Omkadering	15
2.11	Financiering boten.....	17
2.12	Vorming topsporttrainers.....	17
2.13	Inzetten topsportwerking en -resultaten in functie van de breedtesport	18
2.14	Beperkende regelgeving	19
3	Technisch directeur topsport.....	20
3.1	Pim Raaben.....	20
3.2	Verantwoordelijkheden.....	20
4	Topsport ambitie 2021 – 24 – 28.....	22
4.1	Topsport ambitie	22
4.2	Selectie traject & criteria Elite & U23.....	23
4.3	Kalender 2023 (Sept 22 – Dec 23)	23
4.4	Selectie tijden tabel	26
4.5	Doelstellingen en Criteria per Programma	27
4.6	Doelstellingen per roeier	27
4.7	Experten omkadering	29
4.8	Medische en wetenschappelijke omkadering	29
4.8.1	Inspannings fysiologie	30
4.8.2	Sportvoeding	30
4.8.3	Blessurepreventie.....	31
4.8.4	Krachttraining (Strength & Conditioning).....	31

4.8.5	Sportbiomechanica.....	31
4.8.6	Sportpsychologie / Mental Coaching	31
4.8.7	Sport medisch.....	31
4.9	Project topsport-studentenroeien in het ontwikkelingsprogramma	32
4.10	Talentdetectieprogramma.....	32
4.10.1	Werking	32
4.10.2	Evaluatie traject.....	32
4.10.3	Doelstellingen.....	34
4.10.4	Omkadering.....	34
4.11	Beach Sprint Rowing.....	35
4.12	Persoonlijke en club bijdragen	37
5	Outputdoelstellingen 2021-2028	38
6	Bijlages.....	39
6.1	Evaluatie voorbij Olympiade.....	39
6.1.1	Algemene topsportstructuur.....	39
6.1.2	Coaching structuur	40
6.1.3	Medische en wetenschappelijke omkadering.....	41
6.1.4	Medisch protocol.....	42
6.1.5	Evaluatie sportieve resultaten.....	43
6.1.6	Doelstellingen uit het beleidsplan	45
6.2	CV Pim Raaben.....	48
6.3	Drop-out U19 > U23 en studenten roeien.....	50
6.4	Engagements verklaring – voorbeeld	52
6.4.1	Doel	52
6.4.2	Verklaring:	52
6.4.3	Medisch engagement	52
6.4.4	Dopingcontrole.....	52
6.4.5	Persoonlijke gegevens	52
6.4.6	Sponsoring.....	53
6.4.7	Voor akkoord:.....	53
6.4.8	Persoonlijke gegevens	53
6.5	Ontwikkelingslijn	55
6.6	Gezond en ethisch sporten.....	56
6.6.1	VRL voert een gezond sportbeleid	56
6.6.2	VRL voert een ethisch sportbeleid en integriteitsbeleid	57

1 Evaluatie Olympiade 2017-2021

We kunnen terugblikken op een zeer geslaagde Olympiade 2017-2021 waarbij onze toproeiers verschillende medailles behaalden en sterke prestaties leverden. Door Covid-19 werd de WK 2020 en 2021 geannuleerd, maar op de EK's gingen wel door, evenals verschillende wereldcup. Ondanks de moeilijke omstandigheden hebben we de roeiers gemotiveerd aan het roeien kunnen houden en zijn er op vele fronten goede resultaten afgeleverd.

De **lichte dubbeltwee** Brys-Van Zandweghe roeide schitterende resultaten bijeen de afgelopen Olympiade. Met brons op het WK, brons op het EK, 1 gouden, 2 zilveren en 1 bronzen medaille op de wereldbeker en overall winnaar van de wereldbeker in 2018 kan de wereld niet naast deze topboot kijken. Als kers op de taart plaatsten ze zich met hun 7^e plaats op het WK in Linz 2019 voor de Olympische Spelen. In 2020 roeiden ze nogmaals een bronzen medaille op de EK. De EK 2021 kon helaas niet gestart worden omwille van ziekte bij Tim. Bij de OS in Tokyo behaalden Tim & Niels een verdienstelijke 5^e plaats met een goede race, maar konden niet meestrijden om de medailles.

De voorbije Olympiade werd eveneens een lichte dubbeltwee gevormd in de categorie U23, met **Marlon Colpaert** en **Tibo Vyvey**. Met hun vijfde plaats op het WK U23 in 2019 zijn zij absoluut een volwaardige 'concurrent' voor onze A boot. De ploeg werd Europees kampioen in 2020 en behaalde een bronzen medaille bij de WK in Racice in 2021. De ploeg zal starten tijdens het EK U23 in Kruszwica op 4-5 Sept

In de zwaargewicht categorie werd de voorbije Olympiade werk gemaakt van een tweede ploeg die zich tracht te selecteren voor de Olympische Spelen. Mogelijke roeiers om deze boot te bemannen waren **Pierre De Loof, Ruben Claeys, Ward Lemmelijn en Tristan Vandenbussche**. Het lukte de zware roeiers niet een olympische boot geselecteerd te krijgen voor de spelen, wat teleurstellend is. Positief is dat Tristan terug lijkt te komen na een moeilijke periode. Het toekomst potentieel voor Ward is nog onzeker. Zijn eigen ambitie en de realiteit komen nog niet overeen, daar moet verder aan gewerkt worden.

Prestaties van de zware mannen in detail:

- **Pierre De Loof** kon het in 2019 niet waarmaken in de zware skiff. Daarna werd er werk gemaakt van een zware dubbeltwee. Pierre vormde reeds in 2017 en in 2018 met **Ruben Claeys** een zware dubbel waarbij ze 5^e werden op het WK U23 in 2017 en 11^e op het EK senioren in 2018.
- Tijdens de winter van 2020-21 werden verschillende combinaties getest, maar was er geen duidelijke combinatie die er succesvol tussenuit sprong. Uiteindelijk werd na de trials de 2x met Pierre en Ruben verder gezet. Zij roeiden tijdens de EK 2020 een 8^e plaats, maar kwamen in 2021 niet verder dan een 14^e plaats. Tijdens het FOQR konden zij zich niet plaatsen voor de A-finale waardoor zij zich niet kwalificeerden voor de OS.
- De trials van 2021 werden door **Ward Lemmelijn** gewonnen, die daarna zowel de EQR als de FOQR in skiff heeft geroeid. Beide regatta's kenmerkten zich door gebrekkige techniek en bootgevoel, met als uiteindelijk resultaat geen plaatsing in de A-finale en daarmee geen kwalificatie voor de OS.
- **Tristan Vandenbussche** roeide de afgelopen Olympiade schitterende resultaten in de juniorencategorie. In 2018 behaalde hij de bronzen medaille op het WK junioren en in 2019 werd hij Europees Kampioen en vice-wereldkampioen. Tristan geraakte in Aug 2020 overtraind en moest een tijdje stoppen. In 2021 kwam hij terug met goede resultaten in Piediluco en WC2 in Luzern. Op de WK U23 in Racice eindigde hij 6^e. Voor Tristan een duidelijke come-back na een moeilijke periode.

Bij de dames is in 2021 **Mazarine Guilbert** begonnen met haar U23 periode. Zij roeide een verdienstelijke 9^e plaats op haar 1^e WK en tevens 1^e grote toernooi in de 2x met Caitlin Govaert.

België vaardigde steeds diverse ploegen af op de Coupe de la Jeunesse, waarbij de jongeren klaargestoomd worden richting een EK/WK junioren. Onze huidige generatie toproeiers hebben allen hun eerste ervaringen opgedaan tijdens de jeugdbeker.

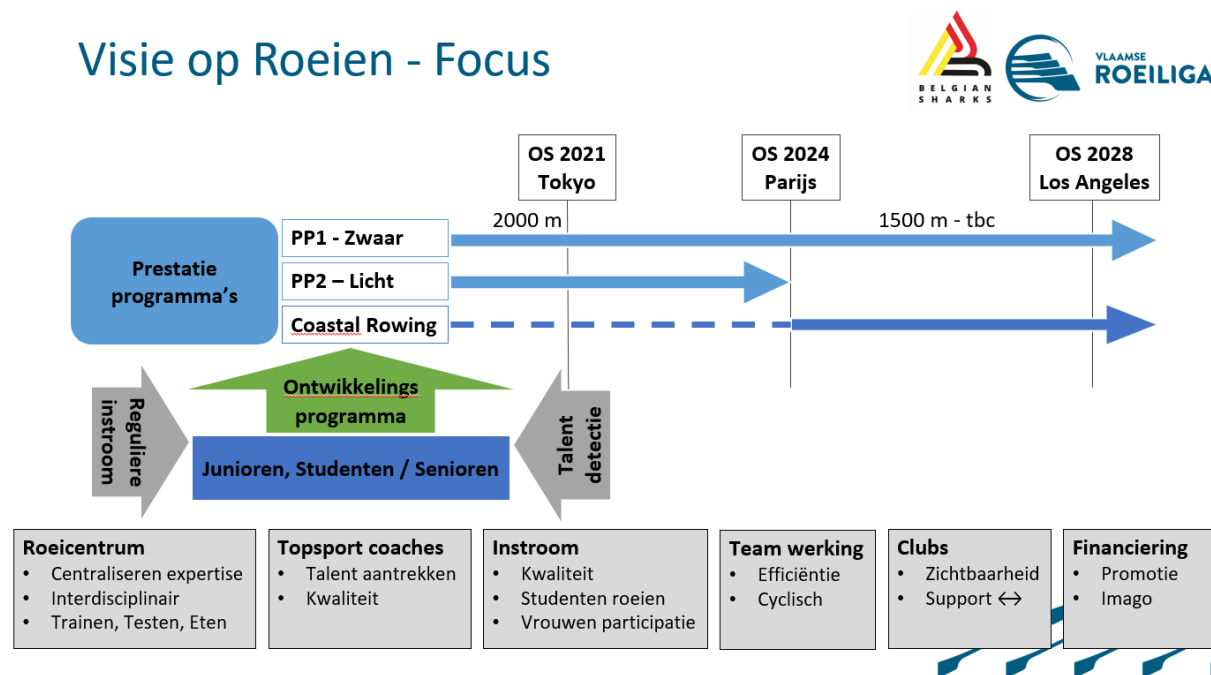
Alle details kunnen terug gevonden worden in [Evaluatie voorbije Olympiade](#)

2 Topsportbeleid 2022 en verder

2.1 Topsport structuur en Focus

In het overzicht hieronder staat de algemene structuur van PP's OP en Talenten weergegeven en de voorzien tijdslijn zoals we die nu weten. Het is voorzien dat het lichtgewicht roeien eindigt na OS Parijs 2024 en dat daarvoor Beach Sprint in de plaats komt.

Onder de structuur staan de bouwblokken die in het topsport beleid verder naar voren zal komen.



2.2 Doelstellingen

De sportieve doelstellingen voor de volgende 2 olympiades zien er als volgt uit:

- Top 8 OS / WK
- OS 2024 & -28 met min 1 medaille
- Top 3 EK

		OS Tokyo '21	OS Parijs '24	OS Los Angeles '28
		(as is)		
2 / 1.5 km Rowing	Heren zwaar	-	1x / 2x / 4x	1x / 2x / 4x
	Heren licht	2x	2x	-
	Dames	-	??	2x / 2- / 4-
Beach Sprint	Heren & Dames	-	-	1x / 2x
Para Rowing	Heren & Dames	-	??	1x / 2x

Overall # ploegen		1	3	5
--------------------------	--	----------	----------	----------

2.3 Vergelijking BEL met IRL / NOR / SUI / DEN

In onderstaande tabel staan de deelnames van BEL vergeleken met 3 kleinere succesvolle land IRL, NOR en SUI. Wat opvalt:

- BEL heeft relatief (te) weinig ploegen op OS
- Goede mix van Heren en Dames bij de andere landen
- Kleinere landen brengen meer roeiers / ploegen voort
- Aantallen zijn vergelijkbaar met WC, U23 en U19 toernooien

Conclusies

- Het succes van IRL / NOR / SUI / DEN is geen toeval
- Er is structureel aan topsport gewerkt
- Dit moeten wij toch beter kunnen ?

De vraag die we ons moeten stellen is: Hoe zijn deze landen zo succesvol geworden en wat moeten wij doen om te groeien ?

OS 2021		BEL	IRL	NOR	SUI	DEN
# inwoners (milj)		11,7	5,2	5,4	8,4	5,9
Heren	M4x			x		
	M4-				x	
	M2x		x		x	
	LM2x	x	x	x		
	M2-					x
	M1x			x		x
Dames	LW2x		x		x	
	W1x		x		x	
	W2-		x			x
	W4-		x			x
Totaal # roeiers		2	13	7	9	9
Totaal # ploegen		1	6	3	4	4
# medailles		0	2	1	0	1

2.4 Welke atleet zoeken we ?

De Shark - Atleet



Welke atleet zoeken we ?

Prioriteit:

1. Roeit
2. Studeert / Werkt daarnaast
(niet: Studeert en Roeit)

Verzorgt zichzelf:

- Slaapt regelmatig
- Goed eten & drinken
- Geen / weinig alcohol

Is eigenaar van zijn eigen prestaties
+
Wil zich verbeteren



Is Autonom

Kan ook prima trainen zonder trainer

Geniet van het Roeien !
(intrinsieke motivatie = hoog)

Heeft een Professionele instelling

Prestatie gericht

- Sterk (fysiek & mentaal)
- Vechter
- De wil om ervoor te gaan
- Ziet in tegenslagen opportuniteiten

Samengevat:

- Intrinsiek gemotiveerd
- Zelfstandig
- Professioneel



2.5 Aanpassingen om de doelstellingen te verwezenlijken

Samengevat zijn de volgende aanpassingen nodig om de mogelijkheid te creëren om de ambitieuze doelstellingen te behalen en de kwaliteit te verbeteren:

- Headcoach met bewezen Olympisch medaille niveau
- Loslaten van de 1:1 relatie Roeier – Coach
- Gecentraliseerd trainen

Belangrijk in dit overzicht is dat er ambitie is, d.w.z. meer OS ploegen in 2024 en -28 tov 2021, maar ook het uitwerken van de nieuwe discipline Beach Sprint Rowing en het exploreren van de mogelijkheden om het para-roeien (nieuw) leven in te blazen.

Deze doelstelling kan en zal gerealiseerd worden mits volle ondersteuning vanuit de Clubs, VRL, KBR en Sport Vlaanderen. Belangrijk is dat de huidige status niet als ideaal en als eindpunt wordt gezien, maar veeleer als een station waar we nu staan en vanwaar het mogelijk is op de volgende trein te stappen. De huidige en gewenste situatie zijn hieronder opgesomd:

	Huidige situatie	Gewenste situatie
Coaching	Elke ploeg heeft eigen coach	3 groepen met x-over coaching waaruit de beste ploegen worden gemaakt
Coach the Coach	Bepert aanwezig, weinig focus hierop	1 topcoach die zijn kennis actief overdraagt en anderen leert op topniveau prestaties te behalen
Top rowing knowledge & expertise	Aanwezig, beperkt, focus op sub-top	Focus op andere (kleine) toplanden zoals IRL / SUI / NOR
World Class performance - OS top level	We doen mee, maar overtuigen niet. Ploegen vaak het gevolg van toeval en het beste maken van de situatie die er is	Systematisch toewerken naar toproeiprestaties en topatleten via gewenste profielen en gericht zoeken en selecteren

Dames roeien	Beperkt aanwezig, weinig roeisters actief op U23 niveau, geen op Senior niveau	Promoten en ontwikkelen van het dames roeien, het ultieme doel is 50/50 verdeling, maar in 1 ^e instantie 30/70 tov de heren
Beach Sprint Rowing	Initiatieven zijn gestart	Doorzetten en zorgen dat we meedoen
Para Rowing	Er is geen promotie / ondersteuning	Actief opzetten van een programma met het doel internationaal actief te zijn

Om vanuit de Roeier / Coach de doelstellingen te realiseren moet de kwaliteit van trainen omhoog. Hiervoor is een nieuwe Headcoach aangesteld per 1 Jan 2021 die het gat naar OS top zal helpen dichten.

Verder is het belangrijk om de 1:1 relatie coach – roeier te doorbreken en vanuit groepen te werken. 1 coach kan in deze opzet meerdere ploegen & roeiers coachen. Bij voorkeur ook vaste trainingsdagen en -tijden, in overleg met de roeiers en coaches. Deze structuur dient ook de kans op blinde vlekken te verminderen. Wel vereist het vertrouwen tussen de coaches en tussen de roeiers, daar zal dan ook extra aandacht aan besteed moeten worden. De groep indeling ziet er als volgt uit:

- Heren zwaar
- Heren licht
- Dames

2.6 Federaal Training Centrum Gent

Sinds 2021 wordt actief ingezet op gecentraliseerd trainen vanuit Gent en op een 2^e locatie voor lange afstand (The Oar / BTR / KRB / Seneffe). Testen / stages vinden in 1^e instantie in Hazewinkel plaats omwille van de topkwaliteit van de baan. Roeiers worden gestimuleerd worden om studies in Gent te doen.

Federal Rowing Training Center

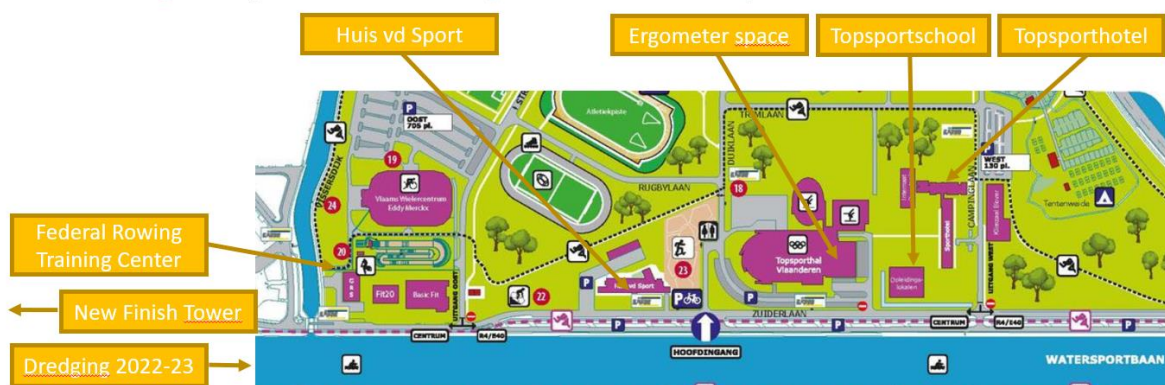


Integrated in the Sport Vlaanderen - Centrum Ghent

Close to the Topsportschool, boardingschool, dining hall and Sports accomodation.

Next to the GRS Rowing Club and with a direct access to the Watersportbaan.

> 800 m² (enough free space to build a building with all the necessities)



Op termijn is het voorzien om mee te stappen in de Topsportschool in Gent. Binnen de VRL is daarvoor akkoord bereikt en de voorbereidingen zijn getroffen. De voorziene tijdslijn is:

- Jan 2023 – voorstel gereed om voor te leggen aan Sport Vlaanderen
- Jul 2023 – publicatie selectie criteria & openstellen voor inschrijvingen voor studiejaar 2024-25
- Sept 2024 – opstart met 1^e leerlingen

De locatie Gent wordt gekozen omwille van:

- Centrale ligging in België
- Roeibaan (met enige beperkingen, maar verbeteringen worden gepland)
- Reeds bestaande topsport infrastructuur met oa:
 - Topsport keuken – direct goed eten na de training
 - Wetenschappelijke kennis, faciliteiten & ondersteuning – biomechanica, inspannings kennis
 - Slaapplaatsen

Voor de roeiers is er het 'sociale' voordeel, i.e. mekaar regelmatig zien, leren van elkaar etc. Uit studies komt naar voren dat roeiers evenveel leren van elkaar als van de coach.



Status van de acties rondom de Watersportbaan:

Federal Training center Rowing Ghent



Item	Short term (Feb '22)	Mid term (Sept '22)	Long term (2023-..)	Status
Controlled training times – agree with all clubs • 7 - 9.30h • 13 - 16h	x			Done
Dredge the water track		x		Planned, Sept 22 – Mar 23
Maintain buoys during summer time (Mar – Oct)		x		Planned, out for May regatta Kayak Use albano system (?)
Boat storage national team		x	x	WIP, Aug 22
New finish tower			x	Planned, May 24 ready
Catamaran coaching • Safety • Top rowing coaching			x	New
Topsport school			x	New, proposal wip
Soft water sides • Dampening waves (improved quality) • ECO friendly, more natural outlook			x	New, idea generation
Improve cycling path			x	New
Improve lighting			x	New

Belangrijk in het hele verhaal is de mogelijkheid tot het coachen vanuit een catamaran. De VRL beschikt thans niet over een eigen catamaran en gezien het trainen op verschillende locaties is dit wel gewenst. Er wordt gezocht naar de mogelijkheden om hierin te investeren, oa via sponsoring. Tot nu toe heeft dit geen resultaat opgeleverd.

Catamaran project



Invest in a self owned coaching catamaran: 16,6 k€ - boat + trailer

Usage in Ghent, Bruges & other places in Europe

High Performance Coaching



2.7 Data driven top performance

In 2020 werd de richting reeds ingezet om systematisch prestatie data te verzamelen en analyseren via Training Peaks. Vanaf 2021 wordt de uitbouw verder gezet binnen Panega en Ludum. Panega is een beschikbaar systeem in beheer van Sport Vlaanderen. Ludum is een commercieel beschikbaar pakket. Ludum is vanaf Feb 22 geactiveerd om de data van roeiers te loggen en te analyseren. De functionaliteiten

die Ludum heeft zijn nog niet beschikbaar in Panega. Met Sport Vlaanderen wordt verder gewerkt om de functionaliteit van Ludum op te zetten.

Juni – Aug 21:

- Panega Opzet & uitwerking van de structuur: Senioren – Junioren – Medische staf

Sept – Dec 21:

- Panega Opstart met beperkt aantal gebruikers:

Person.FirstName	Person.LastName	Team.Name	Roles
Christel	Hiel	Junioren	Junioren coordinator
Ruben	Claeys	Senioren	Roeier
Tibo	Vyvey	Senioren	Roeier
Katrien	Verpoest	Medische staf	Kinesist
Rudy	Deconinck	Senioren	Trainer
Piet	Graus	Senioren	Trainer
Ruben	De Gendt	Medische staf	Arts
Celine	Pieters	Staf	Administratie
Jan	Boone	Staf	Expert
Tristan	Vandenbussche	Senioren	Roeier

Jan 22 en verder:

- Ludum: actief voor trainings data logging en analyse
- Panega: archief voor video analyse

TBD – in overleg met Joachim Taelman

- Panega:
 - Uitbreidng modules: Trainings schema's – Kalender – Medisch – Well being – Documenten
 - Uitbreiden met alle nationale selectie roeiers & talenten

2.8 Traject om de aanpassingen in te voeren

Om de nodige aanpassingen te kunnen doen zal het belangrijk zijn om de roeigemeenschap bereid te krijgen deze te accepteren. Dit geldt zowel voor de toproeiers en -coaches, maar ook voor de clubs en het bestuursorgaan van de VRL. Het streven is om het draagvlak breed te ontwikkelen en de volledige gemeenschap mee te laten denken.

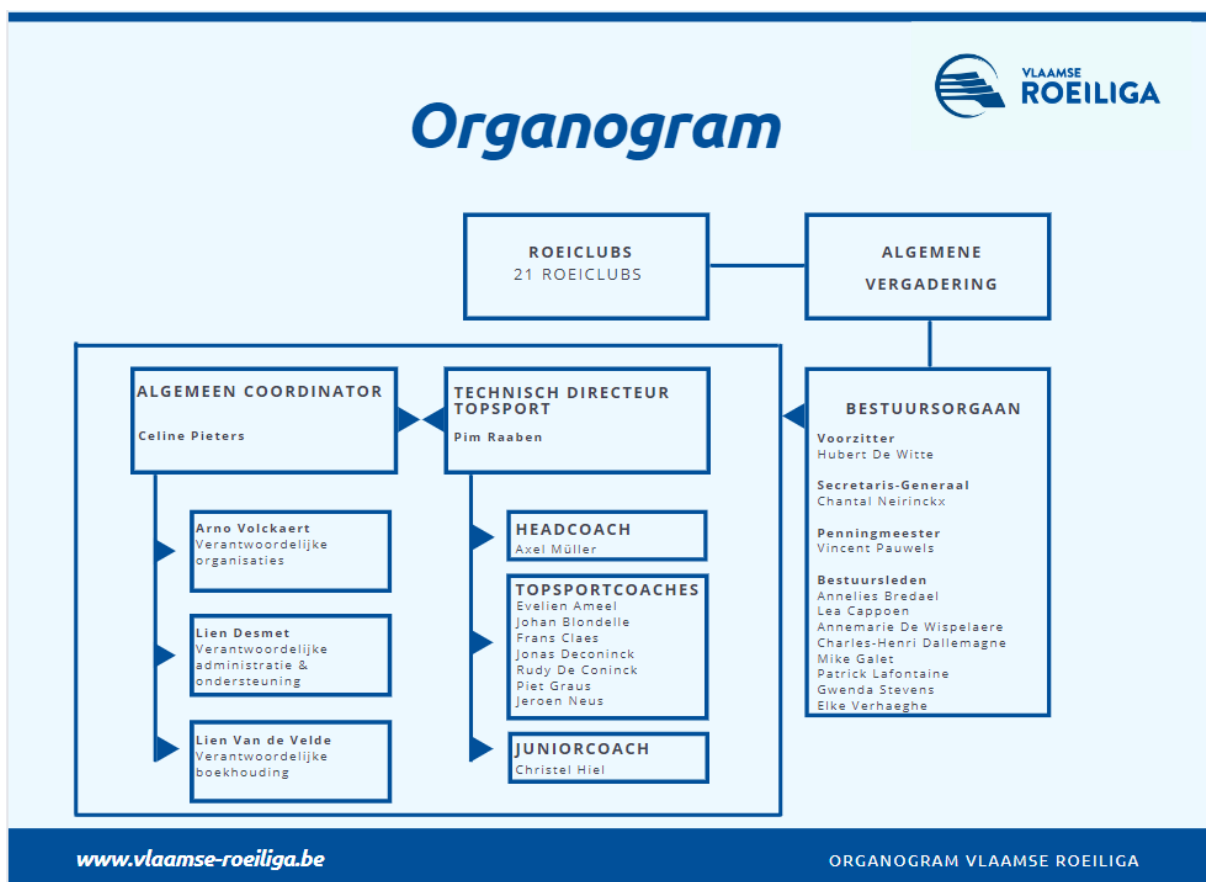
Tools om de nodige stappen te kunnen maken:

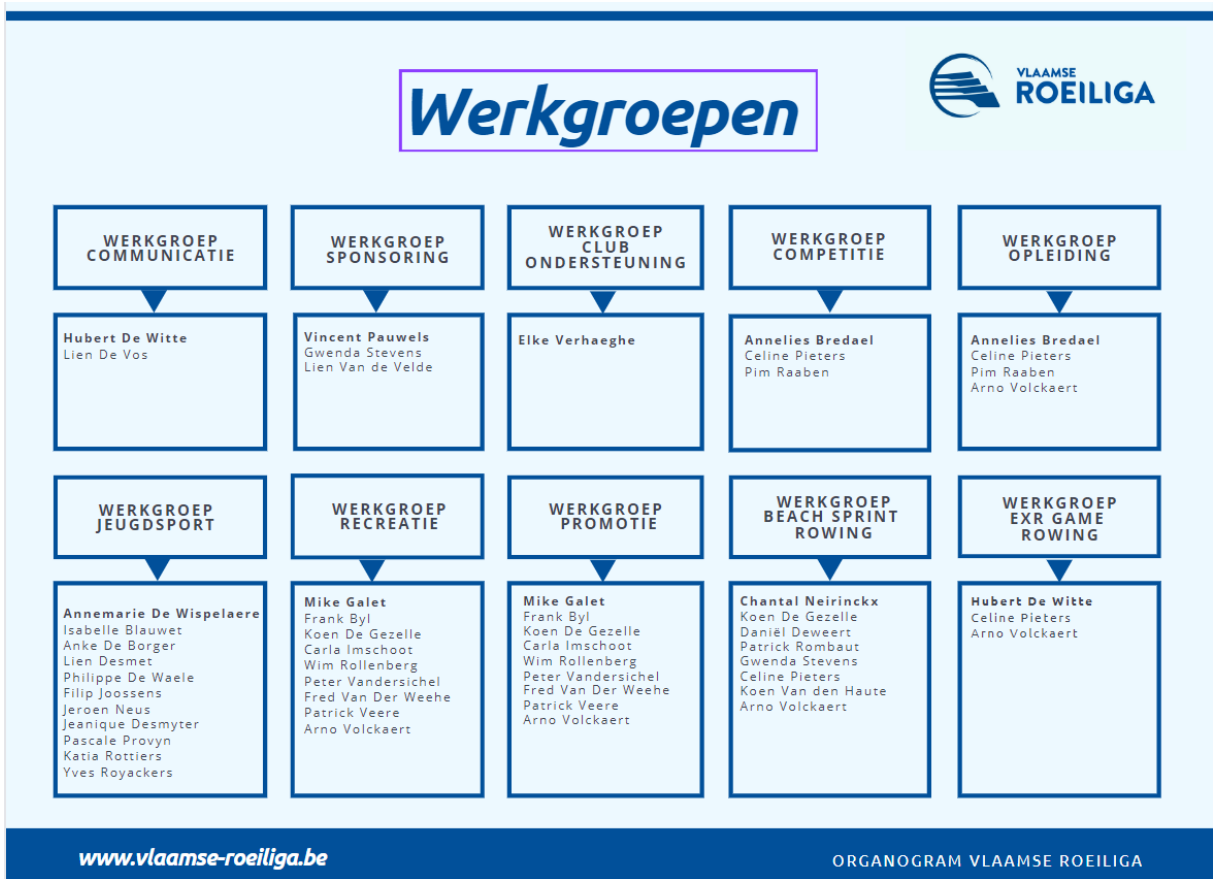
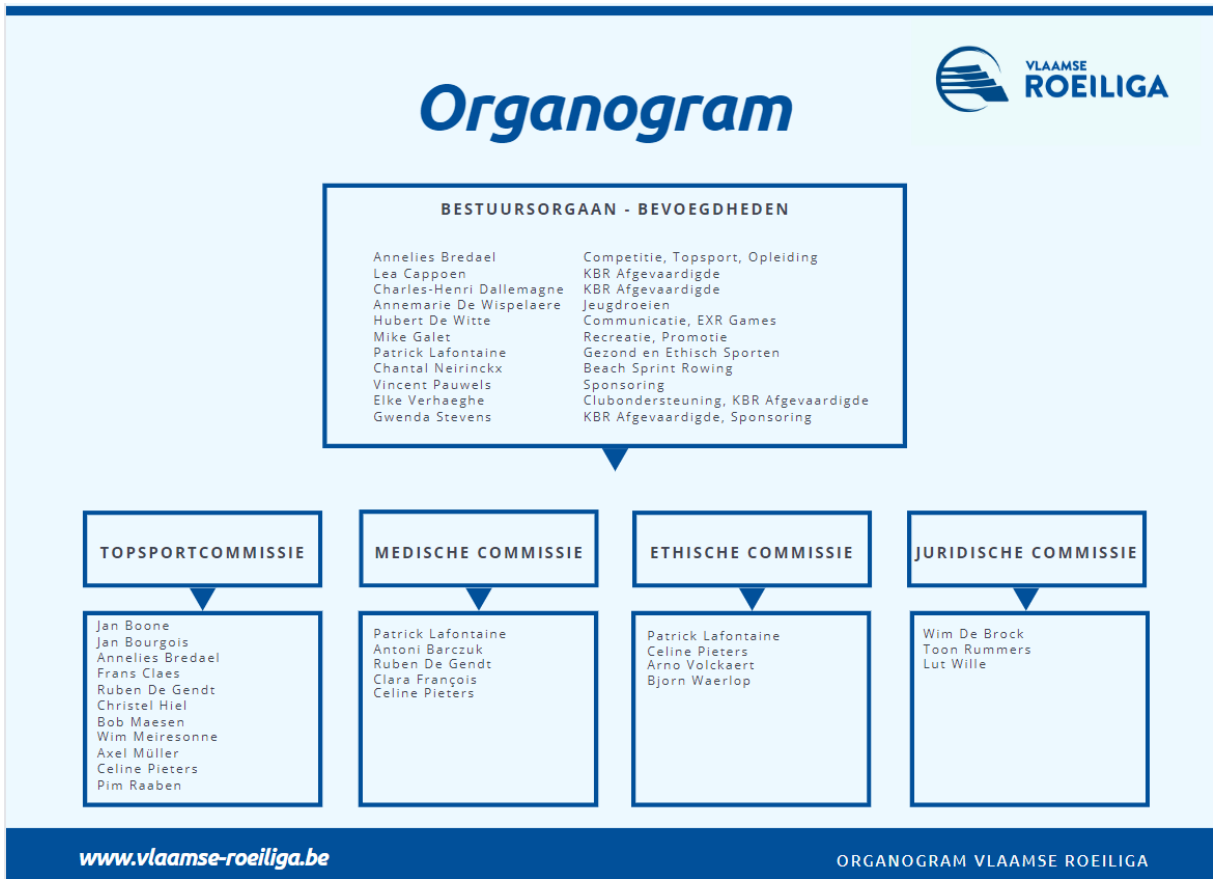
- Workshop Sept - met de toproeiers, -coaches en enkele sleutel personen in de topsport omkadering
- Teambuilding – doel is hier vertrouwen te laten groeien
- Regelmatige meetings – info sharing, opzet:
 - X-wekelijkse cyclus
 - Doelstelling & plan komende weken
 - Discussie
 - Acceptatie
- Onderwerpen die aan bod kunnen komen
 - Wedstrijd planning

- Stage planning
- Doping
- Voeding
- Blessure preventie

Het doel is te komen tot een actieve en meedenkende groep die ownership neemt van taken die ze zichzelf toe-eigenen, waar mogelijk verdelen en actief van elkaar leren. Een voorbeeld hiervan kan gezien worden in dit filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=OqmdLcyES_Q

2.9 Topsportstructuur



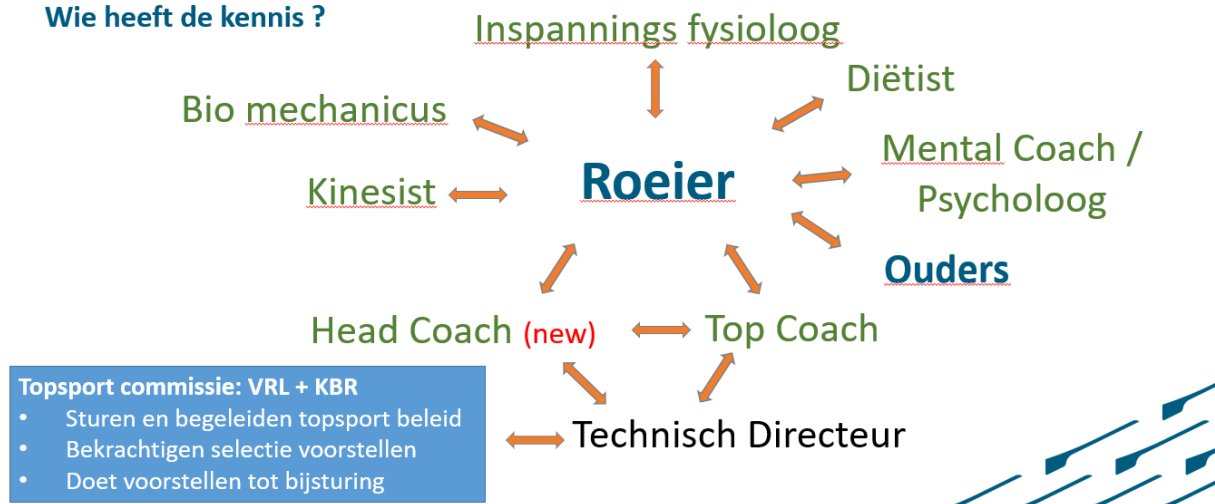


2.10 Omkadering

De Shark - Omkadering



Wie heeft de kennis ?



De **technisch directeur** coördineert, ontwikkelt en stuurt het integraal topsportbeleid dat gericht is op het bereiken van internationale topprestaties. Hij is verantwoordelijk voor de opmaak en realisatie van de prestatieprogramma's, ontwikkelingsprogramma's en talentenprogramma's. Het beleid en de beslissingen worden voorgelegd en afgetoetst met de **Vlaamse topsportcommissie**. De technisch directeur stuurt de verschillende coaches binnen de topsportwerking van de VRL aan.

Binnen de **prestatie- en ontwikkelings programma's** werken we met meerdere topsportcoaches. Er is onderscheid in 3 groepen, hieronder weergegeven. Het onderscheid Elite en U23 is weliswaar aanwezig, maar niet beperkend op het vormen van teams.

Binnen de omkadering van de topsportwerking van de Vlaamse Roeiliga hoort ook een **team van (para)medische- en wetenschappelijke experts** thuis. Zij begeleiden de topsporters op diverse vlakken. Binnen de prestatieprogramma's worden de experts meer in detail toegelicht.

Taken en bevoegdheden

Vlaamse Topsportcommissie (VTSC)

- Het sturen en begeleiden van het Vlaams topsportbeleid binnen de VRL
- Legt het beleidsplan topsport aan het bestuursorgaan van de VRL voor
- Waakt over de uitvoering van de jaarlijkse topsportactieplannen, zoals goedgekeurd door de Algemene Vergadering van de VRL
- Doet voorstellen aan het bestuursorgaan tot bijsturing indien nodig
- Respecteert en bewaakt het topsportbudget
- Beslist over het selectievoorstel van de Technisch Directeur van atleten voor de internationale wedstrijden
- Is samengesteld uit:

- **Technisch directeur - TD**
- **Headcoach - HC**
- **Topsportverantwoordelijk bestuurder VRL - TSV**
- **Coaches prestatie- en ontwikkelingsprogramma's – Vlaamse topsportcoaches - VTC (2)**
- **Sporttechnisch coördinator - STC**
- Wetenschappelijke expert (2)
- Programma manager Sport Vlaanderen
- High performance manager BOIC

Technisch directeur (TD)

- Coördineert, ontwikkelt en stuurt het integraal topsportbeleid dat gericht is op het bereiken van internationale topprestaties.
- Is verantwoordelijk voor de opmaak en realisatie van de prestatieprogramma's, ontwikkelingsprogramma's en talentenprogramma's.
- Stuurt de verschillende coaches binnen de topsportwerking van de VRL aan.
- Is voorzitter van de Vlaamse Topsportcommissie
- Legt, na overleg met de Vlaamse topsportcoaches, voor aan de Vlaamse Topsportcommissie:
 - Een selectietraject voor WK junioren, WK U23, WK senioren en Olympische Spelen
 - De jaarplanning
 - Een schema van binnen- en buitenlandse stages en evaluatiemomenten
 - Een selectievoorstel van atleten voor internationale wedstrijden
- Werkt nauw samen met de sportfysioloog, dokter en kinesist die aangeduid worden door de Vlaamse topsportcommissie
- Verzorgt mede de opleiding en begeleiding van Vlaamse coaches

Headcoach (HC)

- Voordragen en bepalen van de nationale selecties voor Elite, U23 en U19;
- Ontwikkelen en opvolgen van de Elite, U23 en U19 richting top resultaten;
- Opstellen en uitvoeren van het trainings programma;
- Samenwerking met de technisch directeurs van VRL en LFA en met de topsport trainers;
- Actief meewerken met de ontwikkeling van een Trainer A opleiding ;
- Samenwerking met experts op het gebied van onder andere inspanning fysiologie, biomechanica, (para) medische staf, mentale coaches, diëtisten
- Coacht zelf een Elite ploeg
- Is voorzitter van de Federale Sporttechnische Commissie (FSTC)

Topsportverantwoordelijk bestuurder VRL (TSV)

- Is eindverantwoordelijke van de VRL voor de topsportwerking
- Verdedigt de standpunten van de VRL in de betrekkingen met de subsidiërende overheden
- Is lid van de Vlaamse Topsportcommissie en Federale Topsportcommissie

Sporttechnisch coördinator (STC)

- Is lid van de Vlaamse Topsportcommissie en de Federale Sporttechnische Commissie (zonder stemrecht)
- Zorgt voor de praktische uitvoering van de beslissingen van de VTSC
- Legt de link tussen het algemeen beleid en het topsportbeleid van de VRL
- Is het aanspreekpunt voor de dagelijkse topsportwerking van de VRL

Coaches prestatie- en ontwikkelingsprogramma's – Vlaamse topsportcoaches (VTC)

- Zijn verantwoordelijk voor de coaching van een Olympische ploeg
- Zijn verantwoordelijk voor de geïdentificeerde talenten en beloftevolle jongeren binnen de topsportwerking van de Vlaamse Roeiliga
- Bereiden samen met de Headcoach en Technisch Directeur de planning van stages en wedstrijden voor
- Begeleiden de Headcoach met de uitwerking van de trainingsschema's
- Rapporteren op regelmatige basis aan de Headcoach en Technisch Directeur

2.11 Financiering boten

De richtlijn voor het materiaal is dat de boten waarin de nationale selectie ploegen uitkomen op de internationale wedstrijden gefinancierd worden door de VRL. Aan de clubs wordt gevraagd de trainings boten van de roeiers te voorzien.

De voorkeur gaat uit naar leasing constructies om flexibel te kunnen blijven inspelen op de actuele toestand. Verder geldt dat er potentieel moet zijn voor een roeier om die bootklasse uit te komen.

	2022	2023	2024
Heren Zwaar	4x Tim / Ward / Ruben / Gaston 2x U23 Tristan / Aaron (1x U23 Tristan)	2x / 4x 1x – indien potentieel	2x / 4x 1x – indien potentieel
Heren Licht	2x Niels / Marlon / Tibo (1x U23 Tibo)	2x	2x
Dames	2x of 1x	2x of 1x	2x of 1x

Beslissingen hierover zullen genomen worden in de Topsport commissie

2.12 Vorming topsporttrainers

De **basisvorming** van de topsporttrainers verloopt via de sportkaderopleidingen van de Vlaamse Trainersschool. Alle topsporttrainers bezitten op dit moment een trainer B of trainer A diploma.

De Vlaamse Roeiliga blijft actief inzetten op het opleiden van (ex) topsporters tot topsportcoach of technisch directeur in de toekomst.

De permanente vorming van de topsporttrainers verloopt via:

- Een à twee keer per jaar organiseert de Vlaamse Roeiliga een sporttechnische bijscholing voor de (topsport)trainers. Onderwerpen de afgelopen jaren waren: trainingsregistratie via Polar – sportvoeding – mental coaching – afstellen van boten – stabilisatietraining – ...
- Tijdens de volgende Olympiade zullen we op regelmatige basis een vorming organiseren voor onze topsportcoaches, afgestemd op de vormingsbehoeften zoals roeitechniek, stressmanagement, motivatietechnieken, ... Externe (buitenlandse) specialisten kunnen hiervoor worden aangetrokken.
- Permanente vorming door de Headcoach. Tijdens nationale trainingsstages in Hazewinkel organiseert de Headcoach video-analyses met de coaches met de bedoeling om hun coach-competenties te versterken. De techniek van de roeiers wordt via videoanalyse geanalyseerd (technische feedback).
- Trainer B opleidingen
- Trainer A opleiding wordt opgesteld



2.13 Inzetten topsportwerking en -resultaten in functie van de breedtesport

Het doel is dat we door middel van de goede prestaties van onze topsporters het roeien meer in 'the picture' kunnen zetten en nieuwe leden kunnen aantrekken. Ook ledenbinding met ons huidig ledenbestand is van groot belang om de drop-out te verlagen. Wat doen we hiervoor als federatie?

- We zetten de topsportresultaten zoveel mogelijk in the picture via onze sociale media (Facebook, Instagram, website, ...). Na elke wedstrijd komt er een kort verslagje + attractieve foto's online.
- Elk jaar laten we een fotograaf op enkele WORLDROWING events professionele foto's trekken van onze topsporters want kwalitatieve foto's zijn van cruciaal belang voor social media en communicatie.
- In 2019 lieten we studenten van de Artevelde Hogeschool een naam en logo ontwerpen voor ons nationaal roeiteam: de Belgian Sharks (zie logo hieronder). We lieten de volledige roeiwereld mee stemmen wat een grote betrokkenheid creëerde. Daarnaast ontworpen de studenten ook een pakje voor de Olympische Spelen.



- Jaarlijks organiseren we als federatie een persconferentie waardoor er toch steeds een aantal publicaties in de krant verschijnen over het roeien. We monitoren het jaarlijks aantal publicaties in de krant, op de radio en op tv.
- We trachten onze topsporters binnen te krijgen in allerlei tv-programma's
- We vragen onze topsporters om medailles te komen uitreiken op de jaarlijkse VRL jeugdroei-happening. Dit heeft een groot effect bij onze jeugdroeiers.
- De goede resultaten worden gebruikt als middel bij het werven van adverteerders en sponsors
- De goede resultaten trekken een betere omkadering en begeleiding aan (ook vanuit het buitenland). Deze expertise wordt mee opgenomen in de trainerscursussen van de VTS.
- Het onrechtstreeks betrekken van de clubs bij de topsportwerking via de regiowerking. Topwerking wordt zo zichtbaar in de diverse regio's waar clubs gesitueerd zijn.
- De clubs gebruiken de goede resultaten van hun topsporters bij het aantrekken van nieuwe leden.

Hoogstwaarschijnlijk wordt het lichtgewicht roeien van het Olympisch programma geschrapt en wordt er een nieuwe tak van het roeien, namelijk het **'beach sprint rowing'** aan het Olympisch programma toegevoegd. Als federatie gaan we hier de komende jaren sterk op inzetten en trachten zo snel mogelijk talenten te identificeren richting de internationale wedstrijden en daarnaast ook de Olympische Spelen als ultiem einddoel. We zullen het komende jaar starten met een aantal test-events en daarop voortbouwend een wedstrijd-circuit op poten zetten. Sowieso zullen we met onze huidige topsporters en hun prestaties op de Olympische Spelen deze nieuwe sporttak bij het grote publiek moeten brengen.

2.14 Beperkende regelgeving

Voor de OS Tokyo 2020 bestond de regelgeving dat de bemanning van de boot die zich kwalificeert ook uit zal komen op de OS. Binnen de huidige context wordt dit als beperkend beschouwd en wordt het selecteren van de boot en definitieve bemanning van elkaar gescheiden.

De nieuwe richtlijnen zijn gepubliceerd op de BOIC website.

3 Technisch directeur topsport

3.1 Pim Raaben

Sinds 3 Mei 2021 is Pim Raaben aangesteld als technisch directeur topsport. Hij is voor 100% aangesteld voor de Vlaamse Roeiliga. De aanstelling is er gekomen na een uitgebreide aanwerving die in Juli 2020 werd gestart. Het doel is om het topsport beleid op te zetten en uit te voeren en daarnaast vernieuwing in de VRL te brengen met als doel prestaties op topniveau. De huidige topcoaches zijn gemiddeld op pensioen leeftijd en verjonging is nodig om mee te kunnen doen op het internationaal topniveau. Vanaf 2022 wordt daarom ook gezocht naar de uitbreiding middels een nieuwe hoofdcoach met bewezen internationale resultaten. Het CV van Pim is hier te vinden: [CV Pim Raaben](#)

3.2 Verantwoordelijkheden

- Coördineert, ontwikkelt en stuurt het integraal topsportbeleid dat gericht is op het bereiken van internationale topprestaties.
- Is verantwoordelijk voor de opmaak en realisatie van de prestatieprogramma's, ontwikkelingsprogramma's en talentenprogramma's.
- Ontwikkelt het topsportbeleidsplan, de jaarlijkse actieplannen en daarbij horende budgetopmaak, afgestemd op het topsportactieplan van Sport Vlaanderen en de basiswerking van de Vlaamse Roeiliga.
- Is verantwoordelijk voor het Be Gold programma. Ontwikkelt het jaarlijkse actieplan.
- Is verantwoordelijk voor alle topsportgroepen: talenten, junioren, U23, senioren en G-roeien.
- Geeft leiding aan het technische kader: stuurt de coaches aan, begeleidt en beoordeelt hen.
- Is voorzitter van de topsportcommissie van de Vlaamse Roeiliga. De topsportcommissie is verantwoordelijk voor het opstellen en voorstellen van het vierjaarlijks beleidsplan bij het bestuursorgaan van de Vlaamse Roeiliga.
- Is verantwoordelijk voor de opmaak en opvolging van het evaluatie- en selectietraject. De selecties worden besproken in de topsportcommissie en bevestigd in de Federale Sporttechnische Commissie.
- Is het aanspreekpunt voor atleten, nationale trainers, clubtrainers, Sport Vlaanderen, BOIC en andere personen die betrokken zijn in de topsportwerking.
- Laat zich omringen, stuurt aan en werkt samen met een medisch- en wetenschappelijk experten team (voeding, mentale begeleiding, biomechanische analyse, krachttraining, ...)
- Is aanwezig op de stages en internationale wedstrijden en leidt de besprekingen met het coachteam. Neemt de rol op van teammanager tijdens internationale wedstrijden. Vertegenwoordigt de organisatie in internationaal verband.
- Organiseert talentidentificatie
- Vergaart, ontwikkelt, innoveert en deelt kennis op sporttechnisch gebied. Volgt de ontwikkelingen aan de top nauwgezet op, analyseert prestatie(ontwikkeling) van de mondiale top, zoekt naar wetenschappelijke ontwikkelingen die een bijdrage kunnen leveren aan de kwaliteit van de programma's.
- Geeft sporttechnische input voor de coachopleidingen. Meer bepaald bij de ontwikkeling van de cursus 'trainer A roeien', in samenwerking met de denkcel roeien.
- Behartigt de belangen van de Vlaamse Roeiliga en ziet erop toe dat de roeiers en coaches deze eveneens behartigen.
- Vervult publicitaire- en promotionele werkzaamheden. Staat de pers te woord tijdens wedstrijden en evenementen.
- Zorgt voor de eigen persoonlijke ontwikkeling.
- Het aansturen van vrijwilligers en hen motiveren richting een krachtige topsportomgeving.

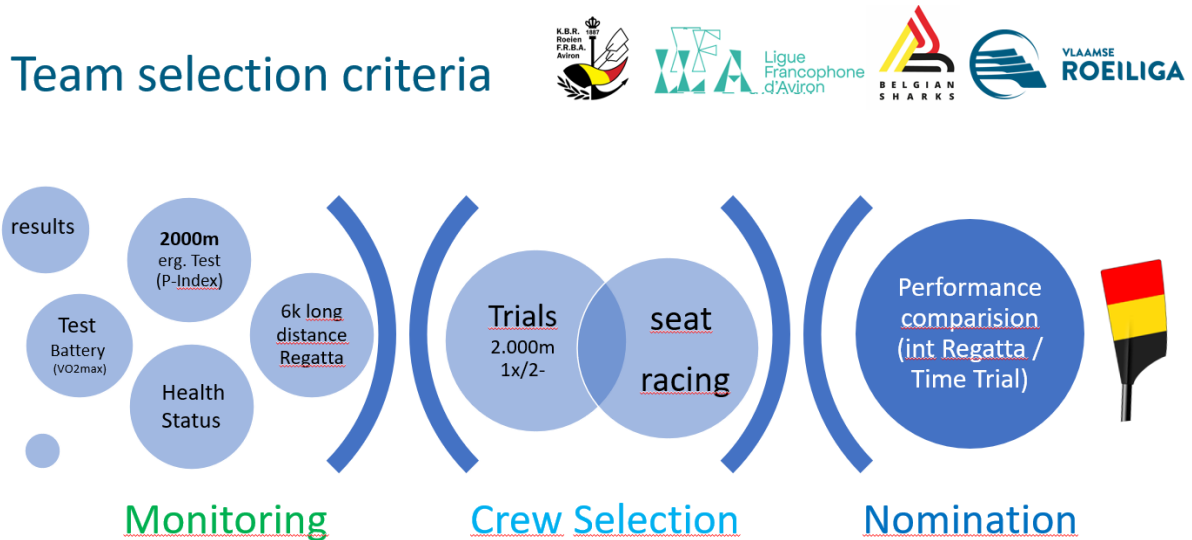
- Staat in voor een optimale informatiedoorstroming en stimuleert communicatie zodat het beleid, de clubs en de medewerkers goed geïnformeerd en betrokken zijn.
- Voert organisatorische en administratieve taken uit gelinkt aan de jobinhoud, in samenwerking met de medewerkers van de Vlaamse Roeiliga.
- Rapporteert aan het bestuursorgaan via de topsportverantwoordelijke van het bestuursorgaan en de hoofdcoördinator van de Vlaamse Roeiliga.

4 Topsport ambitie 2021 – 24 – 28

4.1 Topsport ambitie

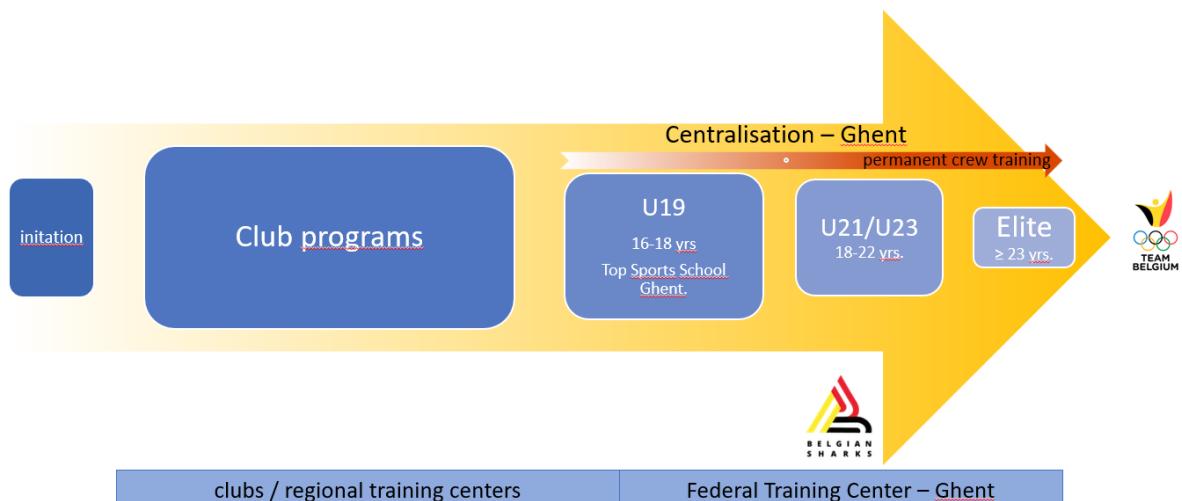
De algemene ambitie werd beschreven in [Doelstellingen](#)

De opzet van een seizoen is als volgt:



De loopbaan van een roeier is hieronder te zien. Te zien is dat naarmate er intensiever geroeid wordt en de roeier ouder wordt er meer en meer gecentraliseerd getraind wordt. Het ultieme doel is performance op de Olympische Spelen

Development Path - Belgian Rowing Team



4.2 Selectie traject & criteria Elite & U23

De opzet vanaf seizoen 2021 - 22 werd aangepast na goedkeuring van de verschillende topsport commissies. Het open systeem (instroom mogelijk als bewezen wordt dat er hard geroeid wordt) werkt, maar wordt soms moeilijk geaccepteerd omwille van de inspanningen die een roeier al gedaan heeft ten opzichte van een nieuwe instromer. Aan ons als VRL, LFA en KBR is de uitdaging om te allen tijde de kwaliteit van binnen dit systeem te functioneren hoog te houden, opdat een roeier 'wil' kiezen voor het systeem en niet op zichzelf verder werkt.

Hieronder de opzet van het selectie traject en – criteria. Voor 2023 zullen we deze verder aanscherpen met de feedback die we in 2022 hebben ontvangen. Dit zijn enkele punten:

- Opzet trials volgens systeem Worldrowing gebruiken
- Engagements verklaring gebruiken voor alle roeiers (niet enkel U19)
- Uitleg (bij voorkeur F2F) aan roeiers en coaches

Het selectie traject is te vinden op de VRL website: <https://vlaamse-roeiliga.be/nationaalteam/hoe-word-ik-topsporter/>

4.3 Kalender 2023 (Sept 22 – Dec 23)

Seizoen 2023 begint met de laatste 4 maanden van 2022 waarin het volume werk opgestart wordt. Naast de volume trainingen ligt de focus op de groep voor te bereiden op de OS selectie tijdens de WK in Sept 2023.

Concreet wordt ingezet op:

- Gezamenlijk trainen – welke dagen, uren etc
- Gent als basis uitbouwen – welke structuren gebruiken
- Ploeg overschrijdende wedstrijden starten – zwaar en licht combinaties

De kalender voor 2022 van Oktober - December staat hieronder.

Beleidsplan topsport 2021-2024

DEI	2022											
	Oktober				November				December			
	Nat	Int	Ghent	Elite	Nat	Int	Ghent	Elite	Nat	Int	Ghent	Elite
1	BK Lang			BK Lang	herfstvakantie / BOIC Youth	Stage Tilburg ??	Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
2	BK Lang			BK Lang	herfstvakantie / BOIC Youth	Stage Tilburg ??	Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
3	40				herfstvakantie / BOIC Youth	Stage Tilburg ??	Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
4		vertrek Saundersfoot			herfstvakantie / BOIC Youth	Stage Tilburg ??	Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
5		Saundersfoot			herfstvakantie	Tilburg ?? / Silver skiff	Ghent permanent training camp		49	Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
6		Saundersfoot			herfstvakantie	ber 4-en NL / Silver skiff	Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
7		WR CR finals Saundersfoot UK			45		Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
8		WR CR finals Saundersfoot UK					Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
9		WR CR finals Saundersfoot UK					Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
10	41	terugkeer Saundersfoot	Ghent permanent training camp		Roei-awards		Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
11			Ghent permanent training camp		feestdag		Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!
12		vertrek Saundersfoot	Ghent permanent training camp						50			
13		Saundersfoot	Ghent permanent training camp									
14		WR BSR finals Saundersfoot UK	Ghent permanent training camp		46							
15		WR BSR finals Saundersfoot UK	Ghent permanent training camp									
16		WR BSR finals Saundersfoot UK	Ghent permanent training camp									
17	42	terugkeer Saundersfoot	Ghent permanent training camp									
18			Ghent permanent training camp									
19			Ghent permanent training camp		OBIC			OBIC	51			
20			Ghent permanent training camp		Netekanaal			Netekanaal				
21			Ghent permanent training camp		47	Belek training camp		Belek training camp ?!				
22			Ghent permanent training camp			Belek training camp		Belek training camp ?!				
23			Ghent permanent training camp			Belek training camp		Belek training camp ?!				
24	43		Ghent permanent training camp			Belek training camp		Belek training camp ?!		kerstvakantie		
25			Ghent permanent training camp			Belek training camp		Belek training camp ?!		kerstvakantie		
26			Ghent permanent training camp			Belek training camp		Belek training camp ?!	52	kerstvakantie / stage SNF		kerstvakantie / stage SNF
27			Ghent permanent training camp			Belek training camp	Hel vh Noorden NL	Belek training camp ?!		kerstvakantie / stage SNF		kerstvakantie / stage SNF
28			Ghent permanent training camp		48	Seville training camp ?!		Seville training camp ?!		kerstvakantie / stage SNF		kerstvakantie / stage SNF
29	herfstvakantie / BOIC Youth T	BSR San Sebastian ESP	Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!		kerstvakantie / stage SNF		kerstvakantie / stage SNF
30	herfstvakantie / BOIC Youth T	BSR San Sebastian ESP	Ghent permanent training camp			Seville training camp ?!		Seville training camp ?!		kerstvakantie / stage SNF		kerstvakantie / stage SNF
31	44	kerstvakantie / BOIC Youth T	Camp	Ghent permanent training camp						kerstvakantie / stage SNF		kerstvakantie / stage SNF

Beleidsplan topsport 2021-2024

De kalender voor 2023:

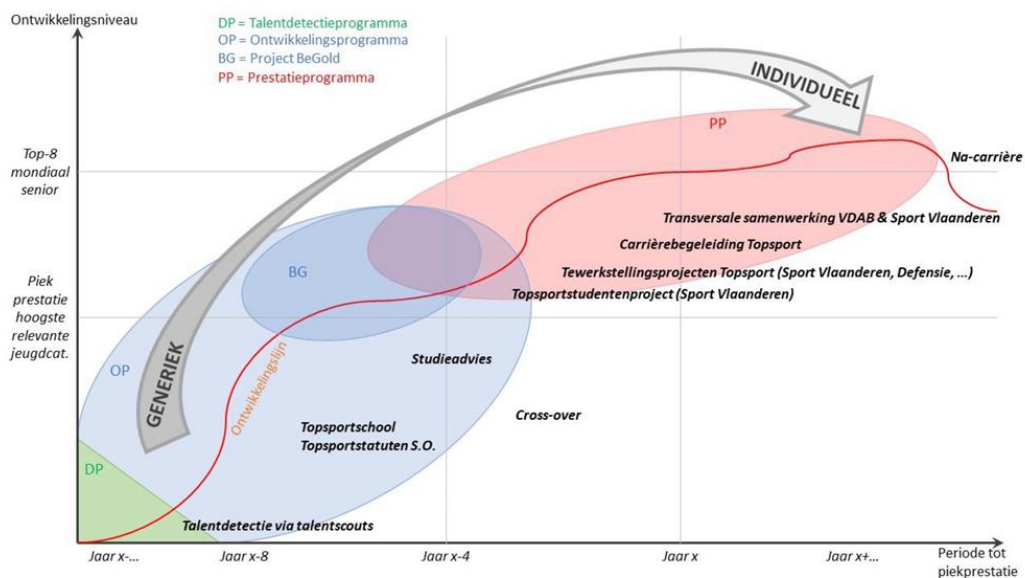
Nr	Januari			Februari			Maart			April			Mei			Juni		
	Nat	Int	Elite	Nat	Int	Elite	Nat	Int	Elite	Nat	Int	Elite	Nat	Int	Elite	Nat	Int	Elite
1	Koninklijke																	
2	Koninklijke																	
3	Koninklijke																	
4	Koninklijke																	
5	Koninklijke																	
6	Koninklijke																	
7	Koninklijke																	
8	Koninklijke																	
9	Koninklijke																	
10	Koninklijke																	
11	Koninklijke																	
12	Koninklijke																	
13	Koninklijke																	
14	Koninklijke																	
15	Koninklijke																	
16	Koninklijke																	
17	Koninklijke																	
18	Koninklijke																	
19	Koninklijke																	
20	Koninklijke																	
21	Koninklijke																	
22	Koninklijke																	
23	Koninklijke																	
24	Koninklijke																	
25	Koninklijke																	
26	Koninklijke																	
27	Koninklijke																	
28	Koninklijke																	
29	Koninklijke																	
30	Koninklijke																	
31	Koninklijke																	

Roei groep indeling

De algemene indeling werd beschreven in de sectie. [Aanpassingen om de doelstellingen te verwezenlijken](#).

Een nieuw OP is toegevoegd voor Beach Sprint Rowing. Op dit moment zijn er nog geen namen beschikbaar, we streven naar 4 actieve atleten in deze nieuwe discipline

Ter info is de indeling volgens het Topsport actieplan V hieronder weergegeven:



Figuur 9: Overzicht van de ontwikkelingsfasen en faciliterende maatregelen binnen de topsportloopbaan

4.4 Selectie tijden tabel

Selecties per boot type en toernooi worden gemaakt op basis van effectief geroeide tijden over 2000m. De tijden worden vergeleken met de selectie tijden tabel hieronder. De basis van de tabel is de Gold Medal Standard tijden gepubliceerd door Kleshnev.

De selectie tijden tabel gaat uit van neutrale condities. Met deze tabel wordt de selectie tijd gedeeld door de actueel geroeide tijd en is het percentage een indicatie voor de snelheid. De %'s worden voor de eigen leeftijd categorie toegepast: Elite / U23 / U19.

Daarbij moet rekening gehouden worden dat de %'s afhankelijk zijn van:

- Water temperatuur
- Wind snelheid
- Wind richting

De methode van % berekeningen zal toegepast worden met voorkeur dat er deelname is van "gevestigde ploegen" die als referentie kunnen dienen voor een vergelijking met de te evalueren ploegen.

De tabel is on-line te raadplegen op de VRL website: <https://vlaamse-roeiliga.be/nationaalteam/hoeword-ik-topsporter/>

4.5 Doelstellingen en Criteria per Programma

De specifieke doelstellingen per programma staan hieronder opgelijst.

Programma	Jaar	Team/Topsporter	Discipline	Event	Rank
PP_ROE_03	2023	Zware mannen Elite	Roeien Dubbelvier Mannen	EK	=<6
PP_ROE_03	2023	Zware mannen Elite	Roeien Dubbeltwee Mannen	EK	=<6
PP_ROE_03	2023	Zware mannen Elite	Roeien Dubbelvier Mannen	WK	=<8
PP_ROE_03	2023	Zware mannen Elite	Roeien Dubbeltwee Mannen	WK	=<8
PP_ROE_02	2023	Lichte mannen Elite	Roeien Lichte dubbeltwee Mannen	EK	=<6
PP_ROE_02	2023	Lichte mannen Elite	Roeien Lichte dubbeltwee Mannen	WK	=<7
OP_ROE_01	2023	Mannen & Vrouwen	Roeien Dubbeltwee Vrouwen	WK	=<6
OP_ROE_01	2023	Mannen & Vrouwen	Roeien Dubbeltwee Mannen	WK	=<6
OP_ROE_01	2023	Mannen & Vrouwen	Roeien Skiff Vrouwen	WK	=<6
OP_ROE_01	2023	Mannen & Vrouwen	Roeien Skiff Mannen	WK	=<6
PP_ROE_03	2024	Zware mannen Elite	Roeien Dubbelvier Mannen	EK	=<5
PP_ROE_03	2024	Zware mannen Elite	Roeien Dubbeltwee Mannen	EK	=<5
PP_ROE_03	2024	Zware mannen Elite	Roeien Dubbelvier Mannen	WK	=<6
PP_ROE_03	2024	Zware mannen Elite	Roeien Dubbeltwee Mannen	WK	=<6
PP_ROE_02	2024	Lichte mannen Elite	Roeien Lichte dubbeltwee Mannen	EK	=<5
PP_ROE_02	2024	Lichte mannen Elite	Roeien Lichte dubbeltwee Mannen	WK	=<6
OP_ROE_01	2024	Mannen & Vrouwen	Roeien Dubbeltwee Vrouwen	WK	=<6
OP_ROE_01	2024	Mannen & Vrouwen	Roeien Dubbeltwee Mannen	WK	=<6
OP_ROE_01	2024	Mannen & Vrouwen	Roeien Skiff Vrouwen	WK	=<6
OP_ROE_01	2024	Mannen & Vrouwen	Roeien Skiff Mannen	WK	=<6



4.6 Doelstellingen per roeier

Voor de selectie roeiers is de ontwikkeling in kaart gebracht. Dit is gebeurt op basis van de algemene ontwikkelingslijn, zie [bijlage](#). Deze is leeftijd specifiek en kent een ideale lijn en een tragere lijn. Voor de PP's staan de progressie en vooruitzichten in onderstaand overzicht.

In de Heren Zwaar blijft er werk aan de winkel voor Ruben en Ward. Tijdens de WK 2022 moet blijken of de roeiers voldoende progressie hebben gemaakt. Beide roeiers werken hard en constructief aan het M4x project waarbij zowel de roeiers als de ploeg moet worden ontwikkelt.

Bij de lichte roeiers is het potentieel voor medailles hoger en zal de focus op ploegvorming en medaille maximalisatie liggen. Echter gezien de resultaten nog niet optimaal waren in 2022, zal na de WK Elite en de EK U23 bekeken worden of het programma bijstelling verdient middels de 2 opkomende roeiers Savin Rodenburg en Mil Blommaert.

Beleidsplan topsport 2021-2024

Programma	Naam	Voornaam	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029		
PP3:PP_ROE_03	Brjs	Tim		21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar		
			Ideale lijn	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
			Resultaat	5e WK	Bronz WK	7e WK	Bronz EK	5° OS diploma	12e EK ?? WK								
	Claeys	Ruben		20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	
			Ideale lijn	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
			Tragere	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
	Lemmelijn	Vard		20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	
			Ideale lijn	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
			Tragere	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
	Vandenbussche	Tristan		16 jaar	17 jaar	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	25 jaar	26 jaar	26 jaar		
			Ideale lijn	Medaille Jeugdbeker	top 6 WK Junioren	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
			Resultaat	9e WK Jun	Bronz WK Jun	Zilver WK Jun	-	6e WK U23	Goud WK U23 7e WC3								
PP2:PP_ROE_02	Van Zandweghe	Niels		21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar		
			Ideale lijn	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	
			Resultaat	5e WK	Bronz WK	7e WK	Bronz EK	5° OS diploma	8e WC3								
	Colpaert	Marlon		18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar		
			Ideale lijn	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	
			Resultaat	9e WK Jun	15e WK U23	5e WK U23	Goud EK U23	Bronz WK U23	8e WC3 11e EK								
	Vgvey	Tibo		17 jaar	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar	+25 jaar		
			Ideale lijn	top 6 WK Junioren	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	
			Resultaat	-	-	5e WK U23	Goud EK U23	Bronz WK U23	1e WC1 2e WC3								
	BG_ROE_01:Be Gold - U23/U19	Andries	Aaron				16 jaar	17 jaar	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	
				Ideale lijn			Medaille Jeugdbeker	top 6 WK Junioren	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
				Resultaat			-	-	2e WK Jun	Goud WK U23							
OP U23 / U19: OP_ROE_01	Guilbert	Mazarine			16 jaar	17 jaar	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	+25 jaar		
			Ideale lijn		Medaille Jeugdbeker	top 6 WK Junioren	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	
			Tragere lijn		Top 6 Jeugdbeker	Medaille Jeugdbeker	top 6 WK Junioren	/	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	
	Taeldeman	Boris					16 jaar	17 jaar	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	+25 jaar	
			Ideale lijn				Medaille Jeugdbeker	top 6 WK Junioren	Top 6/medaille WK Junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK Sen	Top 6 WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen	Top 6 / medaille WK Sen
			Resultaat				-	9e WK U23 5e EK U23	2e en 1e HB tbd EK U23								



4.7 Experten omkadering

De Vlaamse Roeiliga heeft naast de coaching ook een uitgebreidere experten omkadering. De expertise domeinen zijn:

- Biomechanica
- Inspannings fysiologie
- Kinesisten
- Mental coaching / Psychologen
- Diëtisten / Voedingsdeskundigen

Wijzigingen tov 2021:

- Ward is volledig geïntegreerd
- Aligneren is gebeurd in alle expertise domeinen
- Activatie van de SMWC (Sport Medisch Wetenschappelijke Commissie)
- Vraag gestuurd, dwz de experten worden door de Technisch Directeur en / of Headcoach gevraagd

De SMWC komt elke 6 weken bijeen en wisselt relevante informatie over de roeiers en het roeien uit middels e-mails en Whatsapp. Er wordt ingezet op regelmatige verslaggeving na en tijdens trainings kampen en toernooien.

Experten teams	PP_ROE_03 - Heren Zwaar	PP_ROE_02 - Heren Licht	OP_ROE_01: U23 / U19 & Be Gold	DP_ROE_01: Talenten
Programma	PP_ROE_03 - Heren Zwaar	PP_ROE_02 - Heren Licht	OP_ROE_01: U23 / U19 & Be Gold	DP_ROE_01: Talenten
Namen	Tim, Tristan, Ruben, Ward	Niels, Tibo, Marlon	Mazarine, Savin, Mil, Dean etc	Talenten
Training schema's	Axel Müller	Axel Müller	Axel Müller	Axel Müller
Inspannings fysiologie	Jan Boone Jan Bourgois	Jan Boone Jan Bourgois	Jan Boone Jan Bourgois	Jan Boone Jan Bourgois
Kracht training	Alessandro Colosio	Alessandro Colosio	Alessandro Colosio	-
Biomechanica	Ine van Caeckenberghe	Ine van Caeckenberghe / Conny Draper	Ine van Caeckenberghe	-
Medisch	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt	Ruben de Gendt
Blessure preventie & kinesist	Kristien Depluvere	Kristien Depluvere	Kristien Depluvere	-
Kinesist op stages en wedstrijden	Katrien Verpoest	Katrien Verpoest	Katrien Verpoest / Tessa Crois	Tessa Crois
Voeding	Stephanie Scheirlynck	Stephanie Scheirlynck	Stephanie Scheirlynck	-
Mental coach	Jon Strubbe Els Snauwaert	Els Snauwaert	Els Snauwaert	-

4.8 Medische en wetenschappelijke omkadering

Hieronder is een schematisch overzicht weergegeven hoe de trainingsbegeleiding en sportmedische-en wetenschappelijke begeleiding de atleet moet faciliteren om tot optimale prestaties te komen. Enerzijds zijn het de geïndividualiseerde trainingsprogramma's die ervoor zorgen dat het profiel van de sporter (dat bepaald wordt a.d.h.v. testen) afgestemd is op het profiel van de sport. Anderzijds is een onderbouw van medische / wetenschappelijke ondersteuning een noodzakelijk gegeven binnen een sport waar techniek (biomechanische analyse), voeding (i.f.v. kracht en uithoudingstraining, alsook gewichtscntrole), en mentale aspecten (sportpsychologie) een essentieel gegeven vormen om optimaal presteren te faciliteren.

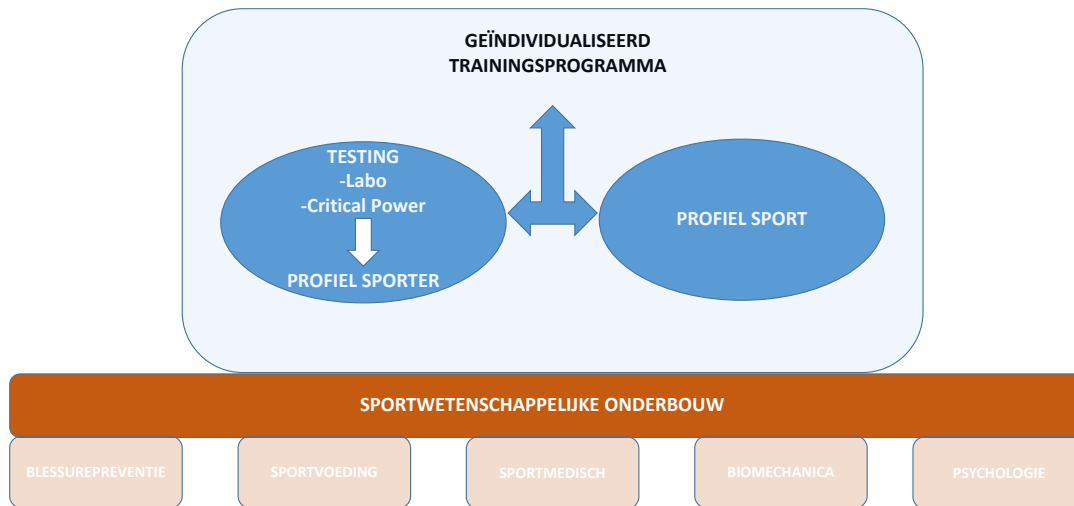


Fig. 1: Schematisch overzicht van de topsportstructuur en sportwetenschappelijke omkadering binnen de roeisport.

Vandaar dat voor alle sporters binnen de prestatieprogramma's en ontwikkelingsprogramma's deze zaken structureel aan bod komen. Sommige sporters hebben extra nood aan ondersteuning binnen één van deze gebieden en deze worden dan ook opgenomen in de budgettering.

4.8.1 Inspannings fysiologie

De testen werden in 2021-22 als volgt voorzien. Voor 2022-23 wordt verder individueel en per team gewerkt en zal als de nood daarvoor is algemene educatie sessies worden voorzien.

Test	Doel	Wat	Wanneer	Wie
Inspannings educatie sessie	Educatie	On-line sessie met Jan Boone & Ruben de Gendt	Okt 21	vrijwillig
Inspannings test	Medische screening, fysieke profilering en trainingssturing	2000m	Nov 21 + Feb & Mrt 22	Seniors - verplicht Juniors EK /WK - verplicht Juniors Coupe - geadviseerd (op kosten van de Club)
Critical Power	Power profilering ifv individualiseren training	Ma: 100+ 500m Wo: 6000m Vr: 2000m	Dec 21 + Juli 22	Seniors - verplicht Juniors - optioneel

4.8.2 Sportvoeding

Voor de roeiers worden sessies voorzien per atleet of groep bij de diëtist. Deze sessies hebben als doel:

- De atleten bewust te maken en toelichting te geven omtrent de rol van dagdagelijkse gezonde voeding in functie van training en prestatie.
- Een analyse te maken van de voedingspatronen van de atleten i.f.v. calorie-inname rekening houdend met het trainingsprogramma.

Daarnaast staat de diëtist in voor het opmaken van het menu, afgestemd op het trainingsprogramma, op de nationale stages. Tot slot is er eveneens budget gereserveerd voor het voorzien van voedingssupplementen ter ondersteuning van training, recuperatie en prestatie.

In Dec '21 is er een algemene educatie sessie met de roeiers gedaan. Ondanks verschillende pogingen de roeiers te overtuigen van het beperkte nut van supplementen blijkt het inperken van het budget op veel verzet te stuiten. Het standpunt in 2022 is gesteld dat op basis van de advies van Stephanie Scheirlynck een overschrijding van het budget mogelijk is.

Het supplementen budget is een actiepoint om verder op in te zetten. Mogelijk kan een centrale levering onder bepaald rantsoen een oplossing zijn om de cultuur te doorbreken.

4.8.3 Blessurepreventie

Voor de roeiers is voorzien dat ze actief aan blessure preventie doen door begeleiding bij een kinesist. In het budget is rekening gehouden met een continue opvolging elke maand voor elk programma. Actiepunten zijn veel rond core stability, flexibiliteit en voorkomen en behandelen van overbelastingen. De informatie door de kinesisten wordt niet automatisch onderling verdeeld, daar moet actief op gewerkt blijven worden.

4.8.4 Krachttraining (Strength & Conditioning)

Naar aanleiding van de goede begeleiding in de aanloop naar de OS 2020 van Tokyo is contact opgenomen met Alessandro Colossio. Alessandro werkt samen met de Headcoach het kracht programma uit. Daarnaast begeleidt hij maandelijks de roeiers in een gezamenlijke training sessie in een powerzaal en helpt hij de roeiers middels video's die ze van zichzelf maken om de technieken te verbeteren.

De uitvoering van krachttraining bij de roeiers is behoudens enkele individuen nog niet op het niveau om om maximaal rendement te kunnen halen. Met de inzet van Alessandro verwachten we dit niveau verder te verbeteren.

De idee is om de kennis en uitvoering de komende periode te verbeteren door met een expert te werken die zowel roeiers als trainers opleidt.

4.8.5 Sportbiomechanica

Binnen topsport wordt verder ingezet op het kwantificeren en objectiveren van de roeihaal. De biomechanische analyses (adhv. Peach-systeem, aangekocht in 2017) hebben de afgelopen jaren hun nut bewezen en zullen verder actief ingezet worden. Deze benadering maakt het mogelijk om discussies te beslechten obv objectieve gegevens. De factor 'ik denk' kan meer vermeden worden en roeiers zien en horen wat de stand van hun roeitechniek is. Biomechanische analyse dient ook ingezet te worden in optimalisatie van roei efficiëntie. Voor een land als België met een kleine roei populatie is het zaak zo efficiënt mogelijk te roeien, anders zullen medailles vrijwel zeker uitgesloten zijn.

Thans beschikt de VRL over 4 sets oarlocks waarmee 2 2x's of 1 4x uitgerust kan worden en simultaan uitgemeten. De Headcoach heeft het Peach systeem actief (zelf) in gebruik en geeft op basis van de metingen directe feedback aan de roeiers, vrijwel direct na de training. Dit heeft een gunstig effect op het leervermogen van de roeier als individu, en ook van de ploeg als geheel.

4.8.6 Sportpsychologie / Mental Coaching

De sportpsychologische ondersteuning wordt beschouwd als een ad hoc beschikbare dienst, waarop de sporters beroep kunnen doen doorheen het volledige verloop van het jaar. Ze kunnen bij de sportpsycholoog terecht indien dit door de roeier en omkadering als wenselijk noodzakelijk beschouwd wordt. Hiervoor is de budgettaire raming hieronder gemaakt.

4.8.7 Sport medisch

De sportmedische ondersteuning wordt beschouwd als een ad hoc beschikbare dienst, waarop sporters beroep kunnen doen doorheen het volledige verloop van het jaar, voornamelijk bij het optreden van lichamelijke klachten en blessures. In het kader hiervan wordt een budgettaire raming gemaakt van **500 euro** binnen de programma's. Dit budget zal eveneens aangewend worden voor de aankoop van medisch materiaal (medicatie, massageolie, ...).

4.9 Project topsport-studentenroeien in het ontwikkelingsprogramma

Komende periode wordt verder werk gestoken in het voorkomen van drop out (zie [bijlage](#)) door verder te bouwen op de talenten groep van 2021 en -22 die WK en Jeugdbeker heeft geroeid. Voor de groep wordt een coördinator gezocht die als doel heeft de trainingen te coördineren door trainings tijden vast te leggen, coaching te voorzien en contact te houden met de roeiers en hun motivatie. De focus ligt op U21 en U23.

4.10 Talentdetectieprogramma

4.10.1 Werking

Organisatie talentdetectie:

- We organiseren een testbatterij Eurofit genaamd **Roeikompas** voor alle roeiers tussen 10 en 14 jaar. De testbatterij wordt afgenomen in het voorjaar in samenwerking met de Ugent. De resultaten worden per roeier jaar na jaar vergeleken worden (project stagestudent Ugent).
- Roeiers tussen 11 en 16 jaar nemen deel aan de **triatlons en duatlons** van de Vlaamse Roeiliga. Deze resultaten geven een goed beeld van het roeipotentieel (o.a. ook de coördinatie). De resultaten worden per roeier in kaart gebracht samen met resultaten van Eurofit. Dit geeft ons een goed beeld van het potentieel.



Roeiers die goed presteren op de Eurofit testbatterij en op de triatlons en duatlons en aanzien worden als talentvol, kunnen opgenomen worden in de talentenwerking van de Vlaamse Roeiliga. De juniorcoach stelt jaarlijks een lijst van talentvolle jongeren op. Met deze roeiers en hun ouders wordt een gesprek aangegaan waarin het **topsportengagement** en de **topsportambitie** besproken wordt.

Roeiers met topsportambitie kunnen instappen in de **talentenwerking van de VRL** vanaf 15 jaar. De VRL organiseert een **maandelijke talentendag** telkens in een andere roeiclub. Dit impliceert een lage kost: geen botentransport en roeiers brengen zelf lunchpakket mee.

De juniorcoach is verantwoordelijk voor de dagdagelijkse opvolging van de talenten (opvolging trainingsprogramma).

Het selectie traject en criteria is te vinden op de VRL website: <https://vlaamse-roeiliga.be/nationaalteam/hoe-word-ik-topspporter/>

4.10.2 Evaluatie traject

- In de maand november organiseren we 2 testen: de **OBIC** (ergometer) en de **lange afstand** (water) op het Netekanaal in hetzelfde weekend.

- Tussen kerstdag en nieuwjaar organiseren we een **kerststage**, dit wordt aanzien als het instapmoment voor het nieuwe seizoen voor talenten. Roeiers worden uitgenodigd op basis van de 2 testen (OBIC en lange afstand). De selectie wordt bepaald door de topsportcommissie, na advies van de juniorcoach.
- Tijdens de kerststage vinden er gesprekken plaats met de junioren (en soms hun ouders) om te peilen naar hun topsportengagement en ambitie.
- Dan volgt de **GRS ergo** en de **lange afstandswedstrijd** in Seneffe.
- In februari/maart wordt er een **krokusstage** georganiseerd. Er wordt uitgenodigd op basis van OBIC, lange afstand Netekanaal en GRS ergo + topsportengagement.
- De **trials** vinden plaats in het voorjaar, deze vindt sinds 2022 plaats tijdens het Belgisch kampioenschap korte boten.
- Na de trials vindt een **selectie kamp** plaats. De 1^e 4 – 12 roeiers worden uitgenodigd om gedurende 1 dag in elke combinatie in 2x samen een afstand van 1000m af te leggen op topsnelheid. De einduitslag is een ranking van de snelste tot de langzaamste roeier. Vanuit de snelste roeiers worden vervolgens ploegboten samengesteld.
- Deze ploegboten testen zichzelf tijdens de Spring regatta van KRSG in Gent
- We werken met 1 groep junioren tot aan de Spring regatta van KRSG (geen opsplitsing tussen juniorengroep en talentengroep op de stages). Na de Spring regatta leggen we 2 groepen vast:
 - o Groep EK / WK junioren
 - o Groep jeugdcup (talenten zitten in deze groep)
- Eenmaal dat de groepen zijn vastgelegd zal een engagement verklaring aan de roeiers worden voorgelegd en besproken. Een voorbeeld hiervan staat in [bijlage](#). De ervaring is dat dit tot een goed gesprek leidt met een beter begrip van de roeier zijn positie
- **Groep jeugdcup**
 - o Met deze groep worden gezamenlijke trainings weekenden vast gelegd
 - o Net na de examens is er een controletest om te zien of de junioren voldoende getraind hebben tijdens de examens (controletest voor deelname aan de Coupe de la Jeunesse)
 - o In Juli roeit deze groep de DIYR (Dutch International Youth Regatta) in Amsterdam. Op basis van het resultaat wordt besloten of de ploeg klaar is voor de Jeugdcup

	Wedstrijd	Periode	Locatie	
1.	Lange afstand	november	Netekanaal	Water
2.	OBIC	november	Deurne	Ergometer
3.	GRS ergo	februari	Gent	Ergometer
4.	Lange afstand	maart	Seneffe of BBR	Water
5.	Trials	april	Hazewinkel	Water
6.	GRS regatta	april	Gent	Water
7.	KRSG regatta	mei	Gent	Water
8.	Internationale regatta Keulen - tbd	mei	Keulen	Water
9.	Ergometertest	Eind juni	Te bepalen	Ergometer

10.	Hollandbeker/Slotwedstrijden - tbd	Eind juni	Amsterdam	Water
11.	DIYR (Dutch International Youth Regatta)	Juli	Amsterdam	Water
12.	Coupe de la Jeunesse	Eind juli/begin aug	Linz in 2021	Water

Tijdens de stages wordt er zoveel mogelijk gewerkt in grote boten. Ook veel alternatieve trainingen worden aangeboden zodanig dat deze roeiers niet te vroeg opgebrand zijn.

4.10.3 Doelstellingen

We beogen om met zoveel mogelijk 15-16-17 jarigen deel te nemen aan de Coupe de la Jeunesse zodanig dat deze talenten kunnen doorstromen naar een EK/WK junioren op 17-18 jarige leeftijd. De doelstelling op de Coupe de la Jeunesse is afhankelijk van de leeftijd. Voor 15-16 jarigen kunnen we als doelstelling A-finale zetten. Voor hen is het opdoen van ervaring op dat moment heel belangrijk. Voor 16-17 jarigen is een medaille de doelstelling.

We trachten om met zo groot mogelijke boten te werken richting de Coupe de la Jeunesse: vierkoppels en achten. We mogen niet te vroeg werken richting de 1x en 2x want de komende jaren zullen deze talenten nog genoeg in kleine boten moeten roeien. Het is belangrijk om de motivatie en het engagement hoog te houden zodanig dat deze jongeren niet opgebrand zijn op het moment dat ze 18 jaar zijn.

We behouden het principe dat de deelname van 18-jarige roeiers aan de Coupe de la Jeunesse op kosten van de club is. 15-16-17 jarigen kunnen opgenomen worden in het talentenbudget van de Vlaamse Roeiliga indien er een duidelijk engagement en potentieel is richting de juniorencategorie en seniorencategorie.



4.10.4 Omkadering

Samen met de technisch directeur is de juniorcoach van de Vlaamse Roeiliga verantwoordelijk voor de talentenwerking. Hieronder worden de bevoegdheden opgesteld:

- Samen met de technisch directeur opvolgen van de resultaten van de Eurofit testbatterij en de triatlons/duatlons. Opstellen van een lijst van talentvolle jongeren waarmee het topsportengagement en de topsportambitie besproken wordt.
- Organiseren van de maandelijkse talenten dag in de verschillende clubs + coaching op deze talentendag.
- Opvolgen van de prestaties op de testen van het evaluatietraject.

- Samen met de technisch directeur een selectievoorstel voor stages (kerststage/ krokusstage/paasstage) opmaken dat voorgelegd wordt aan de topsportcommissie + coaching op deze verschillende stages.
- Samen met de technisch directeur een selectievoorstel voor de verschillende internationale regatta's (GRS – KRSG – Keulen – Coupe de la Jeunesse) opmaken dat voorgelegd wordt aan de topsportcommissie + coaching van de ploegen op deze verschillende regatta's.

Dit in samenwerking met de verschillende clubcoaches.



4.11 Beach Sprint Rowing

Op de Olympische Spelen in 2028 zal er hoogstwaarschijnlijk een nieuwe tak van het roeien aan het Olympisch programma toegevoegd worden, namelijk het 'beach sprint rowing' (BSR). Dit ter vervanging van het Olympisch lichtgewicht roeien. De takken die Olympisch zullen worden zijn: 1xM, 1xW en 2x mixte. De inhoud van BSR en de uitwerking binnen de VRL staat uitgebreid beschreven in de aanvraag en evaluatie BSR die bij Sport Vlaanderen zijn ingediend.

BSR – goal setting Topsport & General

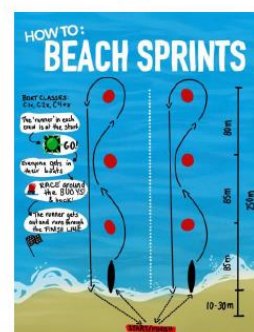


2022 Topsport

- Setup talent identification
- Setup infrastructure
- Setup selection criteria
- Select and develop a crew
- Participate with a Junior & Senior team in one of the international events - tbc

Long term, 2023 – 26

- Continue to participate with regular yearly crews
- Participate on the Youth Olympic Games 2026
- Participate & perform on the Olympic Games 2028



Na het 1^e evenement in Oostende op 20 augustus, zullen we starten met het zoeken van talent richting de Olympische Spelen van 2024. Een van de eerste stappen die we zullen zetten is het opmaken van een **profiel van sporter** (ander profiel dan een klassieke 2.000m roeier). Maximale kracht en coördinatie zijn belangrijke factoren. Deze profielbepaling zal gedaan worden in samenwerking met de Ugent. Daarnaast zullen we **coaches** moeten **opleiden** die deze roeiers zullen begeleiden. Hiervoor kan gekeken worden naar de buurlanden, die reeds een stap verder staan hierin (Nederland/Frankrijk/Italië).

De volgende stap is het detecteren van talenten (huidige roeiers + andere sporters) en het optimaal voorbereiden van deze talenten richting de Olympische Spelen: uitwerken van macrocyclus, opstellen van trainingsschema's, deelnemen aan voorbereidende wedstrijden, stages, ... Zowel in binnen- en buitenland.

De BSR zullen in eerste instantie bij de U23 en U19 gezocht worden. BSR heeft specifieke karakteristieken qua racen en roeien, en kan als parallel pad van het gewone roeien uitgevoerd worden, waarbij dezelfde winter trainingen plaats vinden en de roeiers op tijd voor de specifieke omstandigheden moeten worden voorbereid.

In Augustus 2022 is de Beach cup Oostende gebruikt als selectie voor de EK in San Sebastian. Een mixed ploeg bij zowel de U19 als Elite zijn geselecteerd om deel te nemen. De wedstrijd moet door de roeiers / clubs zelf worden bekostigd.

4.12 Persoonlijke en club bijdragen

Voor de roeiers worden de volgende afspraken gehanteerd:

When	What	Will be paid by VRL	Will be paid by you
Normal training	food	no	yes
	car km's	topsportstudent: within 400€ / month	
	food suppl	if approved by SMWC and to a maximum of 500€ / year unless dietician proposes differently	
During travel	food	no	yes
	air ticket	yes, if you are selected	no, if you are not selected
	train ticket	no, to go to airport yes, for inland travel if needed	to go to airport
	car km's	no, to go to airport yes, for inland travel if needed	to go to airport
During training camp	food	3 meals / day	anything additional
	housing	yes, if you are selected	no, if you are not selected
	car km's	yes for training related activities, ex kine visit AND if no other solution is possible	
During regatta	food	3 meals / day additional needs (ex water / bananas / cookies) will be bought by team manager / driver	anything additional
	housing	yes, if you are selected	no, if you are not selected

De clubs dragen als volgt bij:

- Persoonlijke trainings boten van de toproeiers (skiffs)
- Wedstrijdboten voor de Jeugdbeker
- Er is een solidariteits fonds waarbij de clubs bijdragen aan de topsport werking naar gelang er deelname was van het aantal roeiers

5 Outputdoelstellingen 2021-2028

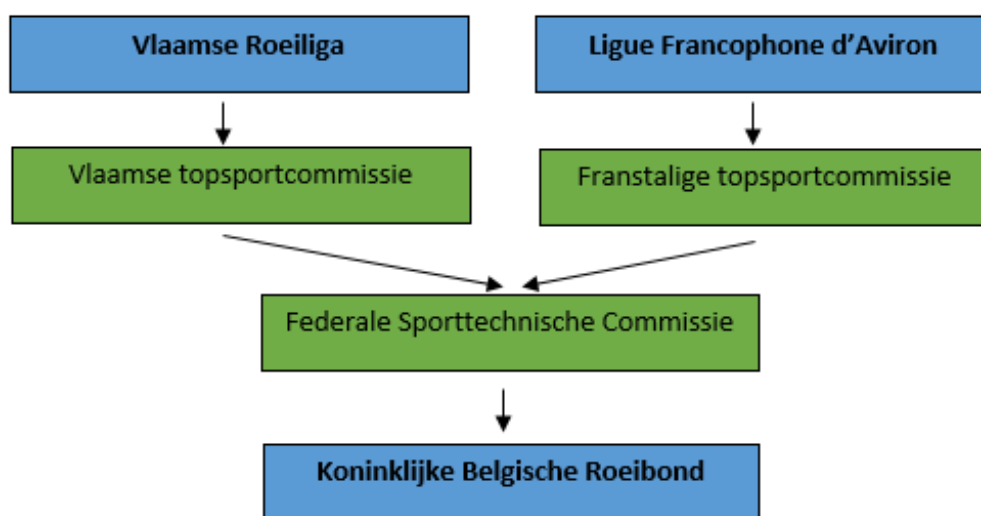
Programma	ProgrammaNaam	Jaar	Team/Topsporter	MedalEvent	Rank
PP3	Zwaargewichten	2022	M2x/M4x	World Championship	Top 8
PP3	Zwaargewichten	2022	M2x/M4x	European Championship	Top 6
PP2	Lichtgewichten	2022	LM2x	World Championship	Top 8
PP2	Lichtgewichten	2022	LM1x	World Championship U23	Top 6
OP	Ontw prg	2022	W1x / W2x, M1x / M2x / M4x	World Championship U23	Top 12
OP BSR	Ontw prg Beach Sprint	2022	1x / 2x	World Championship	Top 12
PP3	Zwaargewichten	2023	M2x/M4x	World Championship	Top 8
PP3	Zwaargewichten	2023	M2x/M4x	European Championship	Top 6
PP2	Lichtgewichten	2023	LM2x	World Championship	Top 6
OP	Ontw prg	2023	W1x / W2x, M1x / M2x / M4x	World Championship U23	Top 8
OP BSR	Ontw prg Beach Sprint	2022	1x / 2x	World Championship	Top 8
PP2	Lichtgewichten	2024	LM2x	Olympic Games	Top 3
PP3	Zwaargewichten	2024	M2x/M4x	Olympic Games	Top 6
PP3	Zwaargewichten	2024	M2x/M4x	European Championship	Top 4
PP3	Zwaargewichten	2025	M2x/M4x	World Championships	Top 8
PP3	Zwaargewichten	2025	M2x/M4x	European Championship	Top 6
PP3	Zwaargewichten	2026	M2x/M4x	World Championships	Top 8
PP3	Zwaargewichten	2026	M2x/M4x	European Championship	Top 4
PP3	Zwaargewichten	2027	M2x/M4x	World Championships	Top 8
PP3	Zwaargewichten	2027	M2x/M4x	European Championship	Top 4
PP3	Zwaargewichten	2028	M2x/M4x	Olympic Games	Top 6

6 Bijlages

6.1 Evaluatie voorbije Olympiade

6.1.1 Algemene topsportstructuur

Organogram topsport



1. Vlaamse topsportcommissie

De Vlaamse topsportcommissie was de voorbije Olympiade samengesteld uit volgende leden:

- | | |
|--------------------|--|
| • Pim Raaben | Technisch directeur – voorzitter |
| • Annelies Bredael | Verantwoordelijke topsport BO VRL |
| • Celine Pieters | Sporttechnisch coördinator VRL |
| • Frans Claes | Vlaams topsportcoach |
| • Christel Hiel | Vlaams juniorencoach |
| • Wim Meiresonne | Dossierbeheerder roeien Sport Vlaanderen |
| • Bob Maesen | BOIC vertegenwoordiger |
| • Ruben De Gendt | Medisch verantwoordelijke VRL (ad hoc) |
| • Paul Mosser | Technisch directeur LFA |
| • Olivier Olbregts | Coach LFA |

Taken topsportcommissie:

- Bereidt de jaarlijkse actieplannen topsport VRL voor
- Waakt over de uitvoering van de jaarlijkse topsportactieplannen, zoals goedgekeurd door de Algemene Vergadering van de VRL

- Doet voorstellen aan het bestuursorgaan tot bijsturing indien nodig
- Respekteert en bewaakt het topsportbudget
- Organiseert talentdetectie
- Bijscholing van het sporttechnisch kader
- Beslist over het selectievoorstel van de Technisch Directeur van atleten voor de internationale wedstrijden
- Stelt de begeleidingsteams samen bij internationale wedstrijden

2. Federale Sporttechnische Commissie (FSTC)

De Federale Sporttechnische Commissie was de afgelopen Olympiade samengesteld uit volgende stemgerechtigde leden:

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| • Pim Raaben | Co-Voorzitter VRL |
| • Paul Mosser | Co-Voorzitter LFA |
| • Annelies Bredael | Vertegenwoordiger VRL |
| • Frans Claes | Vertegenwoordiger VRL |
| • Christel Hiel | Vertegenwoordiger VRL |
| • Olivier Olbregts | Vertegenwoordiger LFA |
| • Louis Timmers | Vertegenwoordiger LFA |
| • Vincent Perot | Vertegenwoordiger LFA |

Taken Federale Sporttechnische Commissie:

- Coördinatie selectietrajecten VRL en LFA
- Onderzoek potentieel samengestelde boten VRL - LFA
- Evaluatie van de sportieve resultaten
- Mededeling selecties aan KBR

6.1.2 Coaching structuur

- **Technisch directeur topsport – Pim Raaben (vanaf Mei 2021)**
 - Is voorzitter van de Vlaamse en co-voorzitter van de Federale Topsportcommissie (FSTC)
 - Legt, na overleg met de Vlaamse topsportcoaches, voor aan de Vlaamse Topsportcommissie:
 - Een selectietraject voor jeugdcuproei, WK junioren, WK U23, WK senioren en Olympische Spelen
 - De jaarplanning
 - Een schema van binnen- en buitenlandse stages en evaluatiemomenten
 - Een selectievoorstel van atleten voor internationale wedstrijden
 - Maakt de trainingsschema's op voor elke categorie
 - Organiseert, in samenwerking met de regio's, de talentdetectie, zoals vastgelegd in het beleidsplan 2017-2020
 - Werkt nauw samen met de sportfysioloog, dokter, kinesist, psycholoog en voedingsdeskundige die aangeduid worden door de Vlaamse topsportcommissie
 - Verzorgt mede de opleiding en begeleiding van Vlaamse coaches

- **Technisch directeur a.i. – Jan Boone & Jan Bourgois (Juni 2020 – April 2021)**
- **Technisch directeur – Dominique Basset (tot mei 2020)**
- **Vlaamse topsportcoaches – Dirk Crois (tot Juli 2021) en Frans Claes**
 - Zijn aangeduid als coach van een Olympische ploeg
 - Zijn verantwoordelijk voor de pool zwaargewichten of de pool lichtgewichten
 - Bereiden samen met de Technisch Directeur de planning van stages en wedstrijden voor
 - Begeleiden de Technisch Directeur met de uitwerking van de trainingsschema's
 - Rapporteren op regelmatige basis aan de Technisch Directeur
 - De Vlaamse Topsportcoaches zijn lid van de Vlaamse Topsportcommissie
 - Dirk Crois heeft besloten na de WK U23 op 12 Juli zijn coach activiteiten te stoppen

Er werd bij de aanstelling rekening gehouden met de diplomavereisten, zowel wat trainersstatuut als wat pedagogische bekwaamheid betreft, opgelegd door Sport Vlaanderen. In concreto: trainersdiploma A of B of pedagogisch diploma

6.1.3 Medische en wetenschappelijke omkadering

Het medisch en wetenschappelijk kader van de Vlaamse Roeiliga bestaat uit volgende personen:

- Dr. Ruben De Gendt
 - Ruben De Gendt is de medisch verantwoordelijke van de Vlaamse Roeiliga.
 - Dr. De Gendt coördineert de inspanningstesten van de lijstroeiers in het UZ te Gent.
 - Dr. De Gendt neemt bloedstalen en lactaatstalen af bij de topatleten.
 - Is het aanspreekpunt voor alle internationale roeiers i.v.m. dopingreglement en medische aangelegenheden t.o.v. de WORLDROWING.
- Dr. Adelheid Steyaert
 - Staat in voor de medische screening van de topatleten: anamnese en klinisch onderzoek
- Diëtisten (Gino Devriendt en Stephanie Scheirlynck)
 - Individuele begeleiding van eliteroeiers en voornamelijk lichtgewichten
 - Opmaken van individuele voedingsschema's
 - Opmaken van de voedingsschema's voor de nationale stages in Hazewinkel
- Kinesisten (Kristien Depluvere - Katrien Verpoest – Tessa Crois – Elise Goossens)
 - Begeleiding van de topatleten op stages

- Begeleiding van de topatleten tijdens wedstrijden:
 - Dagelijks herstel zo optimaal mogelijk laten gebeuren (massage).
 - Medische verzorging en permanentie: plotse klachten zo snel mogelijk de kop indrukken zodat spierstijfheid en secundaire klachten geen kans krijgen.
 - Snel en accuraat reageren wanneer er zich bepaalde problemen voordoen.
- Psychologen (Els Snauwaert en Jon Strubbe)
 - Zijn het aanspreekpunt voor atleten die psychologische ondersteuning wensen

6.1.4 Medisch protocol

Dr. De Gendt is aangesteld als medisch verantwoordelijke van de Vlaamse Roeiliga. De VRL heeft een medisch protocol uitgewerkt. Bij een sportblessure dient de atleet of coach contact op te nemen met Dr. De Gendt. Hij zal de roeiers dan ofwel behandelen ofwel doorverwijzen naar een specialist.

Elke roeier die geselecteerd wordt voor een WK dient een medische vragenlijst in te vullen, alsook enkele verplichte medische onderzoeken ondergaan. Dr. De Gendt centraliseert alle resultaten en documenten en gaat na of de lijstroeiers medisch in orde zijn.

6.1.5 Evaluatie sportieve resultaten

Resultaten op Europese en Wereld kampioenschappen

In 2020 werd geen WK verroeid vanwege de Covid-19 crisis, in 2021 is er geen WK verroeid.

Jaartal	Categorie	Locatie	Boortype	Atleten	Resultaat	Medaille
2022	U19	EK Varese	JM 1x	Boris Taeldeman	2	Zilver
		WK Varese	JM 1x	Boris Taeldeman	6	
	U23	WK Varese	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	1	Goud
			LM2x	Savin Rodenburg – Mil Blommaert	7	
			LM1x	Tibo Vyvey	Medisch forfait	
		EK Hazewinkel	M2x	Aaron Andries – Tristan Vandenbussche	1	Goud
			LM2x	Savin Rodenburg – Mil Blommaert	1	Goud
			W2x	Mazarine Guilbert – Eloïse Joris	4	
			LW1x	Emma Gabriël	6	
		Senioren	EK München	M4x	Ruben Claeys – Gaston Mercier - Ward Lemmelijn - Tim Brys	12
	LM1x			Marlon Colpaert	11	
	WK Racice		M4x	Tim Brys - Gaston Mercier - Ward Lemmelijn - Ruben Claeys	13	
			LM2x	Niels Van Zandweghe – Marlon Colpaert	12	
2021	U19	München	JM 1x	Aaron Andries	1	Goud
			JW 2x	Astrid van Roy – Eloïse Joris	4	
		Plovdiv	JM 1x	Aaron Andries	2	Zilver
			JM 4x	Savin Rodenburg – Lucas Karambizi – Dean Laureyns – Boris Taeldeman	9	
	U23	Kruszwica	W 2x	Mazarine Guilbert – Caitlin Govaert (LFA)	5	

			LM 2x	Marlon Colpaert - Tibo Vyvey	1	Goud
		Racice	W 2x	Mazarine Guilbert – Caitlin Govaert (LFA)	9	
			M1x	Tristan Vandenbussche	6	
			LM 2x	Marlon Colpaert - Tibo Vyvey	3	Brons
	Senioren	OS	LM 2x	Tim Brys – Niels Van Zandweghe	5	OS diploma
		FOQR	M2x	Ruben Claeys – Pierre De Loof	+7	
			M1x	Ward Lemmelijn	+13	
		EQR	M1x	Ward Lemmelijn	13	
		EK Varese	M2x	Ruben Claeys – Pierre De Loof	14	
			LM 1x	Niels Van Zandweghe (Tim Brys was ziek)	8	

2020	U19	-	JM 1x	Aaron Andries	-	
			JW 1x	Mazarine Guilbert	-	
	U23	Poznan	LM 2x	Marlon Colpaert – Tibo Vyvey	1	Goud
	Senioren	Poznan	M2x	Ruben Claeys – Pierre De Loof	8	
			LM 2x	Tim Brys – Niels Van Zandweghe	3	Brons
			LM 1x	Tibo Vyvey	6	

2019	Juniores	Tokyo	JM 1x	Tristan Vandenbussche	2	Zilver
			JM 2-	Florian Chalmet – Henri Steyaert	6	
			JW 2x	Caitlin Govaert – Jeanne Lenom	8	
	Senioren - 23	Sarasota	LM 2x	Marlon Colpaert – Tibo Vyvey	5	
	Senioren	Linz	LM 1x	Tibo Vyvey	28	
			LM 2x	Tim Brys – Niels Van Zandweghe	7	

2018	Juniores	Racice	JM 1x	Tristan Vandenbussche	3	Brons
-------------	----------	--------	-------	-----------------------	---	--------------

			JW 1x	Caitlin Govaert	9	
			JM 2x	Calvin Govaert – Jules Tuerlinckx	11	
Senioren - 23	Poznan	M 1x	Marlon Colpaert		15	
		M 4x	De Borger – De Catelle – Lauwers – Mercier		9	
Senioren	Plovdiv	M 1x	Pierre De Loof		14	
		LM 2x	Tim Brys – Niels Van Zandweghe		3	Brons

2017	Junioren	Trakai	JM 1x	Benjamin De Catelle	15	
			JW 1x	Caitlin Govaert	4	
			JM 2x	Marlon Colpaert – Tristan Vandenbussche	9	
	Senioren - 23	Plovdiv	LM 1x	Ruben Somers	12	
			M 1x	Tom De Borger	17	
			M 2x	Ruben Claeys – Pierre De Loof	5	
	Senioren	Sarasota	LM 2x	Niels Van Zandweghe – Tim Brys	5	

6.1.6 Doelstellingen uit het beleidsplan

Prestatieprogramma 1 – M1x/M2x

	2017	2018	2019	2020	2021
M1x/M2x	Top 6 EK Top 8 WK	Top 6 EK Top 8 WK	Medaille EK Top 6 WK	Top 8 OS	Top 8 OS
Resultaat	/	11 ^e op EK in M2x	18 ^e op EK in M1x	/	M1x en M2x niet gekwalificeerd

De doelstellingen voor deze boot werden niet bereikt de afgelopen Olympiade.

Prestatieprogramma 2 – LM2x (Tim Brys – Niels Van Zandweghe)

	2017	2018	2019	2020	2021
LM 2x	Top 8 EK Top 8 WK	Top 6 EK Top 8 WK	Medaille EK Top 6 WK	Top 8 OS	Top 8 OS
Resultaat	5 ^e op het WK	Brons WK	Brons EK	/	5 ^e OS diploma

De LM2x behaalde jaarlijks hun doelstellingen.

Ontwikkelingsprogramma

Marlon Colpaert (°1999)

	2017	2018	2019	2020	2021
	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar
Ideale lijn	Medaille WK junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK sen
Tragere lijn	Top 6 WK junioren	Top 12 WK U23	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23

Marlon Colpaert werd 3^e op het WK U23 in de lichte dubbeltwee met Tibo en behaalde de doelstelling.

Tibo Vyvey (°2000)

	2018	2019	2020	2021	2022
	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar
Ideale lijn	Medaille WK junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK sen
Tragere lijn	Top 6 WK junioren	Top 12 WK U23	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23

Tibo Vyvey werd 3^e op het WK U23 in de lichte dubbeltwee met Marlon en behaalde de doelstelling.

Tristan Vandenbussche (°2001)

	2017 16 jaar	2018 17 jaar	2019 18 jaar	2020 19 jaar	2021 20 jaar	2022 21 jaar	2023 22 jaar
Ideale lijn	Medaille Jeugdbeker	top 6 WK jun	Top 6/medaille WK jun	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK sen
Tragere lijn	Top 6 Jeugdbeker	Medaille Jeugdbeker	Top 6 WK junioren	/	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23

Tristan Vandenbussche werd in 2021 6^e op de WK U23 en behaalde de doelstelling.

Mazarine Guilbert (°2002)

	2020 18 jaar	2021 19 jaar	2022 20 jaar	2023 21 jaar	2024 22 jaar
Ideale lijn	Medaille WK junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK sen
Tragere lijn	Top 6 WK junioren	Top 12 WK U23	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23

Mazarine was in 2020 geselecteerd voor de EK Junioren, maar kon niet deelnemen doordat deze werden afgelast. In 2021 is zij met Caitlin Govaert in de 2x gestapt en na goede resultaten in Piediluco en de Holland Beker hebben zij deelgenomen aan de WK U23, als tussenstap naar het uiteindelijke doel EK U23. Op de WK U23 in Racice hebben ze een 9^e plaats behaald die net niet voldoet aan de gewenste doelstelling.

[Terug naar vorige locatie](#)

6.2 CV Pim Raaben

Personalia:

Naam	Raaben, Pim (officieel: Jan Henk Willem)
Woonplaats	Sint Andries - Brugge (Belgie)
Nationaliteit	Nederlands
Linkedin profiel	https://www.linkedin.com/in/pim-raaben-4a987b3/

Roei carrière:

2017 – heden	Voorzitter Trainings commissie KRB, Brugge (BE) en lid Bestuursorgaan
1998 – heden	Wedstrijdroeier & Coach bij KRB, Brugge (BE)
1995 – 1996	Voorzitter studentenvereniging W.S.R. Argo, Wageningen (NL)
1990 – 1994	Wedstrijdroeier bij W.S.R. Argo, Wageningen (NL)
1986 – 1990	Wedstrijdroeier & stuurman bij studentenvereniging Phocas, Nijmegen (NL)

Professionele Loopbaan:

1997 – 2021	CNH Industrial
Vanaf 2014	<u>Chief Engineer Large Square Baler</u>



2011–2014 Lead Engineer Oogst Cabines

2004-2011 Lead engineer Cabine & Styling

Studie & Cursussen:

2017	<u>Scrum Master</u>
2002-2004	<u>Practitioner & Master practitioner NLP (neuro linguistisch programmeren)</u>
1990-1996	<u>Master diploma Agrotechniek- en Fysica, Wageningen Universiteit</u>

Persoonlijke kenmerken:

- Doel- & Prestatie gericht
- Team play
- Communicatief
- Streven naar consensus & draagkracht

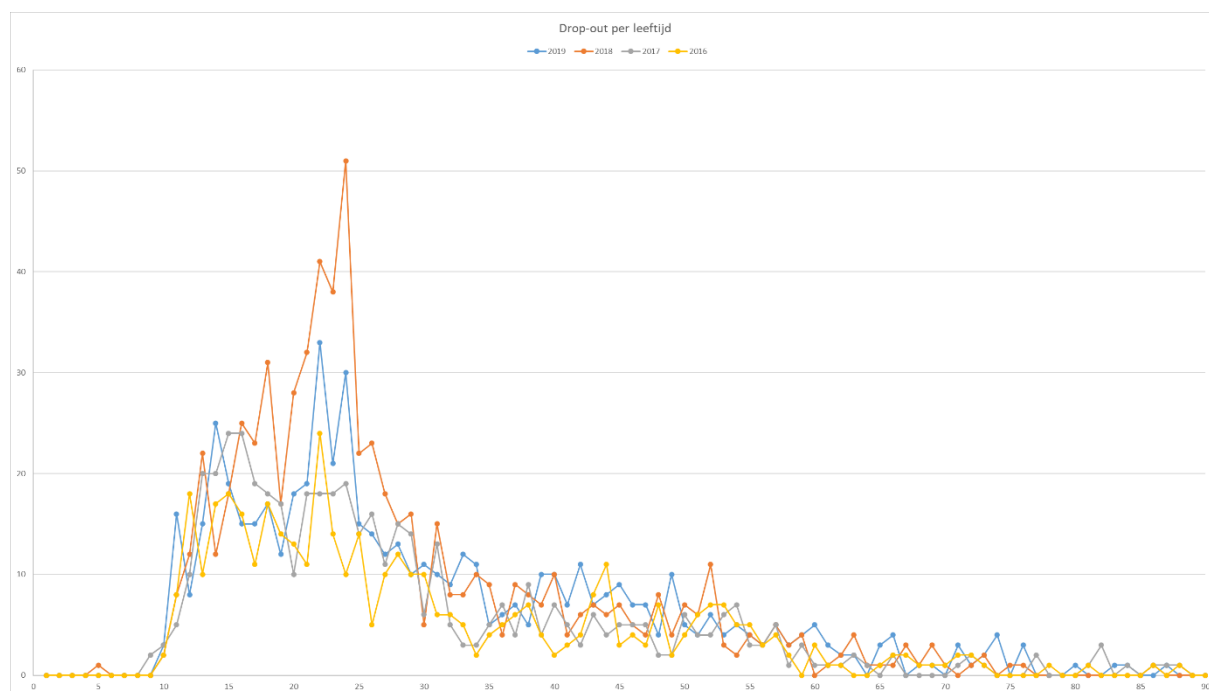
Ethiek

6.3 Drop-out U19 > U23 en studenten roeien

Naast het bestaande project ‘studenten roeien’ van de Vlaamse Roeiliga voor nieuwe, nog niet roeiende leden wil de Vlaamse Roeiliga een project uitwerken ‘studenten roeien voor topsporters’.

We stellen een heel grote drop-out vast bij de overgang van de categorie ‘juniores’ naar de categorie ‘seniores U23’. Heel wat potentiële toproeiers die goede resultaten boekten op een jeugdbeker, EK of WK junioren haken af eens ze hogere studies aanvatten. Dit is een jammere zaak want hierdoor verliezen we heel wat potentiële toproeiers en talent onder de studenten. Enkele voorbeelden van prestaties op de Coupe de la Jeunesse van roeiers die afgehaakt zijn:

- Ward Lauwers Zilveren en bronzen medaille in JM4x 2013
- Ruben Somers 5^e plaats in JM2x 2013
- Tom De Borger Reserve in JM1x 2013/bronzen medaille in JM4x 2014/gouden + zilveren medaille JM1x 2015
- Ilse Vandenhouwee 5^e plaats in JW4x in 2014 / gouden (JW8+) en bronzen medaille JW 2x in 2015
- Axelle Boels 5^e plaats in JW4x in 2014 / gouden medaille JW 8+ en 6^e plaats JW 4x in 2015
- Brent De Bleser 4^e plaats in JM8+ in 2014 / zilveren medaille in JM8+ 2015
- Sander De Witte 4^e plaats in JM8+ in 2014 / zilveren medaille in JM8+ 2015
- Bert Verkest Zilveren medaille in JM8+ 2015
- Valerie Focué Gouden medaille JW 8+ en 6^e plaats JW 4x in 2015



Op bovenstaande grafiek zien we dat de grootste drop-out zich situeert in de leeftijds categorie 20-25 jaar.

De Vlaamse Roeiliga wil een opvangnet bieden voor deze studenten zodanig dat deze groep roeiers niet volledig afhaakt en na hun studies nog topsportsuccessen kan boeken.

Mogelijk zullen we werken met een A-kern en een B-kern. De A-kern zijn de roeiers die onmiddellijk beslissen om voluit voor hun topsportcarrière te gaan en hun studies te splitsen. De B-kern zijn de roeiers met topsportpotentieel en topsportengagement maar die tijdens hun studentenjaren een iets tragere doorgroeirichting de ontwikkelingsprogramma's ambiëren.

De technisch directeur plant een overleg met elke roeier die het volgende seizoen U23 wordt om hen een kader en bepaald programma aan te bieden.

Programma

- Deze kern roeiers traint minstens 2 keer per week (4u) onder begeleiding van een coach. De roeiers die in dit project stappen, engageren zich om op de trainingen aanwezig te zijn en om richting een jaarlijks doel te werken.
- Locatie: watersportbaan Gent aangezien de meeste topsporters in Gent studeren.
- Organiseren van trainingsstages in bv. Hazewinkel tijdens de universitaire vakanties
- Werken naar een doel: een internationale regatta of universiade of WK universitair met een ambitieuze doelstelling.

Er zal zoveel mogelijk in ploegboten gewerkt worden.

Doelstelling

- We streven via dit project naar een optimale doorstroom van het talentenprogramma/ontwikkelingsprogramma richting de prestatieprogramma's, maar aan de hand van een iets minder snelle ontwikkeling dan de A-kern.
- De doelstelling is om een selectie af te dwingen voor het WK universitair dat elk jaar begin september plaats vindt.
- Een doelstelling op langere termijn is de uitbouw van een topsportcentrum roeien voor talenten en studenten in Gent.

Trainings- en wedstrijdprogramma

- Wedstrijden (lange afstand, OBIC, GRS ergo, Seneffe, ..) + selectietraject (trials, internationale wedstrijd, ...)
- Testings (inspanningstest, critical power test, ...)

6.4 Engagements verklaring – voorbeeld

Engagementsverklaring

6.4.1 Doel

Dit document beschrijft het engagement tussen de Roeier die voor de Vlaamse Roeiliga (VRL) en KBR uitkomt enerzijds en de VRL anderzijds. Het doel is om middels deze verklaring de samenwerking vast te leggen om de verwachtingen over- en weer duidelijk te hebben.

6.4.2 Verklaring:

Om in aanmerking te komen voor de selectie bij de groep van internationale toproeiers, bevestigd door de Topsportcommissie en Sport Vlaanderen, engageer ik mij als kandidaat internationale roeier in 2022:

- Ik verklaar dat ik het volledige **selectietraject** opgesteld door de VRL topsportcommissie zal volgen (uitgezonderd bij een medisch probleem).
- Ik verklaar dat ik steeds het **trainingsprogramma**, opgemaakt door de Headcoach, zal volgen.
- Ik zal steeds op vraag van de VRL topsportcommissie deelnemen aan de **inspanningstesten**.
- Indien gevraagd wordt mijn gewicht gemeten

6.4.3 Medisch engagement

Ik ga akkoord dat de resultaten van labotesten, bloed- en urine afname of andere medische onderzoeken, die ik onderga op vraag van de Vlaamse topsportcommissie en betoelaagd worden door Medisch Verantwoord Sporten of door het budget van de VRL, als volgt verwerkt worden:

- De resultaten van de inspanningstesten worden aan de VRL topsportcommissie, de technisch directeur en verantwoordelijke clubcoach bekend gemaakt. Die zullen door de Headcoach samen met de atleet, desbetreffende coaches en evt sportfysioloog worden besproken. De resultaten worden gebruikt om training schema's te optimaliseren.

- Alle medische gegevens worden doorgegeven aan Dr. Ruben De Gendt, met respect voor de medische privacy. Bij ernstige medische problemen die een dreiging vormen voor de gezondheid van de atleet of zijn normale trainingsarbeid verhinderen zal de dokter na overleg met de atleet, de technisch directeur en desbetreffende coach hierover inlichten en de nodige aanpassingen voorstellen.

6.4.4 Dopingcontrole

Als atleet of begeleider ben ik mij goed bewust van de antidopingverplichtingen en houd ik mij geïnformeerd over de wetgeving hieromtrent. Ik werk altijd vrijwillig mee aan alle controles, georganiseerd op vraag van het NADO, WADA, VRL, KBR, Worldrowing of van een andere instantie.

Ik ben en blijf volledig verantwoordelijk voor de inname van alle medicatie, voedingssupplementen, vitamines en anderen substantia. Ik begrijp en aanvaard deze persoonlijke verbintenis en zal de Vlaamse Roeiliga nooit verantwoordelijk kunnen stellen bij een positieve dopingtest.

6.4.5 Persoonlijke gegevens

Ik ben akkoord dat mijn persoonlijke gegevens opgenomen worden in de databank van Sport Vlaanderen (topsportervolgsysteem). Ik ben akkoord dat ik mijn trainings gegevens zal opladen in het trainings opvolgings systeem, i.e. Ludum of Panega

6.4.6 Sponsoring

Ik heb geen sponsor overeenkomsten die conflicteren met de Vlaamse Roeiliga en / of KBR

6.4.7 Voor akkoord:

Naam:

Handtekening:

Handtekening ouders (indien atleet minderjarig is):

Datum & Plaats:

6.4.8 Persoonlijke gegevens

Naam:	
Domicilieadres:	
Eventueel kotadres:	
Studierichting:	
Studiejaar:	
School + adres:	
Clubcoach:	
E-mailadres van één van je ouders:	
Telefoonnummer van één van je ouders:	
Aantal trainingen per week:	

Voeg hieronder je typisch wekelijks trainingsschema toe van de afgelopen 6 maanden:

Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	

Zondag	
--------	--

Wat is je doelstelling voor het seizoen 2022 en 2023 ?

Wat is jouw doelstelling op lange termijn richting internationale carrière?

Wat is je engagement voor de komende 4 jaar?

Ben je bereid om jouw studiejaren op te splitsen in functie van je roei carrière (+ toelichting)?

6.5 Ontwikkelingslijn

	16 jaar	17 jaar	18 jaar	19 jaar	20 jaar	21 jaar	22 jaar	23 jaar	24 jaar	25 jaar	26 jaar
Ideale lijn	Medaille Jeugdbeker	top 6 WK junioren	Top 6/medaille WK junioren	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK sen	Top 6 WK sen	Top 6 / medaille WK sen	Top 6 / medaille WK sen	Top 8 OS
Tragere lijn	Top 6 Jeugdbeker	Medaille Jeugdbeker	Top 6 WK junioren	/	Top 8 WK U23	Top 6 WK U23	Medaille WK U23	Top 8 WK sen	Top 6 WK sen	Top 6 / medaille WK sen	Top 8 OS

(opgemaakt door Dirk Crois, Jan Bourgois en Dimitri Dumery)

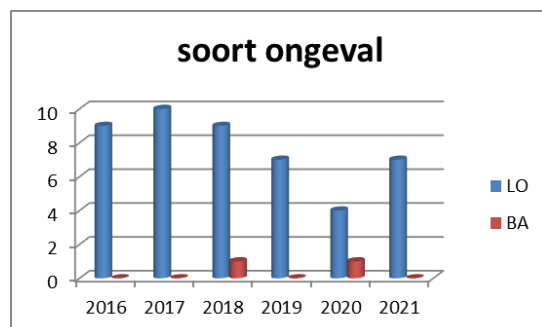
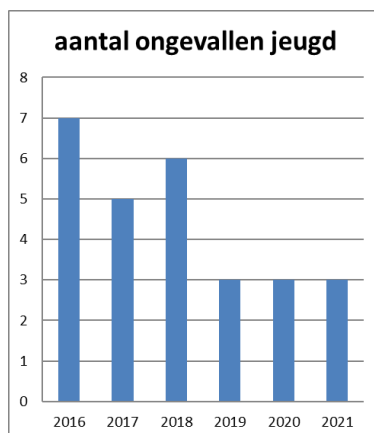
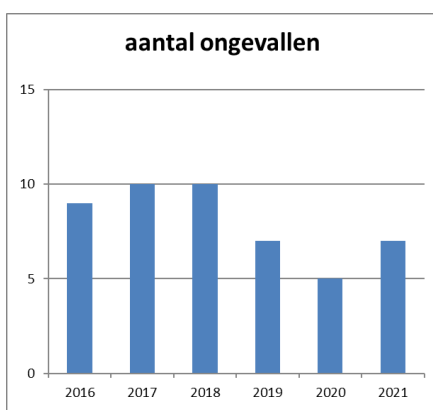
6.6 Gezond en ethisch sporten

6.6.1 VRL voert een gezond sportbeleid

1. De VRL deed een **analyse van de sport specifieke risico's** die zich kunnen voordoen bij de beoefening van de roeisport, alsook de maatregelen en initiatieven die zijn genomen ter voorkoming en bestrijding ervan.
2. De Vlaamse Roeiliga heeft in 2020 haar **sportmedisch geschiktheidsonderzoek** herbekeken en een protocol opgesteld voor medische keuring.
3. De VRL past **leeftijdsgrenzen** toe. Jeugd kan komen roeien vanaf de leeftijd van 10 jaar.
4. De VRL voorziet in een continue **doorstroming van (toegankelijke en relevante) informatie** erover bij haar leden via website, nieuwsbrief, social media, nieuwsflashes. Onderwerpen zoals bv. de antidopinglijst.
5. De VRL kan hierover schriftelijk of digitaal **rapporteren** aan Sport Vlaanderen.
6. De VRL houdt informatie in geanonimiseerde en statistische vorm bij van **sportspecifieke risico's en lichamelijke schade** met een weergave van de evolutie daarvan in de tijd.

Volgende tabel geeft een overzicht van de aangegeven ongevallen 2021:

<u>nr.</u>	<u>club</u>	<u>soort</u>	<u>N° schade</u>	<u>status</u>
1	KRB	LO	202100608	Afgehandeld
2	KRCG	LO	202101320	Lopend
3	GRS	LO	2021001886	Afgehandeld
4	KRB	LO	2021001887	Lopend
5	KRB	LO	2021003772	Lopend



De VRL beschikt over een sport specifieke risico analyse.

7. De VRL voorziet in een duurzame betrokkenheid van minstens één arts in de totstandkoming en uitwerking van haar gezond sporten-beleid.

Dokter Ruben De Gendt is onze federatiearts.

6.6.2 VRL voert een ethisch sportbeleid en integriteitsbeleid

De Vlaamse Roeiliga heeft in 2021 aan onderstaande opdrachten gewerkt:

1. Organiseren en evalueren van een aanspreekpersoon integriteit

Celine Pieters is aangesteld als API voor de Vlaamse Roeiliga. Dit werd kenbaar gemaakt via allerhande kanalen. Zij volgt het handelingsprotocol in het geval er een melding binnenkomt.

- a. API schoolt zich jaarlijks bij: Celine Pieters volgde de bijscholing/terugkomdag voor federatie API's op 17 november 2021, georganiseerd door ICES.
- b. API blijft zich profileren bij clubs en leden: op diverse AV's heeft Celine Pieters een uiteenzetting gegeven aan de clubs over grensoverschrijdend gedrag, het vlaggenspel en de API opleidingen die we organiseren. Daarnaast werden er heel concrete tips meegegeven wat clubs kunnen doen rond dit thema.

In 2021 heeft de federatie API 1 melding ontvangen op 18/01/2021. De melding ging over het mogelijk misbruik van online gegevens. Volgende stappen werden gezet door de federatie API:

- Verschillende gesprekken met de ouders die de melding gedaan hebben en later ook met de roeier in kwestie
- Advies gevraagd aan ICES en dit advies doorgegeven aan de melder
- Overleg gepleegd met de club API van de melder
- Overleg gepleegd met de ouders van de betrokken roeiers
- Een persoonlijk gesprek gehad met de betrokken roeiers

De zaak werd intern opgelost en hier werd verder geen gevolg aan gegeven.

2. Organiseren van preventie, vorming en sensibilisering

De Vlaamse Roeiliga heeft in 2021 acties ondernomen voor het opleiden van club-API's door het communiceren over en stimuleren van het deelnemen aan de bijscholingen georganiseerd door de Vlaamse Sportfederatie en ICES. De meeste club-API's volgden reeds in 2020 een opleiding.

Een overzicht van alle onderwerpen waarover de Vlaamse Roeiliga in 2021 gecommuniceerd heeft via website, nieuwsbrief en sociale media:

Opleidingen club API
Info over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag
Week tegen pesten
Time out tegen pesten
Transgenders in de sport
Week van de vrijwilliger

3. Voorzien in een adviesorgaan dat proactief en reactief advies kan verlenen aan het bestuur en aan de API van de sportfederatie

De Vlaamse Roeiliga heeft een ethische commissie die bestaat uit de volgende personen:

Bjorn Waerlop	KRCG
Mike Galet	GRS
Arno Volckaert	VRL
Celine Pieters	VRL

4. Gedragcodes hanteren voor trainers, clubbestuurders en sporters

De Vlaamse Roeiliga heeft een gedragscode uitgewerkt voor alle leden van de Vlaamse Roeiliga.

5. Beschikken over een handelingsprotocol

De Vlaamse Roeiliga heeft een reactiebeleid met handelingsprotocol.

6. Beschikken over een tuchtrechtelijk systeem

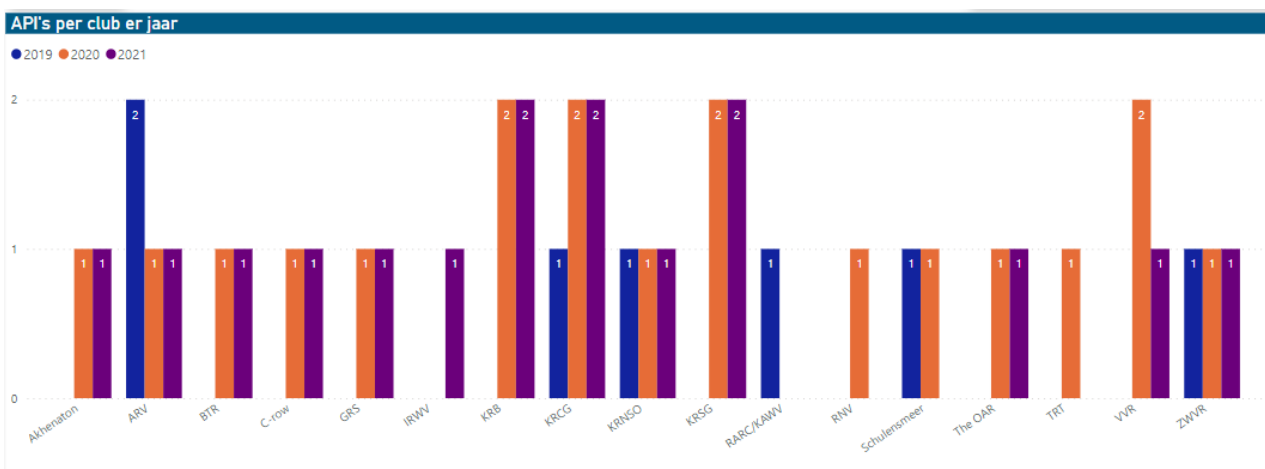
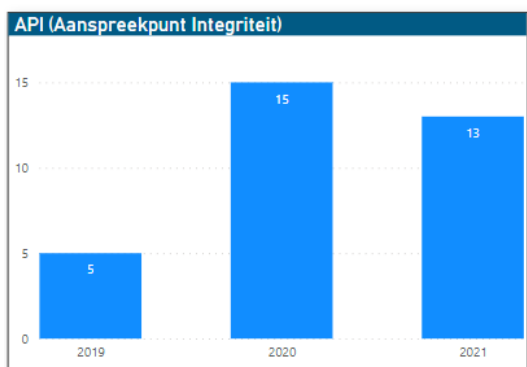
De Vlaamse Roeiliga heeft een ethische- en tuchtstructuur uitgewerkt dat bestaat uit een ligaparket en een tuchtorgaan.

7. Een integriteitsbeleid op clubniveau voeren via sportclubondersteuning: laagdrempelige aanspreekpersonen, gedragscodes, handelingsprotocol

De Vlaamse Roeiliga heeft in 2021 een aantal concrete tips en handvaten aan haar clubs gegeven rond integriteitsbeleid:

- API aanstellen
- Meldpunt oprichten (mailadres/telefoonnummer)
- Profileren club API

- Website
- Nieuwsbrief
- Tijdschrift club
- AV
- Info avond roeiers en ouders
- Affiches in kleedkamers
- Mailing/brief aansluiting leden
- Vorming voor club API's via ICES. 2 sessies van telkens 3u:
 - Vorming vlaggensysteem
 - Vorming club API's: handelingsprotocol + gesprekstechnieken
- Extra punten jeugdsportfonds
- Ondersteuning ICES en VRL



Conclusie: in 2021 hadden we 2 API's minder dan in 2020. De reden hiervoor is dat er een club weggevallen is, en dat er een andere club van 2 naar 1 API gegaan is. Op 1 club na (TRT) hebben alle clubs één of twee club API's.