Development in perspectief van vrouwenroeien

Titus Weijschedé

9 november 2023

Waar gaan we het over hebben?

- Meerjarenopleidingsplan KNRB

- Talenten opleiden mbt vrouwenroeien

- Discussie

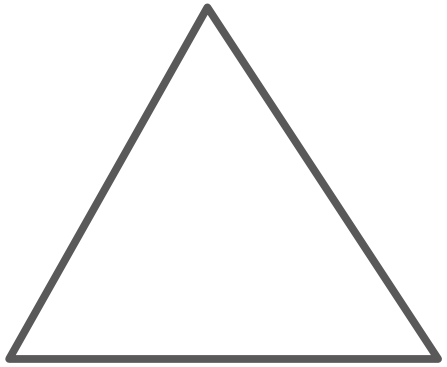
KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Vrouwenteam ANRT

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Vrouwenteam ANRT

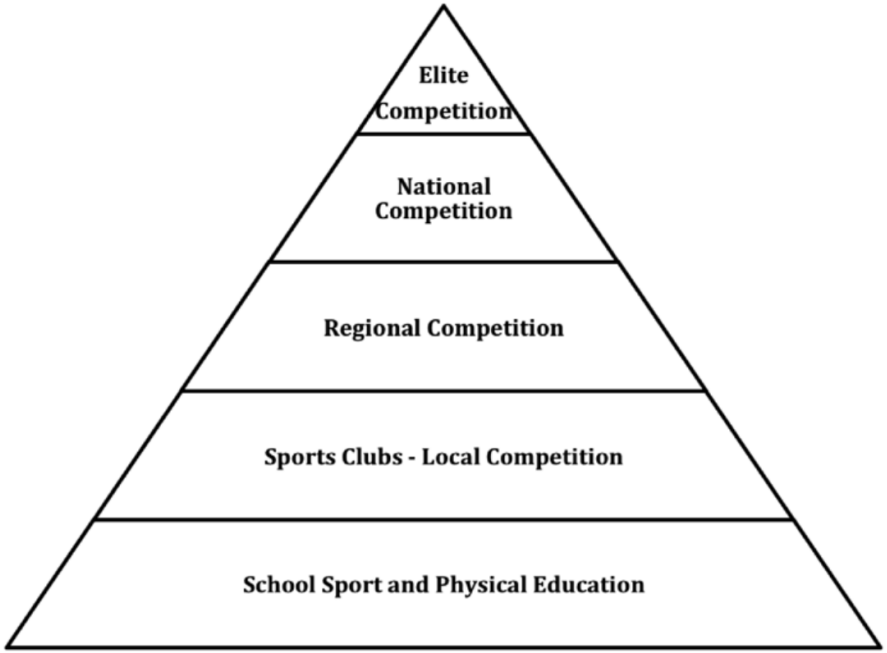
Twee modellen talentidentificatie en ontwikkeling



A. Standerd Model of
Talent Development (SMTD)

B. Long Term Athlete
Development Model (LTAD)

A. Standerd Model of Talent Development (SMTD)

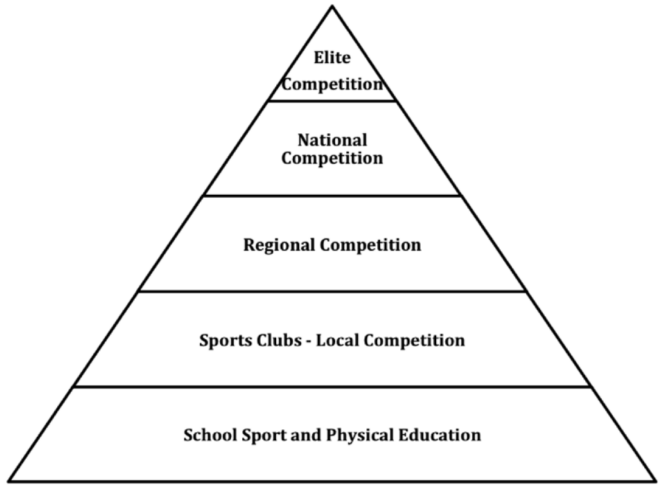


The pyramid model of sports development (adapted from Tinning, Kirk & Evans, 1993)

A. Standerd Model of Talent Development (SMTD)

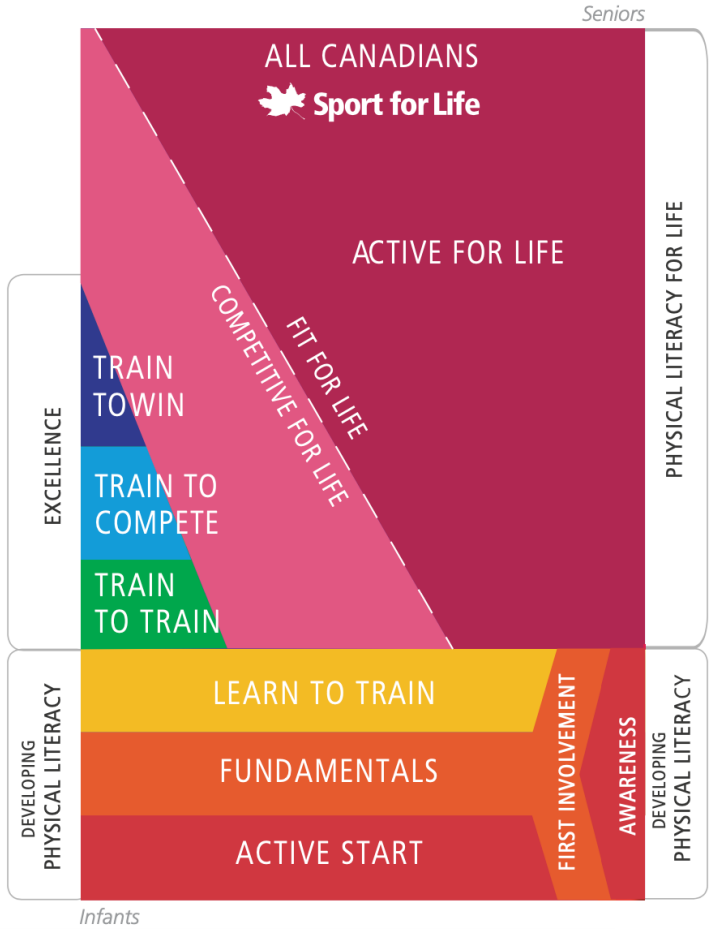
Kenmerken:

- **Vanuit brede basis veel ‘potentie’ in de vijver**
- **Bij voldoende prestaties omhoogschuiven**
- **Vroeg specialisatie**
- **Veel afvallers**



KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

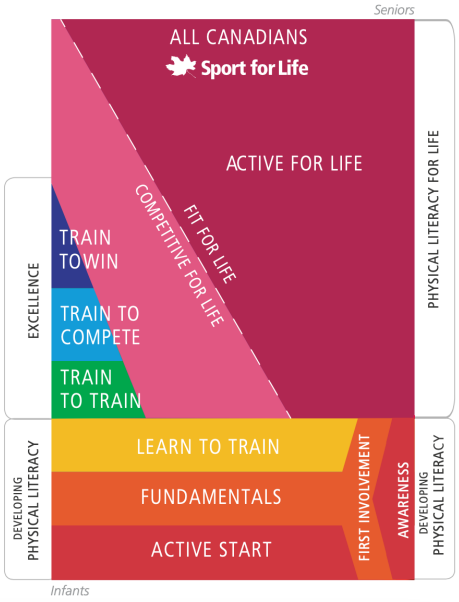
B. Long Term Athlete Development Model (LTAD)



Sleutel factoren LTAD

Ontwikkeling van talentvolle atleet in de loop van de jaren. aspecten daarbij:

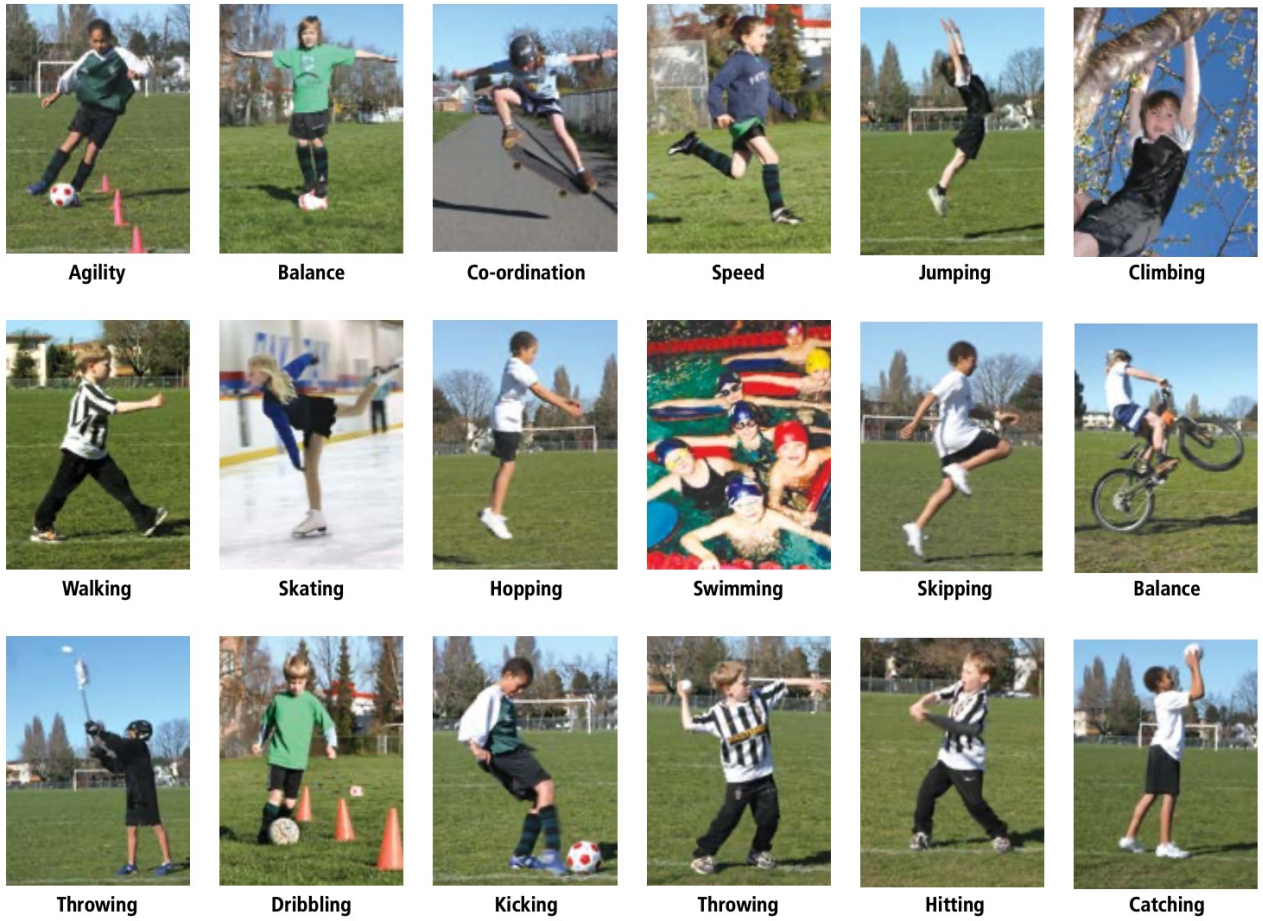
- **Vroeg/laat specialiseren**
- **Biologische leeftijd**
- **Trainingsontwikkeling**
- **mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling**
- **Grote tijdspanne**
- **Alignement van systeem rondom atleet**



KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

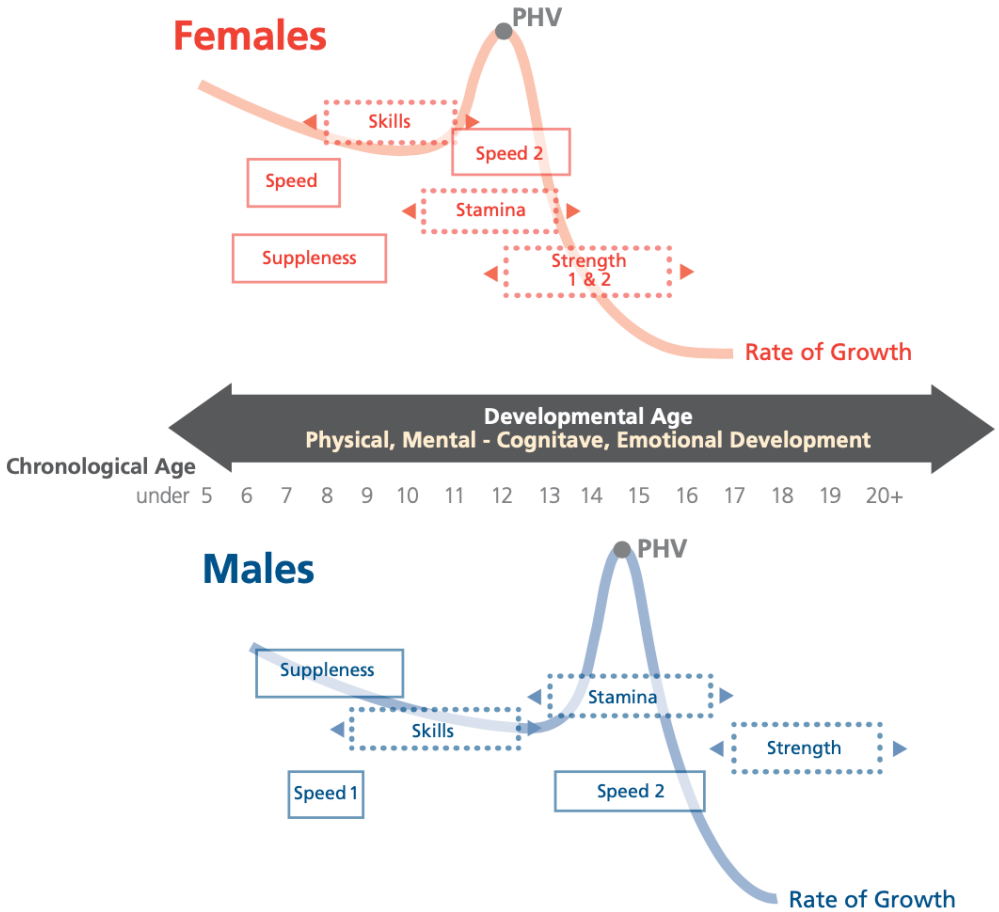
Fundamentele bewegingsvaardigheden

Figure 5: Fundamental Movement Skills and Fundamental Sports Skills



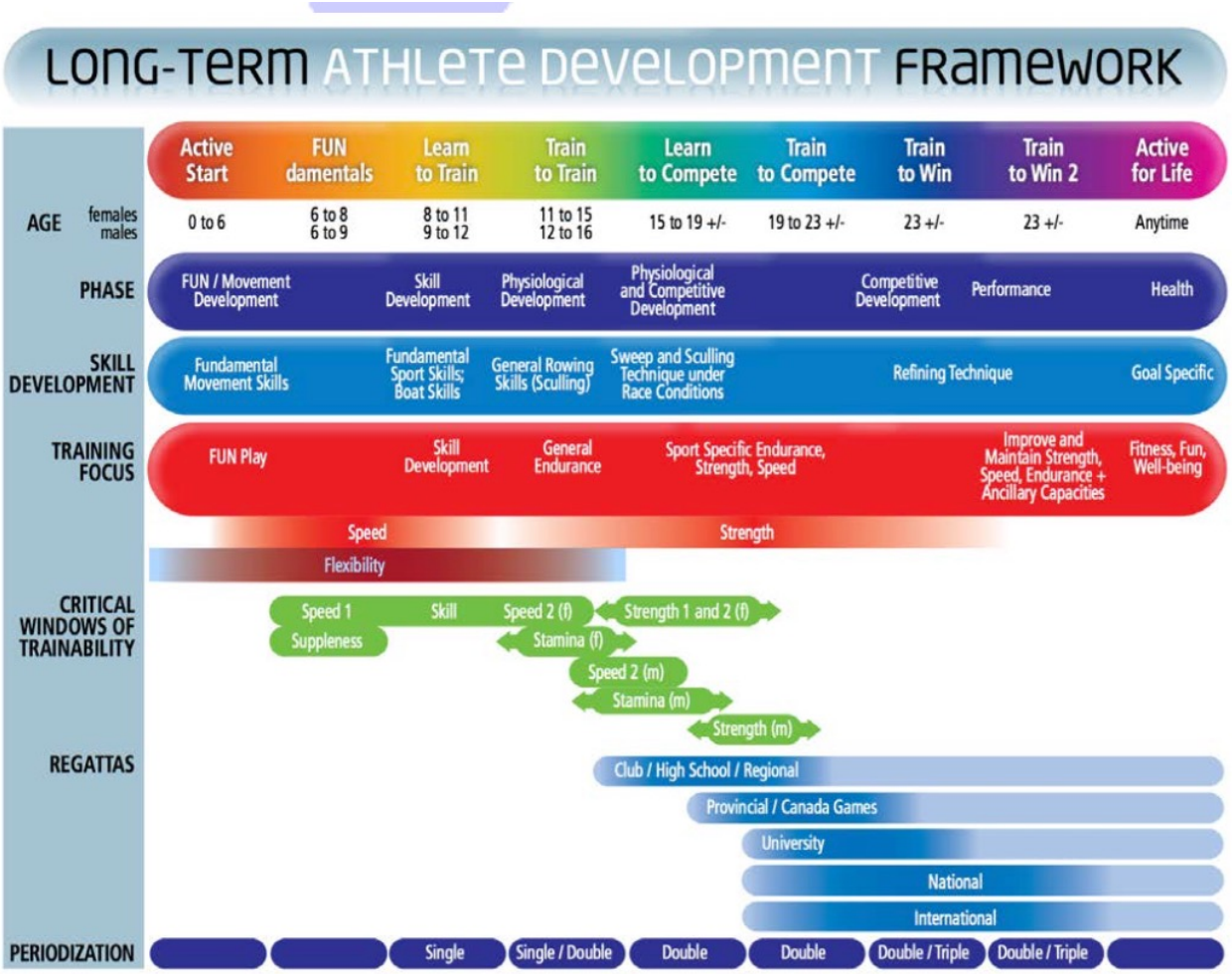
KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Trainingsontwikkeling



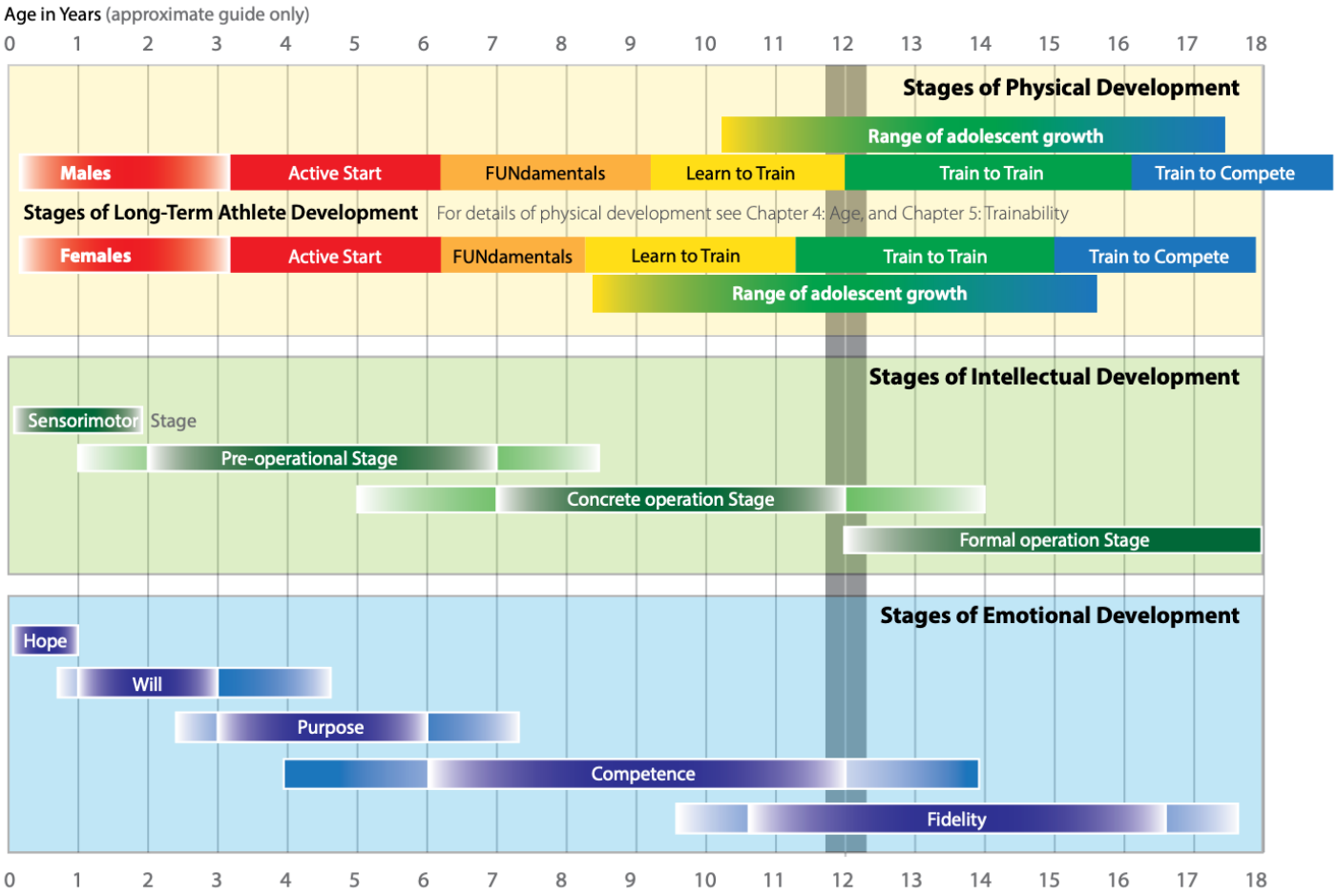
KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Framework LATD



KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Relatie Fysiek – Intellectueel - Emotioneel



Meerjaren Opleidings Plan (MOP) KNRB

Omschrijven van de ideale opleidingsweg voor talentvolle roeiers

Praktische handleiding voor betroken kader in het opleidingstraject

Samenwerking bevorderen en kennis delen om – vooral de jeugd, zij instromers, studenten en transfersporters – te inspireren om enthousiast en gemotiveerd onderweg te zijn/blijven

Meerjaren Opleidings Plan (MOP)

Algemeen – *"Holistisch perspectief carrière topsporter – optimaliseren ontwikkeling, maximaliseren prestatie"*

Fase	Kalender Leeftijd	Variatie in Biologische Leeftijd	Transities in de ontwikkeling : a) Sportieve ontwikkeling	: veranderingen en uitdagingen b) Psychologische ontwikkeling c) Psychosociale ontwikkeling d) Studie-/Beroepsontwikkeling e) Financiele ontwikkeling
LEREN ROEIEN	Meisjes 8-11 Jongens 9-12	+/- 2jr	a) Initiatie	b) Schoolkind c) Ouders, broer/zus, leeftijdgenoten d) Lager onderwijs e) Familie
LEREN TRAINEN	Meisjes 11-15 Jongens 12-16	+/- 2jr	a) Initiatie → Ontwikkeling	b) Puberteit c) Leeftijdgenoten, instructeur-coach, ouders d) Lager onderwijs → secundair onderwijs e) Familie
LEREN RACEN	Meisjes 15-19 Jongens 16-19	+/- 2jr	a) Ontwikkeling	b) Adolescentie c) Leeftijdgenoten, clubcoach, ouders d) Secundair onderwijs e) Familie, vereniging
LEREN PRESTEREN	Meisjes 17-21 Jongens 18-23	nvt (presteren is leidend)	a) Ontwikkeling → Perfectie	b) Adolescentie → volwassene c) Vrienden, clubcoach → talentcoach, ploeggenoten, studenten d) Secundair onderwijs → Hoger onderwijs e) Familie, vereniging → RTC
NAAR DE TOP	18+	nvt (idem)	a) Perfectie	b) Adolescentie → volwassene c) Partner, talentcoach → topcoach, begeleidingsstaf, ploeggenoten, studenten d) Hoger onderwijs, (semi-) beroepsatleet e) KNRB, NOC*NSF, Sponsor
WINNEN	21+	nvt (idem)	a) Perfectie	b) Volwassene c) Partner, topcoach, begeleidingsstaf, ploeggenoten d) Beroepsatleet e) KNRB, NOC*NSF, Sponsor

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Meerjaren Opleidings Plan (MOP)

Roeiers – *"Namen en rugnummers"*

Fase	Kalender Leeftijd	Variatie in Biologische Leeftijd	Mijlpalen loopbaan Toproeiers OS2012 - benchmark (n = 131) -	Aanbieders	KNRB Programma	KNRB Talent profiel	NOC*NSF Status	FISA Leeftijd categorieën	NOC*NSF Indeling
LEREN ROEIEN	Meisjes 8-11 Jongens 9-12	+/- 2jr	-	Vereniging	Jeugd programma (10 t/m 12 jaar: J/M12)	-	-	-	-
LEREN TRAINEN	Meisjes 11-15 Jongens 12-16	+/- 2jr	1a. 80% Start Roeien Jun gem. 15jr (spreiding 10-18jr)	Vereniging	Jeugd programma (12 t/m 14 jaar: J/M14)	P-8 - P-6	Belofte	-	-
LEREN RACEN	Meisjes 15-19 Jongens 16-19	+/- 2jr	2. 1e keer INT wedstrijd gem. 18jr (spreiding 15-26jr)	Vereniging Junioren RTC	Junioren programma (15 t/m 16 jaar: J/M16) (17 t/m 18 jaar: J/M18)	P-6 - P-5	Belofte NT IT	Juniors (Under 19)	Senioren-2 (Top 3 OS2028)
LEREN PRESTEREN	Meisjes 17-21 Jongens 18-23	nvt (presteren is leidend)	1b. 20% Start Roeien SB gem. 19jr (18-27jr) 3. 1e keer WK in OS nr. gem. 22jr (19-27jr)	Vereniging RTC	Development programma	P-5 - P-3	NT IT Selectie	Juniors Under 23	Senioren-2 Senioren-1 (Top 3 OS2024)
NAAR DE TOP	18+	nvt (idem)	4. 1e keer Top 3 WK gem. 23jr (18-40jr)	ANRT	Topsportprogramma	P-3 - P	IT Selectie HP A	Juniors Under 23 Seniors	Senioren-1 Senioren (Top 3 OS2020)
WINNEN	21+	nvt (idem)	5a. OS Top 3 gem. 28jr (21-40jr) 5b. OS Goud gem. 28jr (21-37jr)	ANRT	Topsportprogramma	P-1 - P+ !	A	Under 23 Seniors	Senioren (Goud OS2020)

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Meerjaren Opleidings Plan (MOP)

Roeiers – *"Talentprofielen – dimensies en parameters"*

		KNRB	*Identificatie en bevestiging*							*Winnende Ploegen*		
		MOP-fase	Leren Trainen		Leren Racen	Leren Presteren		Naar de Top		Winnen		
		NOC*NSF	Belofte		NT	IT		HP	A			
			Verenigingen en Regionale Trainingscentra (RTC)			RTC of OP			Aegon Nationaal Roeiteam			
			P-8	P-7	P-6	P-5	P-4	P-3	P-2	P-1	M	W
Prestatie niveau	WK		-	-	-	-	-	-	Top 6	Top 5	Top 3	Top 3
	WK U23 (1x, 2x, 2-)		-	-	-	-	-	Top 3	-	-	-	-
	WK JUN (1x, 2x, 2-)		-	-	-	-	Top 3	-	-	-	-	-
Belastbaarheid	Programma per jaar (w)		44	46	46	46	46	46	48	48	48	48
	Programma per jaar (u)		425	500	550	625	700	775	875	950	1025	1025
	Programma per week (u)		10	11	12	13,5	15	16,5	18	19,5	21	21
	Programma per jaar (km)		3200	3800	4300	4650	5400	6150	6650	7400	8150	8150
	Programma per week (km)		75	85	95	100	115	135	140	155	170	170
Fysiek	(verwachte) lengte		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	190 - 205	175 - 190
	(verwacht) armspan		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	190 - 210	180 - 195
	Som huidplooien (JP7)		140%	130%	125%	120%	115%	110%	105%	100%	40 - 55	50 - 70
	Som huidplooien (JP7) %		140%	130%	125%	120%	115%	110%	105%	100%	5% - 8%	12% - 16%
	VO2Max ml (bij kg)		85%	88%	91%	94%	96%	98%	100%	100%	6650 (95)	4650 (75)
	VO2Max ml/kg		85%	88%	91%	94%	96%	98%	100%	100%	70	62
Kracht	1RM Squat (* kg)		nvt	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%	1,9	1,6
	1RM Deadlift (* kg)		nvt	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%	1,9	1,6
	1RM Bench Pull (* kg)		nvt	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%	1,3	1,2
Ergo	2000 m		90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	05:46,0	06:40,0
	100 m		90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	122%	119%
	60 sec		90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	117%	115%
	6000 m		90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	93%	94%
Boot	1x		90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	06:46,0	07:25,0
	2x		90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	06:07,0	06:44,0
	2-		90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	06:21,0	07:04,0

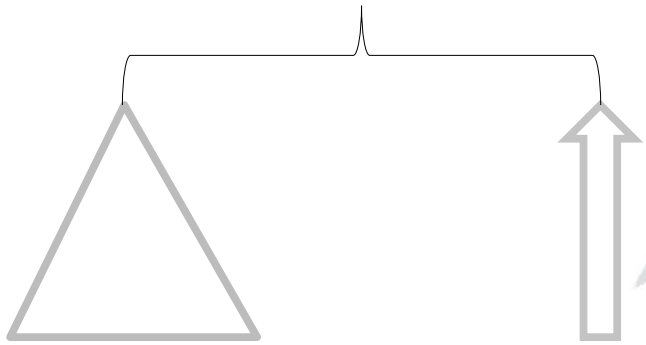
KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Meerjaren Opleidings Plan (MOP)

Vrouwen – *"Talentprofielen – details"*

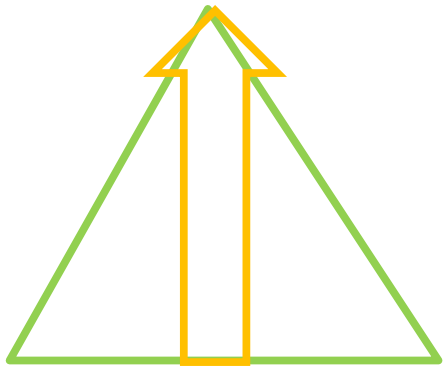
		MOP-fase	Leren Trainen		Leren Racen	Leren Presteren		Naar de Top		Winnen	
VROUWEN	***75***		**P-8**	**P-7**	**P-6**	**P-5**	**P-4**	**P-3**	**P-2**	**P-1**	**Std**
Ergo	2k	Tijd	07:24,4	07:14,8	07:05,5	07:01,1	06:56,7	06:52,4	06:48,2	06:44,0	06:40,0
		Watts	255	273	291	300	310	319	329	340	350
		Split/500	01:51,1	01:48,7	01:46,4	01:45,3	01:44,2	01:43,1	01:42,0	01:41,0	01:40,0
	100m	Tijd	00:18,7	00:18,3	00:17,9	00:17,7	00:17,5	00:17,3	00:17,2	00:17,0	00:16,8
		Watts	429	458	489	504	521	537	554	571	588
		Split/500	01:33,4	01:31,4	01:29,5	01:28,5	01:27,6	01:26,7	01:25,8	01:25,0	01:24,1
	60"	Meters	311	317	324	328	331	335	338	342	345
		Watts	388	415	442	456	471	486	501	516	532
		Split/500	01:36,6	01:34,5	01:32,5	01:31,5	01:30,6	01:29,6	01:28,7	01:27,8	01:27,0
	6k	Tijd	23:38,4	23:07,6	22:38,1	22:23,8	22:09,8	21:56,1	21:42,6	21:29,5	21:16,6
		Watts	212	226	241	249	257	265	274	282	291
		Split/500	01:58,2	01:55,6	01:53,2	01:52,0	01:50,8	01:49,7	01:48,6	01:47,5	01:46,4
Boot	2k	1x	08:14,4	08:03,7	07:53,4	07:48,4	07:43,5	07:38,8	07:34,1	07:29,5	07:25,0
		2x	07:28,9	07:19,1	07:09,8	07:05,3	07:00,8	06:56,5	06:52,2	06:48,1	06:44,0
		2-	07:51,1	07:40,9	07:31,1	07:26,3	07:21,7	07:17,1	07:12,7	07:08,3	07:04,0

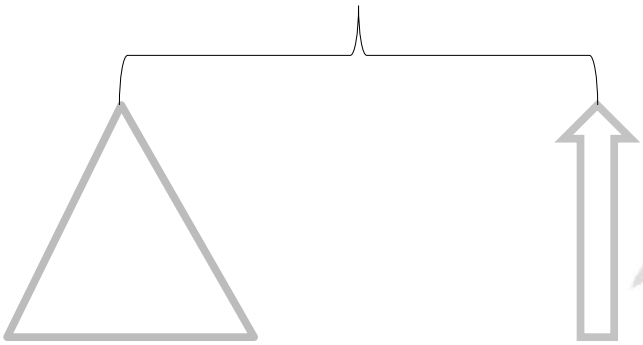
Een model is maar een model



KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Een model is maar een model

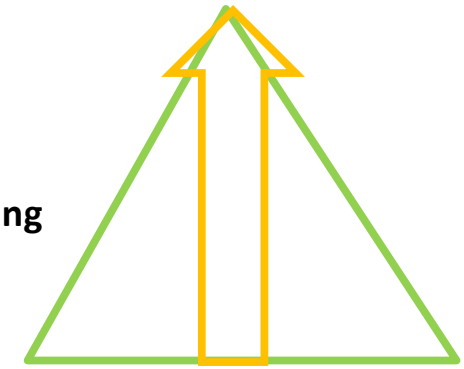


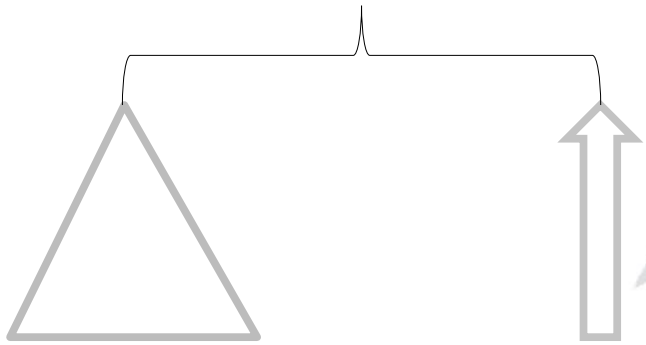


Een model is maar een model

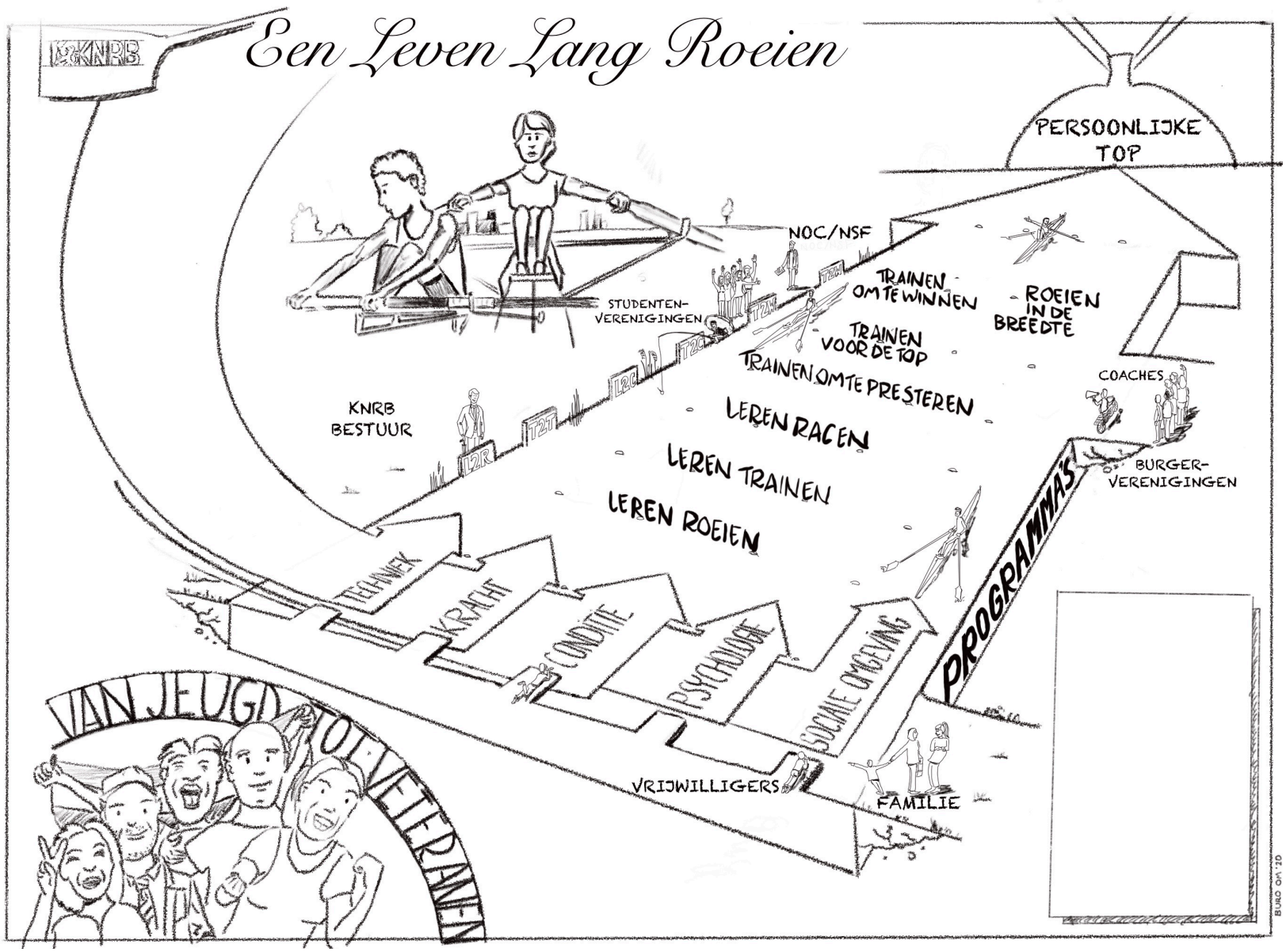
Talent =

Aanleg x Plezier x leervermogen x omgeving





KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond



Talentherkenning en ontwikkeling bij vrouwen

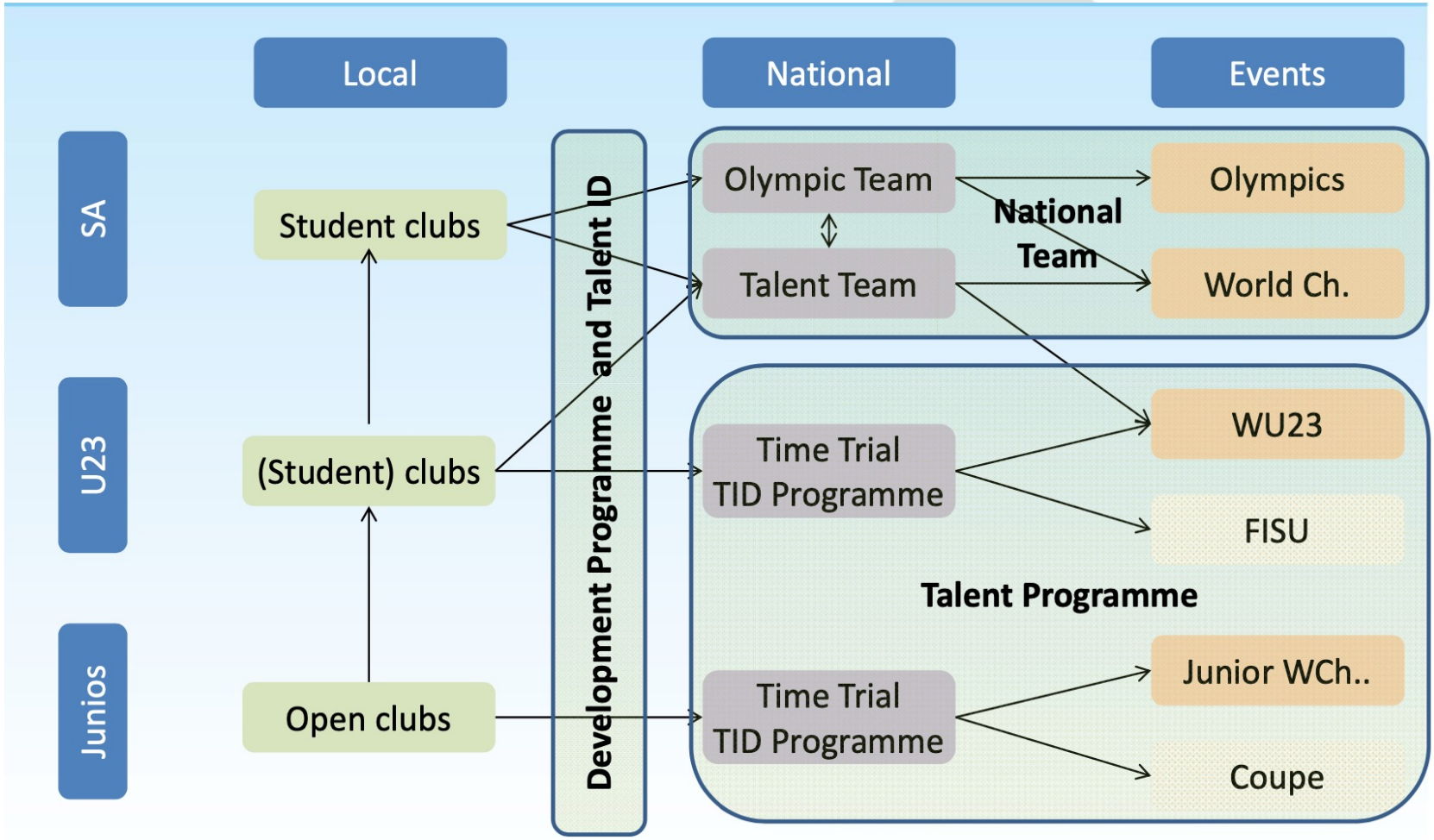
Is dit anders dan bij mannen?

Er bestaan toch dezelfde uitdagingen?

A. **Hoe krijg je atleten binnen**

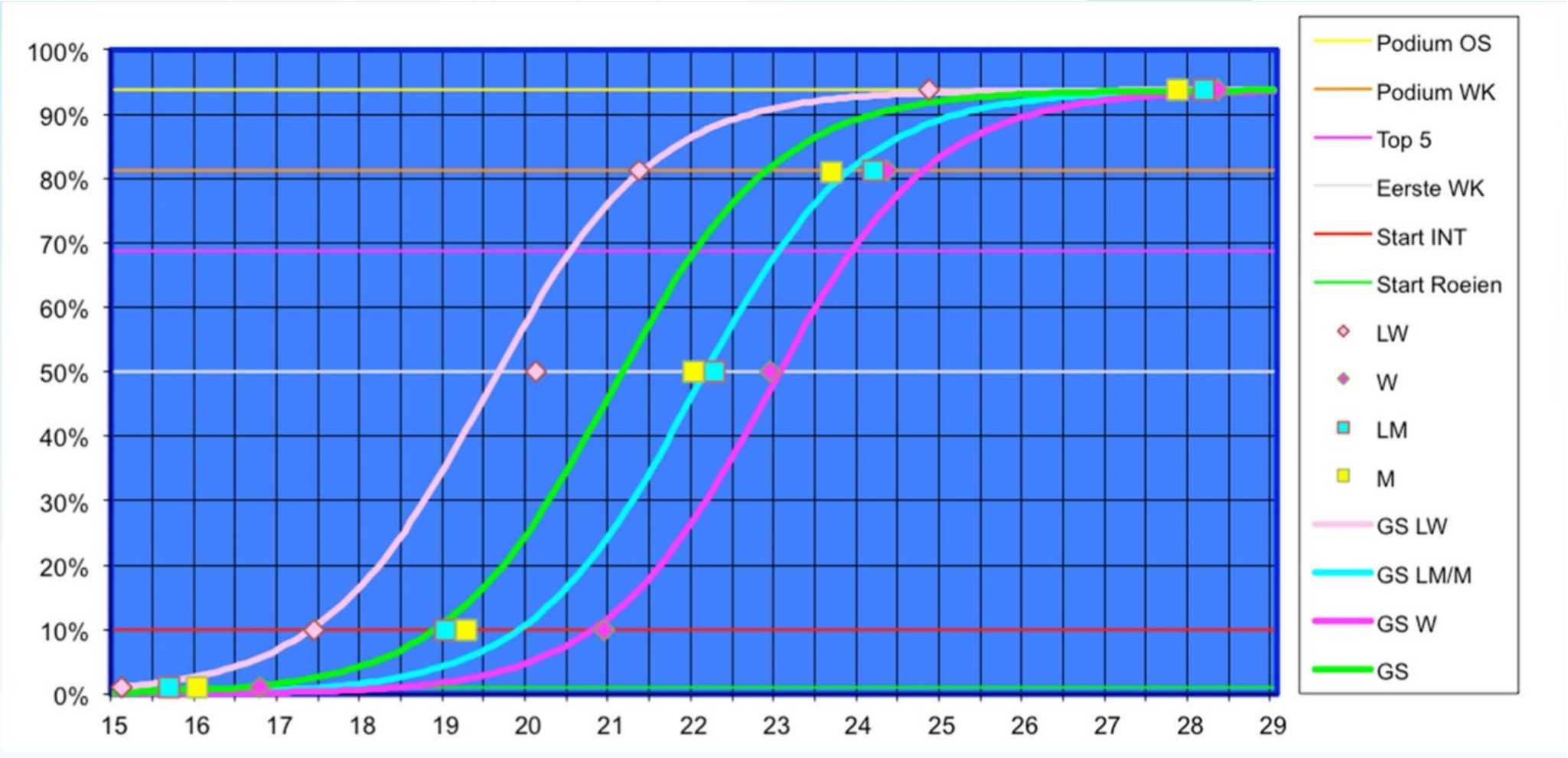
B. **Hoe houdt je atleten vast**

A. Hoe krijg je atleten binnen



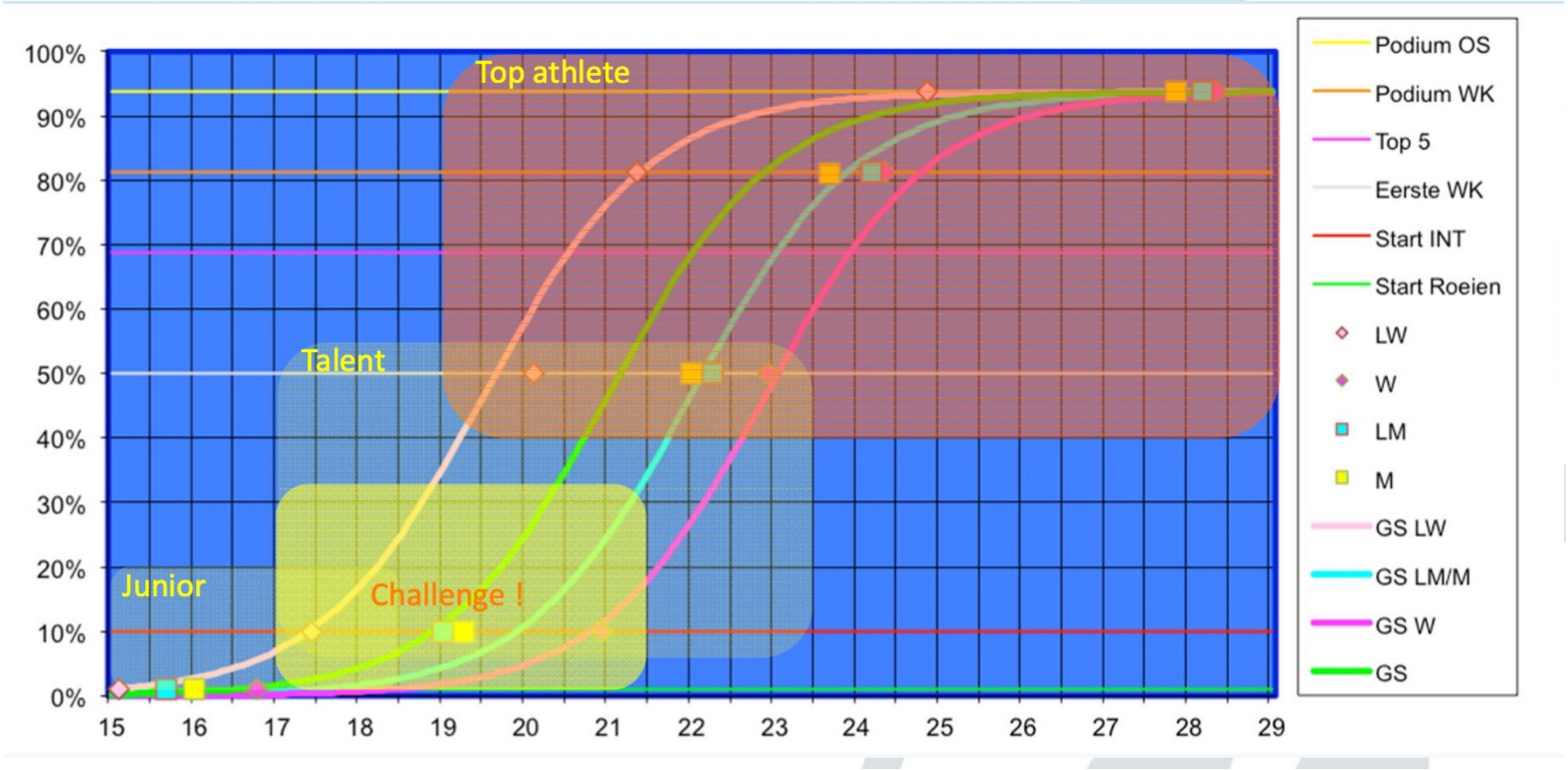
KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

B. Hoe houd je atleten vast



KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

B. Hoe houd je atleten vast



KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Alleen Hard Skills?

Model of Crew Race Performance *

Time = $f_{split = 1\text{-}n}$ (H + B + P + W + Q + R + S + T)

where n = 1, 2, 4, 8, 20, 40, 200, or 10,000

Base Capability:

H = Human Talent: Anthropometrics, age, gender, health, talent and experience

B = Biomechanics: Equipment, ergonomics, mechanics, kinematics and rowing style

Race Scenario:

P = Physiology: Training and fitness, race distance, fatigue, energy expenditure and pacing

W = Weather and Environment: Water, wind, temperature, turns, lane fairness, random interventions

Performance Execution:

Q = Quality of Execution: Strategy exec., performance errors, steering, synchronization and swing theory

R = Race Psychology: Race importance, morale and character, motivation and effort, concentration and focus

Decisions:

S = Strategy and Race Plan:

Coach: Competitive assessment, goals and planned contingencies, rigging, pacing, drives

T = Tactics and Contingencies:

Coxswain: Situation awareness, options and risk assessment, pacing, drives, communication

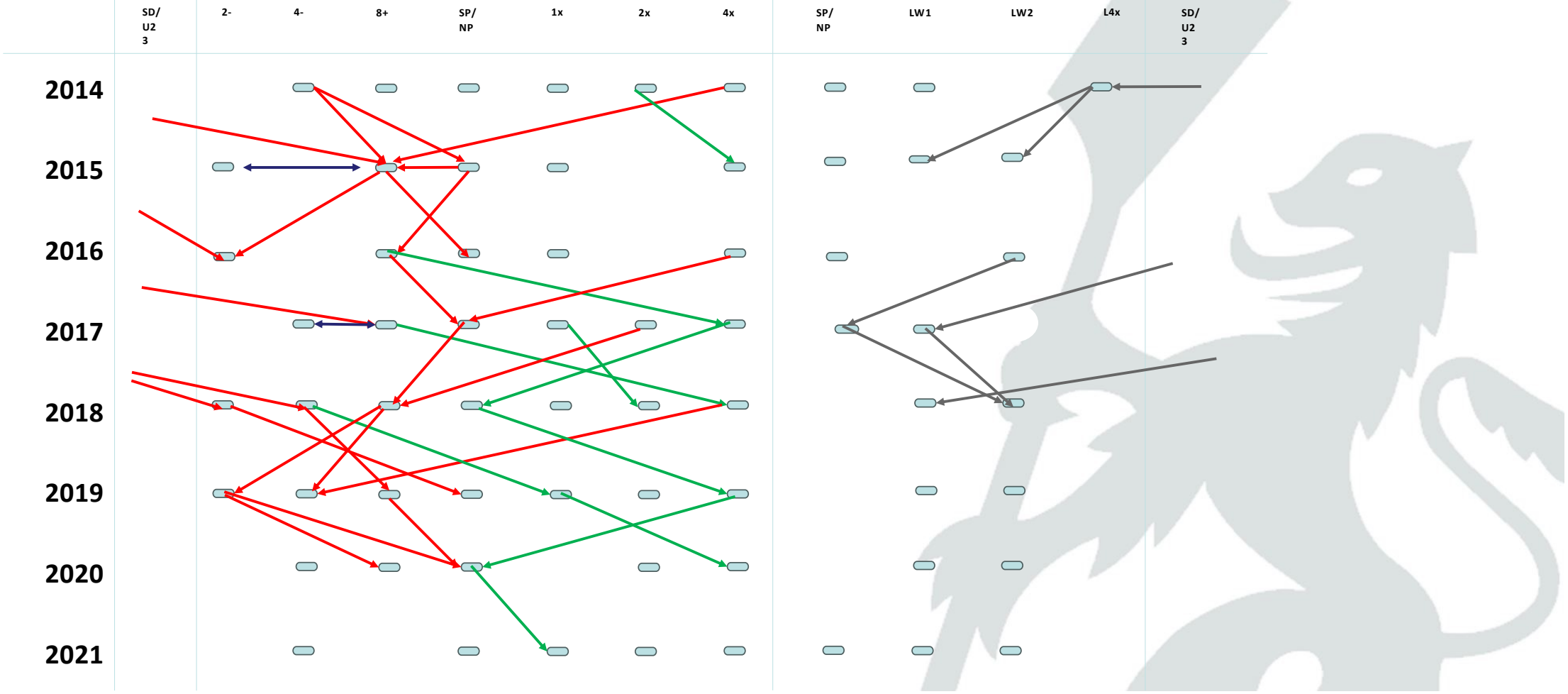
* J. Cornett, et al: An 8-factor model for evaluating crew race performance
ISSN 1750-9823 (print) International Journal of Sports Science and Engineering Vol. 02 (2008) No. 03, pp. 169-184

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Of juist met Soft Skills?

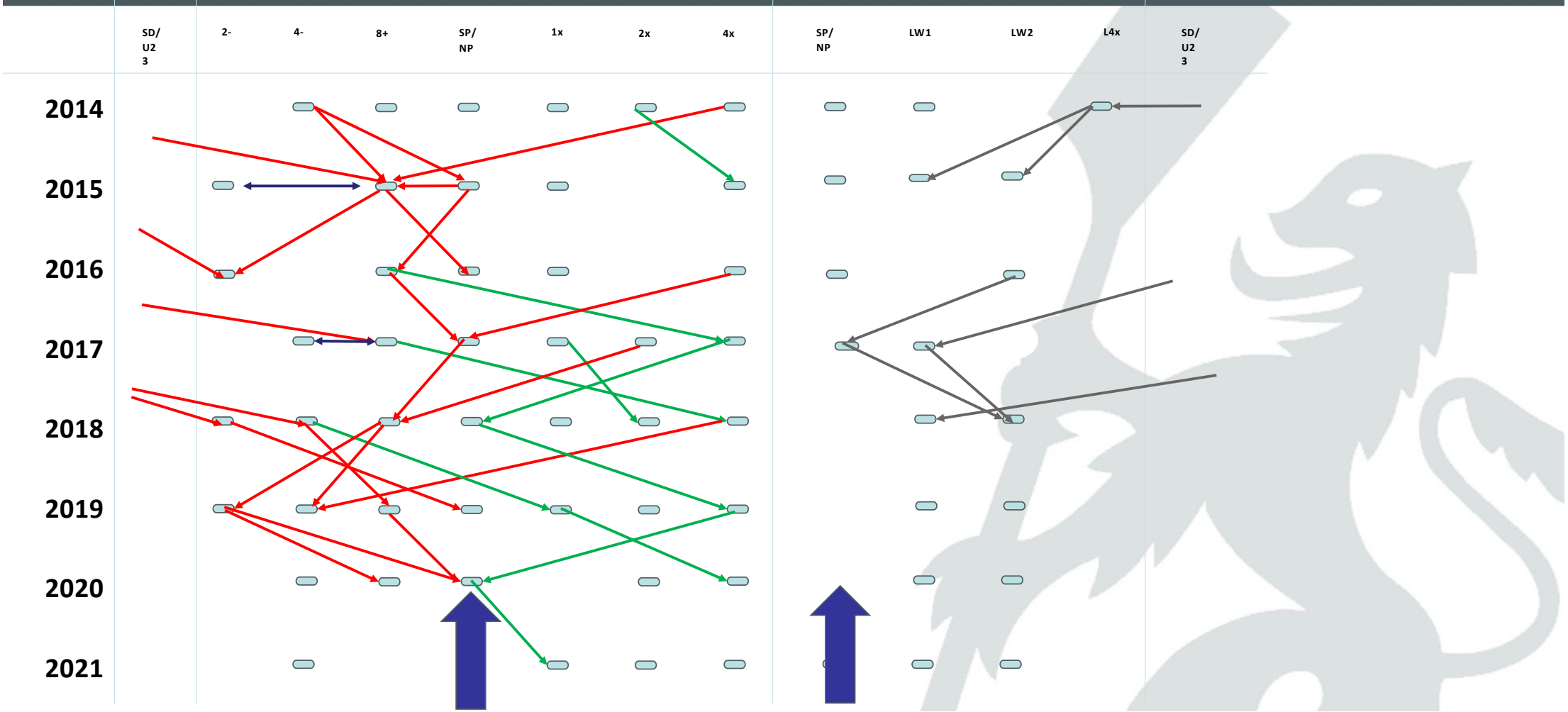
KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Soft skills



KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Soft skills



Soft skills

Mijn Observaties/Clichés (1)

- Sfeer belangrijk
- Bij vrouwen gaat het vaker over “WIJ”
- Vrouwen tonen vaker groepsconform gedrag: binnen groep weinig competitie aanmoedigen
- Vaker oog voor heel goede prestaties van anderen (en dus ook opkijken naar anderen)
- het gaat vaker over de weg ergens naar toe: “hoe kan ik techniek onder knie krijgen, wat zijn mn doelen met krachttraining, zonder daarbij te bechmarken”
- niet altijd uitrekenen waar atleet staat

Soft skills

Mijn Observaties/Clichés (2)

- Vaak wordt een expliciete leerstijl als prettig ervaren.
- Zelfvertrouwen bij vrouwen vaak minder dan bij mannen ; neiging om zichtzelf kleiner te maken
‘ kat uit de boom kijken versus iets meer op de bluf’
- Evenredige aandacht tijdens trainingen
- Vrouwen veel eerder bezig met gerichtere keuzes maken: andere (studie)carrière: een sportcarrière is vaak volgend.
- Gevolg: vrouwen sneller uitstromen dan mannen

Uitdaging zit in de soft skills op team niveau

Trainen kost veel tijd, zorg dan wel dat dat met plezier gebeurd ->

Creëer Setting die dit mogelijk maakt:

- samen trainen in groepjes
- maak een gezamenlijke plek
- zorg dat alle zaken rondom de groepen op positieve wijze gebeurd
- zorg voor vertrouwen en waar aandacht is voor brede ontwikkeling van de persoon; niet alleen de atleet (!).

Uitdaging zit in de soft skills op team niveau

Trainen kost veel tijd, zorg dan wel dat dat met plezier gebeurd ->

Creëer Setting die dit mogelijk maakt:

- samen trainen in groepjes
- maak een gezamenlijke plek
- zorg dat alle zaken rondom de groepen op positieve wijze gebeurd
- zorg voor vertrouwen en waar aandacht is voor brede ontwikkeling van de persoon; niet alleen de atleet (!).

Leren geeft plezier

Én

Plezier vergroot het leervermogen

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Oefenen met lol

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Oefenen met lol

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Oefenen met lol

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Oefenen met lol

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Oefenen met lol

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

Dank voor jullie aandacht.