



VLAAMSE
ROEILIGA

VRL (G)ROEIMODEL



INHOUD

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Legenda	4
Woordenlijst	4
VRL (G)Roeimodel.....	5
DEEL 1: KLASSIEK ROEIEN	6
Intro.....	7
Recreatief	9
Competitief.....	10
Topsport	11
Recreatief	12
Basis	13
Vrije koers.....	14
Competitief.....	16
Instappen (U11 – U13)	17
Trainingsritme (U15)	20
Wedstrijdritme (U17 – U19)	22
Gerichte koers (U23)	24
Gerichte koers (>23jaar/master roeien).....	27
Topsport	29
Wedstrijdritme (U17 – U19)	30
Slagkracht (U23).....	34
Topslag (Elite).....	37
DEEL 2: BEACH SPRINT ROEIEN	40
Intro.....	41
Recreatief	42
Competitief.....	43
Topsport	44
Recreatief	45
Basis	46
Vrije koers.....	47
Competitief.....	50
Wedstrijdritme (U17 – U19)	51
Slagkracht (U23).....	54
Gerichte koers (>U23)	57
Topsport	61
Wedstrijdritme (U17 – U19)	62
Slagkracht (U23).....	67
Topslag (Elite).....	70

INLEIDING

In deze bundel wordt de visie van de Vlaamse Roeiliga uiteengezet over het ontwikkelingsproces van de roeier of roeister, gaande van de eerste stappen als jonge atleet tot en met de volwassen fase als Master. Dit sportmodel vormt een houvast en inspiratiebron voor clubs, trainers en begeleiders. Het doel is om iedere sporter een gezonde, evenwichtige en duurzame doorstroming binnen het roeien te bieden, rekening houdend met de eigen ambities en mogelijkheden.

De missie van de Vlaamse Roeiliga vertrekt vanuit de overtuiging dat elke sporter de kans moet krijgen zich te ontwikkelen binnen de roeisport, zowel in een recreatieve context als richting topsport. Daarmee benadrukt de federatie dat ze niet enkel inzet op prestaties en competitieve ambities, maar ook op een brede sportieve ontplooiing en een levenslange verbondenheid met de roeisport.

De kern van deze visie is dat plezier in het roeien altijd centraal staat. Ongeacht het niveau of de uiteindelijke sportieve doelen moet elke roeier en roeister positieve ervaringen kunnen opdoen en voldoening halen uit de sport. Tegelijk wil de federatie samen met clubs en coaches zorgen voor een kwaliteitsvolle begeleiding, zodat elke sporter op zijn of haar eigen tempo kan groeien. Hierbij wordt rekening gehouden met de vele factoren die het ontwikkelingsproces beïnvloeden, zoals fysieke mogelijkheden, motivatie, omkadering en persoonlijke omstandigheden.

Om deze ontwikkeling zo helder en objectief mogelijk te schetsen, en om clubs en trainers een praktische leidraad aan te reiken, werden er ontwikkelingslijnen ontworpen die specifiek zijn afgestemd op de roeisport. Deze lijnen volgen de fases van het internationaal erkende *Long Term Athlete Development (LTAD)*-model en bevatten richtlijnen, aandachtspunten en tips die aansluiten bij de verschillende leeftijds- en ontwikkelingsfasen.

De ontwikkelingslijnen zijn uitgewerkt voor drie belangrijke doelgroepen:

- Recreatieve roeiers
- Competitieve roeiers
- Topsportgerichte atleten

Per categorie worden concrete vaardigheden, technieken en doelstellingen beschreven die als streefpunten gelden. Belangrijk hierbij is dat de aangeleerde basisvaardigheden niet verloren mogen gaan, maar steeds onderhouden en verfijnd moeten worden in het verdere traject van de sporter. Zo ontstaat een gestructureerd kader waarin iedere roeier ongeacht het traject dat hij of zij kiest, de kans krijgt om zich optimaal te ontwikkelen en met plezier de roeisport te ervaren.

LEGENDA

Binnen de verschillende fases worden volgende parameters besproken:

- Mentaal
- Fysiek
- Techniek
- Tactiek
- Trainingsfocus
- Aanbod
- Coach
- Trainingsverdeling

WOORDENLIJST

Aeroob	Een proces waarbij zuurstof nodig is. Het aerobe energiesysteem gebruikt zuurstof die je inademt voor het leveren van energie. Hier gaat het over lange inspanningen.
Anaeroob	Een proces waarbij geen zuurstof nodig is. De beschikbare energie voor deze activiteiten wordt nagenoeg onmiddellijk geleverd maar is eerder beperkt (door de afwezigheid van zuurstof) waardoor je deze inspanningen slechts voor een korte tijdspanne kan volhouden.
Hypertrofie	Spierhypertrofie door krachttraining betekent dat je spieren groeien in omvang doordat de afzonderlijke spiervezels dikker worden. Dit gebeurt niet doordat je meer spiervezels krijgt, maar doordat de bestaande vezels zich aanpassen aan de trainingsprikkel.
Spanningsregulatie	Hoe je omgaat met stress en spanning. Dit gaat ook over hoe je jezelf weer tot rust brengt.
Metacognitieve vaardigheden	Dat zijn de denkvaardigheden die je gebruikt om je eigen leer- en denkprocessen bewust te sturen, te controleren en te evalueren. Het gaat dus om “denken over je denken”.
Veerkracht	Veerkracht is het vermogen om je aan te passen en terug te veren na tegenslagen, stress of ingrijpende gebeurtenissen. Het gaat er niet om dat je problemen niet ervaart, maar dat je ondanks moeilijkheden toch manieren vindt om door te gaan, jezelf te herstellen en vaak zelfs sterker uit een situatie te komen.

VRL (G)ROEIMODEL

De visie van de Vlaamse Roeiliga over roeiparticipatie is als volgt: De Vlaamse Roeiliga wil roeien toegankelijk maken voor elke Vlaming, ongeacht leeftijd, achtergrond of sportieve ervaring. We streven naar een sportomgeving die veilig, kwalitatief en uitnodigend is, waar plezier, gezondheid en sociale verbondenheid centraal staan.

We zetten in op laagdrempelige instapmogelijkheden, diversiteit en inclusie, zodat iedereen kan kennismaken met de sport. Tegelijk creëren we duidelijke ontwikkeltrajecten die recreatieve beleving, competitieve ambitie en topsport ondersteunen. Clubs, trainers en vrijwilligers worden hierin begeleid via kwalitatieve opleidingen en sterke omkadering.

Door samen te werken met clubs, scholen en lokale partners bouwen we aan een duurzame roeicultuur waarin elke roeier van beginner tot expert zich levenslang kan blijven ontwikkelen.

De kerntermen zijn dus:

- Gezondheid
- Plezier
- Prestaties
- Lange termijn
- Veilig sportklimaat
- Evenwaardig competitief en recreatief
- Talentontwikkeling

Ieder van deze doelstellingen komt doorheen de volgende tekst aan bod. Ze hebben elk een kenmerkend kleur zodat de opvolging hiervan duidelijk naar boven komt.

Deze termen dienen in het beleid, vergaderingen, administratie, beslissingen, communicaties en binnen de werking van de federatie en de clubs steeds voorop staan. Om te garanderen dat op al die momenten er hier steeds rekening gehouden wordt, werd een model ontwikkeld. Dit model moet een houvast bieden aan de federatie en clubs

Het model beschrijft verschillende paden die iemand die roeit kan bewandelen. Het zijn de paden die we kennen en waar we vanuit de federatie en de clubs de nodige inspanningen willen leveren om ze goed bewandelbaar te maken. Natuurlijk kunnen personen kiezen om naast die paden hun eigen ontwikkeling te vormen.

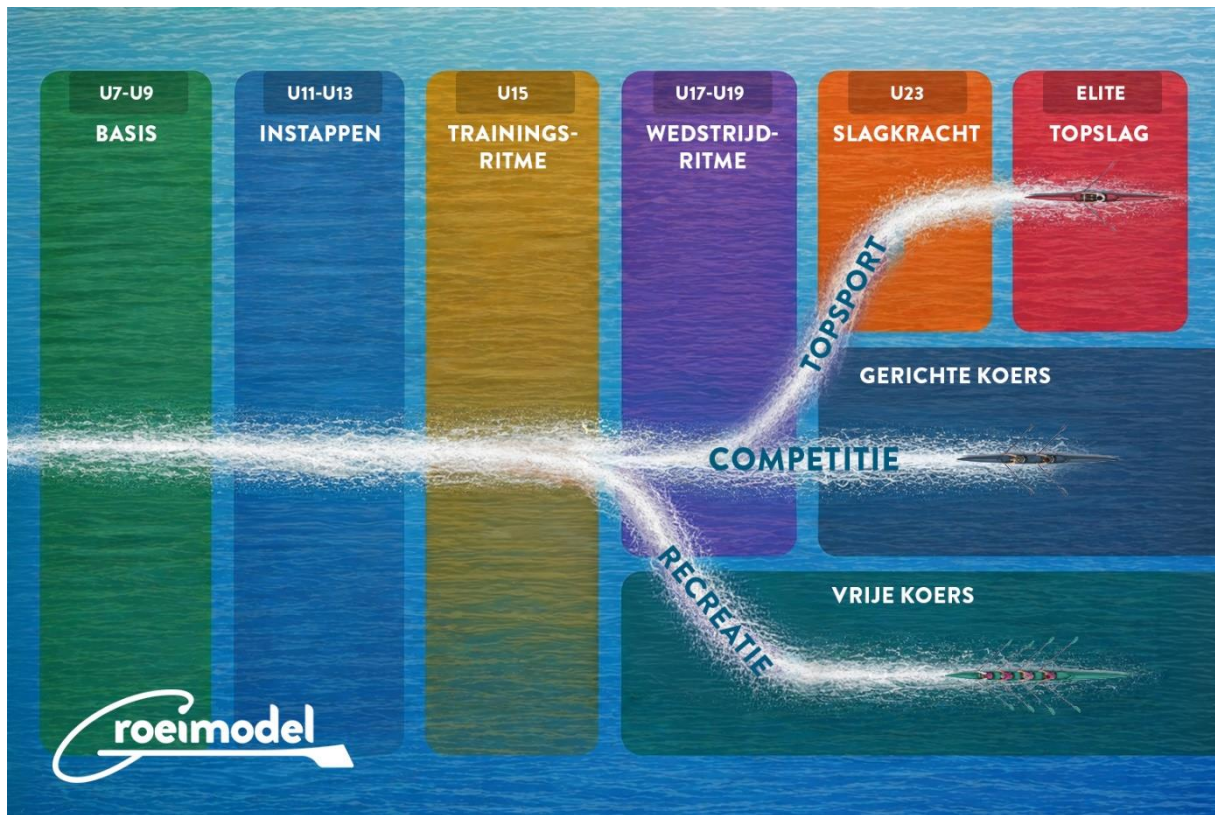
In het verleden gebruikte de federatie een LTAD, een Long term athlete development model. Het focuste heel hard op topsport en had geen ruimte voor recreatieve sportbeleving. Daarnaast hield het geen rekening met andere facetten van onze sport, zoals beach en coastal roeien en roei-ergometer.

We splitsen ons (G)ROEI-model op in 2 delen: klassiek roeien en beach sprint roeien. Beide takken van het roeien zijn te verschillend om in 1 geheel besproken te worden.

DEEL 1: KLASSIEK ROEIEN

INTRO

De verschillende paden worden hierna grafisch voorgesteld en worden ook uitgebreid omschreven na de afbeelding.



Op de horizontale as vinden we de leeftijd. Het model is opgebouwd om een lange termijn roei participatie na te streven. Op de verticale as vinden we de verschillende paden terug.

Ieder pad kent zijn kritieke punten. Hier besteden we extra aandacht aan en zoeken we oplossingen die we als federaties en clubs kunnen uitwerken.

Ieder pad heeft ook de mogelijkheid om naar een ander pad over te gaan. Hier zijn de nodige wegwijzers nodig. Deze wegwijzers ontwikkelen we als federatie samen met de clubs.

Ieder pad aan zich heeft ook een routebeschrijving. Deze routebeschrijving omvat

- De doelstelling van dit pad
- De startpositie van dit pad
- Aantal training
- Aantal km
- Techniek
- Tactiek
- Fysiek
- Mentaal
- Trainingsfocus
- Aanbod
- Coach

Binnen de federatie werd bewust gekozen om het onderbouwde 'Long Term Athlete Development' (LTAD)-model te hanteren als leidraad voor de sportieve ontwikkeling van atleten. Dit internationaal erkende model wordt wereldwijd toegepast om de verschillende stadia van atleetontwikkeling op een gestructureerde en wetenschappelijk onderbouwde manier te begeleiden.

Het LTAD-model vertrekt vanuit het idee dat sportieve groei niet toevallig gebeurt, maar het resultaat is van een doordachte en stapsgewijze aanpak. Iedere ontwikkelingsfase bouwt verder op de vorige, waarbij rekening wordt gehouden met de biologische leeftijd, de fysieke en mentale rijpheid en de individuele behoeften van de sporter. Door op elk moment de juiste prikkels, trainingen en omkadering aan te bieden, krijgt het individu de kans om zich optimaal te ontplooiën.

Het uiteindelijke doel van het model is tweeledig:

- Enerzijds wil het atleten naar hun hoogst mogelijke sportieve niveau begeleiden, wat voor sommigen kan uitmonden in topsport en prestaties op het hoogste niveau.
- Anderzijds benadrukt het model het belang van een levenslange sportparticipatie, waarbij mensen ook na hun piek als atleet actief en met plezier blijven bewegen.

Op die manier biedt het LTAD-model een brede en duurzame visie op sport: niet enkel gericht op korte termijn succes, maar op een evenwichtige ontwikkeling die sportplezier, gezondheid en prestaties combineert doorheen de hele levensloop.

RECREATIEF

De recreatieve roeigroep vormt een open en veelzijdige sportomgeving voor iedereen vanaf 15 jaar. De groep kent een natuurlijke instroom vanuit de U15-categorie, maar staat daarnaast open voor nieuwe leden die op latere leeftijd willen starten met roeien. Deze brede instroom creëert een dynamisch geheel waarin roeiers met uiteenlopende achtergronden elkaar versterken en samen groeien.

Binnen de recreatieve afdeling staat plezier in het sporten centraal. We bouwen aan een groep waarin iedere roeier op zijn of haar eigen tempo vooruitgang kan boeken, technische vaardigheden kan ontwikkelen en kan genieten van een gezonde, sociale en laagdrempelige sportbeleving. De trainingen zijn gericht op het leren beheersen van roeitechniek, het verbeteren van conditie en het beleven van de watersport in een veilige en motiverende omgeving.

Uitstroom proberen we zoveel mogelijk te vermijden. Vanaf 15 jaar is er geen enkele reden waarom een recreatieve roeier de sport zou moeten verlaten: de groep is toegankelijk, uitdagend, flexibel en heeft een sterke sociale component. We streven ernaar dat elke roeier zich thuis voelt, deel wordt van de gemeenschap en zich langdurig kan blijven ontwikkelen binnen de club.

De recreatieve roeigroep is daarmee een duurzame basis voor levenslang roeiplezier: een plek waar fun, techniek, gezondheid en verbondenheid samenkomen.

COMPETITIEF

VOOR WIE?

Het competitiepad is er voor atleten die graag trainen, veel tijd in hun sport willen steken en naar doelen willen toewerken. Deze roeiers willen zich graag bewijzen en zijn competitief ingesteld.

Het competitief traject start enerzijds vanuit de basiswerking van de U9, U11 en U13. Eenmaal bij de U15 wordt duidelijk welke roeiers zich competitief willen richten.

Anderzijds is er langsheen het pad ook instroom mogelijk. Atleten die pas op latere leeftijd hun weg naar het roeien vinden kunnen aansluiten en atleten die vanuit een recreatieve participatie toch richting competitie willen evolueren.

Het competitie traject hoeft geen einde te kennen. We zijn ervan overtuigd dat competitief roeien kan tot een hoge leeftijd. Natuurlijk is er op hogere leeftijd een natuurlijke afvloei van roeiers richting het recreatief roeien.

Het traject van het pad kent een afslag richting topsport en ook heel wat paadjes komende uit terugval uit het topsportpad.

Daarnaast kent het competitiepad naast elkaar lopende paden: een wat hoog-competitief pad, een mid-competitief pad en een lager-competitief pad.

- Hoog competitief: deze atleten zoeken hun concurrentie voornamelijk internationaal en gaan daarom richting coupe de la jeunesse, WK Universitair/ EK universitair/ WK masters
- Midden competitief: deze atleten zoeken hun competitie vooral op nationaal niveau en leggen hun focus op het presteren op Belgisch kampioenschappen.
- Laag competitief pad: deze atleten kiezen ervoor om uitdagingen aan te gaan waar fun beleven minstens even belangrijk is als het resultaat.

Bedoeling is dat alle atleten van het hoog competitief pad steeds ook toegang hebben tot het lager competitief pad.

INSTROOM

Het topsportpad vormt een specifiek zijpad binnen het bredere competitieve roeipad. Het is niet zomaar een stap, maar een traject dat is gericht op de ontwikkeling van roeiers met het potentieel om op het hoogste niveau te presteren.

Enerzijds is het volgen van het topsportpad een bewuste keuze van de roeier zelf. Dit betekent dat de roeier bereid is om een intensief trainingsschema te volgen, zich te engageren voor een professionele sportcarrière en de mentale en fysieke uitdagingen die bij topsport horen, te omarmen. Het topsportpad vereist toewijding, doorzettingsvermogen en een duidelijke motivatie om zich continu te verbeteren en te streven naar topprestaties.

Anderzijds is het traject van het topsportpad ook een beslissing van de federatie. Niet elke roeier kan automatisch instromen; de federatie selecteert op basis van talent, prestaties, potentieel en ontwikkelingsmogelijkheden. Door een roeier op te nemen in het topsportpad erkent de federatie dat deze roeier de capaciteiten en de ambitie heeft om zich op lange termijn op het hoogste niveau te meten, zowel nationaal als internationaal. Deze selectie geeft ook toegang tot gespecialiseerde begeleiding, infrastructuur, trainingsprogramma's en ondersteuning op maat.

De afslag naar het topsportpad kan genomen worden vanaf de U17. Idealiter wordt deze afslag niet later genomen dan de U19. Na een leeftijd van 19 jaar wordt het onwaarschijnlijk dat de afslag nog succesvol genomen kan worden.

Het topsportpad is enkel weggelegd voor getalenteerde roeiers. Het pas is het meest uitdagend en kan enkel afgelegd worden indien de roeier voldoet aan de nodige criteria. Deze worden beschreven in de prestatielijn (zie ander onderdeel van boost model).

Talentdetectie speelt hier dus een belangrijke rol om te bepalen wie de afslag succesvol kan nemen. Eenmaal op het pad is het aan de federatie (en minder aan de clubs) om de roeier op het pad te houden. Desondanks zullen niet alle talenten zich verder blijven ontwikkelen en de nodige testen doorstaan om dit pad te blijven bewandelen.

UITSTROOM

Het topsportpad kent een einde voor het bereiken van de maximale roei-participatie. Atleten bereiken een leeftijd waarop ze niet langer competitief zijn in het internationale veld. Dit kan komen door blessureleed, mentaal, fysieke capaciteiten die achteruitgaan of niet mee kunnen evolueren met de top. Belangrijk is deze uitstroom te gaan begeleiden. Vaak hebben topsporters nood om even hun sportieve uitdagingen in een andere sport te uiten, aangezien het roeien op sub-topniveau hen niet de voldoening geeft die ze zoeken. Een overstap naar een andere sport (vaak fietsen, triatlon) zien we dus geregeld. Doelstelling moet wel zijn dat we deze atleten na verloop van tijd terug kunnen actief krijgen binnen de nationale competitie.

RECREATIEF

BASIS

De breed motorische vaardigheden worden binnen het roeien pas vanaf de leeftijd van 9 jaar aangeboden binnen het roeien. De meeste beginnende roeiers komen uit andere sporten waar wel al deze vaardigheden op jonge leeftijd worden aangeleerd.

Volgende motorische vaardigheden worden binnen het roeien aangesproken:

- Trekken
- Duwen
- Lopen
- Trappen en stoten
- Evenwicht
- Glijden
- Steun
- Roteren
- Ritmiek
- Springen en landen

Voor een club zou het ideaal zijn om voor de leeftijd van 9 jaar al een aanbod te hebben waar de andere breedmotorische vaardigheden worden aangesproken. Dit kan aan de hand van een soort multimove aanbod.

VRIJE KOERS

Recreatief roeien in de breedte richt zich op toegankelijkheid, plezier en persoonlijke ontwikkeling. Het doel is dat zoveel mogelijk mensen de sport kunnen beleven, ongeacht leeftijd of ervaring, in een veilige en ondersteunende omgeving. Door techniek, kracht en uithouding op een speelse en haalbare manier te combineren, ervaren roeiers vooruitgang en voldoening, terwijl het sociale aspect en het clubleven de betrokkenheid en verbondenheid versterken.

TECHNIEK/FYSIEK

Binnen ons sportmodel streven we ernaar om elke roeier stap voor stap te laten groeien in beheersing, vertrouwen en technisch inzicht. Een belangrijk onderdeel hiervan is het verder verfijnen van de boothandeling in de skiff en dubbeltwee. We leggen de nadruk op het ontwikkelen van een stabiele basistechniek: een correcte slagfrequentie, een functionele en ontspannen handgreep, een stevig evenwicht, een efficiënte houding en verzorgd basisbladwerk. Deze technische fundamenten vormen de sleutel tot een vloeiende en krachtige roeibeweging. (Techniek)

Daarnaast bouwen we aan een breed begrip van de basisreglementen, zodat elke roeier zich veilig, correct en verantwoordelijk op het water kan bewegen. Het leren sturen, stoppen en aanleggen vormt daarbij een essentieel onderdeel. Door inzicht te krijgen in hoe je de boot doelgericht in de juiste richting stuurt en gecontroleerd tot stilstand brengt, vergroten we niet alleen de vaardigheid van de roeier, maar ook de veiligheid en harmonie op het water.

Onze visie is om elke sporter te begeleiden naar een techniek die zowel efficiënt als zelfverzekerd is, een solide basis waarop ze verder kunnen groeien.

MENTAAL

Sociale vaardigheden, assertiviteit en duidelijke communicatie helpen recreatieve roeiers om effectief samen te werken, hun grenzen te bewaken en een positieve teamdynamiek te behouden. In combinatie met motivatie en een procesgerichte aanpak vormen deze elementen de basis voor duurzame groei en sportplezier.

Binnen onze werking zien we motivatie als de motor achter ontwikkeling en betrokkenheid. Doorzettingsvermogen, intrinsieke motivatie en discipline stimuleren roeiers om met regelmaat te trainen en zichzelf uit te dagen. Tegelijk moedigt procesgericht denken en werken hen aan om niet alleen te focussen op het eindresultaat, maar vooral op het leerpad ernaartoe: stap voor stap, met aandacht voor techniek, groei en persoonlijke doelen.

Heldere communicatie ondersteunt dit proces. Door open overleg, constructieve feedback en respectvolle interactie ontstaat een veilige leeromgeving waarin elke sporter zich gehoord en gesteund voelt. Zo versterken we zowel de individuele vooruitgang als de samenhang binnen de groep.

Onze visie is dat motivatie, communicatie en procesgericht werken elkaar versterken binnen een cultuur van waardering, uitdaging en samenwerking. Op die manier ontwikkelen recreatieve roeiers niet alleen technische vaardigheden, maar ook zelfvertrouwen, veerkracht en teamgevoel en blijven ze met plezier en enthousiasme terugkeren naar het water.

BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen onze trainingsaanpak streven we ernaar om recreatieve roeiers breed motorisch te ontwikkelen. Door gevarieerde en speelse oefenvormen aan te bieden, versterken we niet alleen hun technische vaardigheden, maar ook hun plezier, betrokkenheid en hobbybeleving. Deze brede technische basis ondersteunt het clubleven en creëert een omgeving waarin leren, lachen en samen groeien centraal staan.

We leggen de nadruk op veelzijdige bewegingsvaardigheden die rechtstreeks bijdragen aan het roeien:

- Trekken: roeien met extra weerstand om krachtgevoel en techniek te verfijnen.
- Duwen: zo snel mogelijk tegenroeien om snelheid, reactie en explosiviteit te trainen.
- Wandelen en lopen: speelse WU-spelletjes als dynamische opwarming en teamversterking.
- Trappen en stoten: het aanleren van de beginselen van Pimenov-oefeningen om controle en timing te verbeteren.
- Evenwicht: rechtstaan in de boot en balanceren van ene blad naar het andere om stabiliteit en lichaamsspanning te ontwikkelen.
- Glijden: de haal maken en de boot zo ver mogelijk laten uitlopen om efficiëntie en gevoel voor snelheid te stimuleren.
- Steun: het veilig in- en uitstappen en het inoefenen van de “catch-houding in steun” voor lichaamscontrole en veiligheid.
- Roteren: draaien met de handen, rotatie van de romp en oefeningen rond boeien om mobiliteit en techniek te verruimen.
- Ritme: leren roeien op een opgelegd tempo, roeien met gesloten ogen of met losse voeten om gevoel, vertrouwen en lichaamsbewustzijn te versterken.
- Springen en landen: introductie tot beach-sprint-elementen om wendbaarheid, explosiviteit en fun in de trainingen te brengen.

Door deze brede motorische basis te combineren met onze focus op fun en vaardigheden, creëren we trainingen die uitdagend én plezierig zijn. Roeiers ontdekken het roeien als een hobby die hen energie geeft, nieuwe vaardigheden laat ontwikkelen en hen verbindt met anderen binnen het clubleven.

Onze visie is om een sportklimaat te bouwen waarin techniek, plezier en onderlinge verbondenheid elkaar versterken. Zo groeit elke recreatieve roeier niet enkel in vaardigheid, maar ook in motivatie, zelfvertrouwen en liefde voor de sport.

TRAININGSLOAD

Onze recreatieve werking steunt op een evenwichtige trainingsload voor de roeiers, zodat zij met plezier en regelmaat kunnen bewegen en zich ontwikkelen. We voorzien 1 tot 2 beweegsessies per week, met een totale belasting van maximaal 4 uur per week en tot 1,5 uur per training. Dit maakt roeien haalbaar en ontspannend, terwijl een jaarlijkse afstand van ongeveer 400 km op een verantwoorde manier bijdraagt aan techniek, kracht en uithouding.

AANBOD

Naast de trainingen bieden we roeiers een gevarieerd aanbod aan toertochten, waarmee ze hun vaardigheden in een recreatieve en sociale context kunnen toepassen. Toertochten stimuleren niet alleen beweging, maar ook plezier, verbondenheid en het beleven van het roeien als hobby. Verder is er nog een aanbod binnen EXR of het indoorroeien.

OPLEIDING

Tegelijkertijd investeren we in de ontwikkeling van onze coaches via opleidingen zoals de initiatoropleiding. Goed opgeleide coaches zorgen voor kwalitatieve begeleiding, veiligheid en een positieve leeromgeving voor alle roeiers. Door kennis en ervaring te delen, versterken zij de sportbeleving en de professionaliteit binnen de club.

Onze visie is om een recreatief roeiklimaat te creëren waarin de trainingsload en het aanbod voor de roeiers, samen met goed opgeleide coaches, elkaar versterken. Zo kunnen roeiers met plezier groeien in hun sport en zich verbonden voelen met een deskundig en ondersteunend clubleven.

COMPETITIEF

Binnen het competitieve traject staan groei, uitdaging en persoonlijke ontwikkeling centraal. Van de eerste stappen in het jeugdroeien tot de volwassen categorieën wordt elke roeier stap voor stap voorbereid op het leveren van sterke, duurzame en technisch verfijnde prestaties. Het competitieve luik is opgebouwd volgens de natuurlijke ontwikkelingslijnen van het lichaam en de roeitechniek, waarbij elke leeftijdscategorie haar eigen accenten krijgt.

Bij de jongste roeiers ligt de nadruk op trainingsritme: een brede motorische ontwikkeling, plezier in het sporten en het opbouwen van basisvaardigheden, zowel fysiek, technisch als mentaal. Naarmate roeiers doorgroeien in de U17- en U19-categorieën, verschuift de focus naar wedstrijdritme. Hier wordt gewerkt aan kracht, uithoudingsvermogen, verfijnde techniek, wedstrijdinzicht en mentale weerbaarheid, zodat atleten voorbereid worden op de hogere intensiteit en complexiteit van het competitieroeien.

In de U23-categorie wordt het fundament verder uitgebouwd tot een volledig competitief profiel. Roeiers ontwikkelen de fysieke, technische en tactische kwaliteiten die nodig zijn om op nationaal niveau mee te draaien, met aandacht voor periodisering, specialisatie en mentale stabiliteit. Voor roeiers ouder dan 23 jaar staat gerichte koers centraal: het optimaal benutten van fysieke capaciteiten, het blijven verfijnen van technische vaardigheden en het strategisch benaderen van trainingen en wedstrijden, steeds binnen een duurzaam en plezierig sportkader.

Dit luik biedt een gestructureerde leidraad voor elke fase van de competitieve ontwikkeling van basisopbouw tot het nationale competitie niveau en ondersteunt roeiers en coaches in het realiseren van hun sportieve ambities.

INSTAPPEN (U11 – U13)

FYSIEK

Binnen de U11- en U13-werking staat een brede fysieke ontwikkeling centraal. Kinderen worden op een speelse manier uitgedaagd om kracht, snelheid, uithouding, coördinatie, lenigheid en evenwicht te ontwikkelen.

De fysieke ontwikkeling gebeurt voornamelijk via gevarieerde spel- en bewegingsvormen. We willen kinderen niet vroegtijdig specialiseren, maar hen een brede bewegingsbasis meegeven die hen ondersteunt in het roeien én in andere sporten.

De nadruk ligt op:

- algemene conditie en uithouding;
- snelheid en reactiesnelheid;
- rompstabiliteit en lichaamscontrole;
- kracht ontwikkelen via het eigen lichaamsgewicht en lichte weerstanden;
- coördinatie en ritme;
- evenwicht en stabiliteit;
- mobiliteit en bewegingsvrijheid.

Bij U11 ligt de nadruk vooral op bewegen, ontdekken en plezier. Bij U13 kan de fysieke ontwikkeling geleidelijk meer gericht worden op het ondersteunen van de roeitechniek en het volhouden van langere inspanningen.

TECHNIEK

Het doel is om kinderen stap voor stap vertrouwen en controle over lichaam, boot en riemen te laten ontwikkelen.

In de skiff en dubbeltwee leren ze de basis van:

- een goede en ontspannen houding;
- een functionele handgreep;
- balans en bootgevoel;
- correcte basisbeweging;
- slagritme en cadans;
- basisbladwerk;
- sturen en koers houden;
- stoppen en veilig aanleggen;
- veilig in- en uitstappen.

Techniek wordt vooral aangeleerd via spel, oefeningen en uitdagingen. Kinderen leren bijvoorbeeld een boot zo lang mogelijk te laten uitlopen, een slalom af te leggen, een bepaalde lijn te volgen of gecontroleerd een boei te ronden.

Bij U11 staat het ontdekken en beheersen van de basis centraal. Bij U13 bouwen we verder naar een meer bewuste en efficiënte uitvoering van de roeibeweging.

MENTAAL

Binnen U11 en U13 willen we vooral een positieve sportbeleving en groeimindset ontwikkelen.

We leggen de nadruk op proces boven resultaat. Een goede uitvoering, persoonlijke vooruitgang, inzet en samenwerking zijn minstens even belangrijk als winnen.

Wedstrijden worden daarom gebruikt als een positieve uitdaging. Kinderen leren dat een wedstrijd een kans is om te tonen wat ze geleerd hebben en nieuwe ervaringen op te doen.

Het doel is dat kinderen met plezier, zelfvertrouwen en motivatie naar de training en wedstrijd komen.

TACTIEK

Tactiek bij U11 en U13 betekent vooral leren nadenken, kijken en keuzes maken op het water.

Kinderen leren op een eenvoudige en speelse manier:

- hun boot op de juiste lijn te houden;
- vooruit te kijken en rekening te houden met hun omgeving;
- boeien en obstakels correct te benaderen;
- snelheid en richting aan te passen aan de situatie;
- te reageren op andere boten en roeiers;
- eenvoudige afspraken te maken met een ploeggenoot;
- het verschil te ervaren tussen rustig, krachtig en snel roeien.

In wedstrijdvormen leren kinderen bovendien omgaan met een start, een parcours en een finish. Bij bijvoorbeeld slalom, lijnroeien en triatlon leren ze dat niet alleen snelheid belangrijk is, maar ook controle, timing en het maken van goede keuzes.

Bij U11 blijft dit vooral spelenderwijs ontdekken. Bij U13 kan meer aandacht gaan naar het bewust kiezen van een strategie binnen eenvoudige wedstrijsituaties.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

De trainingen zijn opgebouwd rond fun en vaardigheden. We willen kinderen zoveel mogelijk laten bewegen, ontdekken en experimenteren.

Naast roeien gebruiken we verschillende bewegingsvormen om de brede motorische ontwikkeling te stimuleren:

- **Trekken:** roeien met extra weerstand om krachtgevoel en techniek te ontwikkelen.
- **Duwen:** tegenroeien en korte snelheidsspelletjes voor reactie en explosiviteit.
- **Lopen en wandelen:** loopspelen en dynamische opwarming.
- **Trappen en stoten:** eenvoudige oefeningen om timing en lichaamscoördinatie te verbeteren.
- **Evenwicht:** balanceren in en rond de boot.
- **Glijden:** de boot na de haal zo ver mogelijk laten uitlopen.
- **Steunen:** veilig in- en uitstappen en oefeningen rond lichaamscontrole.
- **Roteren:** romp- en handrotaties en oefeningen rond boeien.
- **Ritme:** roeien op verschillende tempo's en reageren op signalen.
- **Springen en landen:** speelse oefeningen en elementen uit beach sprint voor snelheid en wendbaarheid.

De trainingen kunnen daarnaast bestaan uit parcoursen, estafettes, spelvormen, technische uitdagingen en kleine wedstrijdjjes.

Zo ontwikkelen kinderen niet alleen hun roeitechniek, maar ook hun algemene bewegingsvaardigheid.

TRAININGSLOAD

De trainingsbelasting wordt afgestemd op de leeftijd, ontwikkeling en ervaring van het kind.

We streven naar:

- 1 tot 2 trainingen per week;
- ongeveer 1 tot 1,5 uur per training;
- voldoende afwisseling tussen inspanning en herstel;
- een geleidelijke opbouw van belasting;
- beperkte nadruk op trainingsvolume.

AANBOD

Het aanbod is gevarieerd en gericht op zowel plezier als competitie. Roeiers kunnen deelnemen aan triatlons en duatlons, regatta's (U13) en indoor-lijnwedstrijden (U13), zodat ze ervaring opdoen in verschillende disciplines en wedstrijdomstandigheden.

OPLEIDINGEN

Voor de begeleiding van de roeiers wordt aanbevolen dat trainers in het bezit zijn van een Trainer C-diploma, om kwalitatieve en veilige begeleiding te waarborgen en de ontwikkeling van de jonge roeiers optimaal te ondersteunen.

TRAININGSRITME (U15)

FYSIEK

Voor U15 roeiers staat een brede fysieke ontwikkeling centraal. Bij spierontwikkeling ligt de focus op het verder versterken van de basiskracht, voornamelijk via oefeningen met het eigen lichaamsgewicht, met een eerste kennismaking met externe gewichten onder veilige begeleiding. Daarnaast wordt er gewerkt aan de aerobe capaciteit, zodat roeiers een goede uithouding opbouwen voor langere inspanningen. Deze aanpak legt de basis voor een gezonde, duurzame fysieke ontwikkeling en bereidt jonge roeiers voor op hogere trainingsintensiteiten in de toekomst.

TECHNIEK

Bij de techniekontwikkeling staat een correcte en efficiënte uitvoering centraal. Voor de lichaamshouding ligt de focus op het beheersen van het slalomparcours en dit steeds sneller en vloeiender uitvoeren, wat de controle en balans bevordert. Ook de boothandeling wordt verder verfijnd in zowel de éénpersoons- als tweepersoonsboot: hierbij wordt aandacht besteed aan basis slagfrequentie, handgreep, evenwicht, houding en bladwerk, terwijl de roeiers ook vertrouwd raken met de belangrijkste basisreglementen. Deze combinatie van oefeningen legt een stevige technische basis voor verdere ontwikkeling en competitieve roeiprestaties.

MENTAAL

Bij jonge roeiers staat mentale veerkracht centraal. Motivatie en plezier vormen de drijfveer voor vooruitgang en prestaties, terwijl doorzettingsvermogen wordt gestimuleerd door kinderen te leren uitdagingen te overwinnen en niet op te geven. Communicatie wordt zowel met trainers als onderling tussen roeiers ontwikkeld, zodat samenwerking, progressie en motivatie optimaal ondersteund worden.

TACTIEK

Tactisch leren roeien richt zich op timing en controle: het uitvoeren van een wedstrijdplan, inclusief opwarming, quick starts, ritme en de finale sprint. Daarnaast worden training- en raceskills ontwikkeld door kinderen te leren omgaan met fysieke uitdagingen, waardoor ze voorbereid zijn op de eisen van zowel trainingen als wedstrijden.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Bij jonge roeiers ligt de trainingsfocus op het verder ontwikkelen van uithouding, basiskracht en snelheid, met behoud van plezier, het ontwikkelen van vaardigheden en aandacht voor het sociale aspect. De trainingen zijn gevarieerd en stimuleren zowel fysieke vooruitgang als samenwerking binnen het team.

Breed motorische ontwikkeling wordt hierbij gestimuleerd door oefeningen zoals:

- **Trekken:** roeien met een rem
- **Duwen:** zo snel mogelijk tegenroeien
- **Wandelen en lopen:** opwarmingsspelletjes
- **Trappen en stoten:** beginselen van de Pimenov-oefeningen
- **Evenwicht:** rechtstaan in de boot, balanceren van het ene blad naar het andere blad
- **Glijden:** haal maken en boot zo ver mogelijk laten doorglijden
- **Steun:** in- en uitstapbeweging, “catch-houding in steun”
- **Roteren:** draaien met de handen en rond de as of boei
- **Ritmisch:** roeien op gevoel, op tempo, ogen dicht of voeten los
- **Springen en landen:** beginnende beach-sprints

Door deze breed motorische oefeningen te combineren met de trainingsfocus wordt een brede fysieke en technische basis gelegd, die het plezier, de vaardigheden en de sociale ontwikkeling van de roeiers ondersteunt.

TRAININGSLOAD

Bij jonge roeiers wordt de trainingsload zorgvuldig afgestemd op leeftijd en ontwikkeling. Er zijn **2 tot 3 beweegsessies per week**, met een maximum van **6 uur per week** en **tot maximaal 1,5 uur per training**. Over een jaar wordt een totale roeiafstand van ongeveer **400–800 km** nagestreefd, wat zorgt voor een gezonde opbouw van uithouding en techniek.

AANBOD

Het aanbod is gevarieerd en gericht op zowel plezier als competitie. Roeiers kunnen deelnemen aan **triatlons en duatlons, regatta's** en **indoor-lijnwedstrijden**, zodat ze ervaring opdoen in verschillende disciplines en wedstrijdomstandigheden.

OPLEIDINGEN

Voor de begeleiding van de roeiers wordt aanbevolen dat trainers in het bezit zijn van een **Trainer C-diploma**, om kwalitatieve en veilige begeleiding te waarborgen en de ontwikkeling van de jonge roeiers optimaal te ondersteunen.

WEDSTRIJDRIJME (U17 – U19)

FYSIEK

Binnen de U17/U19-categorie is het belangrijk dat de roeier een sterke fysieke basis ontwikkelt die zowel de kracht en uithoudingsvermogen ondersteunt. Je focus ligt op twee belangrijke gebieden: spierontwikkeling en aerobe capaciteit.

Er wordt gericht gewerkt aan de opbouw van spiermassa door hypertrofietraining. Dit helpt de roeier om krachtiger en efficiënter te roeien. Daarnaast is er een introductie van maximale kracht in het schema, zodat de roeier zich explosiever kan inzetten bij starts en sprints tijdens wedstrijden. Door een goede balans te vinden tussen kracht en techniek kun de roeier de roeibewegingen krachtig uitvoeren zonder soepelheid of bewegingskwaliteit te verliezen.

Naast de roeitrainingen worden er extra aerobe uithoudingstrainingen uitgevoerd, zoals hardlopen, fietsen en zwemmen. Dit versterkt de hart- en longcapaciteit en vergroot het uithoudingsvermogen en helpt het de roeier sneller te herstellen tussen intensieve inspanningen.

Door gericht te investeren in zowel kracht als uithouding streeft de roeier ernaar de fysieke paraatheid te maximaliseren en het volledige potentieel als roeier te benutten.

TECHNIEK

Binnen de U17/U19-categorie is het belangrijk dat de techniek voortdurend verfijnd wordt om efficiënter en krachtiger te roeien. Waarbij we werken aan een optimale lichaamshouding, zodat de bewegingen soepel en gecontroleerd blijven. Tegelijkertijd specialiseert de roeier zich in een specifiek boottype en een vaste positie in de boot, waardoor hij zich precies kan afstemmen op het ritme en de dynamiek van het team. Daarnaast is er ook een eerste kom je in contact met boordroeien, waardoor er nieuwe technieken worden aangeleerd.

MENTAAL

Als roeier in de U17/U19-categorie wordt continu gewerkt aan mentale weerbaarheid en tactisch inzicht om prestaties te optimaliseren. De motivatie is prestatiegericht, waarbij plezier wordt gehaald uit het bereiken van zowel persoonlijke als teamprestaties. Tegelijk wordt verder gebouwd aan doorzettingsvermogen door weerbaarheid, spanningsregulatie, controle over prestatieangst, veerkracht en effectief teamgedrag te versterken.

De communicatie met coach en teamgenoten wordt verfijnd, steeds met het oog op het verbeteren van individuele en teamprestaties. Daarnaast worden mentale vaardigheden ontwikkeld en wordt geleerd om wedstrijden doelgericht te plannen, met niet alleen focus op winnen, maar ook op het leerproces uit elke race. Timing en controle worden geoptimaliseerd door aandacht te besteden aan alle onderdelen van het wedstrijdplan: van de opwarming en de quick starts tot het ritme tijdens de race en de finale sprint.

TACTIEK

Binnen het tactisch stuk wordt er getraind en geracet onder verschillende omstandigheden, waarbij wordt geleerd om technisch sterk te blijven roeien, ook onder druk en vermoeidheid. Door deze combinatie van mentale kracht en tactisch inzicht wordt gestreefd naar het maximaliseren van zowel de persoonlijke prestaties als de bijdrage aan het team.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen deze categorie wordt er gewerkt aan een breed motorisch fundament dat kracht, snelheid en uithoudingsvermogen in de boot ondersteunt. Volgende oefeningen stimuleren de breed motorische ontwikkeling:

- **Trekken:** Roeien met weerstand; in de krachtzaal start je met de trekbewegingen.
- **Duwen:** Zo snel mogelijk tegenroeien; in de krachtzaal start je met de duwbewegingen.
- **Lopen:** Gerichte looptrainingen ter versterking van sport-specifieke uithouding en beenkracht.
- **Trappen en stoten:** Verdiepen van Pimenov-oefeningen; in de krachtzaal start je met trap- en stootbewegingen voor explosieve kracht.
- **Evenwicht:** Oefeningen met stops en bladwerk; core stability versterkt je controle en stabiliteit.
- **Glijden:** Optimaal haal maken en de boot zo ver mogelijk laten doorglijden voor efficiëntie en snelheid.
- **Steun:** Leren hangen en steun vinden in de krachtzaal ter verbetering van kracht en balans.
- **Roteren:** Rond een boei varen; asymmetrische bewegingen aanleren in de krachtzaal voor coördinatie en krachttransfer.
- **Ritmisch roeien:** Op gevoel leren roeien op een opgelegd tempo, met ogen dicht of voeten los, voor een vloeiend ritme en optimale coördinatie.
- **Springen en landen:** Beachsprint-sessies verdiepen, met focus op explosiviteit, snelheid en sport-specifieke kracht en uithouding.

TRAININGSLOAD

Als roeier in de U17/U19-categorie wordt gestructureerd gewerkt aan de ontwikkeling met 5 tot 6 beweegsessies per week, goed voor maximaal 15 uur training, waarbij elke sessie tot 2 uur duurt. Op die manier wordt een stevige basis gelegd in sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid, met een jaarlijks trainingsvolume van ongeveer 1300–3500 km.

AANBOD

Er wordt deelgenomen aan diverse wedstrijdvormen, zoals langeafstandswedstrijden, 2000m-wedstrijden en indoor races. Dit gevarieerde aanbod draagt bij aan het verbeteren van uithoudingsvermogen, snelheid en tactisch inzicht onder verschillende omstandigheden.

OPLEIDING

De begeleiding wordt gedaan door een coach die Trainer B is, wat betekent dat de training en begeleiding professioneel/planmatig wordt vormgegeven. Door deze combinatie van gestructureerde training, gevarieerd wedstrijdaanbod en deskundige coaching streven we ernaar om prestaties op alle vlakken te maximaliseren.

GERICHTE KOERS (U23)

FYSIEK

Voor een U23-roeier staat de verdere fysiek-atletische groei centraal om de overgang naar het senioreniveau optimaal voor te bereiden. In deze ontwikkelingsfase ligt de nadruk op het versterken van de totale fysieke capaciteit, waarbij spierontwikkeling en energetische systemen samen een stevig fundament vormen voor duurzame prestaties.

De spierontwikkeling richt zich op het verder uitbouwen van hypertrofie en krachthuithouding. Door doelgerichte en technisch correcte krachttraining wordt de functionele spiermassa verhoogd en leert de atleet langdurig hoge krachten leveren binnen de specifieke eisen van de roeibeweging. Deze combinatie zorgt voor een efficiënte krachtoverbrenging, betere stabiliteit en een hogere belastbaarheid tijdens zowel trainingen als wedstrijden.

Parallel hieraan wordt gewerkt aan een uitgebalanceerde aerobe en anaerobe ontwikkeling. Via progressieve aerobe trainingen wordt het vermogen opgebouwd om langdurig op een hoog tempo te kunnen roeien met behoud van techniek en efficiëntie. Tegelijkertijd wordt het anaerobe systeem versterkt door intensieve prikkels die piekvermogen, explosiviteit en verzuringsbestendigheid verbeteren. Hierdoor beschikt de U23-roeier over de capaciteit om zowel in de doorloop van de race als in cruciale momenten zoals start, versnellingen en eindsprint het maximale te leveren.

Deze geïntegreerde aanpak zorgt ervoor dat de U23-roeier fysiek klaar is om competitief te presteren op nationaal niveau.

TECHNIEK

Voor een U23-roeier staat het verfijnen van technische vaardigheden centraal om zowel efficiëntie als prestaties in de boot te maximaliseren. Hierbij ligt de focus op lichaamshouding, boothandeling en boordroeien, waarmee de roeier zijn slag, stabiliteit en bootgevoel verder ontwikkelt.

Het optimaliseren van de lichaamshouding is essentieel om de roeitechniek te verfijnen en kracht effectief over te brengen. Een stabiele en efficiënte houding stelt de roeier in staat om consistentie te behouden, zelfs onder hoge belasting of vermoeidheid.

Daarnaast is specialisatie in boothandeling cruciaal. Door vertrouwd te raken met het specifieke boottype en de eigen positie in de boot kan de roeier de dynamiek van de boot optimaal benutten, samenwerken met mede roeiers verbeteren en tactische instructies nauwkeurig uitvoeren tijdens trainingen en wedstrijden.

Tot slot wordt het boordroeien verder verfijnd, met aandacht voor balans, precisie en synchronisatie. Gerichte training van boordtechniek verhoogt het vermogen om de boot stabiel en snel te bewegen, zowel individueel als in teamverband, en maakt de roeier flexibel in verschillende race- en trainingssituaties.

Deze geïntegreerde technische aanpak stelt de U23-roeier in staat om zijn vaardigheden te consolideren, zijn bootgevoel te verbeteren en zich te specialiseren op een manier die maximale prestaties ondersteunt.

MENTAAL/TACTIEK

Voor een U23-roeier is de ontwikkeling van mentale veerkracht en tactisch inzicht essentieel om consistent en effectief te presteren in zowel training als wedstrijd. De focus ligt op motivatie, doorzettingsvermogen, mentale vaardigheden, timing en wedstrijdvaardigheden, zodat de roeier zowel individueel als in teamverband optimaal functioneert.

De motivatie van de roeier wordt steeds meer prestatiegericht, waarbij plezier in het roeien en betrokkenheid bij het team hand in hand gaan met het nastreven van persoonlijke en gezamenlijke doelen. Het doorzettingsvermogen wordt verder ontwikkeld door het vergroten van weerbaarheid, spanningsregulatie, controle over prestatieangst, veerkracht, steunzoekend gedrag en effectief team functioneren. Deze vaardigheden helpen de roeier om tegenslagen te overwinnen, scherp te blijven onder druk en een positieve bijdrage te leveren aan de teamdynamiek.

Daarnaast worden mentale skills zoals plannen en timemanagement systematisch aangeleerd, zodat studie, sport en sociale activiteiten efficiënt gecombineerd kunnen worden. Timing en controle worden verfijnd door individuele wedstrijdvaardigheden verder te ontwikkelen, waaronder pre-race voorbereiding, warming-up, cooling-down en het uitvoeren van wedstrijdstrategieën.

Ten slotte wordt het vermogen om te trainen en te racen onder uiteenlopende omstandigheden verder uitgebouwd. Door technische, tactische en mentale vaardigheden in verschillende situaties te oefenen, leert de roeier flexibel en effectief reageren op veranderende omstandigheden en optimaal te presteren in zowel training als competitie.

Door deze geïntegreerde mentale en tactische ontwikkeling wordt de U23-roeier veerkrachtiger, zelfbewuster en strategischer, waardoor hij beter voorbereid is op de complexiteit en intensiteit van competitieroeien.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Voor een U23-roeier vormt de breed motorische ontwikkeling een essentieel fundament voor sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid. De training richt zich op het verder ontwikkelen van kracht, coördinatie, balans en technische efficiëntie, zowel in de boot als in de krachtzaal.

- **Trekken:** Roeien met weerstand; in de krachtzaal start je met de trekbewegingen.
- **Duwen:** Zo snel mogelijk tegenroeien; in de krachtzaal start je met de duwbewegingen.
- **Lopen:** Gerichte looptrainingen ter versterking van sport-specifieke uithouding en beenkracht.
- **Trappen en stoten:** Verdiepen van Pimenov-oefeningen; in de krachtzaal start je met trap- en stootbewegingen voor explosieve kracht.
- **Evenwicht:** Oefeningen met stops en bladwerk; core stability versterkt je controle en stabiliteit.
- **Glijden:** Optimaal haal maken en de boot zo ver mogelijk laten doorglijden voor efficiëntie en snelheid.
- **Steun:** Leren hangen en steun vinden in de krachtzaal ter verbetering van kracht en balans.
- **Roteren:** Rond een boei varen; asymmetrische bewegingen aanleren in de krachtzaal voor coördinatie en krachttransfer.
- **Ritmisch roeien:** Op gevoel leren roeien op een opgelegd tempo, met ogen dicht of voeten los, voor een vloeiend ritme en optimale coördinatie.

TRAININGSLOAD

Als roeier in de U23-categorie wordt gestructureerd gewerkt aan de ontwikkeling met 5 tot 6 bewegsessies per week, goed voor maximaal 15 uur training, waarbij elke sessie tot 2 uur duurt. Op die manier wordt een sterke basis gelegd in sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid, met een jaarlijks trainingsvolume van ongeveer 1300–3500 km.

AANBOD

Er wordt deelgenomen aan diverse wedstrijdvormen, zoals langeafstandswedstrijden, 2000m wedstrijden en indoor races. Dit gevarieerde aanbod draagt bij aan het verder ontwikkelen van uithoudingsvermogen, snelheid en tactisch inzicht in uiteenlopende omstandigheden.

OPLEIDING

De begeleiding wordt gedaan door een coach die Trainer B is, wat betekent dat de training en begeleiding professioneel/planmatig wordt vormgegeven. Door deze combinatie van gestructureerde training, gevarieerd wedstrijdaanbod en deskundige coaching streven we ernaar om prestaties op alle vlakken te maximaliseren.

GERICHTE KOERS (>23JAAR/MASTER ROEIEN)

FYSIEK

Voor een roeier ouder dan 23 jaar ligt de focus op het verder optimaliseren van het fysieke potentieel door een evenwichtige ontwikkeling van kracht, spiermassa en uithoudingsvermogen. De spierontwikkeling richt zich op het verder uitbouwen van hypertrofie en krachthuithouding, met nadruk op de belangrijkste spiergroepen voor het roeien, zoals benen, rug, core en armen. Functionele krachttraining en periodisering zorgen voor continue progressie en voorkomen overbelasting. Tegelijkertijd is een uitgebalanceerde aanpak van aerobe en anaerobe ontwikkeling essentieel. Aerobe trainingen verbeteren het uithoudingsvermogen en de efficiëntie tijdens langere inspanningen, terwijl anaerobe trainingen explosiviteit, snelheid en vermogen bij korte, intensieve inspanningen versterken. Door deze elementen te combineren, kan de roeier zijn prestaties duurzaam verbeteren, zowel in kracht als in uithoudingsvermogen, en blessures voorkomen.

TECHNIEK

Voor een roeier ouder dan 23 jaar ligt de nadruk op het verfijnen en optimaliseren van de technische vaardigheden om efficiëntie en prestaties in de boot te maximaliseren. De lichaamshouding staat centraal: door een constante focus op een correcte en stabiele houding kan de kracht optimaal overgebracht worden, wordt de roeibeweging verfijnd en kunnen blessures worden voorkomen. Boothandeling vormt een tweede pijler; specialisatie in een specifiek boottype en positie binnen de boot stelt de roeier in staat om zijn rol maximaal te benutten, nauwkeurig te anticiperen op de bewegingen van de boot en synchroon samen te werken met mederoeiers. Daarnaast blijft het boordroeien een belangrijk aandachtspunt: door het verder verfijnen van boordtechniek kan de roeier zowel in een- als meermansboten zijn effectiviteit en ritme verhogen. Door deze drie elementen te combineren ontstaat een technische basis die consistentie, precisie en maximale prestaties in de boot ondersteunt.

MENTAAL/TACTIEK:

Voor een roeier ouder dan 23 jaar is de mentale en tactische ontwikkeling cruciaal om prestaties te maximaliseren en duurzaam plezier in de sport te behouden. De motivatie wordt steeds meer prestatiegericht, waarbij persoonlijke doelen en teamprestaties centraal staan. Doorzettingsvermogen en weerbaarheid worden verder ontwikkeld door het trainen van spanningsregulatie, controle over prestatieangst, veerkracht, steun zoekend gedrag en effectief functioneren binnen het team. Mentale skills zoals plannen en timemanagement worden aangeleerd en toegepast om studie, sport en sociale activiteiten in balans te houden. Op tactisch vlak ligt de focus op het verfijnen van wedstrijdvaardigheden: timing en controle tijdens pre-race voorbereiding, warming-up, wedstrijdstrategieën en cooling-down worden geïndividualiseerd om de effectiviteit in races te maximaliseren. Tot slot wordt het vermogen om te trainen en racen in verschillende omstandigheden verder ontwikkeld, zodat de roeier flexibel en efficiënt kan inspelen op uiteenlopende uitdagingen op het water.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Voor een roeier ouder dan 23 jaar ligt de nadruk op het systematisch verder ontwikkelen en onderhouden van breed motorische vaardigheden die direct bijdragen aan sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid.

- **Trekken:** Roeien met weerstand; in de krachtzaal start je met de trekbewegingen.
- **Duwen:** Zo snel mogelijk tegenroeien; in de krachtzaal start je met de duwbewegingen.
- **Lopen:** Gerichte looptrainingen ter versterking van sport-specifieke uithouding en beenkracht.
- **Trappen en stoten:** Verdiepen van Pimenov-oefeningen; in de krachtzaal start je met trap- en stootbewegingen voor explosieve kracht.
- **Evenwicht:** Oefeningen met stops en bladwerk; core stability versterkt je controle en stabiliteit.
- **Glijden:** Optimaal haal maken en de boot zo ver mogelijk laten doorglijden voor efficiëntie en snelheid.
- **Steun:** Leren hangen en steun vinden in de krachtzaal ter verbetering van kracht en balans.
- **Roteren:** Rond een boei varen; asymmetrische bewegingen aanleren in de krachtzaal voor coördinatie en krachttransfer.
- **Ritmisch roeien:** Op gevoel leren roeien op een opgelegd tempo, met ogen dicht of voeten los, voor een vloeiend ritme en optimale coördinatie.
- **Springen en landen:** Beachsprint-sessies verdiepen, met focus op explosiviteit, snelheid en sport-specifieke kracht en uithouding.

Alle oefeningen worden geïntegreerd met het doel om kracht, snelheid en uithoudingsvermogen in de boot te verhogen, zodat de roeier zowel technisch als fysiek optimaal presteert.

TRAININGSLOAD

Voor roeiers ouder dan 23 jaar ligt de focus op het verder optimaliseren van de fysieke en technische vaardigheden binnen een gestructureerd trainingsprogramma. Je traint 5 tot 6 keer per week, waarbij je tot ongeveer 12–15 uur per week besteedt aan roeien en aanvullende kracht- en breed motorische oefeningen, met trainingen van maximaal 2 uur per sessie. Deze intensiteit zorgt voor verdere ontwikkeling van sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid, terwijl je in een seizoen gemiddeld 1200–3000 km aflegt, afhankelijk van wedstrijd- en trainingsplanning.

AANBOD

Je neemt deel aan diverse wedstrijdvormen, zoals langeafstandswedstrijden, 2000m wedstrijden, sprintwedstrijden en indoor races. Dit brede aanbod ondersteunt de verfijning van uithoudingsvermogen, snelheid, tactisch inzicht en wedstrijdvaardigheden onder uiteenlopende omstandigheden.

OPLEIDING

Je wordt begeleid door een coach die de opleiding Trainer B heeft gevolgd, waardoor je trainingen planmatig, doelgericht en verantwoord worden vormgegeven. Door deze combinatie van gestructureerde training, gevarieerd wedstrijdaanbod en deskundige begeleiding werk je gericht aan het maximaliseren van je prestaties, zowel fysiek, technisch als mentaal.

Binnen de topsportlijn staat de ontwikkeling van jonge talenten tot volwaardige internationale toppers centraal. Waar het competitieve traject focust op groeien binnen de nationale context, richt de topsportlijn zich op het systematisch voorbereiden van atleten op het hoogste niveau: fysiek, technisch, mentaal en tactisch. Elke leeftijdscategorie U17–U19, U23 en Elite bouwt verder op de vorige fase, met een duidelijke langetermijnvisie waarin efficiëntie, duurzaamheid en prestatiewinst hand in hand gaan.

Bij de U17–U19-roeiërs ligt de nadruk op wedstrijdritme: het ontwikkelen van een sterk fysiek fundament, verfijnde techniek en een veerkrachtig mentaal profiel dat hen voorbereidt op internationale uitdagingen. Atleten leren omgaan met hogere trainingsbelasting, wedstrijdspanning en tactische keuzes, terwijl hun brede motorische basis verder wordt versterkt.

In de U23-categorie verschuift de focus naar slagkracht: het perfectioneren van kracht en energiesystemen, het technisch optimaliseren van de roeibeweging en het tactisch leren uitvoeren van wedstrijdspecifieke plannen. Roeiërs leren zelfstandig functioneren binnen een topsportomgeving, met aandacht voor planning, reflectie en professionele sporthouding. Deze fase vormt de cruciale brug naar seniorentopsport.

Binnen de Elitewerking staat topslag centraal. Hier wordt elke prikkel fysiek, technisch en mentaal maximaal afgestemd op topprestaties. Atleten werken aan geavanceerde kracht- en uithoudingsprofielen, wedstrijd specifieke techniek en verfijnde tactiek, ondersteund door professionele coaching en een gestructureerde, wetenschappelijk onderbouwde trainingsaanpak. Het doel: duurzame snelheid, efficiëntie en prestaties op het hoogste internationale podium.

Deze topsportlijn biedt een helder en samenhangend ontwikkelingspad voor atleten met ambitie en potentieel. Door een doordachte opbouw in trainingsbelasting, technische verfijning, mentale weerbaarheid en tactische intelligentie worden roeiërs stap voor stap begeleid naar een niveau waarop ze niet alleen kunnen concurreren, maar ook kunnen excelleren.

WEDSTRIJDRIJME (U17 – U19)

FYSIEK

Binnen de topsportlijn voor U17–U19-roeiërs staat de fysieke ontwikkeling centraal als fundament voor duurzame prestaties op internationaal niveau. In deze levensfase evolueren atleten van brede jeugdsportontwikkeling naar een meer gespecialiseerde en prestatiegerichte trainingsaanpak. Het doel is om hen stap voor stap te begeleiden naar een volwassen fysiek profiel, met aandacht voor techniek, belastbaarheid en lange-termijnprogressie.

Een eerste pijler binnen het fysieke aspect is **spierontwikkeling**. In deze leeftijdsgroep wordt een gecontroleerde introductie gemaakt in hypertrofietraining, waarbij de focus ligt op het creëren van functionele spiermassa die bijdraagt aan krachtproductie zonder onnodige gewichtstoename. Daarnaast wordt gewerkt aan spieruithouding, essentieel voor de langdurige vermogensafgifte die de roeisport vraagt. Naarmate atleten dichterbij het U19-niveau komen en fysiek meer maturiteit bereiken, wordt maximale kracht geleidelijk verder ontwikkeld. Hierbij staat correcte uitvoering steeds centraal: technische kwaliteit, stabiliteit en symmetrie vormen de basis waarop intensiteit wordt opgebouwd. Een efficiënte, goed uitgevoerde beweging gaat steeds vóór het behalen van absolute krachtcijfers.

De tweede grote pijler is de **energetische ontwikkeling**, waarbij zowel het aerobe als anaerobe systeem een rol speelt. De aerobe capaciteit blijft het belangrijkste fundament van de roei-inspanning. Via gevarieerde, goed gedoseerde trainingsprikkelers wordt gewerkt aan een efficiënte zuurstofopname, verbeterde hart-longfunctie en een sterke basisuithouding. Tegelijk wordt in deze leeftijdsgroep een zorgvuldige introductie gemaakt van anaerobe belasting. Deze trainingen worden progressief opgebouwd en blijven steeds in verhouding tot de aerobe ontwikkeling, met als doel het vermogen te vergroten om hoge intensiteiten te verdragen, lactaat te verwerken en korte periodes van explosiviteit te leveren binnen het langere wedstrijdprofiel.

Doorheen dit gehele ontwikkelingsproces staat balans en periodisering centraal. De combinatie van spierontwikkeling, correcte techniek en een stevig aeroob fundament aangevuld met een verstandige introductie van anaerobe belasting zorgt ervoor dat U17–U19-roeiërs zich kunnen ontwikkelen tot fysiek sterke, veerkrachtige en duurzame atleten. Deze aanpak is niet enkel gericht op prestaties vandaag, maar legt vooral de basis voor een succesvolle overgang naar het U23- en senioreniveau, waar de echte internationale topprestaties worden nagestreefd.

TECHNIEK

Binnen de topsportlijn voor U17–U19-roeiërs staat een doorgedreven verfijning van technische vaardigheden centraal. In deze fase ontwikkelen atleten de precisie, stabiliteit en controle die noodzakelijk zijn om de stap naar U23- en senioreniveau succesvol te zetten. De lichaamshouding wordt verder geoptimaliseerd, met nadruk op een stabiele en actieve romp, correcte heuppositie en een efficiënte krachtlijn doorheen de volledige roeibeweging. Roeiërs leren subtielere variaties in drukopbouw, bladplaatsing en ritmiek herkennen en controleren, zodat de techniek ook onder hogere snelheden en bij toenemende vermoeidheid constant en efficiënt blijft.

Daarnaast wordt het boordroeien in deze leeftijdscategorie verder verfijnd. Atleten trainen om de specifieke asymmetrie van bak- of stuurboord gecontroleerd en technisch correct uit te voeren. Daarbij ligt de nadruk op een vloeiende hefboomwerking, een optimale bladloop en een nauwkeurige timing binnen de boot. Roeiërs leren zich flexibel aan te passen aan verschillende posities en situaties, waardoor hun technische repertoire verbreedt en hun bootgevoeligheid verder wordt aangescherpt.

Tegelijkertijd wordt ook het wedstrijdplan verder geoptimaliseerd, zodat technische kwaliteit consistent kan worden omgezet in wedstrijdprestatie. Atleten ontwikkelen een duidelijke opwarmingsroutine die hen fysiek en technisch optimaal voorbereidt. De uitvoering van quick starts

wordt verfijnd tot een gecontroleerde maar krachtige opeenvolging van halen die het wedstrijdtempo efficiënt opbouwt. Het ritmeplan tijdens de race krijgt meer diepgang, waarbij roeiers leren een stabiel tempo te combineren met technische zuiverheid. De finale sprint wordt verder ontwikkeld door zowel technische beheersing als explosiviteit te integreren, zodat het eindstuk van de race met maximale efficiëntie en controle kan worden aangegaan.

Deze geïntegreerde aanpak zorgt ervoor dat U17–U19-roeiers hun technische vaardigheden tot een hoger niveau tillen en leren hoe ze stabiliteit, timing en efficiëntie in elke fase van de race kunnen waarborgen. Zo bouwen zij aan een sterk technisch fundament dat hen voorbereidt op de complexiteit en intensiteit van het topsportniveau dat volgt.

MENTAAL

Binnen de topsportlijn voor U17–U19-roeiers staat de ontwikkeling van een sterk mentaal en tactisch profiel centraal. Atleten in deze leeftijdscategorie evolueren van algemene sportmotivatie naar een meer prestatiegerichte motivatie, waarin gericht werken aan vooruitgang, het nastreven van persoonlijke en teamdoelen. Deze verschuiving gebeurt evenwichtig en begeleid, zodat de innerlijke motivatie en plezier in de sport behouden blijven terwijl de prestatiefocus sterker wordt.

Weerbaarheid en veerkracht vormen een belangrijke pijler in dit ontwikkelingsproces. Atleten leren omgaan met tegenslagen, druk en onverwachte situaties, zowel in training als in competitie. Ze ontwikkelen vaardigheden om spanning te reguleren, prestatiedruk te controleren en prestatieangst om te zetten in functionele energie. Steun zoekend gedrag wordt aangemoedigd: sporters leren actief gebruik te maken van coaches, teamgenoten en hun omgeving om uitdagingen aan te pakken. Tegelijk wordt effectief teamgedrag verder aangescherpt; atleten leren communiceren, verantwoordelijkheid opnemen en samen structuur geven aan hun race- en trainingsaanpak.

Een ander belangrijk element is timing en zelforganisatie. Roeiers worden begeleid in het aanleren van plannen en timemanagement, zodat zij hun studies, sportverplichtingen en sociale activiteiten op een gezonde en duurzame manier kunnen combineren. Deze vaardigheden zijn essentieel om consistent en kwalitatief te kunnen trainen binnen een topsportcontext en leggen de basis voor professionele zelfsturing op latere leeftijd.

In dezelfde lijn ontwikkelen atleten hun metacognitieve en reflectieve vaardigheden. Zij leren nadenken over hun eigen leerproces, feedback verwerken, zelfevaluaties uitvoeren en doelgericht bijsturen. Dit bevordert niet alleen technische en fysieke vooruitgang, maar versterkt ook hun zelfeffectiviteit en zelfstandigheid. Reflectie wordt een vast onderdeel van leren, waardoor sporters beter kunnen anticiperen op uitdagingen en bewuster in competitie stappen.

TACTIEK

Op tactisch vlak worden training en wedstrijdvaardigheden verder verdiept. Roeiers leren hoe ze effectief kunnen trainen en racen in uiteenlopende omstandigheden, zoals wind, stroming, verschillende boottypes en competitiedruk. Ze ontwikkelen een beter begrip van ritme, tempoverdeling en wedstrijdstrategie, en leren hoe ze deze kunnen aanpassen aan omstandigheden en tegenstand. Hoewel atleten streven naar winst en competitieve prestaties, ligt de nadruk op deze leeftijd op het leerproces: elke wedstrijd wordt beschouwd als een kans om inzichten op te doen, vaardigheden te verfijnen en mentaal sterker te worden.

Deze geïntegreerde mentale en tactische ontwikkeling zorgt ervoor dat U17–U19-roeiers uitgroeien tot veerkrachtige, zelfbewuste en strategisch denkende atleten. Ze leren niet alleen hoe ze beter kunnen presteren, maar ook hoe ze hun eigen groei kunnen sturen, wat van cruciaal belang is voor hun verdere stappen binnen de topsport.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen de U17–U19 topsportontwikkeling blijft breedmotorische training een essentieel onderdeel van de fysieke en technische opbouw. Hoewel atleten zich in deze fase verder specialiseren, ondersteunt een breed motorisch bewegingsrepertoire zowel de belastbaarheid als de sport-specifieke prestaties. Alle vaardigheden worden geïntegreerd binnen een trainingsaanpak die gericht is op uithouding, kracht en snelheid, met telkens een duidelijke transfer naar het roeien.

- **Trekken**
 - Remmend roeien om een krachtige, gecontroleerde trek te ontwikkelen.
 - Starter in de krachtzaal: start van de trekbeweging isoleren en technisch verfijnen.
- **Duwen**
 - Tegenroeien om een snelle, efficiënte duwfase te trainen.
 - Starter in de krachtzaal: start van de duwbeweging mechanisch isoleren.
- **Lopen**
 - Looptraining ter ondersteuning van aerobe capaciteit, peesversterking en ritmegevoel.
- **Trappen en stoten**
 - Verdiepen van Pimenov-oefeningen voor explosiviteit en heupmobiliteit.
 - Starter in de krachtzaal: aanleren en versterken van trap- en stootbewegingen.
- **Evenwicht**
 - Oefeningen met stops, bladwerk en instabiliteitsprikkels om bootgevoel en coördinatie te ontwikkelen.
 - Starter: core stability als basis voor een stabiele haal.
- **Glijden**
 - De haal technisch zuiver uitvoeren en de boot maximaal laten doorlopen om ritme, efficiëntie en uithouding te versterken.
- **Steun**
 - Leren “hangen” tegen het blad om drukopbouw en stabiliteit te verbeteren.
 - Starter in de krachtzaal: ondersteunde posities aanleren en verstevigen.
- **Roteren**
 - Boot rond een boei kunnen draaien door gecontroleerde asymmetrische kracht en coördinatie.
 - Starter in de krachtzaal: asymmetrische bewegingen aanleren en versterken.
- **Ritmisch vermogen**
 - Roeien op gevoel en op opgelegd tempo, ogen dicht of voeten los, om timing, ritme en efficiëntie te verbeteren.

TRAININGSLOAD

Binnen de U17–U19 topsportlijn wordt de trainingsbelasting opgebouwd met het oog op een gezonde, duurzame en prestatiegerichte ontwikkeling richting U23- en senioreniveau. De trainingsload evolueert geleidelijk naar een structureel hogere belasting die past binnen de verwachtingen van topsport, terwijl er steeds aandacht is voor herstel, efficiëntie en kwaliteit van uitvoering. Atleten worden begeleid naar een wekelijkse trainingsomvang van zes tot zeven beweessessies per week, goed voor een totale belasting van maximaal vijftien uur. Elke sessie duurt daarbij maximaal twee uur, zodat zowel technische scherpheid als fysieke belastbaarheid steeds gewaarborgd blijven. In totaal leggen roeiers op jaarbasis ongeveer 2000 tot 3500 kilometer af op het water, afhankelijk van maturiteit, fysieke en technische progressie en de specifieke doelen van de trainingsperiode. Deze gecontroleerde en systematische opbouw zorgt ervoor dat jonge roeiers enerzijds voldoende prikkels krijgen om te groeien, maar anderzijds beschermd worden tegen overbelasting en blessures.

AANBOD

Het aanbod aan competities sluit nauw aan bij deze ontwikkelingsvisie. Atleten nemen deel aan een mix van langeafstandswedstrijden, 2000m afstandsaces en indoorwedstrijden, waardoor ze een brede ervaring opdoen in verschillende wedstrijdcontexten. Langeafstandswedstrijden stimuleren vooral aerobe uithouding, tempo-economie en mentale weerstand. De olympische afstand vormt de kern van het topsporttraject: hier leren roeiers omgaan met wedstrijdspecifieke intensiteit, energiedistributie, technische stabiliteit onder druk en tactische keuzes op cruciale momenten. Indoorwedstrijden worden gebruikt als objectieve testmomenten om fysieke progressie te monitoren en om roeiers te leren presteren in een individuele, controleerbare omgeving. Deze combinatie van wedstrijdvormen draagt bij tot een veelzijdige en robuuste ontwikkeling van zowel racevaardigheden als wedstrijdmentaliteit.

OPLEIDING

De begeleiding van deze ontwikkelingslijn gebeurt door een Trainer A, die instaat voor een wetenschappelijk onderbouwde en competentiegerichte aanpak. De trainer zorgt voor een doordachte periodisering, kwalitatieve technische opvolging, een veilige trainingsomgeving en een evenwichtige integratie van fysieke, technische, tactische en mentale aspecten in het jaarplan. Vanuit deze expertise worden atleten op maat begeleid, gestimuleerd tot reflectie en ondersteund in hun groei naar topsportvolwassenheid. De rol van de trainer omvat niet alleen het aanleren van roei technische finesse, maar ook het ontwikkelen van zelfstandigheid, verantwoordelijkheidsgevoel en een professionele attitude bij jonge sporters.

Door deze coherente visie op trainingsbelasting, wedstrijdaanbod en opleiding worden U17–U19-roeiers optimaal voorbereid op de hogere eisen van de internationale topsport. Ze ontwikkelen de fysieke fundamenten, technische vaardigheden, tactische inzichten en mentale sterkte die nodig zijn om duurzaam te groeien en zich stap voor stap te ontplooien tot volwaardige topsportatleten.

SLAGKRACHT (U23)

FYSIEK

Binnen de U23-categorie van de topsportlijn streven we naar een doelgerichte fysieke ontwikkeling die de roeier optimaal voorbereidt op het internationale topniveau. De focus ligt op het verder ontwikkelen van spierkracht en energiesystemen, waarbij hypertrofie, spieruithouding en maximale kracht centraal staan. Door gerichte krachttraining bouwen we functionele spiermassa op die aansluit bij de biomechanische eisen van de roeibeweging, verbeteren we de spieruithouding voor langdurige prestaties en verhogen we het maximale krachtpotentieel voor starts, versnellingen en piekvermogens. Cruciaal hierbij is een correcte uitvoering van alle bewegingen, zodat efficiëntie, technische kwaliteit en blessurepreventie gewaarborgd blijven. Tegelijkertijd wordt de aerobe en anaerobe capaciteit systematisch geoptimaliseerd. Het aerobe systeem vormt de basis voor duurzaam vermogen, herstel en lactaatrempelontwikkeling, terwijl het anaerobe systeem focust op kracht, lactaattolerantie en race-specifieke intensiteit zoals starts, tempoversnellingen en eindsprints. Door een uitgebalanceerde en periodiseerde aanpak van deze componenten ontwikkelen we een fysiek fundament dat zowel duurzame prestaties als piekmomenten ondersteunt, zodat de U23-roeier zich maximaal kan ontplooiën richting het seniorentopniveau.

TECHNIEK

Binnen de U23-categorie van de topsportlijn ligt de focus op het verfijnen en optimaliseren van technische vaardigheden, zodat de roeier optimaal voorbereid is op de eisen van internationale wedstrijden. Het ontwikkelen van **roeivaardigheden** staat centraal: dit omvat het aanscherpen van de efficiëntie, precisie en consistentie van elke slag, waarbij zowel krachttoepassing als timing geperfectioneerd worden. Daarnaast wordt specifiek gewerkt aan **boordroeien**, met het doel om de techniek en stabiliteit in de boot verder te verfijnen, zodat de roeier effectief kan inspelen op verschillende boottypes en teamdynamieken. Een ander belangrijk aspect is het **wedstrijdplan**, dat systematisch wordt geoptimaliseerd. Dit omvat alle wedstrijdcomponenten: een effectieve opwarming, strategische quickstarts, het vinden en vasthouden van het juiste ritme tijdens de race, en het beheersen van de finale sprints. Door deze elementen geïntegreerd te trainen, ontwikkelt de U23-roeier een technisch fundament dat zowel individuele prestaties als teamresultaten naar het hoogste niveau tilt.

MENTAAL

Binnen de U23-categorie van de topsportlijn is de ontwikkeling van **mentale vaardigheden en tactisch inzicht** cruciaal om duurzame prestaties op topniveau te realiseren. De **motivatie** van de atleet wordt gericht op prestatie en topsport, waarbij het streven naar verbetering en leerprocessen centraal staat. Er wordt systematisch gewerkt aan **weerbaarheid, spanningsregulatie, prestatieangstcontrole, veerkracht, steun zoekend gedrag en effectief teamgedrag**, zodat de roeier in uiteenlopende situaties veerkrachtig, zelfverzekerd en ondersteunend kan optreden binnen het team.

Daarnaast staat **timing** centraal: het verder ontwikkelen van plannen en timemanagement in functie van studie, sport en sociale activiteiten helpt de atleet om balans te vinden en efficiënt te presteren. **Metacognitieve en reflectieve vaardigheden** worden versterkt, zodat de roeier kritisch kan evalueren, zelfsturing kan toepassen en autonomie in het leer- en trainingsproces optimaal benut.

TACTIEK

Op tactisch vlak worden **training- en raceskills** verder ontwikkeld, met nadruk op het trainen en racen onder verschillende omstandigheden en het strategisch inzetten van capaciteiten tijdens wedstrijden. Atleten worden gestimuleerd om te winnen, maar de focus ligt op het **leerproces van elke race**, waarbij analyse, aanpassing en uitvoering hand in hand gaan. Door deze mentale en tactische ontwikkeling ontstaat een roeier die zowel zelfstandig als in teamverband effectief presteert, veerkrachtig blijft in uitdagende situaties en continu streeft naar groei op zowel sportief als persoonlijk vlak.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Binnen de U23-categorie van de topsportlijn vormt breedmotorische training een belangrijk fundament voor het verder ontwikkelen van **sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid**. De oefeningen zijn gericht op het versterken van functionele bewegingen die rechtstreeks bijdragen aan efficiënte roeiprestaties en blessurepreventie.

- **Trekken:** Roeien met een rem in de boot wordt ondersteund door krachtzaaltraining gericht op de trekbeweging. Dit versterkt de rug- en armspieren, essentieel voor krachtige slagen en een stabiel roeipatroon.
- **Duwen:** Zo snel mogelijk tegenroeien in de boot wordt vertaald naar duwbewegingen in de krachtzaal, wat explosieve been- en heupkracht bevordert, cruciaal voor starts en versnellingen.
- **Lopen:** Looptraining ondersteunt het aerobe uithoudingsvermogen en draagt bij aan algemene cardiovasculaire fitheid, wat direct de prestaties tijdens lange trainingsblokken en races versterkt.
- **Trappen en stoten:** Verdieping van de Pimenov-oefeningen in de boot wordt gecombineerd met trap- en stootbewegingen in de krachtzaal, waardoor been- en rompstabiliteit, krachtontwikkeling en explosiviteit worden verbeterd.
- **Evenwicht:** Oefeningen met stops en bladwerk versterken het evenwicht en de stabiliteit in de boot. Core stability in de krachtzaal ondersteunt dit verder, waardoor de roeier efficiënter en veiliger beweegt.
- **Glijden:** Het optimaal halen van de boot en zo ver mogelijk laten doorglijden wordt geoefend in combinatie met controle en techniek, waardoor kracht en ritme in elke slag verbeterd worden.
- **Steun:** Steun-oefeningen in de boot worden versterkt door leren hangen in de krachtzaal, wat helpt bij het behouden van balans en kracht tijdens complexe bewegingen.
- **Roteren:** Oefeningen rond een boei worden gekoppeld aan asymmetrische krachttraining in de zaal, waardoor de roeier beter kan omgaan met bochten en instabiele situaties.
- **Ritmisch roeien:** Op gevoel leren roeien op opgelegd tempo, ogen dicht of voeten los, traint het interne ritme, de coördinatie en het bewustzijn van de roeibeweging.

Springen en landen worden geïntegreerd in de **trappen en stoten**-oefeningen, zodat explosieve kracht en stabiliteit functioneel worden toegepast. Door deze breedmotorische aanpak ontwikkelt de U23-roeier een sterk, flexibel en gecontroleerd lichaam, dat optimaal kan presteren in de combinatie van kracht, snelheid en uithouding die roeien op topniveau vereist.

TRAININGSLOAD

Binnen de U23-categorie van de topsportlijn wordt het fysieke en sporttechnische potentieel van de roeier systematisch ontwikkeld door een gestructureerde en gevarieerde **trainingsload**. De atleet neemt deel aan 10 tot 12 bewegsessies per week, met een maximale duur van 2 uur per training en een totale belasting van maximaal 25 uur per week. Dit resulteert in een jaarlijkse roeiafstand van ongeveer 4500 tot 6000 km, wat de basis vormt voor het ontwikkelen van uithoudingsvermogen, kracht en snelheid op topniveau.

AANBOD

Het **aanbod** van trainingen en wedstrijden is gevarieerd en uitdagend. De roeier neemt deel aan langeafstandswedstrijden, olympische afstandswedstrijden en indoor races, waardoor zowel de aerobe capaciteit als de snelheid en tactische vaardigheden in uiteenlopende wedstrijdstandigheden worden ontwikkeld. Deze variatie stimuleert het leerproces, de technische verfijning en het vermogen om zich aan te passen aan verschillende intensiteiten en raceformats.

OPLEIDING

Wat betreft de **opleiding** ligt de focus op de ontwikkeling van de coach binnen de topsportlijn. Coaches worden ondersteund in hun professionele groei via opleidingen zoals de **Trainer A** en verdere gespecialiseerde bijscholing. Dit verzekert dat zij de roeiers optimaal kunnen begeleiden, zowel in het technisch-tactische als het fysieke en mentale domein, en dat de trainingsprogramma's op een wetenschappelijk verantwoorde en doelgerichte manier kunnen worden uitgevoerd.

Door deze geïntegreerde aanpak van trainingsload, aanbod en coaching ontstaat een kader waarin de U23-roeier zowel fysiek, tactisch als mentaal kan groeien, met voldoende structuur, uitdaging en autonomie om door te stromen naar het hoogste internationale niveau.

TOPSLAG (ELITE)

FYSIEK

Voor een roeier op het allerhoogste niveau vormt het fysieke fundament de sleutel tot maximale prestaties. Het doel is een optimale balans tussen spierkracht, uithoudingsvermogen en energieproductie, zodat elke beweging op het water zowel krachtig als efficiënt is.

Spierontwikkeling richt zich op het vergroten van hypertrofie, uithouding en maximale kracht, met voortdurende aandacht voor correcte uitvoering en motorische controle. Door gerichte krachttraining ontwikkelen de belangrijkste spiergroepen – benen, rug, core en schouders – zowel explosieve kracht voor start en sprint als resistentie voor langere inspanningen, waardoor de atleet in staat is zijn volledige potentieel in elke race te benutten.

Parallel hieraan wordt de aerobe en anaerobe capaciteit verder uitgebouwd. Een hoog aerobe vermogen ondersteunt langdurig, efficiënt roeien, terwijl een geavanceerde anaerobe ontwikkeling het mogelijk maakt krachtpieken en eindsprints met maximale intensiteit uit te voeren. Door de combinatie van deze systemen ontstaat een fysiek profiel dat kracht, uithoudingsvermogen en explosiviteit optimaal integreert.

Het streven is een duurzame, voortdurende verbetering van prestaties waarbij elke trainingsprikkel doelgericht bijdraagt aan snelheid, efficiëntie en veerkracht op het hoogste internationale niveau. Het fysieke programma is daarmee zowel de motor als het fundament voor topprestaties.

TECHNIEK

Voor een roeier op het allerhoogste niveau vormen technische vaardigheden het fundament voor maximale efficiëntie en snelheid op het water. Het doel is dat elke slagkrachtig, gecontroleerd en optimaal wordt uitgevoerd.

De ontwikkeling van roeivaardigheden verloopt gestructureerd, waarbij de techniek zich verdiept en verfijnt naarmate het trainingsvolume toeneemt. Dit zorgt voor een consistente uitvoering, ook onder hoge fysieke belasting, en versterkt de duurzaamheid van de prestaties.

Boordroeien wordt geoptimaliseerd door balans, coördinatie en precisie in krachtverdeling op individuele riemen. Hierdoor wordt de effectiviteit van de bootbeweging maximaal en kunnen kleine technische verbeteringen een groot verschil maken in snelheid en efficiency.

Een scherp wedstrijdplan vertaalt deze fysieke en technische beheersing naar tactisch succes. Door continue verfijning van race-strategieën en het opdoen van race-ervaring kan de atleet zijn techniek doelgericht inzetten in elke fase van de race, van start tot finish.

Het combineren van geavanceerde roeivaardigheden, verfijnd boordroeien en een doordacht wedstrijdplan creëert een compleet technisch profiel. Hierdoor kan de atleet zijn maximale potentieel benutten en consequent excelleren op het hoogste internationale niveau.

MENTAAL

De motivatie van de atleet is volledig prestatie- en topsportgericht. Door systematisch te werken aan weerbaarheid, spanningsregulatie, controle van prestatieangst en veerkracht, kan de roeier consistente prestaties leveren, zelfs onder hoge druk. Effectief steun zoekend gedrag en teaminteractie versterken zowel de persoonlijke als collectieve prestaties.

Het plannen en timemanagement worden op punt gebracht, zodat studie, sport en sociale activiteiten in balans zijn met optimale trainings- en wedstrijdbereidheid. Metacognitieve en reflectieve vaardigheden worden ontwikkeld om zelfinzicht en leervermogen te vergroten, terwijl autonomie centraal staat in het nemen van beslissingen en het vormgeven van het eigen traject.

TACTIEK

Training en racen worden optimaal afgestemd op verschillende omstandigheden, zodat de atleet flexibel en adaptief kan reageren tijdens wedstrijden. De opbouw van race-intensiteit en het zoeken naar nieuwe uitdagingen stimuleren voortdurende ontwikkeling, tactisch inzicht en race-expertise. Hierdoor kan de atleet zijn fysieke en technische capaciteiten doelgericht omzetten in maximale prestaties.

Door motivatie, mentale weerbaarheid, autonomie en tactisch inzicht te combineren, ontstaat een totaalprofiel waarin de roeier effectief, veerkrachtig en zelfsturend opereert. Dit stelt de atleet in staat om op het hoogste internationale niveau te excelleren, uitdagingen proactief aan te pakken en zijn volledige potentieel te benutten in zowel training als wedstrijdsituaties.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Voor een roeier op het allerhoogste niveau vormen breedmotorische vaardigheden het fundament waarop sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid verder ontwikkeld worden. Het doel is om technische en fysieke uitvoering in de boot te optimaliseren door gerichte ontwikkeling van de volgende aspecten:

- **Trekken:** roeien met een rem; verdieping: trekbewegingen in de krachtzaal optimaliseren.
- **Duwen:** zo snel mogelijk tegenroeien; verdieping: duwbewegingen in de krachtzaal versterken.
- **Lopen:** looptrainingen gericht op uithoudingsvermogen en explosieve kracht.
- **Trappen en stoten:** verdiepen van Pimenov-oefeningen; verdieping: trap- en stootbewegingen in de krachtzaal optimaliseren.
- **Evenwicht:** diverse oefeningen met stops en bladwerk; verdieping: core stability ontwikkelen voor optimale bootcontrole.
- **Glijden:** haal maken en boot zo ver mogelijk laten doorglijden om efficiëntie in de slag te maximaliseren.
- **Steun:** verdieping: leren hangen en kracht effectief overbrengen in de krachtzaal.
- **Roteren:** rond de boot of boei; verdieping: asymmetrische bewegingen aanleren in de krachtzaal.
- **Ritmisch roeien:** leren roeien op gevoel en opgelegd tempo, variaties zoals ogen dicht of voeten los om timing en coördinatie te versterken.
- **Springen en landen:** geïntegreerd in trappen en stoten; focus op explosie en stabiliteit.

Al deze breed motorische vaardigheden worden systematisch gekoppeld aan de topsportfocus: sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid. Door de bewegingen zowel op het water als in de krachtzaal te verdiepen, ontstaat een compleet fysiek-technisch profiel dat de atleet in staat stelt zijn prestaties op het hoogste internationale niveau te maximaliseren.

TRAININGSLOAD

Voor een roeier op het hoogste niveau is een zorgvuldig afgestemde trainingsstructuur cruciaal om optimale prestaties te realiseren. De trainingsload omvat 10 tot 12 beweegsessies per week, met een maximale duur van 2 uur per training en een totaal van maximaal 25 uur per week. Jaarlijks wordt een roeiafstand van ongeveer 4500–6000 km afgelegd, waarmee zowel uithoudingsvermogen, kracht als snelheid systematisch wordt ontwikkeld.

AANBOD

Het wedstrijdaanbod is divers en strategisch opgebouwd om zowel ervaring als prestatiecapaciteit te maximaliseren. Dit omvat langeafstandswedstrijden, 2000m wedstrijden en indoor races, waardoor de atleet veelzijdig wordt en zijn tactisch inzicht en racevaardigheden in uiteenlopende omstandigheden verder kan verfijnen.

OPLEIDING

Opleiding en ondersteuning door de coach vormen een integraal onderdeel van het topsporttraject. De coach heeft een **Trainer A** diploma en bouwt deze verder uit, met focus op kennis van trainingsleer, coaching en sportwetenschap. Dit waarborgt dat de atleet professioneel begeleid wordt en zowel individuele prestaties als teamontwikkeling optimaal ondersteund worden.

DEEL 2:
BEACH SPRINT ROEIEN

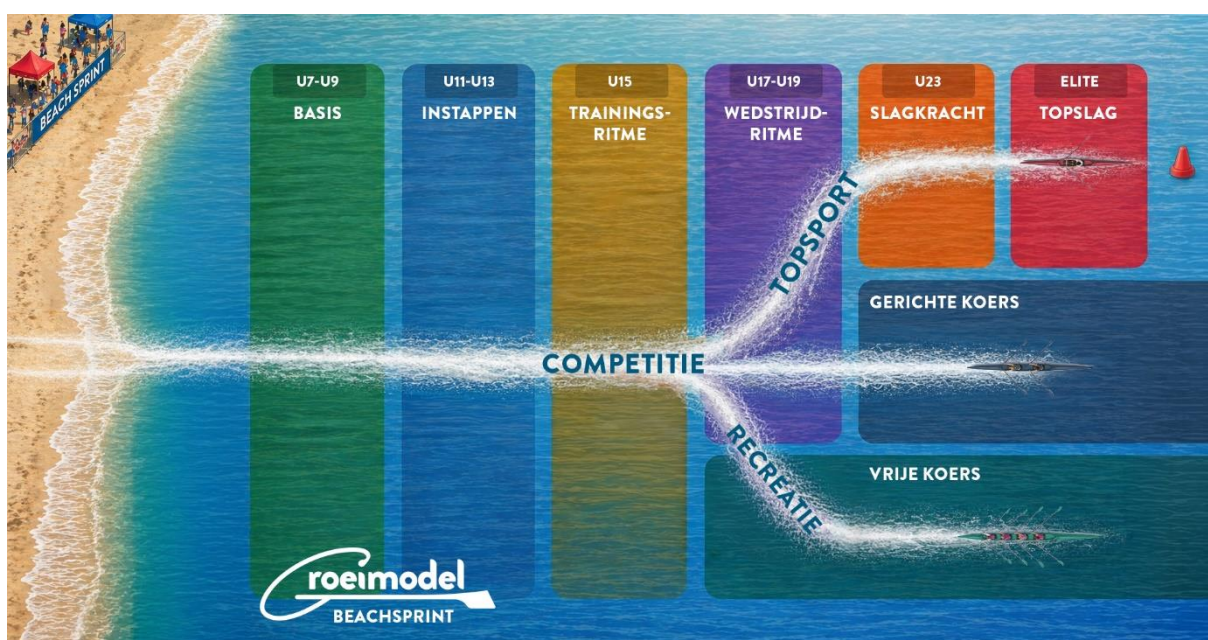
INTRO

Binnen de VRL zetten we al enkele jaren in op het beach sprint roeien. Deze roeidi discipline is olympisch in LA 2028. De ervaringen op dat event zullen beslissend zijn of deze zijtak van het roeien verder internationaal uitgebouwd zal worden. Als VRL vinden we het belangrijk om deze zijtak te exploreren maar die krijgt tot en met Los Angeles een beperkte hoeveelheid aandacht en middelen.

Andere, grote, roeilanden zetten er op verschillende manieren stevig op in om in LA de eerste beach sprint medailles te bemachtigen. We monitoren hun keuzes, aanpak, trainingsvormen, stageplekken, etc.

Vanuit een veiligheidsoogpunt en ook het niet beschikbaar zijn van junior-beach sprint materiaal kiezen we ervoor om pas vanaf U17 de beach sprint te ontwikkelen. Vooraf zijn hier een BMO en later een instap in klassiek roeien vanaf U11 belangrijke eerste stappen.

De tekst hieronder is alvast een eerste aanzet en heeft de komende jaren nog verdere ontwikkeling nodig.



RECREATIEF

De recreatieve roeigroep vormt een open en veelzijdige sportomgeving voor iedereen vanaf 17 jaar. De groep kent een natuurlijke instroom vanuit de U17-categorie, maar staat daarnaast open voor nieuwe leden die op latere leeftijd willen starten met roeien. Deze brede instroom creëert een dynamisch geheel waarin roeiers met uiteenlopende achtergronden elkaar versterken en samen groeien.

Binnen de recreatieve afdeling staat plezier in het sporten centraal. We bouwen aan een groep waarin iedere roeier op zijn of haar eigen tempo vooruitgang kan boeken, technische vaardigheden kan ontwikkelen en kan genieten van een gezonde, sociale en laagdrempelige sportbeleving. De trainingen zijn gericht op het leren beheersen van roeitechniek, het verbeteren van conditie en het beleven van de watersport in een veilige en motiverende omgeving.

Uitstroom proberen we zoveel mogelijk te vermijden. Vanaf 17 jaar is er geen enkele reden waarom een recreatieve roeier de sport zou moeten verlaten: de groep is toegankelijk, uitdagend, flexibel en heeft een sterke sociale component. We streven ernaar dat elke roeier zich thuis voelt, deel wordt van de gemeenschap en zich langdurig kan blijven ontwikkelen binnen de club.

De recreatieve roeigroep is daarmee een duurzame basis voor levenslang roeiplezier: een plek waar fun, techniek, gezondheid en verbondenheid samenkomen.

COMPETITIEF

VOOR WIE?

Het competitie pad is er voor atleten die graag trainen, veel tijd in hun sport willen steken en naar doelen willen toewerken. Deze roeiers willen zich graag bewijzen en zijn competitief ingesteld.

Het competitief traject start enerzijds vanuit de basiswerking binnen het klassieke roeien van de U15. Eenmaal bij de U17 wordt duidelijk welke roeiers zich competitief willen richten binnen de beach sprint.

Anderzijds is er langsheen het pad ook instroom mogelijk. Atleten die pas op latere leeftijd hun weg naar het roeien vinden kunnen aansluiten en atleten die vanuit een recreatieve participatie toch richting competitie willen evolueren.

Het competitie traject hoeft geen einde te kennen. We zijn ervan overtuigd dat competitief roeien kan tot een hoge leeftijd. Natuurlijk is er op hogere leeftijd een natuurlijke afvloei van roeiers richting het recreatief roeien.

Het traject van het pad kent een afslag richting topsport en ook heel wat paadjes komende uit terugval uit het topsport pad.

INSTROOM

Het topsportpad binnen beach sprint vormt een specifiek zijpad binnen het bredere competitieve roeipad. Het is niet zomaar een stap, maar een traject dat is gericht op de ontwikkeling van roeiers met het potentieel om op het hoogste niveau te presteren.

Vanuit het klassieke roeien kan er ook een pad zijn richting topsport beach sprint. Dit is een bewuste keuze van de atleet om zich hierin te specialiseren. Dit betekent dat de roeier bereid is om een intensief trainingsschema te volgen, zich te engageren voor een professionele sportcarrière en de mentale en fysieke uitdagingen die bij topsport horen, te omarmen. Het topsportpad vereist toewijding, doorzettingsvermogen en een duidelijke motivatie om zich continu te verbeteren en te streven naar topprestaties.

Anderzijds is het traject van het topsportpad ook een beslissing van de federatie. Niet elke roeier kan automatisch instromen; de federatie selecteert op basis van talent, prestaties, potentieel en ontwikkelingsmogelijkheden. Door een roeier op te nemen in het topsportpad erkent de federatie dat deze roeier de capaciteiten en de ambitie heeft om zich op lange termijn op het hoogste niveau te meten, zowel nationaal als internationaal. Deze selectie geeft ook toegang tot gespecialiseerde begeleiding, infrastructuur, trainingsprogramma's en ondersteuning op maat.

De afslag naar het topsportpad kan genomen worden vanaf de U17. Idealiter wordt deze afslag niet later genomen dan de U19. Na een leeftijd van 19 jaar wordt het onwaarschijnlijk dat de afslag nog succesvol genomen kan worden.

Het topsportpad is enkel weggelegd voor getalenteerde roeiers. Het pas is het meest uitdagend en kan enkel afgelegd worden indien de roeier voldoet aan de nodige criteria. Deze worden beschreven in de prestatielijn (zie ander onderdeel van boost model).

Talentdetectie speelt hier dus een belangrijke rol om te bepalen wie de afslag succesvol kan nemen. Eenmaal op het pad is het aan de federatie (en minder aan de clubs) om de roeier op het pad te houden. Desondanks zullen niet alle talenten zich verder blijven ontwikkelen en de nodige testen doorstaan om dit pad te blijven bewandelen.

UITSTROOM

Het topsport pad kent een einde voor het bereiken van de maximale roei-participatie. Atleten bereiken een leeftijd waarop ze niet langer competitief zijn in het internationale veld. Dit kan komen door blessureleed, mentaal, fysieke capaciteiten die achteruitgaan of niet mee kunnen evolueren met de top. Belangrijk is deze uitstroom te gaan begeleiden. Vaak hebben topsporters nood om even hun sportieve uitdagingen in een andere sport te uiten, aangezien het roeien op subtopniveau hen niet de voldoening geeft die ze zoeken. Een overstap naar een andere sport (vaak fietsen, triatlon) zien we dus geregeld. Doelstelling moet wel zijn dat we deze atleten na verloop van tijd terug kunnen actief krijgen binnen de nationale competitie. Dit kan eventueel ook een stap terug betekenen naar het klassieke roeien.

RECREATIEF

BASIS

De breed motorische vaardigheden worden binnen het roeien pas vanaf de leeftijd van 9 jaar aangeboden binnen het roeien. De meeste beginnende roeiers komen uit andere sporten waar wel al deze vaardigheden op jonge leeftijd worden aangeleerd.

Volgende motorische vaardigheden worden binnen het roeien aangesproken:

- Trekken
- Duwen
- Lopen
- Trappen en stoten
- Evenwicht
- Glijden
- Steun
- Roteren
- Ritmiek
- Springen en landen

Voor een club zou het ideaal zijn om voor de leeftijd van 9 jaar al een aanbod te hebben waar de andere breedmotorische vaardigheden worden aangesproken. Dit kan aan de hand van een soort multimove aanbod.

VRIJE KOERS

Recreatief roeien in de breedte richt zich op toegankelijkheid, plezier en persoonlijke ontwikkeling. Het doel is dat zoveel mogelijk mensen de sport kunnen beleven, ongeacht leeftijd of ervaring, in een veilige en ondersteunende omgeving. Door techniek, kracht en uithouding op een speelse en haalbare manier te combineren, ervaren roeiers vooruitgang en voldoening, terwijl het sociale aspect en het clubleven de betrokkenheid en verbondenheid versterken.

FYSIEK/TECHNIEK

Voor de recreatieve roeier staat het plezier in bewegen op het water centraal, gecombineerd met een gezonde, duurzame en technisch verantwoorde manier van roeien. De ontwikkeling van fysieke capaciteiten en roeitechniek gebeurt op een toegankelijke manier, met respect voor het individuele niveau en de belastbaarheid van elke roeier.

Snelheid wordt niet benaderd als een doel op zich, maar als een logisch gevolg van een efficiënte techniek en een goede samenwerking tussen kracht en ritme. Oefeningen zoals een sprintstart vanaf het strand leren de roeier om gecontroleerd kracht te leveren, snel te reageren en toch technisch correct te blijven roeien. De nadruk ligt op versnellen met behoud van ontspanning en controle.

Coördinatie vormt een kernaspect van het roeien. Het samenspel tussen benen, romp en armen wordt systematisch ontwikkeld, zowel in rustige roeiomstandigheden als in meer dynamische situaties. Technische vaardigheden zoals in- en uitstappen, boeien ronden en manoeuvreren op beperkte ruimte dragen bij aan een betere lichaamsbeheersing en timing. Door deze praktische vaardigheden regelmatig te trainen, vergroot de roeier zijn zelfvertrouwen en veiligheid op het water.

Lenigheid is essentieel voor een ruime en vloeiende haal. Door aandacht te besteden aan mobiliteit van heupen, rug en schouders kan de roeier een efficiënte houding aannemen zonder overbelasting. Lenigheidsoefeningen, zowel op het water als op de kant, ondersteunen een correcte techniek en maken het mogelijk om bewegingen soepel en ontspannen uit te voeren.

Blessurepreventie loopt als een rode draad doorheen alle fysieke en technische training. Een goede balans in de skiff, een stabiele zithouding en een correcte bladplaatsing verminderen onnodige spanning op gewrichten en spieren. Door techniek te verfijnen met gerichte beperkingen (zoals roeien met één arm, zonder voetenbandjes of met beperkte haal) leert de roeier efficiënter bewegen en compensaties herkennen. Dit draagt bij aan een bewuste, gezonde roeiwijze op lange termijn.

Samengevat streeft de recreatieve roeier naar een harmonieuze combinatie van snelheid, coördinatie, lenigheid en veiligheid. Door gevarieerde en realistische oefenvormen blijft het roeien uitdagend, leerzaam en vooral plezierig, met respect voor het lichaam en de omgeving.

MENTAAL

Sociale vaardigheden, assertiviteit en duidelijke communicatie helpen recreatieve roeiers om effectief samen te werken, hun grenzen te bewaken en een positieve teamdynamiek te behouden. In combinatie met motivatie en een procesgerichte aanpak vormen deze elementen de basis voor duurzame groei en sportplezier.

Binnen onze werking zien we motivatie als de motor achter ontwikkeling en betrokkenheid. Doorzettingsvermogen, intrinsieke motivatie en discipline stimuleren roeiers om met regelmaat te trainen en zichzelf uit te dagen. Tegelijk moedigt procesgericht denken en werken hen aan om niet alleen te focussen op het eindresultaat, maar vooral op het leerpad ernaartoe: stap voor stap, met aandacht voor techniek, groei en persoonlijke doelen.

Heldere communicatie ondersteunt dit proces. Door open overleg, constructieve feedback en respectvolle interactie ontstaat een veilige leeromgeving waarin elke sporter zich gehoord en gesteund voelt. Zo versterken we zowel de individuele vooruitgang als de samenhang binnen de groep.

Onze visie is dat motivatie, communicatie en procesgericht werken elkaar versterken binnen een cultuur van waardering, uitdaging en samenwerking. Op die manier ontwikkelen recreatieve roeiers niet alleen technische vaardigheden, maar ook zelfvertrouwen, veerkracht en teamgevoel en blijven ze met plezier en enthousiasme terugkeren naar het water.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen het recreatief roeien ligt de **trainingsfocus** op het creëren van een positieve en motiverende leeromgeving waarin **plezier, motorische ontwikkeling en algemene fitheid** centraal staan. De training is gevarieerd, speels en laagdrempelig, zodat elke roeier zich op zijn eigen tempo kan ontwikkelen en met vertrouwen nieuwe vaardigheden kan aanleren.

Plezier vormt de basis van elke training. Door speelse werkvormen, spelletjes in de opwarming en uitdagende maar haalbare opdrachten op het water blijft de motivatie hoog. Een ontspannen sfeer stimuleert het leerproces en zorgt ervoor dat roeiers met goesting blijven terugkomen.

Motorische ontwikkeling wordt breed benaderd. In plaats van louter technische herhaling, wordt het lichaam op verschillende manieren uitgedaagd. Zo ontwikkelen roeiers niet alleen roei-specifieke vaardigheden, maar ook algemene bewegingscompetenties die hun controle, veiligheid en zelfvertrouwen op het water vergroten.

Fitheid groeit op een natuurlijke manier mee. Door gevarieerde intensiteiten, afwisselende opdrachten en speelse competitie-elementen wordt zowel het uithoudingsvermogen als de algemene belastbaarheid verbeterd, zonder dat de training prestatiegericht of eenzijdig wordt.

De ontwikkeling van **breedmotorische vaardigheden** gebeurt geïntegreerd in de training en sluit aan bij het karakter van het roeien:

- **Trekken** wordt geoefend door te roeien met een rem, waardoor krachtopbouw en lichaamscoördinatie extra worden gestimuleerd.
- **Duwen** komt aan bod via oefeningen waarbij zo snel mogelijk tegengeroeid wordt, wat de explosiviteit en rompstabiliteit bevordert.
- **Wandelen en lopen** worden geïntegreerd in de opwarming aan de hand van speelse WU-spelletjes, die het lichaam voorbereiden op de belasting van het roeien.
- **Evenwicht** wordt ontwikkeld door recht te staan in de boot en door bewust de boot te balanceren van het ene blad naar het andere blad.
- **Glijden** wordt ervaren door een haal te maken en de boot zo ver mogelijk te laten doorglijden, met focus op ontspanning en efficiëntie.
- **Steun** wordt geoefend via in- en uitstapbewegingen en het aannemen van de “catch-houding in steun”, wat bijdraagt aan veiligheid en controle.
- **Roteren en draaien** worden gestimuleerd door oefeningen met handrotaties, draaien rond de eigen as en het rondenvan boeien.
- **Ritmisch bewegen** wordt aangeleerd door op gevoel te roeien aan een opgelegd tempo, met variaties zoals ogen dicht roeien of roeien met losse voeten.
- **Springen en landen** krijgen een plaats in beginnende beach-sprint sessies, waarbij explosiviteit en lichaamscontrole gecombineerd worden.

Door deze brede motorische aanpak ontwikkelt de recreatieve roeier een veelzijdige bewegingsbasis. Dit maakt het roeien niet alleen technisch beter en veiliger, maar ook afwisselend, uitdagend en vooral leuk.

TRAININGSLOAD

Binnen het recreatief roeien wordt bewust gekozen voor een **evenwichtige en haalbare trainingsload**, die aansluit bij het dagelijkse leven van de roeier en ruimte laat voor herstel, plezier en sociale beleving. De focus ligt niet op prestatie of volume, maar op continuïteit en kwaliteit van bewegen.

De **trainingsload** blijft beperkt en beheersbaar. Er worden **één tot twee beweegsessies per week** aangeboden, met een **maximum van drie uur training per week**. Een individuele trainingssessie duurt **maximaal anderhalf uur**, zodat vermoeidheid en overbelasting vermeden worden. De jaarlijkse roei-afstand blijft **onder de 200 km**, wat het recreatieve karakter van het aanbod benadrukt en bijdraagt aan een duurzame sportbeoefening.

TRAININGSAANBOD

Het **trainingsaanbod** is gevarieerd en afgestemd op een brede doelgroep. Naast reguliere trainingsmomenten is er ruimte voor **funwedstrijden en interclubactiviteiten**, waarbij ontmoeting, ervaring en plezier belangrijker zijn dan het resultaat. Deze activiteiten stimuleren betrokkenheid, teamgevoel en motivatie, zonder prestatiedruk te creëren.

De trainingen combineren techniek, spelvormen en algemene motorische ontwikkeling, zodat elke roeier zich veilig en met vertrouwen kan blijven ontwikkelen. Door deze aanpak blijft het roeien toegankelijk voor zowel beginnende als meer ervaren recreanten.

OPLEIDING

Op het vlak van **opleidingen** wordt ingezet op basisbegeleiding door trainers met een **Initiator-opleiding**. Deze opleiding garandeert een veilige, gestructureerde en didactisch verantwoorde aanpak, met aandacht voor correct bewegen, blessurepreventie en een positieve sportbeleving. De initiator fungeert als begeleider en motivator, die oog heeft voor het individuele niveau en de groepsdynamiek.

COMPETITIEF

Binnen het competitieve traject staan groei, uitdaging en persoonlijke ontwikkeling centraal. De jeugdroeiers starten vanuit het klassieke roeien, gezien de veiligheid niet kan gegarandeerd worden op het water.

Naarmate roeiers doorgroeien in de U17- en U19-categorieën kunnen de roeiers gaan kiezen om zich te specialiseren in het beach roeien en de specifieke technische en fysieke vaardigheden aan te leren.

In de U23-categorie wordt het fundament verder uitgebouwd tot een volledig competitief profiel. Roeiers ontwikkelen de fysieke, technische en tactische kwaliteiten die nodig zijn om op nationaal niveau mee te draaien, met aandacht voor periodisering, specialisatie en mentale stabiliteit. Voor roeiers ouder dan 23 jaar staat gerichte koers centraal: het optimaal benutten van fysieke capaciteiten, het blijven verfijnen van technische vaardigheden en het strategisch benaderen van trainingen en wedstrijden, steeds binnen een duurzaam en plezierig sportkader.

Dit luik biedt een gestructureerde leidraad voor elke fase van de competitieve ontwikkeling van basisopbouw tot het nationale competitie niveau en ondersteunt roeiers en coaches in het realiseren van hun sportieve ambities.

WEDSTRIJDRIJME (U17 – U19)

FYSIEK

Voor U17/U19-roeiërs op competitief niveau staat een doordachte en progressieve fysieke ontwikkeling centraal, gericht op het voorbereiden van het lichaam op hogere trainingsvolumes en intensiteiten, zowel op korte als lange termijn. De fysieke training ondersteunt de technische uitvoering en wedstrijdprestaties, met blijvende aandacht voor belastbaarheid en blessurepreventie.

In deze ontwikkelingsfase wordt gericht gewerkt aan het uitbouwen van hypertrofie, met als doel een functionele toename van de spiermassa. De krachttraining focust op correcte uitvoering, symmetrie en controle, waarbij vooral de grote spiergroepen betrokken bij het roeien worden versterkt. De opgebouwde spiermassa vormt de basis voor latere krachtontwikkeling en hogere vermogensoutput op het water.

Parallel hieraan wordt de introductie van maximale kracht zorgvuldig opgebouwd. De nadruk ligt op het aanleren van correcte krachttechnieken, het ontwikkelen van neuromusculaire efficiëntie en het respecteren van individuele maturiteit. Maximale kracht wordt progressief en gecontroleerd geïntroduceerd, steeds in functie van de roeispecifieke noden en zonder de technische kwaliteit te compromitteren.

Naast de roeitrainingen wordt extra aandacht besteed aan de aerobe uithouding. Deze wordt aanvullend ontwikkeld via lopen, fietsen en zwemmen, waardoor het cardiovasculaire systeem extra wordt geprikkeld zonder eenzijdige belasting. Deze variatie draagt bij aan een hogere trainingscapaciteit, een betere basisconditie en een verlaagde blessurerisico door afwisseling in bewegingsvormen.

De combinatie van roeispecifieke training en aanvullende aerobe sessies zorgt voor een evenwichtige fysieke ontwikkeling. Zo bouwen U17/U19-roeiërs aan een sterk, belastbaar en veelzijdig lichaam, klaar om prestaties te leveren op competitief niveau en door te groeien naar de volgende ontwikkelingsfase binnen het roeien.

TECHNIEK

Binnen de U17/U19-categorie verschuift de technische ontwikkeling van het aanleren en consolideren van basisvaardigheden naar het verder verfijnen van roeitechniek en het gericht optimaliseren van prestaties. Techniek wordt beschouwd als een cruciale prestatiebepalende factor en vormt de basis voor snelheid, efficiëntie en consistentie op competitief niveau.

De roeivaardigheden worden verfijnd met aandacht voor efficiënte krachtsoverdracht, timing en ritme over de volledige haal. Kleine technische details, zoals bladplaatsing, rompstabiliteit, acceleratie van de boot en afwerking van de haal, worden systematisch verbeterd. Door gerichte feedback en herhaling onder wisselende omstandigheden leren roeiërs hun techniek stabiel toe te passen, ook onder vermoeidheid en wedstrijdspanning.

In deze fase vindt ook een duidelijke specialisatie in boottype en positie in de boot plaats. Roeiërs ontwikkelen specifieke vaardigheden die aansluiten bij hun fysieke eigenschappen, technische kwaliteiten en teamcontext.

Technische training wordt zowel individueel als in ploegverband benaderd. Individuele correcties verhogen de persoonlijke efficiëntie, terwijl ploegtraining focust op synchronisatie, gezamenlijke ritmiek en bootgevoel. Door deze gerichte specialisatie en verfijning bouwen U17/U19-roeiërs aan een hoog technisch niveau, dat hen in staat stelt om stabiel en competitief te presteren en zich verder te ontwikkelen richting senioreniveau.

MENTAAL

In de U17/U19-categorie krijgt de tactische en mentale ontwikkeling een steeds belangrijkere rol in het leveren van consistente prestaties op competitief niveau. Atleten leren om hun fysieke en technische capaciteiten doelgericht in te zetten binnen wisselende wedstrijdstandigheden, met een toenemende focus op prestatie en zelfsturing.

De motivatie van de atleet wordt in deze fase meer prestatiegebonden. Roeiers streven naar winnen en resultaatverbetering, maar blijven zich bewust van het belang van het leerproces. Elke training en wedstrijd wordt gezien als een leermoment, waarin ervaringen worden geanalyseerd en gebruikt om toekomstige prestaties te optimaliseren.

Het mentale aspect richt zich op het verder ontwikkelen van weerbaarheid en zelfcontrole. Roeiers leren omgaan met spanning, wedstrijdstress en prestatieangst door gerichte aandacht voor spanningsregulatie en mentale voorbereiding. Daarnaast wordt gewerkt aan veerkracht, zodat tegenslagen en fouten constructief worden verwerkt en niet belemmerend werken op de prestatie.

Binnen ploegverband krijgt ook effectief teamgedrag bijzondere aandacht. Roeiers leren steun zoeken en geven binnen het team, open communiceren en verantwoordelijkheid opnemen voor het groepsresultaat. Een gedeelde focus en onderlinge afstemming versterken de collectieve prestatie.

Tot slot wordt de communicatie met de coach verder verfijnd. Atleten leren hun ervaringen, noden en feedback helder en doelgericht te verwoorden in functie van prestatieverbetering. Deze wederzijdse communicatie ondersteunt het leerproces en draagt bij aan een professioneel en prestatiegericht trainingsklimaat.

TACTIEK

Op tactisch vlak worden roeiers getraind om te trainen en te racen onder verschillende omstandigheden, zoals wind, golven, stroming en variërende wedstrijdynamieken. Ze leren hun raceplan aan te passen zonder de technische kwaliteit te verliezen. Hierbij wordt sterk ingezet op het behouden van een efficiënte roeitechniek onder druk en bij vermoeidheid, wat essentieel is om prestaties te stabiliseren in de beslissende fases van een race.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen de U17/U19-categorie verschuift de trainingsfocus naar het verder ontwikkelen van sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid. Deze fysieke capaciteiten worden doelgericht getraind in functie van wedstrijdprestaties, met een duidelijke integratie tussen roeitrainingen op het water en aanvullende trainingen in de krachtzaal en op het droge.

De breedmotorische ontwikkeling blijft ook op competitief niveau een belangrijk fundament. Door gevarieerde bewegingsvormen te blijven aanbieden, vergroten roeiers hun bewegingskwaliteit, belastbaarheid en efficiëntie. Elke motorische vaardigheid wordt zowel roeispecifiek als ondersteunend in de krachtzaal benaderd.

- **Trekken** wordt sport-specifiek ontwikkeld door roeien met een rem, wat de krachtopbouw en acceleratie van de boot stimuleert.
 - Starter: in de krachtzaal wordt de start-trekbeweging aangeleerd en versterkt, met focus op explosieve kracht en correcte bewegingsketen.
- **Duwen** komt aan bod via zo snel mogelijk tegenroeien, wat bijdraagt aan vermogen en snelheid.
 - Starter: de start-duwbeweging wordt in de krachtzaal geoefend om krachtontwikkeling en timing te verbeteren.
- **Lopen** vormt een belangrijk onderdeel van de aanvullende aerobe en conditionele training.
 - Starter: trap- en stootbewegingen in de krachtzaal versterken de onderlichaamspieren die essentieel zijn voor een krachtige haal.

- **Evenwicht** wordt verfijnd via uiteenlopende oefeningen met stops, bladwerk en controle-opdrachten op het water.
 - Starter: core stability-training in de krachtzaal ondersteunt rompcontrole en stabiliteit in de boot.
- **Glijden** wordt bewust getraind door na elke haal de boot zo ver mogelijk te laten doorglijden, met nadruk op ontspanning, efficiëntie en bootgevoel.
- **Steun** wordt ontwikkeld via technische controleoefeningen op het water.
 - Starter: in de krachtzaal leren roeiers “hangen in steun”, wat bijdraagt aan schouderstabiliteit en veilige krachtontwikkeling.
- **Roteren** wordt onder andere geoefend door de boot gecontroleerd rond een boei te manoeuvreren, waarbij romp- en schoudermobiliteit cruciaal zijn.
 - Starter: asymmetrische bewegingen in de krachtzaal leren roeiers gecontroleerd kracht te leveren in roterende patronen.
- **Ritmisch bewegen** wordt verfijnd door op gevoel te roeien aan een opgelegd tempo, met variaties zoals ogen dicht roeien en roeien met losse voeten, om interne timing en lichaamsbewustzijn te versterken.
- **Springen en landen** krijgt een meer verdiepte invulling via beachsprint-sessies, waarin explosiviteit, coördinatie en lichaamscontrole samenkomen.

Door deze geïntegreerde aanpak ontwikkelen U17/U19-roeiers een hoog functionele, sport-specifieke motoriek, die rechtstreeks bijdraagt aan snelheid, efficiëntie en wedstrijdprestaties. De continue koppeling tussen waterwerk en krachttraining zorgt voor een duurzame en doelgerichte ontwikkeling richting hoger competitief niveau.

TRAININGSLOAD

Voor U17/U19-roeiers op competitief niveau wordt gewerkt binnen een gestructureerde en progressieve trainingsload, die voldoende uitdagend is om prestatieontwikkeling mogelijk te maken, maar tegelijk rekening houdt met herstel, schoolbelasting en groeiprocessen. De trainingsbelasting is doelgericht en afgestemd op de ontwikkelingsfase van de atleet.

De trainingsload omvat vier tot vijf beweegsessies per week, met een maximum van tien trainingsuren per week. Een individuele training duurt maximaal twee uur, zodat kwaliteit, focus en technische nauwkeurigheid behouden blijven. De jaarlijkse trainingsomvang bedraagt ongeveer 400 tot 800 kilometer, wat overeenkomt met de vereisten van competitief roeien binnen deze leeftijdscategorie.

AANBOD

Het trainingsaanbod is gericht op deelname aan Belgische Kampioenschappen (BK) en de Beach Sprint Cup, waarbij zowel klassieke baanwedstrijden als meer dynamische wedstrijdvormen aan bod komen. Deze combinatie biedt roeiers de kans om ervaring op te doen in verschillende wedstrijdcontexten en hun tactische, technische en mentale vaardigheden verder te ontwikkelen.

Naast competitiegericht trainingen is er aandacht voor periodisering, variatie en herstelmomenten, zodat atleten duurzaam kunnen blijven trainen en presteren. Trainingsvormen op het water worden aangevuld met krachttraining, aerobe sessies en mobiliteitswerk.

OPLEIDING

Op het vlak van opleidingen worden de trainingen begeleid door een trainer met Trainer B-kwalificatie. Deze opleiding waarborgt een diepgaande kennis van trainingsleer, techniek, belastingsopbouw en atleetbegeleiding. De trainer speelt een centrale rol in het aansturen van het ontwikkelingsproces, het opvolgen van prestaties en het begeleiden van atleten richting hogere competitieniveaus.

SLAGKRACHT (U23)

FYSIEK

Voor U23-roeiërs ligt de focus op het **verder ontwikkelen van kracht, spiermassa en krachthuithouding**, in functie van maximale prestatie op zowel korte als langere afstanden. Het fysieke programma bouwt voort op de eerdere ontwikkelingsfasen en richt zich op een **geavanceerde en functionele fysieke basis**, die nodig is voor intensieve trainingscycli en competitieve races.

Hypertrofie en krachthuithouding worden verder uitgebouwd, met nadruk op de specifieke spiergroepen die direct bijdragen aan roei-efficiëntie en vermogensoutput. Door progressieve krachttraining en specifieke roeigerichte oefeningen wordt zowel explosieve kracht als langdurige krachtontwikkeling versterkt. Dit legt de basis voor een stabiele en krachtige haal, essentieel voor het hoge prestatieniveau van U23-atleten.

Parallel hieraan wordt een **evenwichtige ontwikkeling van het aerobe en anaerobe systeem** nagestreefd. Aerobe training (zoals lange roeisessies, fietsen of zwemmen) ondersteunt uithoudingsvermogen en herstel, terwijl anaerobe prikkels (zoals korte, hoge-intensieve sprintvormen) de capaciteit voor krachtpieken en wedstrijdversnellingen verhogen. Deze combinatie maakt U23-roeiërs wendbaar in uiteenlopende wedstrijdbelastingen en stelt hen in staat om explosiviteit en snelheid te koppelen aan consistente prestaties over langere afstanden.

Door deze geïntegreerde aanpak ontwikkelen U23-roeiërs een **hoog functioneel fysiek profiel**, waarin kracht, uithouding en anaerobe capaciteit elkaar versterken. Dit maakt hen klaar om intensieve trainingsprogramma's te volgen, effectief te presteren op het water en door te groeien richting elite-niveau.

TECHNIEK

Voor U23-roeiërs ligt de nadruk op het **optimaliseren en verfijnen van roeivaardigheden**, waarbij efficiëntie, precisie en stabiliteit centraal staan. Techniek wordt beschouwd als een bepalende factor voor snelheid en prestaties, en wordt voortdurend aangescherpt op zowel individueel als ploegniveau.

Roeiers werken aan **perfecte uitvoering van elke haal**, met aandacht voor krachtsoverdracht, timing, bladcontrole en rompstabiliteit. Fijne technische nuances, zoals startacceleratie, boei-rondingen, boordbalans en ritmeconsistentie onder vermoeidheid, worden systematisch geoefend en geperfectioneerd. Dit zorgt voor een stabiele techniek die bestand is tegen hoge trainingsintensiteiten en wedstrijddruk.

Daarnaast vindt een **specialisatie in boottype en positie in de boot** plaats. Roeiers ontwikkelen specifieke vaardigheden die aansluiten bij hun fysieke profiel, technische capaciteiten en rol binnen de ploeg. Of het nu gaat om scullen of boordroeien, stuurboord of bakboord, of positie in een acht versus een vier, de training richt zich op maximale efficiëntie en synergie met ploeggenoten.

Door deze gerichte technische verfijning bereiken U23-roeiërs een **hoog prestatieniveau**, waarbij techniek niet alleen een middel is om kracht en snelheid te benutten, maar ook bijdraagt aan een duurzame en blessurevrije sportontwikkeling.

MENTAAL

Voor U23-roeiërs verschuift de focus op het mentale en tactische vlak naar **hoog competitief en prestatiegericht gedrag**, waarbij motivatie volledig gericht is op het leveren van optimale prestaties. Mentale weerbaarheid en strategie worden systematisch ontwikkeld om roeiers in staat te stellen hun fysieke en technische capaciteiten maximaal te benutten, ook onder druk en vermoeidheid.

De ontwikkeling van **weerbaarheid, spanningsregulatie, controle over prestatieangst, veerkracht en steunzoekend gedrag** staat centraal. Roeiers leren omgaan met tegenslagen, blessures en uitdagende wedstrijdsituaties, terwijl ze constructief samenwerken binnen het team en effectief communiceren met coaches en ploeggenoten. **Effectief teamgedrag** wordt verder aangescherpt door gezamenlijke planning, rolverantwoordelijkheid en afstemming tijdens trainingen en wedstrijden.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan **planning en timemanagement**, zodat roeiers hun sportieve verplichtingen kunnen combineren met studie en sociale activiteiten. Dit leert hen zelfdiscipline, prioriteiten stellen en optimaal gebruik maken van beschikbare tijd voor training, herstel en prestaties.

TACTIEK

Tactisch blijven U23-roeiers **wedstrijdvaardigheden verfijnen en individualiseren**, inclusief pre-race voorbereiding, raceplannen, warming-up, cooling-down en strategische beslissingen tijdens wedstrijden. Ze leren hun tactiek aan te passen aan **verschillende omstandigheden**, zoals wind, golven, waterstromen en tegenstanders, zodat ze flexibel en veerkrachtig kunnen blijven presteren.

Door deze integrale aanpak ontwikkelen U23-roeiers een **hoog niveau van mentale en tactische maturiteit**, waardoor ze consistent, strategisch en effectief kunnen handelen in zowel training als competitie, en zich voorbereiden op de overgang naar senioren- of elite-niveau.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Voor U23-roeiers ligt de trainingsfocus op **sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid**, met een duidelijke koppeling tussen roeisessies op het water en aanvullende kracht- en conditionele training op het droge. De ontwikkeling van fysieke capaciteit en motorische vaardigheden wordt systematisch afgestemd op prestatiedoelen en wedstrijdvereisten.

De **breedmotorische ontwikkeling** blijft een belangrijk fundament voor prestatie, blessurepreventie en efficiënt bewegen in de boot. Motorische vaardigheden worden zowel roeispecifiek als ondersteunend in de krachtzaal geoefend, zodat kracht, stabiliteit, coördinatie en lichaamsbewustzijn zich integreren in wedstrijdgerichte bewegingen.

Breedmotorische vaardigheden en hun toepassing:

- **Trekken** wordt verder ontwikkeld via roeien met een rem, waarmee krachtopbouw en acceleratie in de boot geoptimaliseerd worden. Groeien: in de krachtzaal wordt de trekbeweging geoefend en versterkt, met nadruk op explosieve kracht en correcte keten van bewegingen.
- **Duwen** wordt geoefend door zo snel mogelijk tegen te roeien, ter versterking van snelheid en power. Groeien: de duwbeweging wordt in de krachtzaal ontwikkeld om kracht en efficiëntie in het duwen te verbeteren.
- **Lopen** vormt een belangrijke basis voor aerobe uithouding en algemene conditie. Groeien: trap- en stootbewegingen in de krachtzaal versterken de onderlichaamspieren die cruciaal zijn voor een krachtige roeihouding.
- **Evenwicht** wordt verfijnd met diverse oefeningen met stops en bladcontrole op het water. Groeien: core stability-training ondersteunt rompcontrole, stabiliteit en balans in de boot.
- **Glijden** wordt geoefend door na elke haal de boot zo ver mogelijk te laten doorglijden, met nadruk op ontspanning en efficiëntie.

- **Steun** wordt ontwikkeld via oefeningen op het water, gecombineerd met krachtzaaltraining. Groeien: in de krachtzaal leren roeiers correct “hangen in steun”, wat bijdraagt aan schouder- en rompstabiliteit.
- **Roteren** wordt geoefend tijdens manoeuvres rond boeien, met aandacht voor romp- en schoudermobiliteit. Groeien: asymmetrische bewegingen in de krachtzaal versterken gecontroleerde krachtontwikkeling in roterende patronen.
- **Ritmisch bewegen** wordt verfijnd door roeien op gevoel aan een opgelegd tempo, met variaties zoals ogen dicht roeien of losse voeten, om lichaamsbewustzijn, interne timing en coördinatie te verbeteren.
- **Springen en landen** wordt geïntegreerd in trap- en stootbewegingen in de krachtzaal en is niet apart van toepassing op het water.

Door deze geïntegreerde aanpak ontwikkelen U23-roeiers een **hoog functionele motoriek**, waarbij kracht, uithouding, stabiliteit en coördinatie direct bijdragen aan prestaties op het water. De combinatie van roeispecifieke training en ondersteunende kracht- en conditionele oefeningen zorgt voor een duurzame, efficiënte en wedstrijdgerichte fysieke ontwikkeling.

TRAININGSLOAD

Voor U23-roeiers ligt de nadruk op een **hoogwaardige en goed gestructureerde trainingsbelasting**, gericht op maximale prestatieontwikkeling, terwijl herstel en duurzame belasting centraal blijven staan. De trainingsopbouw ondersteunt zowel fysieke, technische, tactische als mentale groei en bereidt atleten voor op topniveau wedstrijden.

De **trainingsload** omvat **zes beweessessies per week**, met een totaal van **8 tot 12 uur per week**. Een individuele trainingssessie duurt **maximaal twee uur**, zodat intensiteit en kwaliteit optimaal kunnen worden behouden. De jaarlijkse trainingsafstand ligt tussen **800 en 1200 kilometer**, passend bij de eisen van competitief U23-roeiwerk en als voorbereiding op wedstrijden van hoog niveau.

AANBOD

Het **trainingsaanbod** combineert baantrainingen, kracht- en conditietrainingen, en wedstrijdgerichte sessies. Competitieve ervaringen omvatten deelname aan de **Belgische Kampioenschappen (BK)** en de **Beach Sprint Cup**, waardoor roeiers ervaring opdoen in diverse wedstrijdvormen en omstandigheden. Het aanbod is gevarieerd, gestructureerd en prestatiegericht, met aandacht voor technische, tactische en mentale aspecten.

OPLEIDING

Op het gebied van **opleidingen** wordt het programma begeleid door een **Trainer B**, die zorgt voor een professionele aanpak van training, belastingsopbouw en atleetontwikkeling. De trainer bewaakt het trainingsproces, coördineert periodisering, en begeleidt roeiers in zowel technische als mentale ontwikkeling, zodat zij optimaal kunnen presteren in competitieverband.

GERICHTE KOERS (>U23)

FYSIEK

De fysieke ontwikkeling van de competitieve roeier binnen de +23-categorie is gericht op het duurzaam optimaliseren van prestaties op nationaal en internationaal niveau. In deze fase ligt de nadruk op het verder uitbouwen van een hoogontwikkeld fysiek fundament, waarin kracht, uithouding en belastbaarheid in balans worden ontwikkeld.

Een eerste speerpunt is het **verder ontwikkelen van hypertrofie en krachtuithouding**. De roeier beschikt reeds over een solide basis aan maximale kracht; deze wordt doelgericht verfijnd door functionele hypertrofie, specifiek afgestemd op de roeibeweging. De focus ligt op het vergroten van de spierdoorsnede in combinatie met een hoge mate van neuromusculaire efficiëntie, zodat kracht langdurig en herhaald kan worden geleverd. Krachtuithouding vormt hierbij een cruciale schakel, met trainingen die gericht zijn op het behouden van krachtoutput onder vermoeidheid, zowel op het water als in het krachthonk.

Daarnaast wordt sterk ingezet op het optimaliseren van zowel de **aerobe als anaerobe uithouding**. De aerobe capaciteit blijft de motor van de prestatie en wordt verder ontwikkeld om een hoge intensiteit langdurig vol te houden, met aandacht voor efficiëntie, herstelvermogen en wedstrijdspecifieke belastingen. Parallel hieraan wordt de anaerobe capaciteit verfijnd om herhaalde piekinspanningen en beslissende fases van de wedstrijd (start, versnellingen en eindsprint) maximaal te ondersteunen. De wisselwerking tussen aerobe basis en anaerobe prikkel staat centraal, zodat de roeier in staat is om tactisch en fysiek te reageren op uiteenlopende wedstrijdscenario's.

Tot slot wordt de fysieke visie gedragen door een doordachte periodisering, waarin belasting en herstel zorgvuldig worden afgestemd. Op die manier wordt niet alleen prestatieverbetering nagestreefd, maar ook een duurzame inzetbaarheid van de roeier op lange termijn.

TECHNIEK

De technische ontwikkeling van de competitieve roeier binnen de +23-categorie is gericht op het maximaliseren van efficiëntie, consistentie en betrouwbaarheid van de roeibeweging onder uiteenlopende omstandigheden. In deze ontwikkelingsfase verschuift de focus van aanleren naar **optimaliseren en verfijnen van reeds verworven roeivaardigheden**, met als doel een technisch stabiele en reproduceerbare prestatie te leveren op het hoogste competitieve niveau.

Het verfijnen van de roeitechniek richt zich op het verbeteren van de biomechanische efficiëntie doorheen de volledige haalcyclus. Aandacht gaat uit naar timing, bladplaatsing, krachtopbouw en rompstabiliteit, waarbij kleine technische aanpassingen een groot effect kunnen hebben op snelheid en energieverbruik. De roeier leert zijn techniek te behouden en te controleren onder hoge intensiteit en toenemende vermoeidheid, zodat technische kwaliteit ook in wedstrijsituaties gewaarborgd blijft. Objectieve feedback (videoanalyse, data uit boot en ergometer) en gerichte technische drills vormen hierbij een essentieel onderdeel van het ontwikkelingsproces.

Daarnaast wordt ingezet op **specialisatie in boottype en positie in de boot**. De roeier ontwikkelt een diepgaand technisch inzicht in de specifieke eisen van het gekozen boottype (skull of boord) en de bijhorende rolspecifieke verantwoordelijkheden. Binnen de bootpositie ligt de focus op het optimaliseren van individuele bijdrage aan de collectieve prestatie, met aandacht voor ritme, synchronisatie en afstemming op ploeggenoten. Deze specialisatie gaat gepaard met een verhoogd tactisch en technisch bewustzijn, waardoor de roeier niet alleen technisch vaardig is, maar ook functioneel inzetbaar binnen verschillende ploegconfiguraties.

De technische visie is erop gericht om de roeier te laten evolueren naar een technisch autonome atleet, die in staat is om eigen prestaties kritisch te evalueren en gericht bij te sturen. Op die manier wordt

techniek een stabiele en onderscheidende prestatiefactor binnen de totale ontwikkeling van de competitieve +23 roeier.

MENTAAL

De mentale en tactische ontwikkeling van de competitieve roeier binnen de +23-categorie is gericht op het leveren van consistente topprestaties in training en wedstrijd, onder uiteenlopende omstandigheden. In deze ontwikkelingsfase staat **prestatiegebonden motivatie** centraal: de roeier wordt gedreven door het streven naar vooruitgang, competitief succes en het optimaal benutten van eigen capaciteiten. Mentale en tactische vaardigheden worden geïntegreerd ontwikkeld om doelgericht, weerbaar en intelligent te kunnen presteren.

Daarnaast ligt de focus op het versterken van **mentale weerbaarheid en veerkracht**, zodat de roeier effectief kan omgaan met prestatiedruk, tegenslagen en onverwachte situaties tijdens training en competitie. **Spanningsregulatie en controle van prestatieangst** vormen hierbij essentiële vaardigheden, met als doel het behouden van een optimaal prestatieniveau op cruciale momenten in de race. Reflectie op wedstrijdprestaties en het bijsturen van gedrag en strategie dragen bij aan een leergericht en prestatiegericht ontwikkelingsproces.

Binnen een ploegcontext wordt expliciet aandacht besteed aan **effectief teamgedrag en steunzoekend gedrag**. De roeier ontwikkelt een open communicatiestijl, leert verantwoordelijkheid te nemen binnen het team en maakt doelgericht gebruik van ondersteuning van coaches en ploeggenoten. Gedeelde tactische afspraken, vertrouwen en onderlinge afstemming vormen de basis voor een sterke collectieve race-executie.

Tot slot omvat deze visie het **aanleren en verfijnen van plannings- en timemanagementvaardigheden** in functie van de combinatie van studies, sport en sociale activiteiten. Door prioriteiten te stellen en structuur aan te brengen, creëert de roeier mentale rust en focus, wat bijdraagt aan herstel, motivatie en duurzame prestatieontwikkeling op hoog niveau.

TACTIEK

Een belangrijk speerpunt is het **verder ontwikkelen van trainen en racen in verschillende omstandigheden**. De roeier leert zowel mentaal als tactisch om te gaan met wisselende externe factoren zoals weersomstandigheden, baanindeling, tegenstanders en wedstrijdverloop. Door inzicht te verwerven in deze variabelen en hier flexibel op te anticiperen, kan de roeier tactische keuzes maken die aansluiten bij de eigen sterktes en de specifieke wedstrijdcontext.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

De trainingsfocus van de competitieve roeier binnen de +23-categorie is gericht op het verder optimaliseren van **sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid**, met als doel het leveren van duurzame en wedstrijdgerichte prestaties. In deze fase ligt de nadruk op het verfijnen van fysieke capaciteiten binnen een hoogspecialistische roeicontext, waarbij de transfer tussen training en wedstrijd centraal staat.

De **sport-specifieke uithouding** vormt de basis van de prestatie en wordt ontwikkeld door middel van gerichte watertrainingen en ondersteunende trainingsvormen. Hierbij wordt gewerkt aan het langdurig volhouden van hoge intensiteiten, het efficiënt omgaan met vermoeidheid en het behouden van technische kwaliteit onder belasting.

De ontwikkeling van **kracht** richt zich op zowel maximale kracht als krachthuithouding, specifiek afgestemd op de roeibeweging. Door het combineren van krachttraining op het water (zoals weerstandswerk) en verdieping in de krachtzaal wordt een optimale krachttransmissie nagestreefd.

Snelheid wordt ontwikkeld door prikkels die gericht zijn op explosiviteit, hoge haalfrequenties en snelle krachtontwikkeling. De focus ligt op het vermogen om snel kracht te leveren, zowel in starts, versnellingen als eindsprints, zonder verlies van techniek of efficiëntie.

Deze trainingsfocus wordt ondersteund door een doordachte periodisering, waarin belasting, herstel en prestatiepieken zorgvuldig op elkaar worden afgestemd.

De breedmotorische ontwikkeling van de competitieve roeier binnen de +23-categorie is gericht op het onderhouden en verdiepen van een veelzijdige motorische basis, die de sport-specifieke prestaties ondersteunt en blessurepreventie bevordert. In deze fase worden motorische vaardigheden functioneel ingezet en verdiept, met een duidelijke koppeling tussen training op het water en verdieping in de krachtzaal.

- **Trekken:** Door roeien met extra weerstand, zoals een rem, wordt de trekbeweging sport-specifiek versterkt. In de krachtzaal wordt deze vaardigheid verdiept via gerichte trekbewegingen met focus op kracht, controle en correcte uitvoering.
- **Duwen:** Zo snel mogelijk tegenroeien stimuleert explosiviteit en snelheid in de aandrijffase. Deze duwbeweging wordt verdiept in de krachtzaal door dynamische en functionele duwoefeningen.
- **Lopen:** Looptraining wordt ingezet ter ondersteuning van de algemene uithouding, belastbaarheid en variatie binnen het trainingsprogramma.
- **Trappen en stoten:** Het verdiepen van Pimenov-oefeningen draagt bij aan coördinatie, kracht en timing. In de krachtzaal worden deze vaardigheden vertaald naar specifieke trap- en stootbewegingen.
- **Evenwicht:** Allerhande oefeningen met stops en bladwerk ontwikkelen stabiliteit en bootcontrole. In de krachtzaal wordt dit verdiept via core stability-training gericht op rompstabiliteit.
- **Glijden:** Het bewust uitvoeren van de haal met maximale bootglij wordt ontwikkeld om efficiëntie, timing en ontspanning te verbeteren.
- **Steun:** Het creëren van steun via het blad en het lichaam wordt verdiept door het aanleren van “hangen” en ondersteunende posities in de krachtzaal.
- **Roteren:** Het roteren van de boot, zoals rond een boei, vraagt om asymmetrische controle en coördinatie. Deze vaardigheid wordt verdiept via asymmetrische bewegingen in de krachtzaal.
- **Ritmisch bewegen:** Op gevoel leren roeien aan een opgelegd tempo, met variaties zoals ogen dicht of voeten los roeien, versterkt het ritmegevoel en de bewegingsautomatisering.
- **Springen en landen:** Wordt in deze fase niet afzonderlijk ontwikkeld en is geïntegreerd binnen trap- en stootbewegingen.

TRAININGSLOAD

De **trainingsload** omvat gemiddeld **zes tot zeven bewegsessies per week**, met een maximale totale trainingsomvang van **ongeveer 15 uur per week**. Om kwaliteit en herstel te waarborgen, wordt de duur van een individuele training beperkt tot **maximaal twee uur**. Deze gestructureerde aanpak laat toe om intensiteit, volume en variatie doelgericht te combineren, zonder het risico op overbelasting te verhogen.

Op jaarbasis bedraagt de afgelegde trainings- en wedstrijdafstand **ongeveer 800 tot 1200 kilometer**. Deze omvang ondersteunt de verdere ontwikkeling van sport-specifieke uithouding en techniek, met voldoende ruimte voor periodisering richting piekmomenten.

AANBOD

Binnen deze categorie kan er deelgenomen worden aan het nationale kampioenschap (**BK**) en de **Beach Sprint Cup**. Het sportief aanbod is zo opgebouwd dat zowel klassieke baanwedstrijden als beach sprint-evenementen bijdragen aan de veelzijdigheid en competitieve scherpste van de roeier.

OPLEIDING

Naast training en competitie wordt binnen deze visie ook aandacht besteed aan **opleiding en bijscholing**. De coach heeft een kwalificatie **trainer B**.

WEDSTRIJDRIJME (U17 – U19)

FYSIEK

Beach sprint roeien is een explosieve en veeleisende discipline waarin wedstrijden worden beslist in zeer korte tijdsbestekken. Voor U17–U19 topsporters ligt de focus binnen het fysieke ontwikkelingsmodel op het doelgericht ontwikkelen van **anaeroob vermogen** en **sprintkracht**, als essentiële prestatiebepalende factoren.

Anaeroob vermogen

Het anaeroob vermogen vormt de energetische basis van beach sprint roeien. Wedstrijden duren doorgaans 2 tot 3 minuten en worden gekenmerkt door herhaalde hoge intensiteitspieken: de startsprint op het strand, de explosieve instap, de eerste halen op zee, de boeienronde en de eindsprint richting finish. In deze fases is het lichaam sterk afhankelijk van het anaerobe energiesysteem.

Binnen de U17–U19-leeftijdscategorie streven we naar een **progressieve en leeftijdsgebonden ontwikkeling van het anaeroob vermogen**, waarbij zowel lactisch als alactisch vermogen wordt aangesproken. Trainingen zijn gericht op:

- het verhogen van de tolerantie voor hoge lactaatwaarden,
- het behouden van technische kwaliteit onder vermoeidheid,
- het efficiënt herhalen van maximale inspanningen binnen korte hersteltijden.

Er wordt gestreefd naar een optimale balans tussen belasting en herstel, met aandacht voor individuele rijping, blessurepreventie en duurzame ontwikkeling richting senioreniveau.

Sprintkracht

Sprintkracht is cruciaal in beach sprint roeien, aangezien het vermogen om in zeer korte tijd maximale kracht te leveren bepalend is voor wedstrijdsucces. Dit geldt zowel voor de loopstart en instap als voor de eerste krachtige halen en de finale sprint op het water.

In de visie voor U17–U19 ligt de nadruk op het ontwikkelen van **functionele, roeispecifieke kracht**, met aandacht voor:

- maximale krachtontwikkeling als basis,
- explosieve kracht en rate of force development,
- krachthoudingsvermogen bij hoge slagfrequenties.

Krachttraining wordt structureel geïntegreerd in het trainingsprogramma en aangepast aan de biologische leeftijd en belastbaarheid van de atleet. Technische uitvoering, rompstabiliteit en bewegingskwaliteit staan centraal, zodat kracht efficiënt en veilig kan worden overgebracht naar de roeibeweging.

TECHNIEK

Beach sprint roeien is een dynamische discipline waarin technische finesse, snelheid en precisie vaak het verschil maken tussen winst en verlies. Voor U17–U19 topsporters is het verfijnen van de **roeitechniek in de branding**, de **boeitechniek**, het **snel uitstappen** en het **optimaliseren van wedstrijdstrategieën** essentieel om consistent op hoog niveau te presteren.

Roeitechniek in de branding

Roeien in de branding stelt hoge eisen aan stabiliteit, balans en aanpassingsvermogen. De golven beïnvloeden de boot, het ritme en de haalbewegingen. Voor U17–U19 roeiers ligt de nadruk op:

- het ontwikkelen van een efficiënte haalbeweging die de krachtsoutput maximaliseert ondanks variabele watercondities,
- het behouden van een gestage cadans en rompstabiliteit bij onrustig water,
- het herkennen en anticiperen op veranderende branding om technische fouten te minimaliseren.

Door herhaalde blootstelling aan diverse watercondities leren roeiers hun techniek adaptief aan te passen, waardoor zij sneller en effectiever kunnen presteren in wedstrijdomstandigheden.

Boeitechniek

De boeienronde is een cruciaal onderdeel van de race waarin snelheid en precisie samenkomen. Technisch perfecte boeienmanoeuvres kunnen een wedstrijd winnen of verliezen. De focus voor U17–U19 roeiers ligt op:

- optimale lijnkeuze en timing bij het ronden van de boeien,
- het behouden van snelheid tijdens en na de bocht,
- het combineren van technische precisie met maximale krachttoepassing.

Door systematische boeientrainingen leren atleten efficiënt sturen zonder verlies van momentum, wat cruciaal is voor topresultaten.

Snel uitstappen

Het snel en gecontroleerd verlaten van de boot is bepalend voor de eindfase van een beach sprint. Roeiers trainen op:

- soepele overgang van water naar strand,
- behoud van balans en snelheid tijdens het uitstappen,
- coördinatie tussen de laatste halen en het afzetten op het zand.

Een geoptimaliseerde uitstap minimaliseert tijdverlies en zorgt dat de roeier direct kan versnellen richting finish.

Optimalisatie van het wedstrijdplan

Het technische aspect omvat ook strategische voorbereiding en uitvoering. U17–U19 roeiers werken aan het verfijnen van hun wedstrijdplan met aandacht voor:

- opwarming en activatie voorafgaand aan de race,
- snelle, krachtige starts die direct maximale snelheid genereren,
- het vinden van een consistent en efficiënt ritme tijdens het middenstuk,
- het timen van de finale sprint voor maximaal effect richting de finish.

Door deze elementen systematisch te trainen, kunnen atleten hun technische execution integreren met fysiek vermogen, waardoor ze tactisch en technisch optimaal presteren in alle wedstrijdfasen.

MENTAAL

In beach sprint roeien zijn mentale weerbaarheid en tactisch inzicht minstens zo bepalend voor succes als fysieke kracht en techniek. Voor U17–U19 topsporters ligt de focus op het ontwikkelen van **prestatiegerichte motivatie, weerbaarheid, spanning- en prestatiedrukregulatie**, en het **bewust plannen en reflecteren** van hun sportieve en persoonlijke activiteiten.

De mentale ontwikkeling van jonge roeiers richt zich op het versterken van veerkracht en autonomie. Kernpunten zijn:

- **Prestatiegebonden motivatie:** roeiers worden gestimuleerd om intrinsiek gemotiveerd te raken door persoonlijke verbeteringen en wedstrijdprogressie, niet enkel door uitslagen.
- **Weerbaarheid en spanningsregulatie:** door systematische blootstelling aan uitdagende wedstrijdssimulaties leren atleten hun stress en adrenaline onder controle te houden en effectief te kanaliseren.
- **Controle van prestatieangst:** technieken zoals ademhaling, mentale visualisatie en positieve zelfpraak helpen roeiers om hun optimale prestatie onder druk te behouden.
- **Veerkracht en steun** zoekend gedrag: atleten leren omgaan met tegenslag, herstellen van fouten en effectief ondersteuning vragen van coaches en teamgenoten.
- **Effectief teamgedrag:** samenwerken, communiceren en elkaar ondersteunen tijdens training en wedstrijden wordt systematisch ontwikkeld.

Plannen, tijdsbeheer en autonome ontwikkeling

Het combineren van sport, studie en sociale activiteiten vereist gestructureerde planning en metacognitieve vaardigheden. Binnen het U17–U19-programma worden atleten begeleid bij:

- **Plannen en timemanagement:** leren prioriteiten stellen, hun trainingsschema integreren met school en sociale verplichtingen.
- **Metacognitieve en reflectieve vaardigheden:** leren nadenken over eigen leerproces, evalueren van prestaties en gericht verbeteren van zwakke punten.
- **Autonoom handelen:** ontwikkelen van zelfsturing, zelfvertrouwen en initiatief om zelfstandig keuzes te maken die hun sportieve ontwikkeling ondersteunen.

TACTIEK

- **Wedstrijdplan perfectioneren:** strategieën uitvoeren, aanpassen aan condities en tegenstanders, en de race systematisch benaderen van start tot finish.
- **Presteren onder druk:** hun fysieke en technische kwaliteiten optimaal benutten in stressvolle situaties.
- **Focus op het leerproces:** het streven naar winst wordt gekoppeld aan persoonlijke en technische vooruitgang per wedstrijd, waarbij reflectie centraal staat.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Beach sprint roeien vereist een combinatie van kracht, snelheid, coördinatie en technische beheersing. Voor U17–U19 roeiers ligt de nadruk op het ontwikkelen van **sprintuithouding**, **kracht**, **breedmotorische vaardigheden** en **functionele bewegingskwaliteit**, waarbij de kernprincipes van roeien in de branding systematisch worden vertaald naar gerichte trainingsoefeningen op het water en in de krachtzaal.

Sprintuithouding en krachtontwikkeling

Het ontwikkelen van explosieve kracht en uithoudingsvermogen vormt de fysieke basis van de beach sprint. Trainingen richten zich op:

- **Trekken:** maximale kracht en uithouding trainen door roeien met weerstand op het water; starters leren de start van de trekbeweging in de krachtzaal.
- **Duwen:** snelle, krachtige tegenbewegingen oefenen op het water; starters leren de duwbeweging in de krachtzaal.
- **Lopen:** specifieke looptraining om starts, strandtransities en eindsprints te optimaliseren.
- **Trappen en stoten:** verdieping van Pimenov-oefeningen op het water; starters ontwikkelen trap- en stootbewegingen in de krachtzaal.

Evenwicht, glijden en steun

Breedmotorische vaardigheden zijn cruciaal voor balans, stabiliteit en efficiëntie van de boot:

- **Evenwicht:** diverse oefeningen met stops en bladwerk op het water; starters trainen core stability en lichaamscontrole in de krachtzaal.
- **Glijden:** focus op het maken van een complete haal en het zo ver mogelijk laten doorglijden van de boot.
- **Steun:** starters leren correct hangen en ondersteunen in de krachtzaal, wat de overbrengingskracht op het water optimaliseert.

Rotatie, ritme en coördinatie

Technisch correcte rotatie en ritmisch roeien zijn essentieel voor snelheid en efficiëntie:

- **Roteren** rond de boot: op het water oefenen van asymmetrische bewegingen rond boeien; starters leren deze rotaties gecontroleerd in de krachtzaal.
- **Ritmisch roeien:** op gevoel leren roeien op opgelegd tempo, met ogen dicht of voeten los, om proprioceptie en bewegingsgevoel te ontwikkelen.

Springen, landen en beach sprint-specifieke bewegingen

De specifieke eisen van beach sprint – explosieve starts en eindsprints op zand – vragen om dynamische bewegingstraining:

- **Springen en landen:** verdieping van beach sprint-oefeningen, met aandacht voor krachtabSORPTIE, balans en explosiviteit bij strandtransities.

Integrale trainingsaanpak

Door deze componenten systematisch te combineren in **watertraining, krachtzaal en looptraining**, ontwikkelen U17–U19 roeiers een brede motorische basis die hen in staat stelt:

- maximale kracht en snelheid te genereren in korte sprints,
- technische bewegingen efficiënt uit te voeren onder variabele omstandigheden,
- balans, stabiliteit en coördinatie te behouden in uitdagende wedstrijdssituaties,
- hun fysieke en technische vaardigheden in samenhang te verbeteren.

Deze integrale aanpak legt een duurzame basis voor zowel prestaties in de beach sprint als voor de latere overgang naar senioreniveau.

TRAININGSLOAD

Om zowel fysieke, technische als mentale ontwikkeling optimaal te ondersteunen, wordt de trainingsbelasting vormgegeven met vier tot vijf beweegsessies per week, waarbij elke sessie maximaal twee uur duurt en de totale wekelijkse belasting tien uur niet overschrijdt. De jaarlijkse trainingsafstand bedraagt ongeveer vierhonderd tot achthonderd kilometer afhankelijk van weersomstandigheden, trainingsfase en wedstrijdplanning. Deze dosering biedt voldoende stimulus voor de ontwikkeling van kracht, sprintvermogen, uithouding en techniek zonder risico op overbelasting of blessures.

AANBOD

Het trainingsaanbod is gevarieerd en afgestemd op alle dimensies van topsport. Watertrainingen richten zich op roeien in de branding, boeienmanoeuvres, starts, ritmeontwikkeling en eindsprints. Strand- en looptrainingen ontwikkelen sprintuithouding, explosieve starts en specifieke beach sprint-bewegingen. Kracht- en functionele training ondersteunt het trekken, duwen, trappen, stoten, rotatie, glijden, balans en core stability. Techniek- en tactiek sessies helpen bij wedstrijdssimulaties, uitvoering van het wedstrijdplan, boeitechniek en ritmische oefeningen. Door deze combinatie ontwikkelen atleten fysiek, technisch en tactisch vaardigheden op een geïntegreerde manier.

OPLEIDING

Het ontwikkelen van U17–U19 roeiers gebeurt onder begeleiding van gekwalificeerde coaches met ervaring in topsport, onder wie Trainer A, die beschikt over de kennis en vaardigheden om zowel fysieke, technische als mentale aspecten op topniveau te ontwikkelen. Deelname aan Coupe, Europees Kampioenschap en Wereldkampioenschap biedt internationale wedstrijdervaring en exposure aan diverse condities. Naast prestaties ligt de focus op persoonlijke groei, leerprocessen en het ontwikkelen van zelfstandige, veerkrachtige en reflectieve sporters.

SLAGKRACHT (U23)

FYSIEK

Voor U23 roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van zowel het aerobe als anaerobe systeem zodat prestaties op topniveau duurzaam kunnen worden geleverd. Het programma richt zich op het verhogen van VO₂max waardoor atleten een optimale zuurstofopname en uithoudingsvermogen ontwikkelen die essentieel zijn voor het herhaaldelijk leveren van maximale inspanningen tijdens wedstrijden en trainingsblokken. Tegelijkertijd wordt piekkracht systematisch ontwikkeld zodat explosieve starts, krachtige halen, boeienrondes en eindsprints met maximale snelheid en kracht kunnen worden uitgevoerd. Door deze gecombineerde focus op VO₂max en piekkracht leren U23 roeiers zowel langdurige intensieve inspanningen te doorstaan als korte, explosieve krachtsinzetten optimaal te benutten waardoor fysieke prestaties, techniek en tactiek optimaal geïntegreerd worden en zij in staat zijn om internationaal topniveau te presteren.

TECHNIEK

Voor U23 roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op specialisatie in specifieke boottype en positie zoals 1x of mixed zodat technische efficiëntie, krachttoepassing en snelheid optimaal worden benut. Het programma richt zich op het verfijnen van de brandingsstart zodat atleten explosief en gecontroleerd van het strand het water betreden met maximale snelheid en stabiliteit. Tegelijkertijd wordt het wedstrijdplan verder geoptimaliseerd waarbij alle fasen van de race systematisch worden voorbereid en getraind. Dit omvat de opwarming voorafgaand aan de race zodat het lichaam en de geest optimaal zijn geactiveerd, de quick starts zodat de atleet direct maximale snelheid genereert, het ritme van de haal zodat kracht en efficiëntie gedurende de race behouden blijven en de finale sprint zodat explosiviteit en techniek in de eindsprint perfect worden uitgevoerd. Door deze gerichte technische training leren U23 roeiers hun fysieke en mentale kwaliteiten volledig te integreren in de uitvoering van hun wedstrijdplan en worden zij in staat gesteld om op internationaal topniveau te presteren met een hoge mate van precisie, snelheid en controle.

MENTAAL

Voor U23 roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van mentale vaardigheden en tactisch inzicht zodat prestaties onder druk consistent en optimaal kunnen worden.

De **motivatie** van de atleet is volledig prestatie- en topsportgericht waarbij persoonlijke groei, wedstrijdverbetering en resultaatbehoud centraal staan. Het programma richt zich op het verder ontwikkelen van **weerbaarheid** zodat atleten effectief kunnen omgaan met tegenslagen en moeilijke omstandigheden en spanningsregulatie zodat adrenaline, stress en prestatiedruk gecontroleerd kunnen worden ingezet. Controle over prestatieangst wordt systematisch getraind met mentale technieken zoals visualisatie, zelfspraak en ademhaling terwijl **veerkracht** wordt versterkt door herhaaldelijke uitdagende wedstrijdssimulaties en leerervaringen. **Steun zoekend** gedrag en **effectief teamgedrag** worden verder ontwikkeld zodat de atleet leert communiceren, samenwerken en hulp te vragen op momenten dat dit het team en de prestatie ten goede komt. Daarnaast ligt de nadruk op het plannen en **timemanagement** zodat studie, sport en sociale activiteiten optimaal op elkaar worden afgestemd zonder dat de prestatie of het herstel in het gedrang komt.

Metacognitieve en reflectieve vaardigheden worden verder ontwikkeld zodat atleten leren nadenken over hun eigen leerproces, prestaties evalueren en gerichte verbeteringen doorvoeren.

Autonomie staat centraal waarbij roeiers zelfstandig keuzes leren maken, verantwoordelijkheid nemen voor hun ontwikkeling en zelfsturend hun trainings- en wedstrijdproces vormgeven.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Voor U23 roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van snelheid, kracht en efficiëntie zodat fysieke en technische prestaties optimaal kunnen worden geïntegreerd.

Het trainingsprogramma is opgebouwd rond functionele bewegingen en specifieke roeicompetenties waarbij trekken, duwen, lopen, trappen en stoten systematisch worden ontwikkeld.

Het trekken wordt geoefend met weerstand op het water terwijl in de krachtzaal de trekbeweging verder wordt opgebouwd en verfijnd.

Het duwen wordt geoptimaliseerd door zo snel mogelijk tegen te roeien en de duwbeweging in de krachtzaal te trainen.

Looptrainingen versterken snelheid, explosiviteit en coördinatie.

Trappen en stoten worden verdiept via Pimenov-oefeningen op het water terwijl de trap- en stootbeweging in de krachtzaal verder wordt ontwikkeld.

Evenwicht, glijden, steun, rotatie en ritme worden systematisch getraind zodat kracht, balans en efficiëntie in de boot maximaal worden benut.

Springen en landen zijn geïntegreerd in de trappen en stoten oefeningen zodat explosieve strandbewegingen gecontroleerd kunnen worden uitgevoerd.

Breedmotorische vaardigheden:

- **Trekken:** roeien met een rem en verder ontwikkelen van de trekbeweging in de krachtzaal
- **Duwen:** zo snel mogelijk tegenroeien en de duwbeweging in de krachtzaal verfijnen
- **Lopen:** looptraining voor snelheid, explosiviteit en coördinatie
- **Trappen en stoten:** verdieping van Pimenov-oefeningen op het water en ontwikkelen van trap- en stootbeweging in de krachtzaal
- **Evenwicht:** diverse oefeningen met stops en bladwerk en versterking van core stability in de krachtzaal
- **Glijden:** een volledige haal maken en de boot zo ver mogelijk laten doorglijden
- **Steun:** leren hangen in de krachtzaal zodat kracht en balans in de boot optimaal worden benut
- **Roteren:** asymmetrische bewegingen rond de boot aanleren in de krachtzaal
- **Ritmisch roeien:** leren roeien op gevoel en opgelegd tempo, met ogen dicht of voeten los

Door deze brede motorische ontwikkeling leren U23 roeiers hun kracht, snelheid en stabiliteit optimaal te combineren met technische precisie en mentale focus waardoor zij efficiënt, explosief en duurzaam kunnen presteren op toptniveau.

TRAININGSLOAD

Het trainingsprogramma voorziet in zes beweegsessies per week waarbij elke sessie maximaal twee uur duurt en de totale wekelijkse belasting tussen acht en twaalf uur ligt. De jaarlijkse trainingsafstand bedraagt ongeveer achthonderd tot twaalfhonderd kilometer afhankelijk van seizoen, wedstrijdplanning en individuele ontwikkelingsbehoefte. Deze dosering zorgt voor voldoende stimulus om kracht, snelheid, uithouding, techniek en tactiek op hoog niveau te ontwikkelen zonder overbelasting of blessurerisico.

AANBOD

Het trainingsaanbod is gevarieerd en volledig geïntegreerd waarbij watertrainingen gericht zijn op roeien in de branding, boeienmanoeuvres, starts, ritmeontwikkeling en eindsprints. Strand- en looptrainingen ontwikkelen sprintuithouding, explosieve starts en specifieke beach sprintbewegingen. Kracht- en functionele training richt zich op trekken, duwen, trappen, stoten, rotatie, glijden, balans en core stability. Terwijl techniek- en tactieksessies de uitvoering van wedstrijdplannen, boeitechniek en ritmische vaardigheden verder verfijnen.

OPLEIDING

De ontwikkeling van U23 roeiers gebeurt onder begeleiding van gekwalificeerde coaches waaronder Trainer A die beschikt over de kennis en vaardigheden om fysieke, technische en mentale ontwikkeling op topniveau te begeleiden. Deelname aan Europese Kampioenschappen en Wereldkampioenschappen biedt internationale wedstrijdervaring en exposure aan diverse condities. Daarnaast is de opleiding gericht op verdere uitbouw van autonomie, zelfsturing, reflectief vermogen en integratie van studie, sociale activiteiten en topsport zodat de atleet volledig zelfstandig zijn ontwikkeling kan vormgeven.

TOPSLAG (ELITE)

FYSIEK:

Voor elite roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van sprintuithouding, optimaal herstel, snelheid en explosieve kracht zodat zij in staat zijn maximale prestaties te leveren tijdens alle fases van de race. Het trainingsprogramma combineert intensieve sprintintervallen, explosieve krachttrainingen en herstelgerichte sessies zodat het lichaam herhaaldelijk korte piekbelastingen kan leveren en snel kan herstellen tussen heats en trainingsblokken. Snelheid wordt systematisch ontwikkeld door gerichte start- en eindsprinttrainingen op water en strand terwijl explosieve kracht wordt opgebouwd via functionele kracht- en plyometrische oefeningen die de maximale krachtoutput in korte tijd vergroten. Door deze geïntegreerde aanpak kunnen elite roeiers hun fysieke capaciteiten optimaal inzetten, technische precisie en tactisch inzicht efficiënt combineren en consistent presteren op het hoogste internationale niveau.

TECHNIEK:

Voor elite roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op het perfectioneren van start en eindsprint zodat maximale snelheid, stabiliteit en efficiëntie vanaf het strand tot de finish wordt gerealiseerd. Daarnaast wordt gewerkt aan het optimaliseren van boeiwendingen zodat koerslijnen en snelheid behouden blijven tijdens complexe manoeuvres terwijl de controle over de boot en bladwerk op het hoogste niveau blijft behouden. Tegelijkertijd worden elitevaardigheden verder onderhouden en verfijnd zodat technische precisie en efficiëntie consistent beschikbaar zijn tijdens trainingen en wedstrijden. Het raceplan wordt systematisch geoptimaliseerd waarbij alle fases van de race, van opwarming en quick starts tot ritmeontwikkeling en eindsprint, worden geïntegreerd in wedstrijdssimulaties en evaluaties. Door deze gerichte technische training en verdere uitbouw van race-ervaring leren elite roeiers hun fysieke en mentale kwaliteiten volledig te integreren in de uitvoering van hun race zodat zij in staat zijn om consequent op internationaal topniveau te presteren met maximale snelheid, precisie en controle.

MENTAAL

Voor elite roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op een volledig prestatie- en topsportgerichte motivatie waarbij persoonlijke groei, maximale prestaties en het winnen van races centraal staan. De mentale ontwikkeling richt zich op het op punt brengen van **weerbaarheid** zodat atleten effectief omgaan met tegenslagen, blessures of onvoorspelbare omstandigheden terwijl **spanningsregulatie** en controle over **prestatieangst** worden geoptimaliseerd door mentale technieken zoals ademhaling, visualisatie en zelfspraak. **Veerkracht, steun zoekend gedrag en effectief teamgedrag** worden systematisch onderhouden zodat de atleet zowel zelfstandig als in teamverband maximaal kan presteren. Daarnaast wordt het **plannen en timemanagement** op topniveau gezet zodat studie, sport, sociale en familiale activiteiten optimaal op elkaar zijn afgestemd zonder dat prestatie of herstel in het gedrang komt. **Metacognitieve en reflectieve** vaardigheden worden verder aangescherpt zodat de atleet constant zijn eigen leerproces, race-analyse en technische ontwikkeling kan evalueren en bijsturen. **Autonomie** blijft centraal waarbij de atleet volledig zelfsturend keuzes maakt over training, tactiek en herstel.

TACTIEK

Op het tactische vlak worden pacing, startkeuze en race-intelligentie geoptimaliseerd terwijl innovatieve wedstrijdplannen worden ontwikkeld om de opbouw van intensiteit van races te sturen en nieuwe uitdagingen te creëren.

TRAININGSFOCUS EN BREEDMOTORISCHE ONTWIKKELING

Voor elite roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid zodat fysieke, technische en mentale prestaties optimaal kunnen

worden gecombineerd. Het trainingsprogramma is opgebouwd rond functionele bewegingen, explosieve starts, maximale haalkracht en controle in de boot waarbij zowel water- als krachtzaaltrainingen volledig geïntegreerd zijn. Trekken, duwen, lopen, trappen en stoten, evenwicht, glijden, steun, rotatie en ritme worden systematisch getraind zodat de atleet kracht, snelheid en stabiliteit efficiënt kan toepassen. Springen en landen zijn geïntegreerd in de trappen en stoten oefeningen zodat explosieve strandbewegingen gecontroleerd kunnen worden uitgevoerd.

Breedmotorische vaardigheden:

- **Trekken:** roeien met een rem op het water en verdieping van de trekbeweging in de krachtzaal.
- **Duwen:** zo snel mogelijk tegenroeien op het water en verdieping van de duwbeweging in de krachtzaal.
- **Lopen:** looptraining gericht op snelheid, explosiviteit en strandtransities
- **Trappen en stoten:** verdieping van Pimenov-oefeningen op het water en verdere ontwikkeling van trap- en stootbeweging in de krachtzaal
- **Evenwicht:** diverse oefeningen met stops en bladwerk en verdieping van core stability in de krachtzaal
- **Glijden:** volledige haal maken en de boot zo ver mogelijk laten doorglijden
- **Steun:** leren hangen in de krachtzaal zodat kracht en balans in de boot optimaal worden benut
- **Roteren:** asymmetrische bewegingen rond de boot aanleren in de krachtzaal
- **Ritmisch roeien:** leren roeien op gevoel en opgelegd tempo, met ogen dicht of voeten los

Door deze gerichte ontwikkeling van kracht, snelheid, uithouding en brede motorische vaardigheden leren elite roeiers hun fysieke capaciteiten optimaal te combineren met technische precisie en mentale focus waardoor zij efficiënt, explosief en duurzaam kunnen presteren op topniveau.

TRAININGSLOAD

Voor elite roeiers in de beach sprint ligt de nadruk op een zorgvuldig gestructureerde en intensieve trainingsload die maximale fysieke, technische en mentale ontwikkeling ondersteunt. Het trainingsprogramma voorziet in negen beweegsessies per week met een totale trainingsbelasting van minimaal achttien uur waarbij elke sessie maximaal twee uur duurt. De jaarlijkse trainingsafstand bedraagt meer dan twaalfhonderd tot zestienhonderd kilometer afhankelijk van seizoen, wedstrijdplanning en individuele ontwikkelingsbehoefte. Deze intensieve dosering biedt de stimulus om kracht, snelheid, uithouding, techniek en tactisch inzicht op het hoogste niveau te ontwikkelen zonder overbelasting te veroorzaken.

AANBOD

Het trainingsaanbod is gevarieerd en volledig geïntegreerd waarbij watertrainingen gericht zijn op roeien in de branding, boeienmanoeuvres, starts, ritmeontwikkeling en eindsprints. Strand- en looptrainingen ontwikkelen sprintuithouding, explosieve starts en specifieke beach sprint bewegingen. Kracht- en functionele training richt zich op trekken, duwen, trappen, stoten, rotatie, glijden, balans en core stability terwijl techniek- en tactieksessies de uitvoering van wedstrijdplannen, boeitechniek en ritmische vaardigheden verder verfijnen.

OPLEIDING

De ontwikkeling van elite roeiers gebeurt onder begeleiding van gekwalificeerde coaches waaronder Trainer A die beschikt over de kennis en ervaring om fysieke, technische en mentale ontwikkeling op topniveau te begeleiden. Naast deelname aan Europese Kampioenschappen, Wereldkampioenschappen en Olympische Spelen wordt het opleidingsprogramma versterkt met topsportspecifieke bijscholingen om kennis, vaardigheden en innovaties continu te integreren in training en wedstrijden.