

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 board) 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 krachthouding, 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**.