

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 krachtechnieken, 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 competitiegerichte 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.

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 krachtabsoptie, 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 wedstrijdsituaties,
- 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 wedstrijd simulaties, 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.