

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.

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.

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 topniveau.

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.