

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 wedstrijsaanbod en deskundige begeleiding werk je gericht aan het maximaliseren van je prestaties, zowel fysiek, technisch als mentaal.