

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 lactaatsdrempelontwikkeling, 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.