

TOPSLAG (ELITE)

FYSIEK

Voor een roeier op het allerhoogste niveau vormt het fysieke fundament de sleutel tot maximale prestaties. Het doel is een optimale balans tussen spierkracht, uithoudingsvermogen en energieproductie, zodat elke beweging op het water zowel krachtig als efficiënt is.

Spierontwikkeling richt zich op het vergroten van hypertrofie, uithouding en maximale kracht, met voortdurende aandacht voor correcte uitvoering en motorische controle. Door gerichte krachttraining ontwikkelen de belangrijkste spiergroepen – benen, rug, core en schouders – zowel explosieve kracht voor start en sprint als resistentie voor langere inspanningen, waardoor de atleet in staat is zijn volledige potentieel in elke race te benutten.

Parallel hieraan wordt de aerobe en anaerobe capaciteit verder uitgebouwd. Een hoog aerobe vermogen ondersteunt langdurig, efficiënt roeien, terwijl een geavanceerde anaerobe ontwikkeling het mogelijk maakt krachtpieken en eindsprints met maximale intensiteit uit te voeren. Door de combinatie van deze systemen ontstaat een fysiek profiel dat kracht, uithoudingsvermogen en explosiviteit optimaal integreert.

Het streven is een duurzame, voortdurende verbetering van prestaties waarbij elke trainingsprikkel doelgericht bijdraagt aan snelheid, efficiëntie en veerkracht op het hoogste internationale niveau. Het fysieke programma is daarmee zowel de motor als het fundament voor topprestaties.

TECHNIEK

Voor een roeier op het allerhoogste niveau vormen technische vaardigheden het fundament voor maximale efficiëntie en snelheid op het water. Het doel is dat elke slagkrachtig, gecontroleerd en optimaal wordt uitgevoerd.

De ontwikkeling van roeivaardigheden verloopt gestructureerd, waarbij de techniek zich verdiept en verfijnt naarmate het trainingsvolume toeneemt. Dit zorgt voor een consistente uitvoering, ook onder hoge fysieke belasting, en versterkt de duurzaamheid van de prestaties.

Boordroeien wordt geoptimaliseerd door balans, coördinatie en precisie in krachtverdeling op individuele riemen. Hierdoor wordt de effectiviteit van de bootbeweging maximaal en kunnen kleine technische verbeteringen een groot verschil maken in snelheid en efficiency.

Een scherp wedstrijdplan vertaalt deze fysieke en technische beheersing naar tactisch succes. Door continue verfijning van race-strategieën en het opdoen van race-ervaring kan de atleet zijn techniek doelgericht inzetten in elke fase van de race, van start tot finish.

Het combineren van geavanceerde roeivaardigheden, verfijnd boordroeien en een doordacht wedstrijdplan creëert een compleet technisch profiel. Hierdoor kan de atleet zijn maximale potentieel benutten en consequent excelleren op het hoogste internationale niveau.

MENTAAL

De motivatie van de atleet is volledig prestatie- en topsportgericht. Door systematisch te werken aan weerbaarheid, spanningsregulatie, controle van prestatieangst en veerkracht, kan de roeier consistente prestaties leveren, zelfs onder hoge druk. Effectief steun zoekend gedrag en teaminteractie versterken zowel de persoonlijke als collectieve prestaties.

Het plannen en timemanagement worden op punt gebracht, zodat studie, sport en sociale activiteiten in balans zijn met optimale trainings- en wedstrijdbereidheid. Metacognitieve en reflectieve vaardigheden worden ontwikkeld om zelfinzicht en leervermogen te vergroten, terwijl autonomie centraal staat in het nemen van beslissingen en het vormgeven van het eigen traject.

TACTIEK

Training en racen worden optimaal afgestemd op verschillende omstandigheden, zodat de atleet flexibel en adaptief kan reageren tijdens wedstrijden. De opbouw van race-intensiteit en het zoeken naar nieuwe uitdagingen stimuleren voortdurende ontwikkeling, tactisch inzicht en race-expertise. Hierdoor kan de atleet zijn fysieke en technische capaciteiten doelgericht omzetten in maximale prestaties.

Door motivatie, mentale weerbaarheid, autonomie en tactisch inzicht te combineren, ontstaat een totaalprofiel waarin de roeier effectief, veerkrachtig en zelfsturend opereert. Dit stelt de atleet in staat om op het hoogste internationale niveau te excelleren, uitdagingen proactief aan te pakken en zijn volledige potentieel te benutten in zowel training als wedstrijdsituaties.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Voor een roeier op het allerhoogste niveau vormen breedmotorische vaardigheden het fundament waarop sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid verder ontwikkeld worden. Het doel is om technische en fysieke uitvoering in de boot te optimaliseren door gerichte ontwikkeling van de volgende aspecten:

- **Trekken:** roeien met een rem; verdieping: trekbewegingen in de krachtzaal optimaliseren.
- **Duwen:** zo snel mogelijk tegenroeien; verdieping: duwbewegingen in de krachtzaal versterken.
- **Lopen:** looptrainingen gericht op uithoudingsvermogen en explosieve kracht.
- **Trappen en stoten:** verdiepen van Pimenov-oefeningen; verdieping: trap- en stootbewegingen in de krachtzaal optimaliseren.
- **Evenwicht:** diverse oefeningen met stops en bladwerk; verdieping: core stability ontwikkelen voor optimale bootcontrole.
- **Glijden:** haal maken en boot zo ver mogelijk laten doorglijden om efficiëntie in de slag te maximaliseren.
- **Steun:** verdieping: leren hangen en kracht effectief overbrengen in de krachtzaal.
- **Roteren:** rond de boot of boei; verdieping: asymmetrische bewegingen aanleren in de krachtzaal.
- **Ritmisch roeien:** leren roeien op gevoel en opgelegd tempo, variaties zoals ogen dicht of voeten los om timing en coördinatie te versterken.
- **Springen en landen:** geïntegreerd in trappen en stoten; focus op explosie en stabiliteit.

Al deze breed motorische vaardigheden worden systematisch gekoppeld aan de topsportfocus: sport-specifieke uithouding, kracht en snelheid. Door de bewegingen zowel op het water als in de krachtzaal te verdiepen, ontstaat een compleet fysiek-technisch profiel dat de atleet in staat stelt zijn prestaties op het hoogste internationale niveau te maximaliseren.

TRAININGSLOAD

Voor een roeier op het hoogste niveau is een zorgvuldig afgestemde trainingsstructuur cruciaal om optimale prestaties te realiseren. De trainingsload omvat 10 tot 12 beweegsessies per week, met een maximale duur van 2 uur per training en een totaal van maximaal 25 uur per week. Jaarlijks wordt een roeiafstand van ongeveer 4500–6000 km afgelegd, waarmee zowel uithoudingsvermogen, kracht als snelheid systematisch wordt ontwikkeld.

AANBOD

Het wedstrijdaanbod is divers en strategisch opgebouwd om zowel ervaring als prestatiecapaciteit te maximaliseren. Dit omvat langeafstandswedstrijden, 2000m wedstrijden en indoor races, waardoor de atleet veelzijdig wordt en zijn tactisch inzicht en racevaardigheden in uiteenlopende omstandigheden verder kan verfijnen.

OPLEIDING

Opleiding en ondersteuning door de coach vormen een integraal onderdeel van het topsporttraject. De coach heeft een **Trainer A** diploma en bouwt deze verder uit, met focus op kennis van trainingsleer, coaching en sportwetenschap. Dit waarborgt dat de atleet professioneel begeleid wordt en zowel individuele prestaties als teamontwikkeling optimaal ondersteund worden.