

COMPETITIEF

Binnen het competitieve traject staan groei, uitdaging en persoonlijke ontwikkeling centraal. Van de eerste stappen in het jeugdroeien tot de volwassen categorieën wordt elke roeier stap voor stap voorbereid op het leveren van sterke, duurzame en technisch verfijnde prestaties. Het competitieve luik is opgebouwd volgens de natuurlijke ontwikkelingslijnen van het lichaam en de roeitechniek, waarbij elke leeftijdscategorie haar eigen accenten krijgt.

Bij de jongste roeiers ligt de nadruk op trainingsritme: een brede motorische ontwikkeling, plezier in het sporten en het opbouwen van basisvaardigheden, zowel fysiek, technisch als mentaal. Naarmate roeiers doorgroeien in de U17- en U19-categorieën, verschuift de focus naar wedstrijdritme. Hier wordt gewerkt aan kracht, uithoudingsvermogen, verfijnde techniek, wedstrijdinzicht en mentale weerbaarheid, zodat atleten voorbereid worden op de hogere intensiteit en complexiteit van het competitieroeien.

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

Binnen de U17/U19-categorie is het belangrijk dat de roeier een sterke fysieke basis ontwikkelt die zowel de kracht en uithoudingsvermogen ondersteunt. Je focus ligt op twee belangrijke gebieden: spierontwikkeling en aerobe capaciteit.

Er wordt gericht gewerkt aan de opbouw van spiermassa door hypertrofietraining. Dit helpt de roeier om krachtiger en efficiënter te roeien. Daarnaast is er een introductie van maximale kracht in het schema, zodat de roeier zich explosiever kan inzetten bij starts en sprints tijdens wedstrijden. Door een goede balans te vinden tussen kracht en techniek kun de roeier de roeibewegingen krachtig uitvoeren zonder soepelheid of bewegingskwaliteit te verliezen.

Naast de roeitrainingen worden er extra aerobe uithoudingstrainingen uitgevoerd, zoals hardlopen, fietsen en zwemmen. Dit versterkt de hart- en longcapaciteit en vergroot het uithoudingsvermogen en helpt het de roeier sneller te herstellen tussen intensieve inspanningen.

Door gericht te investeren in zowel kracht als uithouding streeft de roeier ernaar de fysieke paraatheid te maximaliseren en het volledige potentieel als roeier te benutten.

TECHNIEK

Binnen de U17/U19-categorie is het belangrijk dat de techniek voortdurend verfijnd wordt om efficiënter en krachtiger te roeien. Waarbij we werken aan een optimale lichaamshouding, zodat de bewegingen soepel en gecontroleerd blijven. Tegelijkertijd specialiseert de roeier zich in een specifiek boottype en een vaste positie in de boot, waardoor hij zich precies kan afstemmen op het ritme en de dynamiek van het team. Daarnaast is er ook een eerste kom je in contact met boordroeien, waardoor er nieuwe technieken worden aangeleerd.

MENTAAL

Als roeier in de U17/U19-categorie wordt continu gewerkt aan mentale weerbaarheid en tactisch inzicht om prestaties te optimaliseren. De motivatie is prestatiegericht, waarbij plezier wordt gehaald uit het bereiken van zowel persoonlijke als teamprestaties. Tegelijk wordt verder gebouwd aan doorzettingsvermogen door weerbaarheid, spanningsregulatie, controle over prestatieangst, veerkracht en effectief teamgedrag te versterken.

De communicatie met coach en teamgenoten wordt verfijnd, steeds met het oog op het verbeteren van individuele en teamprestaties. Daarnaast worden mentale vaardigheden ontwikkeld en wordt geleerd om wedstrijden doelgericht te plannen, met niet alleen focus op winnen, maar ook op het leerproces uit elke race. Timing en controle worden geoptimaliseerd door aandacht te besteden aan alle onderdelen van het wedstrijdplan: van de opwarming en de quick starts tot het ritme tijdens de race en de finale sprint.

TACTIEK

Binnen het tactisch stuk wordt er getraind en geracet onder verschillende omstandigheden, waarbij wordt geleerd om technisch sterk te blijven roeien, ook onder druk en vermoeidheid. Door deze combinatie van mentale kracht en tactisch inzicht wordt gestreefd naar het maximaliseren van zowel de persoonlijke prestaties als de bijdrage aan het team.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen deze categorie wordt er gewerkt aan een breed motorisch fundament dat kracht, snelheid en uithoudingsvermogen in de boot ondersteunt. Volgende oefeningen stimuleren de breed motorische ontwikkeling:

- **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.

TRAININGSLOAD

Als roeier in de U17/U19-categorie wordt gestructureerd gewerkt aan de ontwikkeling met 5 tot 6 beweegsessies per week, goed voor maximaal 15 uur training, waarbij elke sessie tot 2 uur duurt. Op die manier wordt een stevige 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 verbeteren van uithoudingsvermogen, snelheid en tactisch inzicht onder verschillende 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.

Binnen de topsportlijn staat de ontwikkeling van jonge talenten tot volwaardige internationale toppers centraal. Waar het competitieve traject focust op groeien binnen de nationale context, richt de topsportlijn zich op het systematisch voorbereiden van atleten op het hoogste niveau: fysiek, technisch, mentaal en tactisch. Elke leeftijdscategorie U17–U19, U23 en Elite bouwt verder op de vorige fase, met een duidelijke langetermijnvisie waarin efficiëntie, duurzaamheid en prestatiewinst hand in hand gaan.

Bij de U17–U19-roeiërs ligt de nadruk op wedstrijdritme: het ontwikkelen van een sterk fysiek fundament, verfijnde techniek en een veerkrachtig mentaal profiel dat hen voorbereidt op internationale uitdagingen. Atleten leren omgaan met hogere trainingsbelasting, wedstrijdspanning en tactische keuzes, terwijl hun brede motorische basis verder wordt versterkt.

In de U23-categorie verschuift de focus naar slagkracht: het perfectioneren van kracht en energiesystemen, het technisch optimaliseren van de roeibeweging en het tactisch leren uitvoeren van wedstrijdspecifieke plannen. Roeiërs leren zelfstandig functioneren binnen een topsportomgeving, met aandacht voor planning, reflectie en professionele sporthouding. Deze fase vormt de cruciale brug naar seniorentopsport.

Binnen de Elitewerking staat topslag centraal. Hier wordt elke prikkel fysiek, technisch en mentaal maximaal afgestemd op topprestaties. Atleten werken aan geavanceerde kracht- en uithoudingsprofielen, wedstrijd specifieke techniek en verfijnde tactiek, ondersteund door professionele coaching en een gestructureerde, wetenschappelijk onderbouwde trainingsaanpak. Het doel: duurzame snelheid, efficiëntie en prestaties op het hoogste internationale podium.

Deze topsportlijn biedt een helder en samenhangend ontwikkelingspad voor atleten met ambitie en potentieel. Door een doordachte opbouw in trainingsbelasting, technische verfijning, mentale weerbaarheid en tactische intelligentie worden roeiërs stap voor stap begeleid naar een niveau waarop ze niet alleen kunnen concurreren, maar ook kunnen excelleren.

WEDSTRIJDRIJME (U17 – U19)

FYSIEK

Binnen de topsportlijn voor U17–U19-roeiërs staat de fysieke ontwikkeling centraal als fundament voor duurzame prestaties op internationaal niveau. In deze levensfase evolueren atleten van brede jeugdsportontwikkeling naar een meer gespecialiseerde en prestatiegerichte trainingsaanpak. Het doel is om hen stap voor stap te begeleiden naar een volwassen fysiek profiel, met aandacht voor techniek, belastbaarheid en lange-termijnprogressie.

Een eerste pijler binnen het fysieke aspect is **spierontwikkeling**. In deze leeftijdsgroep wordt een gecontroleerde introductie gemaakt in hypertrofietraining, waarbij de focus ligt op het creëren van functionele spiermassa die bijdraagt aan krachtproductie zonder onnodige gewichtstoename. Daarnaast wordt gewerkt aan spieruithouding, essentieel voor de langdurige vermogensafgifte die de roeisport vraagt. Naarmate atleten dichterbij het U19-niveau komen en fysiek meer maturiteit bereiken, wordt maximale kracht geleidelijk verder ontwikkeld. Hierbij staat correcte uitvoering steeds centraal: technische kwaliteit, stabiliteit en symmetrie vormen de basis waarop intensiteit wordt opgebouwd. Een efficiënte, goed uitgevoerde beweging gaat steeds vóór het behalen van absolute krachtcijfers.

De tweede grote pijler is de **energetische ontwikkeling**, waarbij zowel het aerobe als anaerobe systeem een rol speelt. De aerobe capaciteit blijft het belangrijkste fundament van de roei-inspanning. Via gevarieerde, goed gedoseerde trainingsprikkelers wordt gewerkt aan een efficiënte zuurstofopname, verbeterde hart-longfunctie en een sterke basisuithouding. Tegelijk wordt in deze leeftijdsgroep een zorgvuldige introductie gemaakt van anaerobe belasting. Deze trainingen worden progressief opgebouwd en blijven steeds in verhouding tot de aerobe ontwikkeling, met als doel het vermogen te vergroten om hoge intensiteiten te verdragen, lactaat te verwerken en korte periodes van explosiviteit te leveren binnen het langere wedstrijdprofiel.

Doorheen dit gehele ontwikkelingsproces staat balans en periodisering centraal. De combinatie van spierontwikkeling, correcte techniek en een stevig aeroob fundament aangevuld met een verstandige introductie van anaerobe belasting zorgt ervoor dat U17–U19-roeiërs zich kunnen ontwikkelen tot fysiek sterke, veerkrachtige en duurzame atleten. Deze aanpak is niet enkel gericht op prestaties vandaag, maar legt vooral de basis voor een succesvolle overgang naar het U23- en senioreniveau, waar de echte internationale topprestaties worden nagestreefd.

TECHNIEK

Binnen de topsportlijn voor U17–U19-roeiërs staat een doorgedreven verfijning van technische vaardigheden centraal. In deze fase ontwikkelen atleten de precisie, stabiliteit en controle die noodzakelijk zijn om de stap naar U23- en senioreniveau succesvol te zetten. De lichaamshouding wordt verder geoptimaliseerd, met nadruk op een stabiele en actieve romp, correcte heuppositie en een efficiënte krachtlijn doorheen de volledige roeibeweging. Roeiërs leren subtielere variaties in drukopbouw, bladplaatsing en ritmiek herkennen en controleren, zodat de techniek ook onder hogere snelheden en bij toenemende vermoeidheid constant en efficiënt blijft.

Daarnaast wordt het boordroeien in deze leeftijdscategorie verder verfijnd. Atleten trainen om de specifieke asymmetrie van bak- of stuurboord gecontroleerd en technisch correct uit te voeren. Daarbij ligt de nadruk op een vloeiende hefboomwerking, een optimale bladloop en een nauwkeurige timing binnen de boot. Roeiërs leren zich flexibel aan te passen aan verschillende posities en situaties, waardoor hun technische repertoire verbreedt en hun bootgevoeligheid verder wordt aangescherpt.

Tegelijkertijd wordt ook het wedstrijdplan verder geoptimaliseerd, zodat technische kwaliteit consistent kan worden omgezet in wedstrijdprestatie. Atleten ontwikkelen een duidelijke opwarmingsroutine die hen fysiek en technisch optimaal voorbereidt. De uitvoering van quick starts

wordt verfijnd tot een gecontroleerde maar krachtige opeenvolging van halen die het wedstrijdtempo efficiënt opbouwt. Het ritmeplan tijdens de race krijgt meer diepgang, waarbij roeiers leren een stabiel tempo te combineren met technische zuiverheid. De finale sprint wordt verder ontwikkeld door zowel technische beheersing als explosiviteit te integreren, zodat het eindstuk van de race met maximale efficiëntie en controle kan worden aangegaan.

Deze geïntegreerde aanpak zorgt ervoor dat U17–U19-roeiers hun technische vaardigheden tot een hoger niveau tillen en leren hoe ze stabiliteit, timing en efficiëntie in elke fase van de race kunnen waarborgen. Zo bouwen zij aan een sterk technisch fundament dat hen voorbereidt op de complexiteit en intensiteit van het topsportniveau dat volgt.

MENTAAL

Binnen de topsportlijn voor U17–U19-roeiers staat de ontwikkeling van een sterk mentaal en tactisch profiel centraal. Atleten in deze leeftijdscategorie evolueren van algemene sportmotivatie naar een meer prestatiegerichte motivatie, waarin gericht werken aan vooruitgang, het nastreven van persoonlijke en teamdoelen. Deze verschuiving gebeurt evenwichtig en begeleid, zodat de innerlijke motivatie en plezier in de sport behouden blijven terwijl de prestatiefocus sterker wordt.

Weerbaarheid en veerkracht vormen een belangrijke pijler in dit ontwikkelingsproces. Atleten leren omgaan met tegenslagen, druk en onverwachte situaties, zowel in training als in competitie. Ze ontwikkelen vaardigheden om spanning te reguleren, prestatiedruk te controleren en prestatieangst om te zetten in functionele energie. Steun zoekend gedrag wordt aangemoedigd: sporters leren actief gebruik te maken van coaches, teamgenoten en hun omgeving om uitdagingen aan te pakken. Tegelijk wordt effectief teamgedrag verder aangescherpt; atleten leren communiceren, verantwoordelijkheid opnemen en samen structuur geven aan hun race- en trainingsaanpak.

Een ander belangrijk element is timing en zelforganisatie. Roeiers worden begeleid in het aanleren van plannen en timemanagement, zodat zij hun studies, sportverplichtingen en sociale activiteiten op een gezonde en duurzame manier kunnen combineren. Deze vaardigheden zijn essentieel om consistent en kwalitatief te kunnen trainen binnen een topsportcontext en leggen de basis voor professionele zelfsturing op latere leeftijd.

In dezelfde lijn ontwikkelen atleten hun metacognitieve en reflectieve vaardigheden. Zij leren nadenken over hun eigen leerproces, feedback verwerken, zelfevaluaties uitvoeren en doelgericht bijsturen. Dit bevordert niet alleen technische en fysieke vooruitgang, maar versterkt ook hun zelfeffectiviteit en zelfstandigheid. Reflectie wordt een vast onderdeel van leren, waardoor sporters beter kunnen anticiperen op uitdagingen en bewuster in competitie stappen.

TACTIEK

Op tactisch vlak worden training en wedstrijdvaardigheden verder verdiept. Roeiers leren hoe ze effectief kunnen trainen en racen in uiteenlopende omstandigheden, zoals wind, stroming, verschillende boottypes en competitiedruk. Ze ontwikkelen een beter begrip van ritme, tempoverdeling en wedstrijdstrategie, en leren hoe ze deze kunnen aanpassen aan omstandigheden en tegenstand. Hoewel atleten streven naar winst en competitieve prestaties, ligt de nadruk op deze leeftijd op het leerproces: elke wedstrijd wordt beschouwd als een kans om inzichten op te doen, vaardigheden te verfijnen en mentaal sterker te worden.

Deze geïntegreerde mentale en tactische ontwikkeling zorgt ervoor dat U17–U19-roeiers uitgroeien tot veerkrachtige, zelfbewuste en strategisch denkende atleten. Ze leren niet alleen hoe ze beter kunnen presteren, maar ook hoe ze hun eigen groei kunnen sturen, wat van cruciaal belang is voor hun verdere stappen binnen de topsport.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

Binnen de U17–U19 topsportontwikkeling blijft breedmotorische training een essentieel onderdeel van de fysieke en technische opbouw. Hoewel atleten zich in deze fase verder specialiseren, ondersteunt een breed motorisch bewegingsrepertoire zowel de belastbaarheid als de sport-specifieke prestaties. Alle vaardigheden worden geïntegreerd binnen een trainingsaanpak die gericht is op uithouding, kracht en snelheid, met telkens een duidelijke transfer naar het roeien.

- **Trekken**
 - Remmend roeien om een krachtige, gecontroleerde trek te ontwikkelen.
 - Starter in de krachtzaal: start van de trekbeweging isoleren en technisch verfijnen.
- **Duwen**
 - Tegenroeien om een snelle, efficiënte duwfase te trainen.
 - Starter in de krachtzaal: start van de duwbeweging mechanisch isoleren.
- **Lopen**
 - Looptraining ter ondersteuning van aerobe capaciteit, peesversterking en ritmegevoel.
- **Trappen en stoten**
 - Verdiepen van Pimenov-oefeningen voor explosiviteit en heupmobiliteit.
 - Starter in de krachtzaal: aanleren en versterken van trap- en stootbewegingen.
- **Evenwicht**
 - Oefeningen met stops, bladwerk en instabiliteitsprikkels om bootgevoel en coördinatie te ontwikkelen.
 - Starter: core stability als basis voor een stabiele haal.
- **Glijden**
 - De haal technisch zuiver uitvoeren en de boot maximaal laten doorlopen om ritme, efficiëntie en uithouding te versterken.
- **Steun**
 - Leren “hangen” tegen het blad om drukopbouw en stabiliteit te verbeteren.
 - Starter in de krachtzaal: ondersteunde posities aanleren en verstevigen.
- **Roteren**
 - Boot rond een boei kunnen draaien door gecontroleerde asymmetrische kracht en coördinatie.
 - Starter in de krachtzaal: asymmetrische bewegingen aanleren en versterken.
- **Ritmisch vermogen**
 - Roeien op gevoel en op opgelegd tempo, ogen dicht of voeten los, om timing, ritme en efficiëntie te verbeteren.

TRAININGSLOAD

Binnen de U17–U19 topsportlijn wordt de trainingsbelasting opgebouwd met het oog op een gezonde, duurzame en prestatiegerichte ontwikkeling richting U23- en senioreniveau. De trainingsload evolueert geleidelijk naar een structureel hogere belasting die past binnen de verwachtingen van topsport, terwijl er steeds aandacht is voor herstel, efficiëntie en kwaliteit van uitvoering. Atleten worden begeleid naar een wekelijkse trainingsomvang van zes tot zeven beweessessies per week, goed voor een totale belasting van maximaal vijftien uur. Elke sessie duurt daarbij maximaal twee uur, zodat zowel technische scherpste als fysieke belastbaarheid steeds gewaarborgd blijven. In totaal leggen roeiers op jaarbasis ongeveer 2000 tot 3500 kilometer af op het water, afhankelijk van maturiteit, fysieke en technische progressie en de specifieke doelen van de trainingsperiode. Deze gecontroleerde en systematische opbouw zorgt ervoor dat jonge roeiers enerzijds voldoende prikkels krijgen om te groeien, maar anderzijds beschermd worden tegen overbelasting en blessures.

AANBOD

Het aanbod aan competities sluit nauw aan bij deze ontwikkelingsvisie. Atleten nemen deel aan een mix van langeafstandswedstrijden, 2000m afstandsruaces en indoorwedstrijden, waardoor ze een brede ervaring opdoen in verschillende wedstrijdcontexten. Langeafstandswedstrijden stimuleren vooral aerobe uithouding, tempo-economie en mentale weerstand. De olympische afstand vormt de kern van het topsporttraject: hier leren roeiers omgaan met wedstrijdspecifieke intensiteit, energiedistributie, technische stabiliteit onder druk en tactische keuzes op cruciale momenten. Indoorwedstrijden worden gebruikt als objectieve testmomenten om fysieke progressie te monitoren en om roeiers te leren presteren in een individuele, controleerbare omgeving. Deze combinatie van wedstrijdvormen draagt bij tot een veelzijdige en robuuste ontwikkeling van zowel racevaardigheden als wedstrijdmentaliteit.

OPLEIDING

De begeleiding van deze ontwikkelingslijn gebeurt door een Trainer A, die instaat voor een wetenschappelijk onderbouwde en competentiegerichtte aanpak. De trainer zorgt voor een doordachte periodisering, kwalitatieve technische opvolging, een veilige trainingsomgeving en een evenwichtige integratie van fysieke, technische, tactische en mentale aspecten in het jaarplan. Vanuit deze expertise worden atleten op maat begeleid, gestimuleerd tot reflectie en ondersteund in hun groei naar topsportvolwassenheid. De rol van de trainer omvat niet alleen het aanleren van roei technische finesse, maar ook het ontwikkelen van zelfstandigheid, verantwoordelijkheidsgevoel en een professionele attitude bij jonge sporters.

Door deze coherente visie op trainingsbelasting, wedstrijdaanbod en opleiding worden U17–U19-roeiers optimaal voorbereid op de hogere eisen van de internationale topsport. Ze ontwikkelen de fysieke fundamenten, technische vaardigheden, tactische inzichten en mentale sterkte die nodig zijn om duurzaam te groeien en zich stap voor stap te ontplooien tot volwaardige topsportatleten.