

OPLEIDINGSTRAJECT MASTER - Versie 2023

Roeischool

Doelstelling	Enthousiasmeren van geïnteresseerden om de roeisport te beoefenen.
Instanties	Zeer beknopte situering 'roeilandschap – Topsport Vlaanderen – KBR – VRL – LFA.
Vereisten	Elke zich nieuw aanmeldende roeier moet kunnen zwemmen en respecteert de KRB-roeierscode. Elke deelnemer moet over een D-Licentie beschikken voorafgaand aan de opleiding.
Opleiding	Initiële introductie over het gebruik van het 'droogroei-toestel-ERGO' is verplicht. Het volgen van een initiële lessenreeks van 10 roeisessies is verplicht. Inhoud <ul style="list-style-type: none"> • Veiligheid / aandachtspunten, zie o.a. in rubriek 4. - Veiligheid tijdens trainen - Intern Reglement 2023 (IR). Steeds gepaste kledij, voeding en gebruik van bril- of petspiegeltje zeer sterk aanbevelen voor elke boegroeier. Toelichten te respecteren vaarregels t.o.v. gemotoriseerde beroeps- en pleziervaart en /of andere roeiboten, subboards, vissers. • Veilig roeien, vooral in Virus/Volan en /of grotere boten. Roeibeweging inoefenen alsook tegenroeien en ter plaatse draaien. Vertrek-, noodrem- aanmeerprocedure inoefenen. Wat te doen bij eventuele stroming, veel wind, onweer, na eventueel kapsijzen.
Praktische proef	Bootgebruik en –beheersing roeibewegingen, zich snel in veiligheid kunnen brengen, vooral in Virus/Volan en /of grotere boten.
Opvolging	Lessenreeks onder begeleiding van coaches en /of roeiers beschikkend over voldoende maturiteit.

1.Beginnende master

Vereisten	KRB-Lidmaatschap (zie 1.4. Lidmaatschap IR-2023) en B-Licentie zijn vereist voor elke geïnteresseerde roeier.
Termijn en wanneer	Op frequente basis roeien gedurende 1jaar bij de 'beginnende masters', altijd binnen de vigerende trainingstijden.
Botengebruik	Bootreservatielijst/logboek kunnen raadplegen en deze voorafgaand elke training per boot consequent invullen. Mag in stabiele C-boten roeien (C2-C3-C4-C5) => KRB-vlootlijst in loods kunnen raadplegen. Mag in stabiele Volan roeien (C1) => vlootlijsten in loodsen kunnen raadplegen.
Restricties	Een homogene boot 'beginnende masters' mag niet zonder begeleiding roeien (wel indien ervaren stuurman/-vrouw mee in de boot zit, of mits fietsende begeleiding langs de oever van het kanaal indien geen ervaren stuurman/ -vrouw in de boot zit). Een boot waarvan de bemanning minimaal voor de helft bestaat uit 'recreatieve- en /of 'competitieve masters' mag wel roeien zonder fietsende begeleiding langs de oever (uiteraard kunnen ook U-23 roeiers, senioren meeroeien). Er mag niet verder worden geroeid dan Varsenare brug (Nieuweghe).
Mag deelnemen aan	Toertochten onder begeleiding van coaches en /of roeiers beschikkend over voldoende maturiteit.
Niet deelnemen aan	Clubkampioenschappen om reden van onvoldoende haalbaar roeiritm en onvoldoende vaardigheden/roeitechniek.
Aanbeveling	<i>In een streven het samen probleemoplossend handelen en roeien een ernstige kans op slagen te bieden is het op een gemeenschappelijk moment/uur afspreken tijdens het weekend beslist een zinvolle overweging waardig.</i>
Doorstartmoment	Wordt op het einde van het introductiejaar georganiseerd voor de beginnende master die op regelmatige basis roeit, om de overgang naar de subgroep 'recreatieve master' mogelijk te maken.

2.Recreatieve master

Doelstelling	Optimalisatie van de roeibeweging i.f.v. eventuele deelname aan wedstrijden.
Vereisten	Elke zich nieuw aanmeldende roeier moet kunnen zwemmen en respecteert de vaarregels / veiligheid tijdens trainen, zie o.a. rubriek 4. in IR. KRB-lidmaatschap (zie 1.4. Lidmaatschap IR-2023) is vereist voor elke geïnteresseerde roeier.
Opleiding	<p>Initiële introductie over het gebruik van het 'droogroei-toestel-ERGO' kan nog steeds maar is niet langer verplicht.</p> <p>Initiële introductie over het specifieke behandeling en gebruik van 'gladde boten' is verplicht.</p> <p>Inhoud (veilig roeien blijft prioritair => bv. het roeien met bril- /petspiegeltje door elke boegroeier blijft zeer sterk aanbevolen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materieel <ul style="list-style-type: none"> Aandacht voor specifieke behandelingen (bv. houten boten te water laten, boten omdraaien op de botenschraagjes,) KRB-vlootlijst van de boten in de loods begrijpend kunnen lezen en er consequent naar handelen. Schademeldingsprocedure kennen en kunnen toepassen. Bootreservatielijst/logboek kunnen raadplegen en deze voorafgaand elke training per boot consequent invullen. • Weet wat je doet – geheugensteuntjes 'op het droge', (<i>interessante 'weetjes'</i>), <i>aanwezig in vitrinekast van de trainers in de botenloods</i>. <ul style="list-style-type: none"> Plaats van het voetenbord optimaal kunnen afstellen. Eventueel de noodzakelijke voor-/achterwaartse en /of zijwaartse regeling , (voetschuinte versus roerschuinte) van het voetenbord efficiënt kunnen uitvoeren (bij boten met voetroer = voetgestuurde boten). Eventuele problemen met spannende dollen nauwgezet kunnen oplossen. De eventueel aanwezige roeihoogte-verstelbare gekleurde blokjes (indien nodig) oordeelkundig kunnen verplaatsen in de hoogte, (met aandacht voor zelfde bak- en stuurboordhoogte wijziging en het achteraf TERUGPLAATSEN op oorspronkelijke positie), => bij twijfel, raadpleeg de 'basisinstellingslijsten per boot' (zijn fragmentair in opmaak). Het integreren van 'cox'-handelingen (sturen van een boot, gebruiksklaar maken en houden geluidsinstallatie, instructies doorgeven).
Praktische proef	Is er niet, maar het zo vaak als mogelijk samen probleemoplossend handelen en roeien wordt sterk aanbevolen = leren van elkaar!!!
Opvolging	<p>Het verplichte opleidingsgedeelte gebeurt onder leiding van coaches en /of roeiers beschikkend over voldoende maturiteit.</p> <p>Bij gelegenheid kunnen coaches en /of roeiers beschikkend over voldoende maturiteit begeleidend ondersteunend zijn.</p> <p>Het af en toe in de boten zelf sturen of langs de oever meefietsen kan zeer sterk worden aanbevolen en is beslist leerrijk.</p>
Termijn en wanneer	Het roeien op zich gebeurt best frequent samen met de reeds 'recreatieve masters' of 'competitieve masters' en dit onbepert in de tijd maar wel altijd binnen de vigerende trainingstijden.
Botengebruik	<p>Mogen in alle (gladde) boten roeien die aan de 'recreatieve masters' werden toegewezen (1x,2x,2+,2-,4x,4x+,4+,8+) => KRB-vlootlijst in loods raadplegen.</p> <p>Enkel mits uitdrukkelijke toestemming door TC (trainingscommissie KRB) kunnen eventueel andere boten (tijdelijk) toegewezen worden.</p>
Restricties	<p>Het alleen skiffen gebeurt steeds met meefietsende begeleiding, twee skiffs steeds dicht achter elkaar roeiend kan zonder begeleiding.</p> <p>Het roeien in 2- gebeurt steeds met meefietsende begeleiding of samen in boot roeiend met ervaren 'recreatieve- /competitieve master'.</p> <p>Het roeien in 2+ kan zonder fietsende begeleiding, mits samen roeiend met een reeds ervaren 'recreatieve- of competitieve master,' (bij voorkeur eveneens een ervaren stuurvrouw of stuurman mee in de boot).</p> <p>Er mag niet verder worden geroeid dan Varsenare brug (Nieuweghe).</p>
Mag deelnemen aan	<p>Lange afstandswedstrijden (mits roeiers A-licentie hebben) – Toertochten (mits roeiers B-licentie hebben).</p> <p>(onder allesomvattende begeleidende supervisie van coaches en /of roeiers beschikkend over voldoende maturiteit, bv botentransport).</p> <p>Clubkampioenschappen indien de roeier voldoende ritme kan genereren alsook technisch voldoende onderlegd is (mits B-licentie).</p>
Aanbeveling	<i>In een streven het samen probleemoplossend handelen en roeien een ernstige kans op slagen te bieden is het op een gemeenschappelijk moment/uur afspreken tijdens het weekend beslist een zinvolle overweging waardig.</i>

Doorgroeifase

Enkel vanaf het najaar v/h tweede jaar kunnen belangstellende 'recreatieve masters' intekenen voor een 'aanvullende puur technisch opgevatte opleidingsmodule' waardoor het doorgroeien tot 'competitieve master' (objectief-realistisch) mogelijk / haalbaar kan worden. Indien een belangstellende nog niet over voldoende roeiervaring beschikt is de TC bevoegd om uitstel tot deelname aan te bevelen.

Doelstelling	Optimalisatie van de bootbeheersing i.f.v. eventuele deelname aan (ook) lijnwedstrijden.
Vereisten	<p>Elke zich nieuw aanmeldende roeier moet kunnen zwemmen en respecteert de vaarregels / veiligheid tijdens trainen, zie o.a. rubriek 4. in IR. KRB-lidmaatschap is vereist voor elke geïnteresseerde roeier, (eventuele zij-instromers / oud-roeiërs kunnen starten met een 10-beurtenkaart + aansluitend KRB-lidmaatschap of zich meteen lid maken).</p> <p>Oud-roeiërs (dus potentiële 'competitieve masters') die evenwel 10 jaar of langer niet hebben geroeid kunnen hier aansluiten mits het afleggen van een skiff-test onder supervisie van de KRB-TC (trainingscommissie).</p> <p>Indien een oud-roeier vroeger evenwel geen scull-ervaring heeft kunnen opbouwen kan de KRB-TC hierop een afwijking toestaan. Het zou wel een fijne ervaring zijn indien precies deze roeiërs het ook kunnen opbrengen om gedurende enkele maanden samen te roeien met deze ambitieuze masters vooraleer zij aansluiting zoeken/krijgen bij de 'competitieve masters'.</p> <p>Net zoals de reeds volwaardige 'competitieve masters' kan hun tijdelijke ervaringsgerichte inbreng ongetwijfeld enkel positieve impulsen geven aan de belangstellende masters'.</p> <p>Het oprissend/verhelderend op spontane basis participeren aan de voormelde suggestie kan de cohesie binnen de groep enkel versterken.</p>
Opleiding	<p>Om naar 'competitieve master' te kunnen doorgroeien is het verwerven van aanvullende op techniek geënte vaardigheden onontbeerlijk = verplicht voor alle belangstellende masters'.</p> <p>Inhoud (veilig roeien blijft prioritair => bv het roeien met bril- /petspiegeltje door elke boegroeier blijft sterk aanbevolen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materieel <ul style="list-style-type: none"> Aandachtspunten voor de behandeling van boten moet bestendig worden. Vlootlijsten van de boten begrijpend kunnen lezen en er consequent naar handelen. Schademeldingsprocedure kennen en kunnen toepassen. Bootreservatielijst/logboek kunnen raadplegen en deze voorafgaand elke training per boot consequent invullen. • Weet wat je doet – geheugensteuntjes 'op het droge', (<i>interessante 'weetjes'</i>), <i>aanwezig in vitrinekast van de trainers in de botenloods</i>. Eventueel de noodzakelijke voor-/achterwaartse regeling voetenbord efficiënt kunnen uitvoeren, (bij boten met voetroer = voetgestuurde boten). • Bootbeheersing – geheugensteuntjes 'op het water' <ul style="list-style-type: none"> Stilte en rust in de boot = afspreken wie zegt wat, indien nodig enigszins rekening houden met gewichtsverdeling in de boot, Roeien met een niet aflatende focus op de integratie van afstandsroeien gecombineerd met puur technische bootbeheersingsdrang, om op een vlotte wijze zowel het scull- als sweep zo optimaal als mogelijk te leren beheersen, a.h.w. automatismen verwerven, (hierbij frequent integreren van verscheidene van elkaar verschillende dynamische en statische oefeningen). • Botentransport – op zelfstandige basis <ul style="list-style-type: none"> Sportieve houding = alle betrokken roeiërs zijn aanwezig en helpen elkaar! Ontriggeren van de boot (alles mee, botenschraagjes – riggers – steunstangen - roeiriemen – roeizitjes). Boten vastsjorren op juiste positie = roematerieel oordeelkundig op trailer kunnen laden en afladen. Riggeren van de boot => bij twijfel, raadpleeg de 'basisinstellingslijsten per boot' (zijn fragmentair in opmaak).
Praktische proef	<p>Is er niet om reden van het vermijden van een 'momentopname'.</p> <p>Er wordt gestreefd naar een permanente/opvolging van verscheidene, inhoudelijk van elkaar verschillende opleidings-itmes is objectief en biedt alle betrokkenen een waardevol overzicht van de proces-beoordeling.</p> <p>De uiteindelijke beoordeling omvat de volgende rubrieken:</p>

- *Communicatie en tijdige aanwezigheid i.f.v. / tijdens opleidingsmomenten.*
- *Bootreservering-lijsten, KRB-vlootlijst en schademeldingsformulier raadplegen/gebruiken.*
- *Behandeling van het roeimaterieel voorafgaand / na het roeien.*
- *Voetenbord-, hoogte- en voetroerafstelling uitvoeren op het 'droge'.*
- *Roeiend of tegenroeiend 'afmeren/vertrekken' – aanmeren/toekomen'.*
- *Beheersing van zowel 'dynamische als statische' technische oefeningen tijdens het roeien.*
- *Luisterbereidheid/engagement tijdens het roeien.*
- *Opvolgen van de veiligheidsadviezen tijdens het roeien.*
- *Betrokkenheid en efficiëntie voor/(tijdens)/na botentransport*
- *KRB-roeierscode toepassen*

Opvolging	Het verplichte opleidingsgedeelte gebeurt onder leiding van coaches en /of roeiers beschikkend over voldoende maturiteit. Bij gelegenheid kunnen coaches en /of roeiers beschikkend over voldoende maturiteit begeleidend ondersteunend zijn. Het af en toe in de boten zelf sturen of langs de oever meefietsen kan zeer sterk worden aanbevolen en is beslist leerrijk. Ook nu wordt elkaar helpen bij probleemoplossend handelen en roeien sterk aanbevolen.
Botengebruik en wanneer	Indien zij de 'aanvullende puur technisch opgevatte opleidingsmodule' afsluiten met een positieve proces-beoordeling , mogen zij in alle (gladde) boten roeien die ook aan de 'competitieve masters' werden toegewezen (1x-2x,2-,2x+,4x,4x+4-,4+ en 8+) => KRB-vlootlijst in loods, uiteraard ook steeds binnen de vigerende trainingstijden.
Restricties	In de overgangsfase tot hun volwaardige integratie binnen de subgroep 'competitieve masters' blijft het samen skiffen met twee skiffs steeds dicht achter elkaar roeiend op het water aangewezen indien er geroeid wordt zonder begeleiding. Vaar NOOIT door de brug in Varsenare (Nieuweghe) die geopend werd voor beroeps- en/of pleziervaart (bediening wordt verstoord)!!!
Mag deelnemen aan	Op zelfstandige basis na goedkeuring TC (trainingscommissie). Toertochten/Clubkampioenschappen (mits roeiers minimaal B-licentie hebben). Lange afstandswedstrijden (mits roeiers A-licentie hebben) in boten die de 'recreatieve masters' werden toegewezen. Op zelfstandige basis mits goedkeuring door TC, bv. éénmalig gebruik van wedstrijdboten voorbehouden aan andere KRB-groepen, (m.a.w. boten gebruiken die niet tot de lijst 'recreatieve master' behoren). Lange afstandswedstrijden (mits roeiers A-licentie hebben). Lijnwedstrijden (mits roeiers A-licentie hebben).
Aanbeveling	<i>In een streven een vlotte overgangsfase van de subgroep 'recreatieve master' naar 'competitieve master' optimaal te kunnen verwezenlijken kan een plenaire samenkomst ongetwijfeld waardevol zijn.</i>

3. Competitieve master

Wanneer	Enkel roeiers die achtereenvolgens de opleiding 'beginnende master', 'recreatieve master' alsook de 'aanvullende puur technisch opgevatte opleidingsmodule' hebben gevolgd komen in aanmerking voor deze subgroep, => ook oud-roeiers zoals hoger vermeld.
Vereisten	KRB-lidmaatschap, (zie 1.4. Lidmaatschap IR-2023) en A-licentie is vereist voor elke geïnteresseerde roeier. Is minstens 27jaar, competitief ingesteld en streeft naar roeitechnische perfectie. Probeer minimaal 3 tot 4x per week te trainen (bij voorkeur op het water) en neemt zo vaak als mogelijk deel aan wedstrijden (bv. loopcross – ergo - lange afstanden – lijnwedstrijden) maar deelnemen aan toertocht kan uiteraard ook.
Restricties	Vaar NOOIT door de brug in Varsenare (Nieuweghe) die geopend werd voor beroeps- en/of pleziervaart (bediening wordt verstoord)!!! Zijn er verder niet Er wordt bewust ook geen onderscheid gemaakt in subgroep 'competitieve masters' m.a.w. het maakt niet uit of men in het verleden -wedstrijden heeft geroeid/gewonnen als junior op nationaal en /of Europees niveau, WK('s), -wedstrijden heeft geroeid/gewonnen senior of eliteroeier op nationaal en /of Europees niveau, WK('s) of OS. Let wel <i>De 18 tot 27-jarigen die om persoonlijke reden verkiezen op een recreatieve manier te roeien kunnen na het inschrijven voor hetzij de 'Roeischool - Beginnende masters' – 'Recreatieve masters' - ook doorgroeien naar 'Competitieve masters' maar kunnen om reden van hun leeftijd niet als 'KRB-master' aan wedstrijden deelnemen. Zij kunnen bijgevolg enkel als 'Senior B of Senior A' aan eventuele wedstrijden deelnemen.</i>
Ter herinnering	Vaarregels en veiligheid tijdens het trainen, zie o.a. rubriek 4. in IR. Het roeien met bril- /petspiegeltje door elke boegroeier blijft zeer sterk aanbevolen. KRB-Vlootlijst van de boten in de loods kunnen raadplegen en er consequent naar handelen. Schademeldingsprocedure kennen en steeds toepassen indien nodig. Bootreservatielijst/logboek voorafgaand elke training per boot consequent invullen.
Botengebruik	Roeien in de voor hen toegewezen boten, of na afspraak met de verantwoordelijke coaches. Proberen zoveel mogelijk samen ploegen te vormen om zich voor te bereiden en deel te nemen aan wedstrijden.
Opvolging	Coaches bieden hun diensten aan om op vooraf afgesproken tijdstippen op vraag 'competitieve masters' te begeleiden en /of advies / technisch advies te geven.