

# Een medaille voor Belgische roeiers op de Olympische spelen? UGent-proffen geloven er in



UGENT'ERS

SPORT

OLYMPISCHE SPELEN

Proffen Jan Boone en Jan Bourgois bereiden de Belgische roeiers Tim Brys en Niels Van Zandweghe voor op de Olympische spelen in Tokyo. Hoe doen ze dat precies en wat kunnen wij leren uit topsportonderzoek? En waarom dragen de roeiers Happy Socks en mag de ene wél een pistolet eten en de andere niet?

In juli vertrekken twee Belgische roeiers richting Tokyo: Tim Brys en Niels Van Zandweghe. Sinds vorig jaar nemen proffen Jan Boone (rechts op de foto) en Jan Bourgois (links op de foto) de coördinatie van deze roeiers op zich. Beide proffen werken aan de Gentse Watersportbaan, waar ze met hun collega's van de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen soms gaan lopen of zwemmen. Sporten houdt hun hoofd koel, want met de Olympische spelen in aantocht is hun agenda nog drukker dan anders. Ze sturen het roeiersteam aan dat onder andere bestaat uit een coach, een kinesist, een psycholoog, een sportdokter, en een sportdiëtiste. Zelf focussen de proffen vooral op wat hún expertise is: het opstellen van trainingsschema's en het sturen van het totale trainingsproces.

## De startsprint van Usain Bolt en de eindsprint van de Borlées

“De training voor de roeiers is enorm gevarieerd. Naast ontzettend veel roeien (tot 160 kilometer per week) doen ze ook aan loop-, fiets- en krachttraining. We trainen dus niet alleen hun hart en bloedvaten, maar ook hun spieren. Bovendien wordt het zo nooit eentonig: door te fietsen trainen we zowel het cardiovasculaire uithoudingsvermogen als de uithouding in hun dijspieren, die ze nodig hebben bij het roeien.”

“De discipline waar onze roeiers voor trainen (2000 meter in een lichte dubbel twee, red.) is echt een maximale inspanning. Afhankelijk van de weersomstandigheden doen ze er tussen de 6'10" en 6'30" over. Het begint met een echte sprint aan de start.

Daarna moeten ze – puur op maximale uithouding – ongeveer 1000 meter overbruggen. Tot slot volgt nog een maximale sprint van 500 meter. Daarom zijn roeiers echt totale atleten: ze moeten een startsprint hebben als Usain Bolt, de uithouding van een 1500-meter loper, en een eindsprint als de Borlées. Alle energiesystemen worden dus maximaal benut.”

“We bouwen op tot ongeveer twee weken voor de Olympische spelen. Dan begint de ‘tapering’, waar de roeiers in topconditie blijven terwijl de vermoeidheid wegebt. Deze ‘tapering’ is de moeilijkste fase, omdat je de roeiers op exact het juiste moment in topconditie wilt hebben.”



## Talent én training

Om op topniveau mee te draaien, moet een roeier 6000 kilometer per jaar roeien. Dat zijn soms trainingssessies van 30 uur. Om aan de top te geraken, moet je dus niet alleen talent hebben; je moet ook een immense hoeveelheid training aankunnen.” “Roeien wordt – terecht – erkend als één van de zwaarste sporten ter wereld, naast langlaufen en biathlon. Je ziet dat

trouwens in de Container Cup op televisie: die werd dit jaar door een roeier gewonnen, en vorig jaar werd een roeier vierde. De combinatie van kracht en uithouding is cruciaal.”

## Een pistolet voor jou maar niet voor mij

“Naast fysieke training is ook het mentale erg belangrijk. Voor de psychologische begeleiding zit een sportpsychologe in ons team. Zij zet nu in op de winnaarsmentaliteit bij de roeiers. Je mag immers nog zoveel op het fysieke focussen; topsport is zoveel meer dan dat. Het gaat over de atleet als mens. Sport is geen wetenschap; wetenschap kan de sport wel helpen.”

“We werken ook veel rond voeding. Onze roeiers moeten gemiddeld onder de 70 kg blijven. Als de ene dus 72,5 kg weegt, mag de andere niet meer dan 67,5 kg wegen. Dat is samenwerken: soms mag de ene wel een pistolet eten maar de andere niet. Gelukkig begrijpen ze elkaar goed en steunen ze elkaar daar in.”

“Vanuit Sport Vlaanderen was er een project rond ketonen. In overleg met onze sportdiëtiste hebben we dat geprobeerd en onze roeiers voelen zich daar goed bij. Het effect van ketonen wordt soms wel opgeblazen in de media. Ketonen zijn slechts één kleine schakel in het verhaal. We weten nog niet of die ketonen echt een verschil maken.”

## UGent zette roeionderzoek op de kaart

Het is geen toeval dat de UGent zo'n grote expertise heeft in roeien. Jan Bourgois heeft zelf nog geroeid op internationaal niveau en deed in de jaren '80 een doctoraat over het energiemetabolisme bij roeiers. Van 1988 tot 2012 begeleidde hij de nationale ploegen als inspanningsfysioloog naar wereldkampioenschappen en Olympische Spelen, waarna Jan Boone het van hem overnam.

“In de jaren '80 was er aan de UGent al wetenschappelijk onderzoek rond roeien, bij professor emeritus Jacques Vrijens. Hij heeft het roeionderzoek op de kaart gezet. In die jaren kwamen zelfs Nederlandse en Duitse toproeiers naar de UGent om hier getest te worden. Dankzij de gegevens van deze populatie hebben we aan onze vakgroep de voorbije veertig jaar een enorme expertise opgebouwd.”

“Het is dus veel meer dan testen en coachen; we verzamelen ook gegevens. Uit dat onderzoek vloeien vaak wetenschappelijke publicaties voort. Na de Olympische spelen willen we ons zelfs weer meer op onderzoek op toelagen – nu is het coördineren van de roeiers nog iets te tijdsintensief.”

## Wat topsportonderzoek ons leert

De twee proffen begeleiden niet enkel roeiers, maar ook wielrenners, voetballers, langeafstandslopers en zeilers. Ook hun hittekamer is populair: hier kunnen olympiërs komen wennen aan het klimaat in Tokyo.

“Dit is opwindend onderzoek voor ons: we volgen echte wereldtoppers! De genetische mutanten die zij in feite zijn, maken hen tot ideale 'proefdieren'. Hun

gegevens helpen niet alleen het topsportonderzoek vooruit; ze leren ons ook veel over de werking van het menselijk lichaam. Met de resultaten verbeteren we testmethoden en trainingsschema's en passen we dit toe in de klinische praktijk. Denk bijvoorbeeld aan ons onderzoek rond zuurstofverbruik in het lichaam: we passen dit nu toe bij patiënten met een spierziekte of het chronisch vermoeidheidssyndroom. En ons trainingsmodel voor roeiers wordt gebruikt bij de revalidatie van borstkankerpatiënten. Jammer genoeg wordt topsportonderzoek soms nog als 'waste of time, waste of money' gezien, waardoor er moeilijk geld voor wordt vrijgemaakt."



"Veel onderzoek bij topsporters wordt trouwens door onze doctoraatsstudenten opgevolgd. Het leuke daaraan is dat wij daar ook erg veel van leren. Dankzij deze doctoraten krijgen wij ideeën voor verder onderzoek en kunnen we nieuwe beurzen aanvragen. We gebruiken die onderzoeksresultaten ook in onze lessen; wat het onderwijs ten goede komt."

## Happy Socks

"Alle topsporters hebben een speciaal kantje. Vaak is dat iets rond voeding, of een bepaald ritueel. Onze roeiers doen bijvoorbeeld altijd speciale kousen aan op een wedstrijd. Dat was echt grappig: zelfs toen koning Filip op bezoek kwam hadden ze van die Happy Socks aan."

Tot slot: wat zijn de kansen van de Belgische roeiers?

"Ze moeten eerst en vooral in de finale geraken. Als ze in de finale geraken zal het tijdsverschil immens klein zijn, zo rond de drie seconden. Er spelen zoveel factoren een rol: het fysieke, het mentale, de toestand van het water... Je moet op de Olympische spelen echt tóp zijn om in de finale te geraken. Wij geloven wel dat ze kans maken op een medaille."

"De roeiers vertrekken op 7 juli naar Tokyo; het zijn nu dus de allerlaatste weken om de puntjes op de i te zetten. In die laatste weken gaat het echt om de mindset: je gaat om te winnen."