

RTC Atletiek Oost



Stichting Regionaal Atletiek Centrum Enschede: RACE



RTC Atletiek oost

1. Inleiding

Regionaal trainingscentrum Atletiek Oost werkt onafhankelijk en club overstijgend. Als basis wordt uitgegaan van de reeds aanwezige faciliteiten bij Ac Tion in Enschede waarop het RTC gaat uitbouwen naar een meer open structuur die op samenwerking is gebaseerd. Het enige doel: de betere jeugdathleten uit de regio trainen samen waardoor fun en niveau toenemen. Er zijn atleten uit de volgende woonplaatsen die deelnemen in het RTC: Almelo-Hengelo-Enschede-Haaksbergen-Nijverdal-Losser-Lonneker-Wierden-Hardenberg-Oldenzaal en zelfs in euregio verband (Gronau, Epe & Gildehaus). Het RTC waarborgt de kwaliteit en bevordert de samenwerking in de regio en koppelt dit los van Tion. Middels RTC Atletiek Oost willen we wedstrijdathletiek in Twente borgen. De gemeente Enschede, Sportaal Enschede en Topsport Overijssel (steunpunt Twente) steunen een RTC in Enschede waarbij vervolgens de samenwerking met LOOT scholen, de provincie en de gemeente Enschede is geformaliseerd.

Vanuit RTC Atletiek Oost hebben we het doel om het traject tot en met topsport van onderbouw (11 t/m 14 jr) via bovenbouw (15 t/m 18) tot in de senioren landelijke top te begeleiden qua coaching, atletiektrainingen, combi met studie en dus het streven naar maatschappelijke optimalisatie.

Sport is meer dan alleen hard trainen en wedstrijden doen. Wij willen de RTC talenten een start laten maken met topsport, de bredere ontwikkeling als mens/sporter is een groot aandachtspunt. Het RTC zal invulling geven aan het organiseren van clinics en workshops voor de sporters (mbv Topsport Overijssel en Sportportaal Enschede).

Afgelopen 2 jaar hebben wij o.a. clinics van Gianni Romme gehad (ijsbaan Twente) en was 5-voudig Tour de France finisher Joost Posthuma betrokken bij o.a. de jeugdinterland. Oud topatleet Joost van Bennekom geeft gastclinics en recent is ook ex-bondscoach Harry Dost toegetreden tot de technische staf. Ex-topsporters kennis laten overdragen, onderwerpen als voeding, communicatie, anti-doping, prestatiegedrag, etc zullen vast in het ontwikkelplan van de talenten worden opgenomen.

2. RTC Atletiek Oost structuur

Rechtsvorm: RTC RACE, Regionaal Atletiek Centrum Enschede

RTC Race is een stichting welke ingeschreven staat bij de Kamer van Koophandel. Het bestuur bestaat uit 2 leden. De stichting is club/regio overstijgend en staat open voor iedere deelname door Twentse atletiekverenigingen.

Visie

RTC Atletiek Oost levert een kwalitatief (top)sportklimaat aan regionale sporttalenten met ambitie in de atletieksport en daarbuiten.

Ambitie

Het binnen de regio faciliteren van samen trainen door atletiek talent, samen sterker worden en talent laten doorgroeien ipv zien afhaken of uitwijken. De gemeente Enschede en de gezamenlijke twentse verenigingen willen dit "thuis" bieden en stimuleert het verbinden en innovatief trainen.

Doelstellingen

Primair:

- 1) Atletieksport in de regio Twente naar een hoger niveau brengen, door:
 - a) jong en verborgen talent in de regio actief te scouten
 - b) de ontwikkeling van een getalenteerde atleet te ondersteunen door het implementeren van een gestructureerd opleidingsprogramma
 - c) in het opleidingsprogramma een brede focus te hanteren (fysiek, mentaal, sociaal), waarbij het oog op individuele ontwikkelingspunten van een talent ten alle tijden centraal zal staan.
 - d) de talenten in een gezamenlijke training op een hoog prestatieniveau sportief uit te dagen.
 - e) de talenten de plezier van (top)sport te laten ervaren en daarmee motivatie opwekken voor een langdurige (top)sportparticipatie.

Secundair:

- 2) Een topsport omgeving voor talenten in de regio creëren, door:
 - a) een kwalitatief hoogwaardig technisch kader op te stellen
 - b) optimale trainingsfaciliteiten te gebruiken
 - c) atleten toegang bieden tot een breed netwerk van professionals
 - d) atleten de mogelijkheid te bieden om aan een trainingskamp deel te nemen.
- 3) Een effectief samenwerkingsverband rond om de talenten creëren, door:
 - a) trainers een platform te bieden, waarin deze open kennis en ervaring kunnen uitwisselen.
 - b) trainers van kennis en ervaring van het technische kader van het RTC te laten profiteren, zodat deze ook in de clubtraining geïmplementeerd kunnen worden
 - c) communicatie tussen RTC trainers en de atletiekunie, met het doel talenten de overstap van RTC naar nationale selecties zo makkelijk mogelijk te maken. Doorstroomroute nationaal.
 - d) naar buiten als "RTC team" op te treden en daarmee de kans op sponsoring en ondersteuning te vergroten.
- 4) Atletiek in de regio promoten
 - a) Sociaal maatschappelijke projecten (verborgen) talenten voor de atletieksport "begeïstern"

Organisatie

Het RTC heeft een dagelijks bestuur. Het RTC heeft 5 actieve trainers op de volgende specialisaties: meerkamp/sprint/springen met als mogelijkheid door te groeien naar 6 disciplines(MILA: middenlange afstand, poslhoog & werpen toevoegen). Naast de trainers is er een overall performance coach beschikbaar.

Mila groepen zien we vaker in de regio. We zien daar ook eerder een weerstand mbt "samen trainen" omdat men het zelf al goed voor elkaar heeft. Door aan te tonen dat "samenwerken loont" op de technische disciplines gaan wij er vanuit dat ook de potentie voor het doorvoeren van een loop RTC (mila) helder wordt. RTC samenwerking wordt gezicht met de Running Academy van Herman Moelard (FBK stadion Hengelo) en Step One Mila team te Rijssen van David Hutten.

De hoofdtrainer en de performance coach zijn het centrale punt in de afstemming en begeleiding van talenten, trainers, ouders en betrokken organisaties. Contacten met de Atletiekunie, onderwijsinstellingen en lokale en provinciale overheden lopen via het bestuur met als primaire taken:

- Zorg dragen voor een veilige en prettige sport omgeving;
- Zorg dragen voor intakes van nieuwe atleten met hun ouders;
- Aanspreekpunt voor vragen van trainers, ouders en atleten m.b.t. de RACE organisatie en planning;
- Het verzorgen van het algemene functioneren van de gehele organisatie;
- Contacten hebben met alle belanghebbenden en andere gebruikers van de accommodaties;
- Afstemming verzorgen tussen trainers en het coördineren van de benodigde faciliteiten;
- Afspraken maken voor gebruik van de accommodaties, materialen en veiligheid;
- Maken en bijhouden van de planning;
- Zorg dragen voor naleving van huis- en gedragsregels.
- Informeren van en rapporteren aan het bestuur van het RTC

Taken van de RTC trainers zijn:

- Meebepalen van de selectiecriteria;
- Trainen en begeleiden van geselecteerde atleten;
- Onderhouden van contacten met deze atleten, hun ouders en hun clubtrainers;
- Onderhouden van contacten met de coördinator van RACE, inclusief het rapporteren en de verantwoording;
- Onderhouden van contacten met de betrokken bondscoaches van de Atletiekunie.
- Formuleren van concrete doelen;
- Onderhouden van contacten met atleten en clubtrainers (brugfunctie);
- Afstemmen van het trainingsprogramma met de clubtrainers;
- Maken van een jaarplan / jaarprogramma voor de trainingsgroep;
- Begeleiden van de atleten in sport('loopbaan') ontwikkeling;
- Coachen tijdens topsport evenementen;
- Ondersteunen van de atleten in mentaal opzicht;
- Signaleren en aanpakken van knelpunten in de ontwikkeling van atleten;
- Stellen van normen en bewaken van waarden (fair play);
- Analyseren van individuele prestaties;
- Scouten en selecteren van talenten.

Verantwoordelijkheid

De RTC trainer en de clubtrainer werken op basis van gelijkwaardigheid, met als gezamenlijke doelstelling de atleet samen beter te maken. Idealiter zal ook de clubtrainer in het proces groeien. Deelname aan het RTC moet gezien worden als belangrijke aanvulling in de trainingsopbouw voor de atleet. De RTC trainer initieert het contact met de clubtrainer, om zo een optimale trainingsweek vorm te geven.

De RTC trainer is verantwoordelijk voor de juiste structuur en passende communicatie in de driehoek RTC trainer – clubtrainer – atleet.

3. Doelgroep & criteria

RTC Atletiek Oost support 3 doelgroepen:

1: **Onderbouw**, 11 t/m 14 jaar. Speels samen trainen op techniek en het talent dat er is laten wennen aan fysieke belasting en brede sportbeleving. Insteek is brede instroom (zie “gold mine effect”) niet alleen obv prestaties maar ook obv potentie.

Commitment van atleet en ouder om te groeien en te investeren staat voorop.

Criteria voor RTC deelname: deelnemen aan D & C spelen. Eventuele uitzonderingen, in overleg met club en technisch kader RTC, obv langdurige blessures en biologische leeftijd

2 **Bovenbouw**, 15 t/m 21 jaar.

Het specialiseren voor een discipline of een blok van disciplines (bijv. sprint&sprong) zal centraal staan in deze fase. Het verstevigen en perfectioneren van een discipline- specifieke techniek is dan ook het primaire doel in deze fase. Synchron de lichamelijke ontwikkeling van de atleet zal de fysieke belastbaarheid in relevante motorische basiseigenschappen progressief worden ontwikkeld. De competitieve, prestatiegerichte karakter van atletiek zal steeds belangrijker worden in deze fase. Tegelijkertijd zal ook aandacht geschonken worden aan secundaire prestatiebepalende factoren – de mentale en sociale ontwikkeling van de atleet. De atleet zal regelmatig deelnemen aan nationale wedstrijden en evt. ook meedraaien in de top van Nederland. Aan het eind van deze fase zal een eigenverantwoordelijke atleet staan met de basics voor een mogelijke top-sportcarrière in een nationale selectie.

2.1) Algemene Doelstellingen in deze fase:

fysiek

- fysieke belastbaarheid m.b.t. algemene relevante motorische basiseigenschappen (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen etc.)
- fysieke belastbaarheid van discipline specifieke eigenschappen (bijv. anaerob- lactisch vermogen)
- gevorderde atletiek specifieke coördinative vaardigheden (loop en sprong ABC)
- gevorderde technische discipline-specifiek vaardigheden
- juiste techniek in het krachttraining
- competitieve ervaringen op nationaal niveau

persoonlijk

- intrinsieke trainingsmotivatie, focus op pushen tot het maximale
- vaardigheid tot zelfregulatie en zelfreflectie, vermogen om realistische sportieve doelen te stellen en te evalueren
- verantwoordelijkheidsbesef en zelfstandigheid van de atleet in het trainingsproces
- mentale vaardigheden om met stijgende trainingsbelasting, wedstrijdstress en tegenslagen om te kunnen gaan

algemeen

- verhogen van relevante kennis in de atletiek en trainingswetenschappen – inzicht in trainingsproces
- het gebruik van sportspecifieke taal en begrippen
- inzicht in secundaire prestatiebepalende factoren, zoals (warming up, cooling down, hydratatie, doping, voeding, slaap, regeneratie, alcohol, lifestyle etc.)

2.2) Leidende principes

Fysiek

- Meerjarige trainingsprogramma's bevatten een progressie in trainingsbelasting (volume en intensiteit)
- Periodisering in de jaartrainingsplanning ondersteund de atleet om op het juist moment (nationaal kamp.) te pieken.
- Monitoren van ontwikkeling in prestatie bepalende motorische basiseigenschappen door fysieke testen
- Monitoren van lichamelijke ontwikkeling (lengte, gewicht, lichaamsvet percentage, etc.)
- Monitoren van trainingsbelasting (subjectief en objectief) door trainingslogboek van de atleten.
- Analyse van technische vaardigheden in wedstrijd- en trainingssituaties.

Persoonlijk

- De atleet wordt door workshops in zijn persoonlijke/ mentale ontwikkeling ondersteund.
- De RTC coach communiceert duidelijk de verwachtingen die aan een atleet in het RTC gesteld worden (opkomst trainingen, invullen logboek etc.), de atleet is verantwoordelijk om aan de verwachtingen te voldoen
- De RTC coach oriënteert zich in de begeleiding van de atleet in toenemende mate aan de individuele doelen van de atleet.
- Deelname aan nationale wedstrijden

Algemeen:

- De atleet en zijn omveld (clubtrainer en ouders) worden in workshops over het belang van secundaire prestatiebepalende factoren geïnformeerd en praktisch geadviseerd.

2.3) Selectiebeleid en -criteria

De atleten worden door de RTC trainers geselecteerd, waarbij de regiefunctie ligt bij het bestuur van RTC RACE.

Voor de selectie van atleten worden in eerste instantie harde criteria gehanteerd, maar ook zachte criteria kunnen van invloed zijn of een atleet uitgenodigd wordt voor een RTC training.

- Prestaties afgelopen seizoen
- Plek in ranglijst NL
- Plek/ deelname op/aan NK

In de (sport)wetenschappelijke literatuur bestaat echter kritiek erop om talenten uitsluitend op harde criteria voor een talent-programma te selecteren. De lichamelijke ontwikkeling van adolescent kan zeer verschillend zijn in start en beloop. Ook zijn talenten, die laat in de leeftijdscategorie zijn geboren

Daarom zal bij de selectie van talenten voor het RTC- team ook rekening gehouden worden met genoemde zachte criteria.

- Lichamelijke ontwikkeling van de atleet in relatie tot zijn leeftijd.
- Aanwezigheid van blessures
- Psychosociale factoren: situatie op school, thuis, vrienden...
- Mate van intrinsieke motivatie
- Aanwezigheid op trainingen in de afgelopen trainingsperiode
- Sociale factoren:
- Mate van zelfverantwoordelijkheid in ontwikkeling (bijv. logboek invullen)
- Indruk van atleet tijdens een (proef-) training

3: **Senioren**, 19 t/m 34 jaar. Gearriveerde nationale toppers hebben veel begeleiding nodig en kunnen we binnen het RTC ook steunen door binnen het programma te blijven. Specialistische individuele begeleiding op het onderdeel waar de atleet op uitblinkt. Mentale & Fysieke coaching vanuit RTC. Doel is atleten af te leveren op Papendal maar indien dat niet lukt wil RTC topsport blijven begeleiden; RTC Criteria: Technisch top 8 van NL & lopen top 16-NL

4. Begeleiding

Ondersteunend:

Roy Elferink en Nancy Gerritsen Coördinator Topsport en talentontwikkeling Sportaal; voor ondersteuning op facilitair en organisatorisch vlak.

Sportaal, sportbedrijf Enschede voor stimulatie & behoud topsport Enschede

Topsport Overijssel, is partner van NOC NSF en adviseert en ondersteunt topsporters en talenten bij zijn/haar sportcarrière én zijn/haar maatschappelijke carrière

ROC Sport en Bewegen, school die partner met Sportaal om talenten ruimte te bieden om studie en sport met elkaar te combineren

Uitbreiding hier zien we met Saxion Hogeschool en University of Twente om tot een “track&field campus” te komen.

Technisch kader

Marcel Dost, Meerkamptrainer & hoofdcoach RTC

Olympisch 10-kamper Atlanta 1996. Gecertificeerd AU-trainer.

Vincent Kerssies, Specialisatie Horden trainer

Tobias Bakx, onderbouw meerkamp, AU gecertificeerd trainer

Andor Engelberts, onderbouw meerkamp, AU gecertificeerd trainer

Harry Dost, persoonlijk trainer Carlijn ter Laak (nationaal verspringkampioene), ex-bondscoach; specialisatie polshoog voor meerkampers (bovenbouw)

Rik Hardon, Certified performance coach, gecertificeerd AU-trainer.

Sportmedisch

Specialisatie trainers uit de Twentse verenigingen zijn uiteraard opties voor de toekomst. Clubtrainers zullen betrokken zijn bij het trainingsprogramma van de atleten en zijn uiteraard welkom op de training (liefst zo vaak mogelijk) om kennis te delen. Tevens zullen er clinics worden verzorgd door oud nationaal kampioenen en rond de maatschappelijke thema's (voeding, mentaal, anti doping etc). Hoofdcoach RTC is minimaal 5x per week beschikbaar en zorgt voor continuïteit maar zorgt ook voor afstemming en overleg met de andere trainers.

5. Samenwerkingspartners

Naast initiatiefnemers neemt ook het Johan Cruijff college Enschede, Stedelijk lyceum Enschede (LOOT School) en LOOT school het Noordik te Almelo deel. Uniek is ook het aansluiten van “sportbasisschool” de Regenboog waarbij we jonge talenten vroeg willen herkennen en laten doorstromen naar de diverse scholen. De Twentse Atletiekschool van Marcel Dost verzorgt reeds veel trainingen voor deze groep atleten en zal een belangrijke basis zijn voor het technisch kader. Ook kunnen leerlingen zonder loot status dezelfde mogelijkheden krijgen middels het programma sportklasse.



ROC van Twente

Euregio

Naast het samenwerken met de twentse atletiekverenigingen hebben we reeds samenwerking met TUS Gildehaus & LAZ Rhede, de uitbreiding zien wij voor de aankomende fase vooral in de fanatiekere trainingsgroepen bij clusterpunten. Clusterpunt is waar je obv een zeer goede gedreven clubtrainer een specialisatie kunt beleggen.

6. Trainingsprogramma

DAG	Groep	Tijd	Plaats	Opmerkingen
Maandag	11-14	19.00-20.30	Enschede	Meerkamp (Tion)
	15-18 & senior	19.00-20.30	Enschede	Sprint/Springen (Tion)
Dinsdag	15-18 & senioren	19.00-20.30	Enschede	Polshoog
	15-18 & senioren	19.00-20.30	Enschede	Speer
Woensdag	Heel RTC	18.30-20.00	Enschede	4 trainers horden/sprint/springen/werpen
Donderdag	Clubtraining			Sprint/algemeen op leeftijd
Zaterdag	Heel RTC	10.00-11.30	Enschede & clinic locaties in Twente	Alle groepen, 2 trainers Horden + meerkamp individueel
Zondag	RTC scouting	13.00-14.30	Enschede	Pupillen RTC (voorbereidingstrainingen) alleen zomermaanden. Verzorgd door Twentse Atletiekschool

RTC aanbod: In totaal verwacht het RTC initieel 9 uur in de week traing te verzorgen met uitbouw naar 16 uur (2x2x1.5uur voor werpen & mila). Er is bewust geen ochtend overdag programma aangezien we met diverse LOOT scholen te maken hebben en de regio atleten te verspreid zitten om overdag goed "samen te komen". Doel is over 2 jaar 2 trainingen in de middag extra aan te bieden om beter aan te sluiten bij studerende atleten.

7.Faciliteiten

Vaste trainingslocatie is de goedgekeurde a-lokatie atletiekbaan van Tion Enschede. In de winter zoekt het RTC naar overdekte trainingsmogelijkheden (Rhede, Duitsland & Omnisport Apeldoorn) daar de talenten in deze regio niet overdekt kunnen trainen (blessure gevaar en niet specifiek technisch kunnen trainen bij kou en gladheid). Ac Tion levert de accommodatie tegen een huur van exact euro 1,- per jaar per avond. Indien het RTC Atletiek Oost ook op andere locaties in de regio traint verwachten we eenzelfde instelling van iedere deelnemende vereniging; zonder verenigingsbereidheid is er immers geen RTC. Verenigingen profiteren van gezamenlijke inhuur kennis en kunde plus trainingsverzorging (lagere kosten per vereniging).

8.RTC Bestuur

- **Mariëlle Siebelt** (Oldenzaal)
- **Rik Hardon** (Almelo)

Mail: RTCACE@outlook.com

RTC Atletiek Oost is ook te vinden op [Facebook](#) waar teamcommunicatie, foto's en interactief nieuws zal worden gedeeld.