

RTC Rotterdam

Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR)

Beschrijving RTC (regio, organisatie, betrokken partijen, sponsors)

De Atletiekunie, Rotterdam Topsport en de beide Rotterdamse atletiekverenigingen Rotterdam Atletiek en PAC hebben gezamenlijk de visie dat er meer mogelijk is ter ondersteuning van talentvolle atleten van deze verenigingen en van atletiekverenigingen in de omgeving. Dit heeft tot het opstellen van een meerjarenbeleidsplan en de oprichting van het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR) geleid in 2012. Het ATR is een stichting zonder winstoogmerk dat ondersteund wordt door een stichtingsbestuur en twee coördinatoren.



Vanaf 2012 heeft het ATR steeds kwaliteitsvolle programma's toe kunnen voegen, zodat het huidige aanbod nu 6 atletiek disciplines kent. Waarvan er twee in een fulltime programma zijn te volgen.

Het ATR dient de extra stimulans te zijn voor sporters die uitstijgen boven het verenigingsniveau en de stap willen maken richting meer successen, betere prestaties en een toekomstige topsportcarrière.

Bij het ATR trainen atleten uit de regio Rotterdam, Zeeland, West-Brabant en Den Haag. Deze atleten wordt naast de twee specialisatietrainingen, of training in het fulltime programma, ook andere steun aangeboden. Zo kent het ATR:

- Een blessurespreekuur;
- Begeleiding van een fysiotherapeut en sportarts;
- Workshops over voeding;
- Mentale begeleiding;
- Trainingsweekenden en warmweer stages;
- Trainingskamp.

Daarnaast organiseert Rotterdam Topsport jaarlijks workshops voor trainers en atleten met actuele onderwerpen. (bijv. nut en noodzaak van social media, krachttraining, etc.)

Voor wie is het bedoeld? (doelgroep in leeftijd(en) en niveau)

De doelgroep betreft talenten in de leeftijd van 12–15, 15–19 en 19-23 jaar.

Het uitgebreide fulltime programma sprint & horden kent trainingen op het gebied van sprinten, hordenlopen, kracht, stabiliteit, mobiliteit en explosiviteit. Hiertoe zijn meerdere trainingsmogelijkheden op maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag. Voor een goede kadering is gekozen in het opdelen van de atleten per discipline in drie groepen, te weten de onder-, - midden en bovenbouw.

12-15 jaar

Atleten in de leeftijd van 12-15 jaar trainen in de onderbouw, genaamd Explosief. Zij trainen op alle explosieve nummers van de atletiek. In overleg en op uitnodiging kan op deze leeftijd ook ingestroomd worden in andere programma's.



15-19 jaar

Atleten in de leeftijd van 15-19 jaar trainen bij de 5 verschillende disciplines die het ATR aanbiedt. Waarvan de sprint & horden en MILA disciplines te volgen zijn binnen het fulltime programma. Het gehele trainingsaanbod kan zo worden afgenomen binnen het ATR.

Programma / Disciplines + Trainer(s)

Horden (kort & lang)

Marjan Olyslager, Brendan Troost, Niels Bakker en Ross Jeffs

Sprint

Brendan Troost, Marjan Olyslager, Niels Bakker en Ross Jeffs

Midden-lange afstand

Martien Droog en Gerard Droog

Speerwerpen

Daan Meyer

Kogel en discus

Jacqueline Goormachtigh

Explosief (Voor CD Junioren)

Brendan Troost, Niels Bakker, Ross Jeffs en Brendan Troost

Traininglocatie(s)

Atletiekbaan Nenijto	Bentincklaan 40	3039 KK Rotterdam
Atletiekbaan Lange Pad	Langepad 16	3062 CJ Rotterdam
Skiberg Bergschenhoek	Rottebandreef	

Indien gereserveerd

Indoorhal Schiedam, Sportpark Willem Alexander	Zoomweg 2	Schiedam
--	-----------	----------

Trainingstijden

Full-Time programma sprint/horden

Maandag

Sprint midden- en bovenbouw	16.00 - 18.00 uur	Nenijto
Sprint midden- en bovenbouw	17.00 - 19.00 uur	Nenijto
Krachtraining bovenbouw	18.00 - 19.00 uur	Nenijto

Krachttraining middenbouw	19.00 - 20.00 uur	Nenijto
Explosief (snelheid-horden)	19.00 - 21.00 uur	Nenijto

Dinsdag

Sprint midden- en boven bouw	18.00 – 20.00 uur	Nenijto
------------------------------	-------------------	---------

Woensdag

Sprint midden- en bovenbouw	14.00-16.00 uur	Nenijto
Horden midden- en bovenbouw	16.00-19.00 uur	Nenijtp
Krachtr. midden- bovenbouw	16.00-17.00 uur en 18.00-19.00	Nenijto
Explosief (snelheid-springen)	19.00 - 21.00 uur	Nenijto

Vrijdag

Horden midden- en bovenbouw	15.00-17.00 uur	Lange pad
Krachtr. midden- bovenbouw	17.00-18.00 uur	Lange pad
Sprint midden- en bovenbouw	15.00-17.00 uur	Lange pad

Zaterdag

Horden & sprint bovenbouw	09.00-11.00 uur	Nenijto
Explosief (snelheid-werpen)	09.00-11.00 uur	Nenijto
Horizontaal springen	09.00-11.00 uur	Nenijto
Krachttraining	11.00-12.00 uur	Nenijto

In de maanden december, januari en februari wordt er getraind in de indoorhal in Schiedam.

Speerwerpen

Dinsdag	19.00 – 21.00 uur	Nenijto
Zaterdag	10.00 – 12.00 uur	Nenijto

Kogel-Discus

Donderdag	19.00 – 21.00 uur	Langepad
-----------	-------------------	----------

Horizontaal springen

Zaterdag	09.00-11.00	Nenijto
----------	-------------	---------

Aanvullend kunnen snelheid en krachttrainingen gedaan worden vanuit het programma sprint-horden.

Midden- lange afstand

Dinsdag	19.00-21.00	Lange Pad
Zaterdag		
(winterperiode vanaf 18 okt.)	10.30-12.30	Skiberg Bergschenhoek
Zondag		
(zomerperiode vanaf 1 maart)	10.00-12.00	Lange Pad

Contact algemeen / secretariaat

Sportief Coördinator ATR

Brendan Troost
brendan@a-t-r.nl
06 41229718

Algemeen Coördinator ATR

Eric Roeske
ericproeske@gmail.com
06-55784266

Ook voor contact met de trainers.

Website

www.a-t-r.nl

Facebook:

Atletiek Trainingscentrum Rotterdam

