





## **RTC ATLETIEK OOST plan 2021-2024**

### **1. Inleiding**

Een regionaal centrum voor atletiektrainingen: samenwerken naar de top. Als atleet in een sterke groep trainen en doorgroeien. Dit is wat Atletiek Oost biedt. Er zijn atleten uit de volgende woonplaatsen die deelnemen in het RTC: Almelo-Hengelo-Enschede-Haaksbergen-Nijverdal-Borne-Wierden en zelfs in euregio verband (Gronau, Epe & Gildehaus) . Het RTC waarborgt de kwaliteit en bevordert de samenwerking in de regio. De gemeente Enschede, Sportaal Enschede en Topsport Overijssel (steunpunt Twente) steunen het RTC in Enschede waarbij samenwerking is met LOOT scholen, de provincie, regionale bedrijven en de gemeente.

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 (m.b.v. Topsport Overijssel en Sportportaal Enschede).

Ex-topsporters kennis laten overdragen , onderwerpen als voeding, communicatie, anti-doping, prestatiegedrag, etc zijn in het ontwikkelplan van de talenten opgenomen.

### **2. RTC Atletiek Oost**

**Rechtsvorm: RTC RACE, Regionaal Atletiek Centrum Enschede**

RTC Atletiek Oost is de publieke naam van wat oorspronkelijk RACE was. RACE is een stichting welke ingeschreven staat bij de Kamer van Koophandel. Het bestuur bestaat uit 3 leden. De stichting is club/regio dekkend en staat open voor iedere atleet met nationale ambities uit oost nederland.

#### **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. De gemeente Enschede en Topsport Overijssel willen dit "thuis" bieden en stimuleert het verbinden en samen trainen. Jeugdige atleten krijgen "meer wedstrijdgerichte atletiek" en specialistische kennis die bij de kleinere eigen vereniging niet te bieden is; atleten blijven lid van de eigen vereniging.

Een belangrijke ambitie van RTC Atletiek Oost is dat we toegankelijk zijn voor iedereen: de atletiekbaan wordt door de deelnemende verenigingen gratis beschikbaar gesteld, meerdere specialistische trainers staan gratis voor de groep; het doel is "open voor iedereen" door kosten van deelname in het RTC te minimaliseren.

## Doelstellingen

### Primair:

- 1) Atletieksport in de regio Twente naar een hoger niveau brengen, door:
  - a) jong 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) door talenten voor de atletieksport te organiseren
- 5) Atletiek in de provincie uitbouwen
  - a) Leren van andere atletiekbolwerken (Deventer)
  - b) Samenwerken op provinciaal niveau als District Oost
  - c) Clinics door toppers
  - d) Faciliteren clinics door materialen aan te schaffen (mobiele hoogspring accommodatie of mobiele kunststof aanloop of horden sessies op locatie etc)

## Organisatie

Het RTC heeft 3 bestuursleden. Het RTC heeft 7 actieve trainers op de volgende specialisaties: meerkamp/sprint/springen en biedt de mogelijkheid door te groeien naar 6 disciplines (MILA: middenlange afstand, polshoog & werpen toevoegen op bij voorkeur andere locaties in Oost Nederland). 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.

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 RTC Atletiek Oost 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.

Taken van de RTC trainers zijn:

- Trainen en begeleiden van geselecteerde atleten;
- Onderhouden van contacten met deze atleten, hun ouders en hun clubtrainers;
- 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 RTC Atletiek Oost 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

**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, o.b.v. langdurige blessures en biologische leeftijd

**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. Synchroon 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. Criteria voor RTC deelname: deelnemen aan NK junioren of senioren.

**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

#### 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. anaeroob- lactisch vermogen)
- gevorderde atletiek specifieke coördinatieve vaardigheden (loop en sprong ABC)
- gevorderde technische discipline-specifieke 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
- 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 sport specifieke 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 ondersteunt 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 omgeving (clubtrainer, ouders/verzorgers) 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 het RTC.

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
- Mate van zelfverantwoordelijkheid in ontwikkeling (bijv. logboek invullen)
- Indruk van atleet tijdens een (proef-) training

#### 4. Begeleiding

##### Ondersteunend:

**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

##### Technisch kader

**Marcel Dost**, Meerkamptrainer & hoofdcoach RTC

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

**Rik Hardon**, Performance coach RTC

Oud-Atleet, MBA in team management, The Coaching Habit specialist, Gecertificeerd AU-trainer.

**Joost van Bennekom**, spring trainer. Gecertificeerd AU-trainer.

Meervoudig oud nationaal kampioen meerkamp & verspringen

**Harry Dost**, polshoog trainer en individueel topsenioren coach

Oud Bondscoach, Atletiekunie docent & auteur trainingsleer boeken

**Vincent Kerssies**, Specialisatie Horden trainer

Meervoudig nationaal kampioen 400 horden

**Tobias Bakx**, specialist hordentrainer, AU gecertificeerd trainer

**Andor Engelberts**, specialist sprint trainer, AU gecertificeerd trainer

##### Sportmedisch

Anti-doping voorlichting wordt middels clinics verzorgd. Sportvoeding workshops en begeleiding via specialisten van Sportvoedingswebshop.com / samenwerking met voedingsdeskundige Henk-Jan Koershuis

Fysiotherapie obv individuele connecties, RTC coaches hebben een breed netwerk hier en zoeken per case de juiste route.

#### 5. Samenwerkingspartners

Samenwerkingspartners voor goede afstemming in de combinatie studie/sport zijn 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 Euregio is voor ons essentieel vanwege de aanwezigheid van 3 indoor trainingsaccommodaties op 40mnt tot 1 uur rijden direct over de grens. Dit kost tijd, geld en energie maar bij ontbreken van indoor faciliteiten in Overijssel zijn we hier in de winter op aangewezen.

## 6. Trainingsprogramma

<b>DAG</b>	<b>Groep</b>	<b>Tijd</b>	<b>Plaats</b>	<b>Opmerkingen</b>
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
<b>Woensdag</b>	<b>Heel RTC</b>	<b>19.00-20.30</b>	<b>Enschede</b>	<b>4 trainers</b> <b><u>horden/sprint/springen/werpen</u></b>
Donderdag	Clubtraining			Sprint/algemeen op leeftijd
<b>Zaterdag</b>	<b>Heel RTC</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Enschede &amp; clinic</b> <b>locaties in</b> <b>Twente</b>	<b>Alle groepen, 2 trainers Horden</b> <b>+ meerkamp individueel</b>
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 training 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 lokatie 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 ook op andere lokaties 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 .Begroting

	Ontvangsten	Uitgaven
Sponsoring & Donaties	1000	
Subsidies	2500	
Trainerskosten		4000
Clinic deelname		1000
Lokatiekosten		
- huur Tion baan		5
- huur indoortrainingen		495
Gemeentelijke bijdrage trainers***	2500	
Overige sportkosten (reis of overnachting bij belangrijke wedstrijden) ****		500
	6000	6000

\* uitgangssituatie is directe inschrijving van 25 talenten

\*\* Tion zal vanwege de grote hoeveelheid atleten een essentiële deel van de trainerskosten op zich nemen. In ruil daarvoor nemen 20 atleten deel in het RTC initiatief betaald door Tion (zie bijdrage trainerskosten)

\*\*\* atletiektrainers zijn liefhebbers en doen het niet voor het geld. De hoofdcoach is echter professioneel trainer. 4 trainingen per week door trainers in het RTC (rest van de trainingen qua clubtraining en mila + werpen wordt door de verenigingen zelf gedragen). We rekenen met 46 "betaalde" weken en 6 weken vakantie.

\*\*\*\* algemene reiskosten en wedstrijddeelname worden door atleet zelf gedragen

## 9 SWOT.

Strengths	Opportunities
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sterk technisch kader</li> <li>- Enschede levert al jaren nationaal talent en kampioenen</li> <li>- Topsport achtergrond aanwezig</li> <li>- Goed bereikbare accommodatie</li> <li>- Veel talent aanwezig momenteel</li> <li>- Regionaal kennisnetwerk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samen sterker worden</li> <li>- Aantrekken sponsoren</li> <li>- Hoogwaardig trainingsplan bieden aan jeugdig talent</li> <li>- Indoorhal</li> <li>- Regionaal uitbouwen Tion kracht</li> </ul>
Weaknesses	Threats
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Financiële middelen beperkt</li> <li>- Twentse verenigingen huiverig voor samenwerken</li> <li>- Twente heeft geen "presence" binnen NOC NSF</li> <li>- Politiek verdeelt RTC's onderling in overijssel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duur financiële ondersteuning</li> <li>- Continuïteit drijvende krachten (bestuur); alles obv vrijwillige inzet</li> <li>- Innovatieve concepten loopt men in Twente vaak niet voor warm</li> </ul>

## 10. RTC Bestuur

- **Rik Hardon** (Almelo)
- **Marcel Dost** (Enschede)
- **Jan Davids** (Haaksbergen)

**Mail:** [RTCACE@outlook.com](mailto:RTCACE@outlook.com)

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

## 11. Toekomst

In 2019 heeft RTC Atletiek Oost samen met AC Tion de jeugdinterland onder 16 georganiseerd met steun van de Vrienden van de Atletiekunie. Bij deze interland hebben wij als extra een districts team onder Team Oost laten starten. Wij hebben het doel om de verdere samenwerking in Overijssel met Deventer Zwolle – Twente als driehoek vorm te geven. Winterclinics, specialistische clinics, promo activiteiten etc zullen daar onder kunnen vallen. De eerste gesprekken verlopen hoopgevend, corona is nog even de spelbreker voor brede uitrol en effectueren.