

RTC Brabant Atletiek

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

Het RTC Brabant Atletiek is ondergebracht in een stichting, het RTC is gevestigd op de atletiekaccommodatie van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik en is mede mogelijk gemaakt door subsidie van de provincie Noord-Brabant en sponsoring van de Talentenacademie, de Voedingsacademie en Fysiocompany. Het RTC richt zich voornamelijk op de provincie Noord-Brabant, maar bestrijkt een grotere regio (van Zeeland tot in Limburg en aan de Noordzijde ook een deel van Zuid-Holland, Utrecht en Gelderland).



Het RTC is tot stand gekomen in samenwerking met de Atletiekunie en het CTO Zuid/Topsport Brabant en werkt o.a. samen met de Topsport Talentschool Rodenborch-College in Rosmalen. Met het CTO zijn afspraken gemaakt m.b.t. de leerlijnen NOC*NSF: begeleiding/workshops/dienstverlening op het gebied van Strength&Conditioning, voeding/dopingvoorlichting, topsport leefstijl, medische keuringen/inloopspreekuur SMC, Coach to Coachondersteuning en deskundigheid op het gebied van onderwijsondersteuning. Bij het RTC zelf worden periodieke testen uitgevoerd en zo nodig besproken met sportarts en fysiotherapeut en zijn er spreekuren met fysiotherapeut en voedingsdeskundige.

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

Doelgroepen zijn de regionale toptalenten, globaal in de leeftijd van 15 – 19 jaar, met potentie voor het zich kwalificeren voor EYOF, EJK en WJK. De deelnemers moeten bereid zijn minimaal 5x per week (en meer naarmate ze ouder worden) te trainen. Van de grens van 19 jaar kan worden afgeweken om ook atleten met ambitie die iets ouder zijn te kunnen faciliteren.

De Atletiekunie heeft met het RTC besloten tot 1 fulltime-programma: explosief (sprint, horden, springen en ook meerkamp) dat minimaal 5 x per week in het RTC worden aangeboden. Daarnaast zijn er mogelijkheden voor maatwerk voor mila en horden.

De RTC-coaches nemen de verantwoordelijkheden voor de trainingsprogramma's op zich. In overleg met de trainers van de verenigingen waar de deelnemers vandaan komen, is het mogelijk – gezien de soms moeilijke combinatie met school en lange reistijden – dat de atleet/atlete enkele trainingen per week bij de eigen vereniging traint (met programma's van de RTC-coach, afgestemd met de verenigingstrainers). Hetzelfde geldt voor aanvullende specialisatietrainingen voor de verschillende onderdelen.

Programma / disciplines + trainer(s)

Explosief (sprint/horden/springen/meerkamp)

Joep Janssen

Specialisatietrainingen door Robbert-Jan: sprint, ver, polsstok en meerkamp (specialisatie horden Bavo Jans/Thomas Kortbeek; de specialisatie hinkstapspringen en hoogspringen in overleg)

Mila

Tonnie Dirks

Trainingslocatie(s)

De RTC trainingen vinden plaats op de atletiekaccommodatie in Vught, Sportlaan 1.

Naast de 8-laansrondbaan is een indoortrainingsfaciliteit aanwezig van 72 x 8 meter met mogelijkheden voor sprint, horden, verspringen en hinkstapspringen, hoogspringen, polsstokhoogspringen en werpen. Ook is een ruime, goed geoutilleerde krachtruimte van 30 x 6 meter

beschikbaar. In 2015 is een camerasysteem geïnstalleerd (binnen en buiten) waarmee het mogelijk wordt de uitgevoerde trainingsoefeningen direct (ook in slow motion) terug te zien en ook later op een server te bekijken.

Trainingstijden

Trainingsgroep explosief

Dinsdagavond: baantraining
Woensdagnamiddag: polsstokhoogspringen en aansluitend kracht en woensdagavond: verspringen
Donderdagavond: atletische vorming dmv turnvormen, core stability etc.
Vrijdagnamiddag: sprint/spring/horden trainingen met aansluitend kracht en
Vrijdagavond: polsstokhoogspringen
Zaterdagochtend: horden en meerkamp
Zondagochtend: sprint/looptechniek en in de middag: krachtraining en atletische vorming

Trainingsgroep MiLa

Programma op maat in overleg met Tonnie Dirks

Contact algemeen / secretariaat

Contactpersoon: V. Kortbeek (tel. 0611435177; e-mail: valentinekortbeek@me.com)

Secretariaatsadres: Willem Rijkelaan 43, 5263 DL Vught.

Adres atletiekaccommodatie :

Sportlaan 1, 5263 DN VUGHT

Contact trainers

e-mail Tonnie Dirks: Tonniedirks@planet.nl

e-mail Joep Janssen: joep_ph@hotmail.com



