



**RTC**  
**Flevoland - Almere**  
**Projectplan 2019- 2020**

**september 2019**

## **Inhoudsopgave:**

### **1. Inleiding**

### **2. Doelstellingen van het RTC Flevoland - Almere**

- Algemene doelstelling
- Subdoelstellingen
- Specifieke doelstellingen RTC
- Aandacht- en uitgangspunten voor seizoen 2019 – 2020
- Monitoring, begeleiding, testen, persoonlijke ontwikkeling
- Resultaten

### **3. De structuur van het RTC**

- Samenwerkende partijen
- Rol van de verenigingen
- Faciliteitenpakket binnen het programma
- Faciliteiten
- Randvoorwaarden en werkwijze
- Samenwerking met de evenementen in de regio
- Communicatie
- Kandidaten voor het programma
- Begeleidingsteam met rollen, taken en verantwoording

### **4. Planning en accenten jaar en week**

- Jaarplanning
  - Trainingsinhoudelijk
  - Doorlopende leerlijnen
- Weekschema

### **5. Begroting 2020 als bijlage**

### **6. Resultaten 2019 als bijlage**

## 1. Inleiding

### Talentontwikkeling in Flevoland

Er zijn in Almere en Flevoland veel goede voorwaarden aanwezig om beloftevolle atleten te ontwikkelen tot triathlontopper van de toekomst. Flevoland en Almere hebben een lang verleden in de jonge triathlonsport. De hele triathlon van Almere is een begrip in Nederland en ver daarbuiten. De triathlonjeugd in Almere weet al op hele jonge leeftijd dat triathlon bestaat en dat je ook als kind daar aan mee kan doen. "Ik zit op triathlon" kan in Almere! Met de grote wedstrijd in Almere, de scholentriathlon, alle overige wedstrijden, kennismakingsevenementen, clinics, een laagdrempelig triathloncircuit, triathlonvereniging TVA met een sterke jeugdafdeling is triathlon een 'grote' sport in en van Flevoland. Flevoland heeft daarmee hele goede mogelijkheden om beloftevolle atleten te identificeren en te ontwikkelen tot topper van de toekomst.

RTC Triathlon Flevoland Almere heeft zich de afgelopen jaren sterk ontwikkeld en wil deze ontwikkeling verder voortzetten. Daarom wordt in dit projectvoorstel van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB) de wens uitgesproken om het Regionaal Trainingscentrum (RTC) Triathlon in 2019-2020 voort te zetten en verder te professionaliseren. Dit in samenwerking met de Provincie Flevoland, Gemeente Almere, Almere Kennis en Talentcentrum, Sportservice Flevoland, triathlonvereniging TVA en de regionale triathlonverenigingen.

Binnen de NTB heeft dit RTC de status van een officieel RTC, dat als voorportaal en opleidingscentrum geldt voor het succesvol Nationaal Trainings Centrum Triathlon in Sittard. De NTB heeft als ambitie: een permanente positie bij de top-16 van de wereld, met uitschieters richting top 8 op WK en OS. Het komende Olympische jaar is een belangrijk jaar voor de atleten die kans maken om te starten in het hoogst haalbare; de Olympische wedstrijd triathlon. Maar het is ook een belangrijk jaar om vooruit te denken en te werken aan de volgende cyclus van vier jaren van 2020 naar 2024, zowel op nationaal niveau als op regionaal niveau. Presteren op mondiaal niveau vraagt om continue prestaties op wereldniveau. De aanvoer van beloftevolle atleten op internationaal niveau is hierbij essentieel. Om deze aanvoer te garanderen is een systeem nodig waarin structurele aandacht gegeven wordt aan de ontwikkeling van atleten op internationaal niveau.

Ook heeft de NTB aandacht voor de maatschappelijke rol van de triathlon sport in Flevoland. Wanneer u het plan doorleest krijgt u inzicht in de wijze waarop de NTB dit RTC wil en kan vormgeven.

## 2. Doelstellingen van het RTC Flevoland - Almere

### Algemene doelstelling

Met het RTC Triathlon in Almere wordt invulling gegeven aan de middelste laag van de 'sportpiramide' van de triathlonsport: talentidentificatie en talentontwikkeling. We geven 8-10 beloftevolle sporters uit de provincie Flevoland de mogelijkheid hun talent verder te ontwikkelen en te excelleren in de sport waar hun passie en talent liggen.

### Subdoelstellingen

- De atleten uit Flevoland zullen zich kwalitatief maar ook kwantitatief ontwikkelen naar een hoger niveau als sporter. We zien meer atleten uit regio Almere in nationale topwedstrijden als de Nederlandse kampioenschappen: sprint, Olympische afstand, de halve triathlon, de hele triathlon, de mixed team relay en in de Eredivisie teamcompetitie.
- De triathlonsport wordt in zijn geheel groter in de provincie Flevoland, wat leidt tot meer aanwas bij de breedtesportafdelingen van alle triathlonverenigingen in Flevoland.
- De triathlonvereniging TVA wordt door de expertise van de Nederlandse Triathlon Bond sterker en bekwamer in het verzorgen van de trainingen.

### Specifieke doelstellingen van het RTC Triathlon in 2019-2020

- In het seizoen 2019/2020 nemen 10 beloftevolle atleten deel aan het RTC fulltime triathlon programma.
- In het seizoen 2019/2020 nemen maximaal 6 beloftevolle atleten deel aan het RTC deeltijd programma.
- In het seizoen 2019/ 2020 nemen minstens 10 regionale atleten deel aan de regionale trainingen.
- Gedurende het seizoen (45 weken) worden per week 8-10 trainingen georganiseerd ter ontwikkeling van het triathlontalent.
- De NTB zal voor het RTC accommodatie huren voor 4 zwemtrainingen, 3 looptrainingen, 2 fietstrainingen en 1 fysieke / ASM training.
- Er wordt door de Nederlandse Triathlon Bond een trainerscoördinator / talentcoach en een assistent talentcoach / regiotrainer aangesteld die zorg draagt voor de inhoudelijke invulling van de trainingen.

### Aandacht- en uitgangspunten 2019-2020

In 2018-2019 is ingezet op een verbeterde arbeid-rust verhouding, in 2019-2020 blijft dit punt van aandacht. Door de trainingsmomenten goed te kiezen heeft de atleet beter de mogelijkheid om de arbeid-rust verhouding te optimaliseren. Aandachtspunt vanuit het RTC blijft de optimale weekprogrammering met als nadrukkelijke wens de zwemtraining in de middag te programmeren en het aanbieden van 'gekoppelde' trainingen.

Het aantal trainingssessies worden, afhankelijk van de leeftijd van de atleet, verder opgevoerd en beter gespreid, zodat de belastbaarheid van de atleet hoger wordt en de overstap naar het NTC gemakkelijker verloopt. Centraal staat de optimalisering van de intensiteiten van de trainingen met als basis uitgangspunt: veel rustige duurtrainingen en gering aantal intensieve trainingen.

Het opvoeren van de trainingssessies en het bieden van meer specifieke individuele aandacht drukt op de uren, die de talentcoach aan de atleten kan besteden. Daarnaast zien we een grotere groep jonge beloftevolle triathleten er aan komen. Een uitbreiding in uren naar 0,8 fte is noodzakelijk om te toppers van de toekomst optimaal te kunnen begeleiden.

Door de inzet van de NTB embedded scientist kunnen veldtesten zwemmen, fietsen en lopen periodiek worden afgenomen en kunnen (maand) rapporten m.b.t. de individuele ontwikkeling worden gegenereerd. Voor het zwemmen zal een onderwater techniek analyse en indien nodig een bike fitting worden uitgevoerd. Met behulp van de analyses kunnen specifieke aandachtspunten en (techniek-) oefeningen per atleet per discipline worden geformuleerd. Om de ontwikkeling van de atleten te monitoren wordt twee keer per seizoen een multidisciplinair overleg georganiseerd om de voortgang van de atleet te bespreken en vast te leggen.

De week- en jaarplanning en periodisering 'triathlon' is leidend voor deelname aan het RTC programma. Andere disciplines en circuits zoals: zwem-, fiets-, loopwedstrijden, duatlon, etc. staan in dienst van de triathlonprestatie op nationale en internationale kampioenschappen.

De leerlijnen strengt & conditioning, voeding, prestatiegedrag, duale carrière, dopingvrije sport en leefstijl zijn afgestemd met de andere RTC's en het NTC. Een deel zal centraal tijdens RTC trainingsstages worden aangeboden en een deel specifiek op locatie.

Voor de strengt & conditioning is het uitgangspunt dat in het RTC dit 'triathlon specifiek' aan te bieden, door in de verschillende disciplinetrainingen oefeningen terug te laten komen. In het RTC wordt de basis voor krachttraining aangeleerd. De triathlon vereniging doet ASM trainingen om de atleten breed te scholen en basis motorische eigenschappen op jonge leeftijd aan te leren, dit wordt in de regiotraining herhaald en meer sport specifiek gemaakt.

De atleten krijgen gesprekken en workshops met de diëtiste van het RTC om de combinatie trainen, onderwijs, trainen en herstel, goed te laten verlopen en handvatten te geven voor gezond presteren. Ze zal aandacht worden besteedt aan basiskennis over voeding maar ook aan kennis en vaardigheden die nodig zijn bij deelname aan buitenlandse stages of wedstrijden. Denk aan reis en verblijf in het buitenland.

Aan het begin van het seizoen zal een basis screening door een expert plaats vinden om mobiliteit, kracht en aandachtspunten specifiek voor de atleet te formuleren. De atleten kunnen maandelijks een korte check doen bij de fysiotherapeut, sportmassage gebruiken en de atleten worden aangezet om meer gebruik te maken van specialisten binnen het begeleidingsteam van het RTC.

De atleten krijgen voor voorlichting over doping vrije sport. Topsporters moeten de regels over doping goed kennen om onbewuste dopingovertredingen en lange schorsingen te voorkomen. Het NOC\*NSF heeft een aantal doorlopende leerlijnen opgesteld om "topsporters in de dop" gedurende acht jaar voor te bereiden op de wereldtop. De workshop 'zilver' (±17 jaar) is gericht op het oefenen van vaardigheden en is er sprake van een praktische aanpak.

De atleten zullen de combinatie onderwijs en sport zo optimaal mogelijk moeten plannen met behulp van de Lootschool mogelijkheden. De atleten moeten na de middelbare school vervolg onderwijs kiezen bij die instellingen die het FLOT convenant hebben ondertekend. Een atleet, trainend voor internationaal niveau kan daarnaast niet nog energie besteden aan een bijbaan.

Een mede bepalende factor voor een succesvolle carrière als topsporter is prestatiegedrag. Prestatiegedrag is het gedrag dat leidt tot een optimale ontwikkeling en maximale prestaties, voortkomend uit specifieke kennis, vaardigheden, attitude en/of ervaring van de sporter. Er zijn 14 competenties beschreven in de leerlijn prestatiegedrag. In het RTC wordt o.l.v. de sportpsycholoog aan een aantal competenties

aandacht besteedt. Dit kan door workshops en oefeningen die tijdens RTC trainingen worden uitgevoerd.

Er zal aandacht zijn voor uitstroom en doorstroom vanuit het RTC programma. Atleten die uitstromen en aangegeven hebben ambitie te hebben om zich verder te ontwikkelen in het vak van trainer wordt een trainer/coach cursus aangeboden. Atleten die blijken van bovengemiddelde aanleg voor de midden lange afstand, in plaats van de sprint of olympische afstand, worden in de eerste fase begeleid in dit traject.

Leerlijn	Aantal	Expert
Voeding	2x 2019 en 2x 2020	Josette van Toor
S & C	1x 2019 (screening)	Nader te bepalen
	1x 2019 (zwemanalyse)	Zwembad en expert
Doping vrije sport	1x 2019 (brons) 1x 2020 (zilver)	Anti doping autoriteit
Prestatiegedrag	1x 2019 en 2x 2020 en 1x ouders	Kelly Dekker
Leefstijl	1x 2019 en 1x 2020	

### **Monitoring / begeleiding / testen / persoonlijke ontwikkeling**

Begeleiding op persoonlijke en sportieve ontwikkeling is een continu proces. Monitoring van de fysieke gesteldheid vindt plaats via het digitale logboek systeem 'Training Peaks'. Aanpassing van de trainingsintensiteiten vinden van daaruit plaats en met behulp van een test en meet programma. De fysieke testen, controle op bloedbeeld en medische testen, worden geperiodiseerd door de RTC talentcoach.

Techniek analyse door middel van filmopnamen (o.a. onderwater opnames) worden gebruikt om de atleten te verbeteren. Dit komende seizoen zal de embedded scientist van de NTB, periodiek worden ingeschakeld om veldtesten met lactaatmeting af te nemen voor het zwemmen en het hardlopen.

Minimaal drie keer per seizoen (voor, tijdens en na) wordt met alle atleten een voortgang of evaluatie gesprek gehouden en worden de persoonlijke doelstellingen voor de volgende periode vastgesteld. Elk kwartaal hebben de RTC coaches en de pathway manager een overleg waar in elk geval alle atleten en het programma 360 graden worden besproken. Twee keer per jaar vindt er een uitgebreid multidisciplinair overleg plaats, dat kan samengaan met de voorgangsevaluatie. Twee keer per jaar is er een overleg met de jeugdvereniging om afstemming te hebben over de ontwikkeling van de jeugdathleten en regioathleten.

De trainer/coaches die werken bij de RTC's en het NTC van de Nederlandse Triathlon Bond beschikken over kennis en ervaring in het begeleiden van talenten en zijn opgeleid als TTN3 of TTN4. Allen zijn verplicht om een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) te overleggen.

### **Resultaten**

- Elke twee jaar stroomt er, gemiddeld, één atleet door naar het NTC.
- Elk jaar kwalificeren zich atleten voor de nationale jeugd/juniorensselectie met deelname aan Europese en/of Mondiale kampioenschappen.



### 3. De structuur van het RTC

#### Samenwerkende partijen

De deelnemende en samenwerkende partijen in dit RTC Triathlon zijn:

- De Nederlandse Triathlon Bond
- De provincie Flevoland
- De gemeente Almere
- Almere Kennis en Talentcentrum
- Sportservice Flevoland
- Triathlon vereniging Almere

Om vooruit te werken naar de volgende Olympische cyclus van 2020-2024 zouden we graag van de bovenstaande partijen de intentie horen voor ondersteuning van het RTC triathlon Almere. De samenwerking bestaat lang en deze willen we graag als NTB vervolgen en verder ontwikkelen.

#### Rol van de verenigingen

Er zijn steeds meer verenigingen waar aandacht is voor jeugdtriathlon. Een goede ontwikkeling! Naast TVA is er bij o.a. TT Weesp trainingsaanbod voor de jeugd. Samenwerking met deze verenigingen is noodzakelijk om de doorstroom naar de regio en RTC optimaal te houden. TVA leidt als NTB sterke jeugdvereniging jonge beloftevolle atleten op zodat zij veilig en met plezier de triathlonsport kunnen beoefenen. De jeugdleden van TVA kunnen gebruik maken van een één zwembad tijdens de RTC ochtenduren indien hier een TVA zwemtrainer aanwezig is. Dit in eerste instantie voor de doelgroep atleten die mogelijk op termijn kunnen instromen. TVA zorgt dat de RTC atleten die niet naar het NTC kunnen doorstromen, zich wel in de vereniging kunnen door ontwikkelen naar lange afstand triathlon, cross triathlon, duatlon etc. Of een plaats vinden of een leven lang actief te blijven in de triathlonsport.

#### Faciliteitenpakket binnen het programma

Voor het ideale topsportprogramma zijn verschillende faciliteiten nodig. Hierbij zal de NTB de hulp inschakelen van SportFlevo. De NTB kan gebruik maken van het al bestaande faciliteitennetwerk binnen Flevoland voor topsporters en talenten. De faciliteiten van Sportservice Flevoland zijn te vinden op <http://www.topsportflevoland.nl/faciliteiten>

Faciliteiten waar de RTC atleten gebruik van kunnen maken zijn o.a.

- Sportmedische begeleiding
- Begeleiding prestatie gedrag
- Onderwijs en Topsport en Loopbaanbegeleiding
- Oogzorg
- Sportbegeleiding
- Fysieke en krachttraining
- Voedingsadvies
- Doping en Topsport
- Carrière coaching en loopbaanbegeleiding

#### Faciliteiten

Het RTC triathlon traint in de volgende faciliteiten:

Zwemmen: Zwembad Optisport Almere Stad en Zwembad Optisport Almere Poort

Fietsen: openbare weg

Hardlopen: openbare weg, atletiekbaan Almere

Strengt and conditioning: AKT ruimten Almere Poort

## Randvoorwaarden

De belangrijkste randvoorwaarden voor het welslagen van het project zijn:

- Intensieve samenwerking met de verenigingen voor instroom en doorstroom van de atleten.
- Er is ook in toenemende mate aansluiting van de breedtesport richting het RTC. De rol van de combinatiefunctionaris is hierin een belangrijke ten aanzien van het traject van boeien (clinic), binden (wedstrijden/regiotraining) en begeleiden (vereniging/RTC). De vereniging vormt de opstap naar het RTC. De vereniging zorgt ook dat, als atleten op de 'Olympische afstand' niet het internationale niveau halen, zij wel hun ambities op een andere discipline binnen de triathlon kunnen waar maken.
- Er zijn voldoende beloftevolle triatleten aanwezig in Flevoland & het Gooi.
- De triathlonvereniging staat open voor dit initiatief en is vanaf de beginfase bij het project betrokken.
- Sportservice Flevoland is de afgelopen jaren in staat gebleken om dergelijke trajecten op goede wijze te kunnen begeleiden.
- Sportservice Flevoland is de organisatie voor de sporttak overstijgende begeleiding in de leerlijnen voeding, prestatiegedrag, leefstijl, dopingvrije sport van talentvolle sporter.
- Aan het einde van elk seizoen wordt kritisch bekeken hoe het RTC functioneert en wordt er gesproken over de mogelijke verbeterpunten van het RTC in de seizoenen daarna.
- Talenten die bereid zijn om zelf te investeren in de ontwikkeling van hun topsportcarrière.
- Er is via SportFlevo een goede samenwerking met het voortgezet onderwijs, waardoor de les- en trainingsroosters goed op elkaar afgestemd kunnen worden
- Er is één partij (de NTB) die de programma- en kwaliteitsbewaking tot haar takenpakket heeft.

## Werkwijze

- 8-10 beloftevolle atleten krijgen gedurende het komende seizoen training van de RTC talentcoach en / of de assistent Talentcoach en regio trainer.
- 8-10 regionale beloften krijgen 40 zaterdagen per jaar triathlon specifieke training en enkele clinics van de regio trainer.
- Beloftevolle atleten vanuit de regiogroep of vanuit de triathlonverenigingen krijgen, indien mogelijk, in enkele trainingsperioden 'RTC stage plekken' aangeboden.
- Er is rondom de talentengroep een faciliteitennetwerk gecreëerd waardoor sporters op sporttak overstijgende onderwerpen als voeding, loopbaanbegeleiding met topsportvriendelijk onderwijs, prestatiegedrag (mentale begeleiding) worden ondersteund.
- De atleten uit het RTC vinden aansluiting bij het RTC in Sittard of stromen door / terug naar de vereniging en/of een selectie voor duatlon, cross of lange afstand triathlon.
- De atleten uit het RTC komen in aanmerking voor kwalificatie voor EK/WK OD Triathlon, Off Road cross Triathlon en Duathlon.
- De trainers van omliggende triathlonverenigingen worden door de samenwerking met de RTC talentcoach, de pathway manager of de NTB opleiding coördinator deskundiger in het verzorgen van hun specifieke training.

## Samenwerking met de evenementen in de regio

De NTB zal jaarlijks twee platformbijeenkomsten organiseren met de verenigingen en de triathlonorganisaties in Flevoland. Op deze manier zal gekeken worden hoe de vereniging, de organisatie en het RTC elkaar kunnen versterken. Een doel is om meer Jeugd en Junior wedstrijden te organiseren in Flevoland. Bijvoorbeeld scholierenkampioenschappen als voorronde voor het NK scholieren in Almere.





## **Communicatie**

Binnen de uitvoering van dit RTC triathlon, waarbij naast de ondersteuning van talenten ook de promotie van de triathlonsport een belangrijk speerpunt is, wordt de samenwerking gezocht met de evenementen in Flevoland. Op verzoek van de evenementen in regio Almere is de RTC selectie jaarlijks tweemaal actief op bijeenkomsten voor promotionele activiteiten. Tijdens andere evenementen is deelname van de RTC atleten een middel om het RTC te presenteren en profileren.

Aandachtspunt is de communicatie van de prestaties van de RTC atleten in de regionale dagbladen en/of websites. De persvoorlichter van de NTB zal in samenspraak met de regiotrainer/sportstimulering medewerker en de betreffende atleet een rol hebben in de wijze waarop het RTC en de atleet zich in 2020 zal profileren. De websites van de NTB zijn ook een middel waarop de atleet zich kan presenteren. De NTB heeft deze site hiervoor geschikt gemaakt. Op deze wijze zal zorg worden gedragen voor een actuele informatieoverdracht van relevant nieuws naar de verschillende beleidspartners van het RTC.

De RTC atleten hebben wedstrijd- en trainingskleding waardoor zij de partners in Flevoland kunnen uitdragen.



## Atleten RTC Triathlon Almere 2020

### *Fulltime programma*

• Joyce Caro	Almere	neo s	1999	Universiteit Amsterdam
• Romy Spoelder	Almere	junior	2001	Universiteit Amsterdam
• Silke de Wolde	Almere	junior	2001	Helen Parkhurst lootschool
• Robin Dreyling	Almere	junior	2002	Helen Parkhurst lootschool
• Joost Friderichs	Almere	junior	2002	de Optimist
• Tamar Veltman	Almere	junior	2003	Oostvaarders
• Iza de Waal	Almere	junior	2005	Oostvaarders
• Merel Veltman	Almere	junior	2005	
• Selina Franken	Almere	junior	2005	
• Mauro Dieters	Almere	junior	2005	

### *Part-time programma*

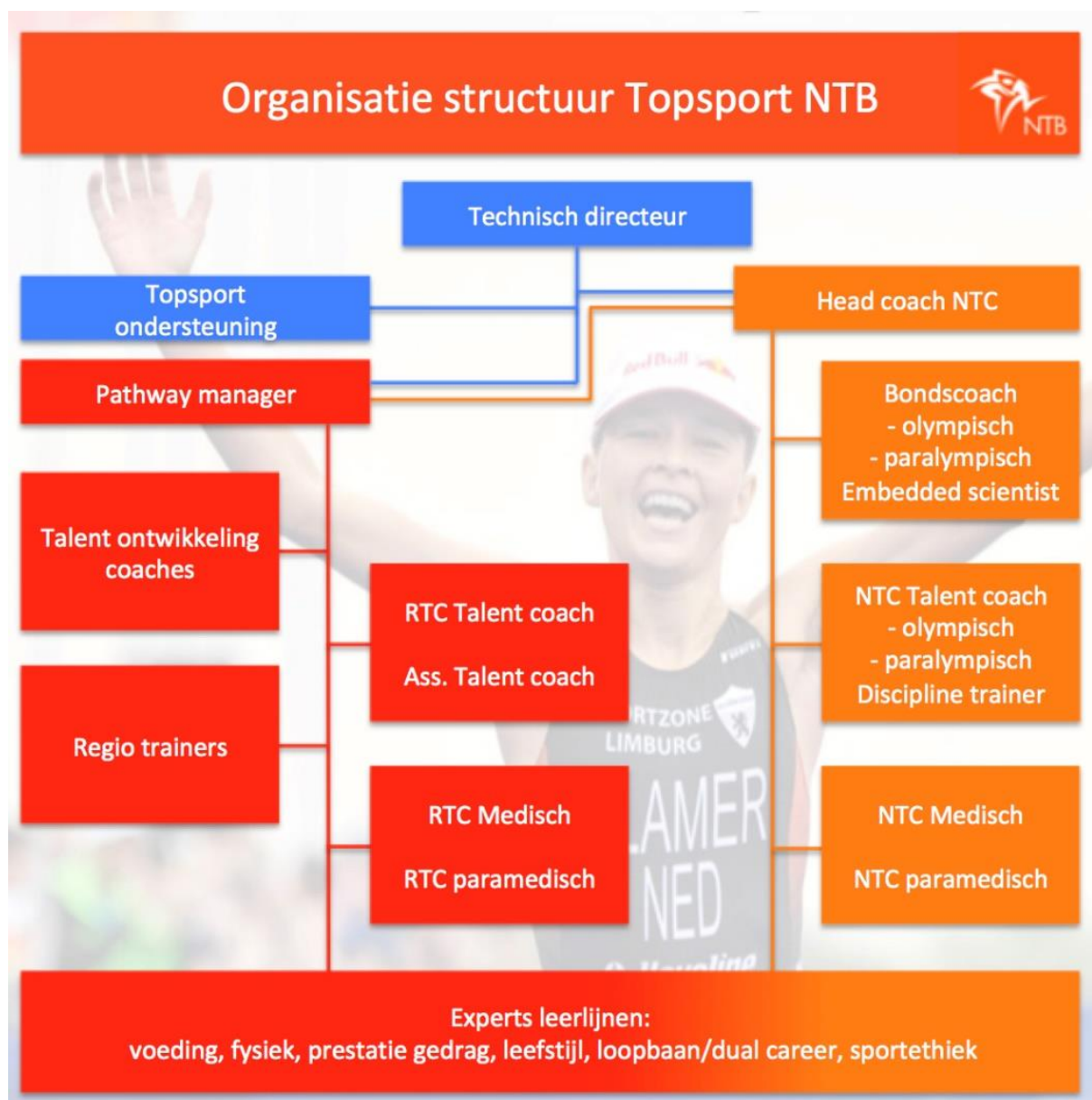
• Hugo-Jan Bosscher	Moleneind	neo s	2000	
• Olaf-Jan Bosscher	Moleneind	junior	2002	
• Ian Pennekamp	Bussum	junior	2001	
• Aniek Mars junior	Raalte	junior	2004	

## Atleten regionale talenten training 2020

• Maël Plasschaert	Almere	junior	2003	Oostvaarders
• Rosalie Schouten	Weesp	jeugd	2006	
• Mila Jonkvorst	Weesp	junior	2003	
• Kevin Caro	Almere	junior	2001	Echnaton

## Begeleidingsteam met rollen, taken en verantwoording

Het RTC staat onder verantwoording van de Pathway manager van de NTB Marcel ten Wolde. De training en race planning (jaarplan, week en dagschema, persoonlijk ontwikkelplan atleten en evaluaties atleten) staat onder leiding van RTC talentcoach Dennis Looze. Hij wordt geassisteerd door de assistent Talentcoach / regiotrainer Freek de Boer. De RTC talentcoach zal de functionele contacten onderhouden met de medische begeleiding (sportarts, fysio), de leerlijn specialisten (voeding, mentaal, leefstijl), accommodaties (AKT, Optisport). De pathwaymanager en de technisch directeur zijn de contactpersonen met de subsidie verstrekkers (gemeente Almere / provincie Flevoland) De regiotrainer zal contact onderhouden met de combinatie functionaris triathlon schoolsport, met de TVA jeugd trainers en jeugd trainers van andere verenigingen in de regio ten aanzien van kwaliteit trainingen en optimale doorstroom c.q. instroom regio en RTC.



	Functie	Taak (samenvatting)	Verantwoording aan
Adrie Berk	Technisch directeur 1 fte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontwikkelt het topsport meerjarenbeleidsplan</li> <li>• Realiseert topsportprogramma, talentontwikkeling en talentherkenning olympisch en paralympisch</li> <li>• Geeft leiding aan het technische kader</li> <li>• Regelt aangelegenheden sporters</li> </ul>	TriRaad / Algemeen bestuur via Algemeen Directeur Rembert Groenman
Louis Delahaije	Headcoach 0,8 fte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenstelling coaches en begeleidingsteam.</li> <li>• Leiding dagelijks programma sporttechnisch (korte en lange termijn planning)</li> <li>• Coördinatie en overzicht op (wetenschappelijke) begeleiding</li> <li>• Innovatie</li> <li>• Coach de coach opleidingsprogramma</li> </ul>	Adrie Berk
Marcel ten Wolde	Pathway manager	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiseren van een optimale afstemming en doorstroom tussen het opleidings- en topsportprogramma.</li> <li>• Geeft leiding aan en ondersteunt de RTC en regio trainers.</li> <li>• Coördinatie projecten 'regionale talentontwikkeling'</li> <li>• Plannen, organiseren en uitvoeren van TO / 'jong oranje' trainingdagen</li> <li>• Coördinatie en organisatie talententestdagen</li> <li>• Inbedding meerjaren opleidingsplan bij verenigingen</li> </ul>	Louis Delahaije (Inhoud) Adrie Berk (proces)
Dennis Looze	Coördinator RTC Talentcoach 0,6 fte – 24 uur p.w.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talentcoach/ coördinator RTC Almere</li> <li>• Talent identificatie en ontwikkeling</li> </ul>	Marcel ten Wolde (sport inhoudelijk) Adrie Berk (Algemeen)

Freek de Boer	Assistent talentcoach en regio trainer. 0,3 fte – 5 trainingen en coördinatie regio = 12 uur p.w.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistent talentcoach RTC Almere / coördinatie regiotraining</li> </ul>	Marcel ten Wolde (sport inhoudelijk) Adrie Berk (algemeen)
Ruud van der Laan	Back up looptrainer RTC 1 trainingen per week = 1,5 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistent looptrainer RTC Almere</li> </ul>	Marcel ten Wolde (sport inhoudelijk) Adrie Berk (algemeen)
Angelique van Tilburg	Sport stimulering / schoolclinics 0,2 fte 8 uur p.week	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportstimulering Jeugd &amp; Junioren op scholen, sportdagen etc.</li> </ul>	De Schoor / Adrie Berk
Angelique van Tilburg	Regio trainster Zaterdag en woensdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistent Regio training specialisme zwemmen</li> </ul>	Dennis Looze / Freek de Boer
Ilona Eversdijk	Fysiotherapeut Preventief en op afroep via zorgverzekering	<ul style="list-style-type: none"> <li>Screening en spierbalans onderzoek of functional movement screening</li> <li>Voorschrijven individueel rompstabiliteits en krachtprogramma atleten</li> <li>Frequent controle oefenprogramma</li> <li>Blessure preventie</li> </ul>	Dennis Looze (sport inhoudelijk)  Marcel ten Wolde (algemeen)

<b>(para)medisch</b>	Functie	Taak	Verantwoording aan
Eigen huisarts	Huisarts Almere	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziekte diagnose en behandeling en begeleiding, periodiek bloedcontrole</li> </ul>	Melanie Inklaar
Melanie Inklaar of Guido Vroemen	Medisch Parttime	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaarlijkse medische keuring</li> <li>Blessure diagnose, behandeling en begeleiding</li> <li>coördinatie medisch/paramedisch team</li> <li>Preventieve gezondheidszorg</li> </ul>	Dennis Looze (sportinhoudelijk) Marcel ten Wolde (algemeen)
Fysiotherapie TOPVorm Fysiotherapie Ilona Eversdijk individueel	Fysiotherapie Op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blessurebehandeling</li> </ul>	Dennis Looze (sportinhoudelijk)  Marcel ten Wolde (Algemeen)

Josette van Toor	Leerlijn Voeding Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsvoeding</li> <li>• Wedstrijdvoeding</li> <li>• Gezonde voeding</li> <li>• Supplementen</li> <li>• Bodycompositie</li> </ul>	Marcel ten Wolde
Rogier Hoorn	Leerlijn prestatie gedrag Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intake gesprekken</li> <li>• Identificeert sterke/zwakke kanten atleten</li> <li>• Workshops prestatie gedrag</li> <li>• Begeleiding atleten</li> <li>• Begeleiding coaches</li> </ul>	Marcel ten Wolde
Masseur(persoonlijk)	Massage op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massage</li> </ul>	Dennis Looze
Sport Flevo	Studie coördinator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimaliseren combinatie topsport en onderwijs.</li> </ul>	Dennis Looze / Marcel ten Wolde
Angelique van Tilburg	PR / communicatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communicatie activiteiten en resultaten</li> </ul>	Martijn Keijsers /Dennis Looze

Coaches zijn aangesteld met uitgebreidere functieomschrijvingen dan hierboven staat vermeld. Uitgangspunt van de opleiding binnen het RTC is het meerjaren opleidingsplan Triathlon. De coördinator RTC talentcoach is verantwoordelijk dat het RTC programma aanbod past binnen de technische visie en het beleid van de NTB. Hieronder staat zeer beknopt beschreven en is uitgebreid terug te vinden in het meerjarenopleidingsplan triathlon, te vinden op de website [triathlonbond.nl](http://triathlonbond.nl).

## 4. Planning en accenten jaar en week

### Jaarplanning

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Kracht
HERFST	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniek (individuele focus)</li> <li>- Frequentie wisselingen</li> <li>- Snelheid/tempoduur</li> <li>- Specifieke kracht/band/peddels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurtraining</li> <li>- Techniek</li> <li>- ATB</li> <li>- Tacx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurlopen (Z1)</li> <li>- Tempoduur</li> <li>- Bostrainingen</li> <li>- Baantraining</li> <li>- Coördinatie/houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliteit/mobiliteit</li> <li>- Blessure preventie</li> <li>- Coördinatie</li> <li>- Core</li> <li>- Gym</li> </ul>
WINTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniek (individuele focus)</li> <li>- Frequentie wisselingen</li> <li>- Snelheid/tempoduur</li> <li>- Specifieke kracht/band/peddels etc.</li> <li>- Lange baan races</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurtraining</li> <li>- Techniek</li> <li>- Interval</li> <li>- Baan</li> <li>- ATB toertochten</li> <li>- Tacx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurlopen (Z1)</li> <li>- Tempoduur</li> <li>- Bostrainingen</li> <li>- Baantraining</li> <li>- Coördinatie/houding</li> <li>- Cross</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliteit/mobiliteit</li> <li>- Blessure preventie</li> <li>- Coördinatie</li> <li>- Core</li> <li>- Gym</li> </ul>
LENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniek</li> <li>- Snelheid</li> <li>- Openwatertraining</li> <li>- Trainen met wetsuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurtraining</li> <li>- Koersjes</li> <li>- Techniek</li> <li>- Interval/snelheid</li> <li>- Wissel- en koppeltrainingen</li> <li>- Tacx</li> <li>- Time trials</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurlopen (Z1)</li> <li>- Tempoduur</li> <li>- Bostrainingen</li> <li>- Baantraining</li> <li>- Coördinatie/houding</li> <li>- Weg wedstrijd</li> <li>- Wissel- en koppeltrainingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliteit/mobiliteit</li> <li>- Blessurepreventie</li> <li>- Coördinatie</li> <li>- Core</li> <li>- Gym</li> </ul>
ZOMER	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniek</li> <li>- Snelheid</li> <li>- Openwatertraining</li> <li>- Trainen met wetsuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurtraining</li> <li>- Techniek</li> <li>- Interval/snelheid</li> <li>- Wissel- en koppeltrainingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duurlopen (Z1)</li> <li>- Tempoduur</li> <li>- Baantraining</li> <li>- Coördinatie/houding</li> <li>- Wissel- en koppeltrainingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stabiliteit/mobiliteit</li> <li>- Blessure preventie</li> <li>- Coördinatie</li> <li>- Core</li> <li>- Gym</li> </ul>
EXTRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingstage buitenland</li> <li>- Trainingen combineren met RTC Alkmaar</li> <li>- Trainingsdagen Sittard</li> </ul>			
Periodiek Testen	CSS test	Controle sets	Controle sets	
Video	Periodiek opnamen	Periodiek opnamen	Periodiek opnamen	

### Frequentie trainingen per periode:

Frequentie van aantal trainingen zal voor iedere atleet verschillend zijn i.v.m. de leeftijd en de belastbaarheid. Voor iedere atleet wordt, in combinatie met school, een op maat gemaakt. Globaal genomen zal er door de oudste triatleten gestreefd worden naar onderstaand programma en opbouw gedurende het jaar.

	BASE 1	BASE 2	KUH - RACE SPECIFIC	RACE SPECIFIC
	Herfst okt t/m dec	Winter dec t/m feb	Lente maart t/m juni	Zomer mei t/m september
Zwemmen	4/5 sessies	5/6 sessies	5/6 sessies incl open water	5/6 sessies incl open water
Fietsen	2/3 weg/atb/taxc	3/4 weg/atb/taxc	4/5 weg/taxc	4/5 weg/taxc
Lopen	4/5 weg/baan/bos	4/5 weg/baan/bos	4/5 weg/baan/bos	4/5 weg/baan
Kracht	1x zaal ; 2/3x thuis	1x zaal, 2/3x thuis	1x zaal, 2x thuis	2x thuis
Specifiek			Koppeltraining	Koppeltraining

### Weekplanning

Trainingen per week in de periode NOV tot en met MAART

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Fysiek - Kracht
Maandag	07.00 - 08.30 RTC- Locatie Stad		Weg-Duurloop	Ind. programma thuis
Dinsdag	07.00 - 08.30 Zelfstandig	Taxc		
Woensdag	07.00 - 08.30 RTC Locatie Stad		Baan 15.30	
Donderdag	RUSTDAG	RUSTDAG	RUSTDAG	Ind. programma thuis
Vrijdag	07.00 - 08.30 RTC Locatie Stad	Weg/atb	Weg	
Zaterdag	13.00 - 14.00 RTC Locatie Poort		Weg/Bostraining 11.00 - 12.00	9.00 - 10.30 AKT ruimte KRACHT/CORE
Zondag		Weg/Atb	Weg/Bos Duurloop	

Trainingen per week in de periode APRIL tot en met SEPTEMBER/OKTOBER:

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Fysiek - Kracht
Maandag	07.00 - 08.30 RTC- Locatie Stad		Weg	Ind. programma thuis
Dinsdag	07.00 - 08.30 Zelfstandig	Weg/ koers/ tempo		
Woensdag	07.00 - 08.30 RTC Locatie Stad		Baan 15.30	
Donderdag	RUSTDAG	RUSTDAG	RUSTDAG	Ind. programma thuis
Vrijdag	07.00 - 08.30 RTC Locatie Stad	Weg	Weg	
Zaterdag	13.00 - 14.00 RTC Locatie Poort	Weg	Weg	Ind. programma thuis
Zondag		Weg	Weg	

(zwemtijden worden in de zomervakantie aangepast naar een later tijdstip)



## **Doorlopende leerlijnen topsport RTC – NTC**

Het doel van talentontwikkeling is om sporters aan de senioren topsportprogramma's af te leveren die veel kenmerken vertonen waarmee ze de mondiale seniorentop kunnen bereiken. Het meerjaren opleidingsplan beschrijft de opleiding tot het vak van topsporter. In een MOP is het beleid van een sportbond op het gebied van talentontwikkeling uitgewerkt. Het beschrijft per leeftijds- en opleidingsfase de doelen (leer-, trainings- en vormingsdoelen) per thema en uit te voeren activiteiten om tot het einddoel te komen.

Een aantal van deze thema's zijn sport overstijgend, namelijk voeding, prestatiegedrag, duale carrière en anti-doping waardoor voor deze thema's ook door NOC\*NSF generieke leerlijnen worden opgesteld die bonden alleen nog moeten vertalen naar hun sport specifieke context en kunnen plaatsen in het eigen MOP.

Doordat het gaat om sport overstijgende thema's kunnen, waar nodig, experts op deze thema's ook effectief en efficiënt vanuit een centrale organisatie (CTO) worden ingezet. Op gemeenschappelijke stage met de andere RTC's triathlon worden 'triathlon specifieke' experts ingezet.

In het komende periode 2019-2020 zal er aandacht zijn voor deze thema's. Voor de voeding zijn er drie bijeenkomsten met als onderwerpen: de basis wat eet je voor tijdens en na de training, voeding tijdens stages en zelfstandig worden met voeding: welke boodschappen doe je?

Samen met de sportpsycholoog van het NTC zijn er een aantal thema's uitgewerkt welke in het RTC behandeld kunnen worden. In drie bijeenkomsten zal aandacht zijn voor de thema's: zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, aandacht richten, reflecterend vermogen, procesgericht werken, doelgericht handelen, beslissingen nemen en grenzen stellen.

Binnen het thema duale carrière / leefstijl zijn er een tweetal bijeenkomsten gepland. Onderwerpen die aan de orde komen zijn schoolkeuze, het leven als topsporter en het leven naast de topsport.

## **5. Financiën**

In de bijlagen van dit projectplan vindt u een financieel overzicht van de kosten voor het RTC Triathlon in Almere voor het jaar 2019.

## **6. Resultaten**

In de bijlagen van dit project plan vindt u een overzicht van de resultaten behaald in 2019.