



**RTC ATLETIEK OOST plan 2025-2027**

# RTC ATLETIEK OOST plan 2025-2027

## 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, Goor. Sinds 2024 trainen we naast de 3 RTC trainingen in Enschede ook in het FBK Stadion bij MPM Hengelo alsmede bij Sisu te Almelo.

Het RTC waarborgt de kwaliteit en bevordert de samenwerking in de regio. De gemeente Enschede, Atletiek Club Tion, Almelse Atletiek Vereniging SISU, MPM Hengelo en enkele sponsors steunen het RTC. Tevens is er intensieve samenwerking met LOOT scholen, het Johan Cruijffcollege, de provincie en regionale bedrijven en evenementen.

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 19 jr.) 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.

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

## 2. RTC Atletiek Oost

**Rechtsvorm:** Stichting 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 + 1 adviseur. De stichting is club/regio dekkend en staat open voor alle atleten 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 grote ambitie die we hebben is dat er steun komt vanuit provincie Overijssel + een verdergaande samenwerking met de andere grotere steden in de Twentse stedendriehoek. De reeds gerealiseerde ambitie van 1-avond bij SISU te Almelo & 1 bij MPM te Hengelo (baan ter beschikking stellend + betaling 2 trainers voor die avond) leidt tot meer samenwerking en "beveiliging op overstappen atleten naar andere clubs" omdat je niet op een vaste club traint. Intensievere samenwerking te Deventer is reeds tot stand gekomen in gezamenlijke sessies te Munster en Omnisport. Kennis delen en teamen is fun en leidt tot groei. Jeugdige atleten krijgen "meer wedstrijdgerichte atletiek" en specialistische kennis die bij de kleinere eigen vereniging niet te bieden is. De kleinere verenigingen worden zo ondersteund in "trainersproblematiek".

Een belangrijke ambitie van RTC Atletiek Oost is dat we toegankelijk zijn voor iedereen: deelnemende verenigingen, gemeente(s) en sponsors dragen merendeel van de kosten van deelname in het RTC. Atleten blijven lid van eigen vereniging en ervaren het RTC als extra service.

## 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 het plezier van (top)sport te laten ervaren en daarmee motivatie opwekken voor een langdurige (top)sportparticipatie.
  - f) Doorstroming naar en samenwerking met "Papendal". Doel is om de grootste talenten in het Papendal programma te krijgen, tevens werken we graag samen om kennis te delen met andere RTC's en kennis te halen uit het NT (nationaal talent) programma van de Atletiekunie.

### 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 te 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 (Papendal) zo makkelijk mogelijk te maken. Doorstroomroute (inter)nationaal (NT Programma) naar seniorentop.
  - 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, 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: middellange afstand, polshoog & werpen toevoegen op bij voorkeur andere locaties in Oost-Nederland onder RTC Atletiek Oost vlag).

De **hoofdcoach** is 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.

## **Top sportmentor**

In aanvulling op de hoofdcoach en zijn staf van trainers is er gekozen om een topsportmentor toe te voegen aan de (inter)nationale talenten. Deze persoon heeft een schat aan ervaring rond talentontwikkeling en in de internationale atletiektop en dient als klankbord van hoofdcoach en topatleten op maandelijkse en virtuele basis.

## **RTC Trainer**

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 topsportevenementen;
- 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 o.b.v. prestaties maar ook o.b.v. 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

*Onderbouw deelnemers hebben altijd de talentstatus. Brede scholing en afstemming training o.b.v. belastbaarheid is “key”.*

**Bovenbouw**, 15 t/m 19 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. Het competitieve en 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.

*Binnen de bovenbouw splitsen we op talentstatus (doorontwikkelen talent) en topstatus.*

*De topstatus koppelen wij aan de volgende criteria:*

- *Sportieve potentie i.c.m. inzet (commitment)*
- *Volgen dagelijks schema o.b.v. hoofdcoach afgestemd met Topsportmentor*
- *Goede voeding & voldoende rust nemen een belangrijke plek in het leven van het topstatus talent in*
- *Serius en leergierig in de training; topstatus talenten willen leren en hebben een growth mindset*
- *Topstatus talenten durven een keuze te maken en krijgen of zoeken daarbij ondersteuning uit zijn/haar omgeving. Keuzes m.b.t. bijbaantjes/welke wedstrijden wel en niet/welke feestje wel/niet zijn voorbeelden*
- *Wellicht ten overvloede: Topstatus talenten zijn voorbeeldige atleten. Sportief naar anderen, een voorbeeld voor de groep en vereniging. Zij onthouden zich van drugs, alcohol, vapes etc...*

**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 senioren: Technisch top 20 van NL & lopen top 30-NL

- *Sportieve potentie i.c.m. inzet (commitment)*
- *Volgen dagelijks schema o.b.v. hoofdcoach afgestemd met Topsportmentor*
- *Goede voeding & voldoende rust nemen een belangrijke plek in het leven van het topstatus talent in*
- *Serius en leergierig in de training; ook als senior moet je willen leren en heb je een growth mindset*

## 2.1) Algemene Doelstellingen RTC:

### 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 bij 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, 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

## 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

Bij de selectie van talenten voor het RTC- team wordt ook rekening gehouden met additionele 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

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

### Technisch kader

**Rik Hardon**, Hoofdcoach RTC, begeleiding topstatus junioren en senior atleten.

Oud-Atleet, Performance coach en oprichter "MySportTalent" mentale sport coaching.

**Marcel Dost**, Hoofd scouting & coach onderbouw talentstatus atleten

Meerkamptrainer RTC & Olympisch 10-kamper.

**Bart Bennema**, Topsport mentor. Klankbord voor staf en topstatus atleten.

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

Meervoudig oud nationaal kampioen meerkamp & verspringen

**Vincent Kerssies**, Specialisatie Horden trainer

Meervoudig nationaal kampioen 400 horden

**Andor Engelberts**, specialisatie sprint trainer, AU gediplomeerd trainer

**Sebastiaan Steenberg**, specialisatie sprint/kracht trainer, AU gediplomeerd trainer

**Frank Blom**, werptrainer, AU gediplomeerd trainer

**Robin Roelink**, wedstrijdgroep Almelo, AU gediplomeerd trainer. Bestuursadviseur

**Michel Knobbe**, wedstrijdgroep coach Deventer, AU gediplomeerd en internationaal trainer

**Ferran Ruiz**, wedstrijdgroep coach Hengelo, AU gediplomeerd trainer

### Sportmedisch

Anti-doping voorlichting wordt middels clinics verzorgd. Sportvoeding workshops en begeleiding via specialisten van Sportvoedingswebshop.com Fysiotherapie gebeurt 1:1 iedere maandag tijdens en rond de training verzorgd door Topvorm Twente.

## 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.



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 2 indoor trainingsaccommodaties op 40mnt tot 1 uur rijden direct over de grens (Munster en Rhede). Dit kost tijd, geld en energie maar bij ontbreken van indoor faciliteiten in Overijssel zijn we hier in de winter op aangewezen.

## 6. Trainingsprogramma

<u>DAG</u>	<u>Groep</u>	<u>Tijd</u>	<u>Plaats</u>	<u>Opmerkingen</u>
Maandag	11-14	19.00-20.30	Enschede	Meerkamp (Tion)
	15-19 & senior	19.00-20.30	Enschede	Sprint/horden (Tion)
Dinsdag	Club	19.00-20.30	Enschede	Polshoog
	Club	19.00-20.30	Enschede	Speer
	RTC	19.00-20.30	Hengelo	Sprint
	RTC	19.00-20.30	Hengelo	Springen
<b>Woensdag</b>	<b>Heel RTC</b>	<b>19.00-20.30</b>	<b>Enschede Apeldoorn (i)</b>	<b>4 trainers horden/sprint/werpen</b>
Donderdag	Clubtraining		Enschede	Plyo/Springen/kracht
	RTC	19.00-20.30	Almelo	Plyo/sprint/werpen
<b>Zaterdag</b>	<b>Heel RTC</b>	<b>10.00-12.00</b>	<b>Enschede &amp; clinic locaties in Twente</b>	<b>Alle groepen, 2 trainers Horden + meerkamp individueel</b>
Zondag	RTC scouting	13.00-14.30	Enschede	Pupillen RTC (voorbereidingstrainingen) alleen zomermaanden. Verzorgd door Twentse Atletiekschool
Zondag	RTC kracht	10.00-12.00	Twente	Eigen locaties op schema

RTC aanbod: In totaal verzorgt het RTC 10 uur in de week training. 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".

## 7. Faciliteiten

Vaste locaties zijn de atletiekbaan van Tion Enschede, de atletiekbaan van Sisu Almelo en het FBK Stadion Hengelo. In de winter zoekt het RTC naar overdekte trainingsmogelijkheden (Rhede & Munster Duitsland & Omnisport Apeldoorn) daar de talenten in deze regio niet overdekt kunnen trainen De 3 verenigingen leveren de accommodaties tegen een huur van exact euro 1,- per jaar per avond. De verenigingen profiteren van gezamenlijke inhuur kennis en trainerspool. De accommodatie-vereniging verzorgt de trainingsvergoeding van de avond die zij host.

## 8 .Begroting

	Ontvangsten	Uitgaven
Sponsoring & Donaties	2000	
Subsidie gemeente Enschede (sluitpost)	2450	
Eigen bijdrage atleten	2500	
Eigen bijdrage atleten indoor obv 30 trainingdagen a 200e	6000	
Begeleidingskosten		5500
Clinic deelname		
PR werk RTC atleten	500	
Locatie kosten		
- huur Tion baan		1
- huur Sisu baan		1
- huur FBK Stadion MPM		1
- huur indoortrainingen		7497
Vereniging bijdrage trainers***	2500	
Overige sportkosten (reis of overnachting bij belangrijke wedstrijden) ****		500
Bijdrage RTC Kleding		450
Bijdrage wedstrijdbegeleiding		2000
	15950	15950

\* uitgangssituatie is huidige deelname 42 regionale talenten.

\*\* Tion zal vanwege de grote hoeveelheid atleten een essentieel deel van de trainerskosten op zich nemen. In ruil daarvoor nemen 30 Tion atleten deel in het RTC, is er een sterke Tion competitie en zorgt het RTC voor opleiding kader: zie huidige pupillentrainers Tion (allen RTC geschoold). RTC atleten zijn een uithangbord voor de vereniging,

\*\*\* atletiektrainers zijn liefhebbers en doen het niet voor het geld. De meerkamp onderbouw trainer is echter fulltime sport trainer dus krijgt een vergoeding. 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. De Topsportmentor krijgt ook een maandelijkse vrijwilligersvergoeding.

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

**Eigen bijdrage** deelname RTC o.b.v. atleet profielen:

RTC profielen

---

### **RTC scout (2,50e p/m)**

Jij wordt gescout of je bent zelf aan het ontdekken of je topatletiek ambieert. Wat is er voor nodig om topsporter te worden, hoe vaak moet ik trainen? Past dit met school en heb ik het atletisch vermogen?

Je bent jong, ambitieus en wilt meer dan recreatief trainen. Je doel is om mee te doen aan C of D spelen (NK's voor jongste junioren) en je ouders/verzorgers ondersteunen dit.

Wat krijg je?

Je traint bij je eigen vereniging in je eigen leeftijdsgroep en kunt op woensdagen en zaterdag aanhaken bij de RTC trainingen. Deze trainingen bestaan uit sprint/horden/werpen op de woensdag en springen/horden op de zaterdag. Je krijgt atletisch basisvermogen aangeleerd en we steken in op zoveel mogelijk meerkampgericht trainen

Aanspreekpunt: Marcel Dost

---

### **RTC atleet 5<sup>e</sup> p/m)**

Je traint bij je eigen vereniging in de groep **of** draait de specialistische of jeugd groepstrainingen van Tion op de dinsdag en donderdag. Daarnaast draai je de RTC sessies op ma-wo en/of vrijdag.

Je haalt minimaal 4 trainingen per week (ook in de winter en bij slecht weer) en gaat voor je doel:

Deelname en zo goed mogelijk presteren NK.

School is essentieel, een bijbaan kan nodig zijn maar sport persoonlijke groei en je RTC team nemen een belangrijke plek in in je leven en daar laat je ook dingen voor. Een keer een feestje mag natuurlijk maar je kijkt wel of dit in je wedstrijdplanning past. Je geeft zelf aan welke trainingsbehoefte je hebt en of je verder wilt groeien naar TOP of denkt daar al klaar voor te zijn.

Je realiseert je dat loopscholing een essentieel onderdeel is van je training want daarin slijp je de verfijnde technieken er al in. Je bent leergierig en geconcentreerd tijdens de training en weet wanneer je ontspanning/lol kunt maken en wanneer opletten je verder helpt.

Wat krijg je?

Je traint bij je eigen vereniging in je eigen leeftijdsgroep en kunt op maandagen, woensdagen en zaterdag aanhaken bij de RTC trainingen. Deze trainingen bestaat uit horden op de maandag, sprint/horden/werpen op de woensdag en springen/horden op de zaterdag. Je krijgt atletisch vermogen aangeleerd en we steken in op vanuit meerkampgericht trainen jouw specialiteit uitbouwen.

Indoortrainingen Munster behoren voor jou tot de mogelijkheid (niet bij prijs inbegrepen). Er wordt gekeken of er begin januari een trainingsweek kan worden georganiseerd.

Aanspreekpunt: Marcel Dost

### **RTC top 7.50° p/m)**

Je traint op schema van dag tot dag en in overleg je trainingen.

Je haalt minimaal 5 trainingen per week en hoort bij de top 20 van Nederland.

Medailles scoren geeft je een kick en je baalt wanneer het er even niet uitkomt. Je doet aan zelfreflectie maar durft ook feedback aan de trainers en aan teamgenoten te geven

Atletiek is je leven! School is nummer 1 maar atletiek duidelijk je nummer 2. Sociale omgeving pas je daar op aan. Je laat veel voor je sport maar krijgt er ook veel voor terug (en dat realiseer je je). Alcohol, energy drink e.d. vind jij echt volledig niet bij je passen want je wilt die ene honderdste sneller of 1cm verschil bij ver of hoog die je de medaille oplevert. Je realiseert je dat eten de brandstof is voor een goede sporter dus denkt na over wat je inneemt. Je weet ook dat je ouders/verzorgers veel tijd & geld investeren en bent daar dankbaar voor. Je geniet van dit leventje en bent een voorbeeld voor scout en andere RTC atleten. Je stemt je wedstrijdschema af en begrijpt dat niet alles kan en soms moeilijke keuzes leiden tot het mooiste resultaat.

Wat krijg je?

Training: Afgestemd eigen schema op jouw specialiteit (sprint/horden/ver/lange horden/meerkamp) en meerdere 1:1 overleg momenten met je coach. Je traint binnen de groep en we kijken hoeveel we samen met anderen kunnen doen want TEAM = Together Each Achieve More.

Wedstrijden: coaching tijdens de wedstrijden (zoveel mogelijk). Maar je bent ook in staat jezelf optimaal klaar te zetten voor een wedstrijd en je plan uit te voeren

Trainingsweek buitenland in meivakantie gebruik je als voorbereiding op het outdoor seizoen. Indoortrainingen en hilldrills richting de winter leggen je basis. Specialisatie momenten bij topcoaches in het land en een enkele trainingssessie bij Bart om te finetunen. Je bent all-in!

Fysio begeleiding en afstemming binnen het plan.

Aanspreekpunt: Rik Hardon, schema check Bart Bennema.

### **RTC International 10° p/m**

Je leeft je schema en piekt als geen ander op wedstrijden. Je droomt groot en internationaal en die ambitie is logisch. Je leeft nu al naar je ambitie.

Je haalt minimaal 6 trainingen per week en hoort bij de top 3 van Nederland en kunt denken aan limieten voor internationale jeugdtoernooien en/of Europacups.

Nationale medailles scoren ken je en je weet dat dit echter niet altijd lukt. Je werkt naast aan je fysieke trainingsschema ook aan je mentale vorm. Je stemt je volledige omgeving af op je sport.

Atletiek is je leven! Gezond eten is logisch voor je. Je voert het zelfs zover door dat je precies weet op welk moment van de dag/week en binnen de periodisering je wat moet eten. Je bent in alles het boegbeeld van de groep en straalt en draagt dat uit. Je realiseert je zelfs dat sponsors en bond naar je kijken en wellicht verwachtingen hebben. Je kunt die druk aan en begrijpt het, maar legt het naast je neer want meer dan je "beste ik" kun jij niet geven. Je bent consistent, stoïcijns, coachbaar, leergierig, open en positief enthousiast. Je gebruikt succesjes als brandstof om nog meer te geven en te willen. Samen kijken we naar wat er in zit en hoe we het er uit kunnen krijgen.

Wat krijg je?

Individueel schema op jouw doel. Jaarplan inc. piekmoment en afgestemde supercompensatie.



Wedstrijden: coaching tijdens de wedstrijden. Maar je bent ook in staat jezelf optimaal klaar te zetten voor een wedstrijd en je plan uit te voeren

Trainingsweek buitenland in meivakantie gebruik je als voorbereiding op het outdoor seizoen. Indoortrainingen en hilldrills richting de winter leggen je basis.

Specialisatie momenten bij topcoaches in het land, afstemming met de bondscoach Nationaal programma Papendal en een enkele trainingssessie bij Bart om te finetunen!

Aanspreekpunt: Rik Hardon, schema check Bart Bennema.

---

De profielen Top & Internationaal zijn niet op "aanmelding" hiervoor word je gevraagd of je spreekt dit af tijdens de doelengesprekken die je zelf initieert met Rik en/of Marcel.

### **9 SWOT.**

<b><u>Strengths</u></b>	<b><u>Opportunity's</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sterk technisch kader</li><li>- Topsport achtergrond aanwezig</li><li>- Goed bereikbare accommodaties</li><li>- Supersterke groep staat al</li><li>- Regionaal kennisnetwerk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aantrekken sponsors</li><li>- Indoorhal</li><li>- Mila groep opbouwen</li></ul>
<b><u>Weaknesses</u></b>	<b><u>Threats</u></b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Duur financiële ondersteuning</li><li>- Continuïteit drijvende krachten (bestuur); alles o.b.v. vrijwillige inzet</li></ul>

### **10.RTC Bestuur**

- **Rik Hardon** (RTC) **Marcel Dost** (Tion Enschede) **Jan Davids** (Tion Enschede), adviseur **Robin Roelink** (Sisu Almelo)

**Mail:** [RTCSPACE@outlook.com](mailto:RTCSPACE@outlook.com) RTC AtletiekOost is te vinden op [Facebook](#) & [Instagram](#) waar team communicatie, foto's en interactief nieuws zal worden gedeeld.