

1. Ambitie, analyse en internationale benchmark

Passend bij de missie en visie heeft TopTriathlon.NL ambities in prestaties geformuleerd.

Ambities - Sportieve prestaties

Ambitie van TopTriathlon.NL is dat Nederland met een team van 4 atleten aanwezig is op OS Tokyo op het individuele medal event en het team medal event. De prestatiedoelen voor het traject tot 2020 zijn:

- Rachel Klamer jaarlijks 1 maal op het WTS podium en na 2018 meer frequent.
- Maaïke Caelers consistent in top 8 WTS
- de nieuwe lichte jonge vrouwen door ontwikkelen tot goede WTS atleten die Rachel en Maaïke tijdens de wedstrijd op de fiets kunnen ondersteunen en zelf in 2019 top 16 waardig zijn en tevens goede team relay atleten worden.
- de mannen ontwikkelen zich richting top 8 WTS
- en het mixed team zal elk jaar top 8 WK niveau zijn.

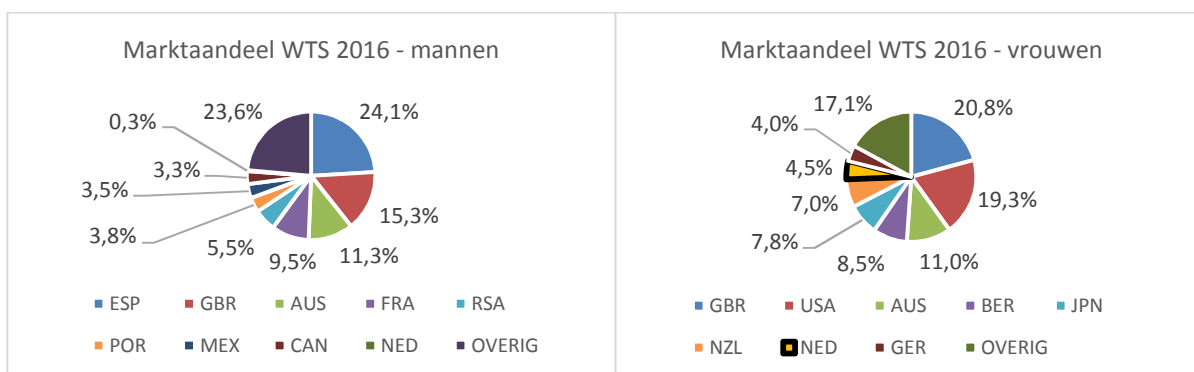
In [bijlage 1](#) zijn de complete missie, visie, ambitie, waarden en cultuur van en binnen TopTriathlon opgenomen.

Analyse en internationale benchmark

Om de juiste doelen te kunnen behalen zullen we de juiste strategie moeten bepalen. Daartoe is onderstaande SWOT-analyse opgesteld, die behalve voor het internationale perspectief ook richtinggevend is voor de verdere ontwikkeling van de pijlers van ons topsportprogramma.

<p>Sterktes</p> <p>Olympische sport Imago van de sport (stoer, uitdagend) Relatief veel Internationale evenementen in Nederland De 'Nederlander' is goed in cyclische duursporten en meerkamp. Goede samenwerking met onderwijs tijdens talentontwikkeling fase Talentontwikkelingsprogramma's binnen RTC en NTC Professionele trainers en kennis in de top Kennis en ervaring directie en bureau Sterke (para)medische ondersteuning Betrouwbare partners Ondersteuning vanuit stakeholders in omgeving Limburg en Flevoland Aandacht van de overheid/sportkoepel Beschikbaarheid accommodaties NTC/RTC's</p>	<p>Zwaktes</p> <p>Smalle top van triathleten Aanwas talenten gering door ontbreken goede jeugdverenigingsstructuur Financiële afhankelijkheid Inertie bij enkele relevante partners Marketing- en communicatiestructuur nog niet optimaal Sport (nog) niet interessant voor grote sponsors, mede door geringe aandacht landelijke omroepen</p>
<p>Kansen</p> <p>Meer overheidssubsidie voor topsport met CTO/NTC/RTO beleid Mogelijkheden via Sportzone Limburg Groeiende aandacht bij media Doorontwikkelen van NTB opleidingsverenigingen en talentscouts voor regionale talentontwikkeling Ontwikkelen van RTC's. Opleiden van coaches als spin off van 'regionale talentontwikkeling' Toename actieve evenementenorganisaties met internationale ambities Doorstapmogelijkheden vanuit subtop andere sport</p>	<p>Bedreigingen</p> <p>Snelle ontwikkeling in andere Europese landen Trage ontwikkelingen afstemming topsport en HBO en WO onderwijs (arbeid-rust verhouding) Slecht weer in Nederland tijdens voorbereidingsperiodes Bepaalde zwem-trainingsfaciliteiten bij de verenigingen</p>

De NTB analyseert voortdurend de internationale ontwikkelingen op het gebied van triathlon. In onderstaande figuren zijn bijvoorbeeld de marktaandelen voor de beste acht benchmark landen weergegeven voor 2016 voor zowel de mannen als de vrouwen. In [bijlage 2](#) zijn de complete overzichten opgenomen van 2013 tot en met 2016. In de overzichten is te zien dat Nederland per juli 2016 0,3% marktaandeel (top 16, top 12, top 8, podium) bij de heren heeft, en dat het marktaandeel bij de vrouwen in 2016 gestegen is naar 4,5%. TopTriathlon.NL staat bij de vrouwen 7^e in de ranking.



Figuren: Marktaandelen van Nederland en de acht beste triathlonlanden berekend over aandeel top 16

Kijkend naar de top 16 atleten in de uitslagen van de WTS series, zien we dat in de periode 2013-2016 het marktaandeel van Europa bij de vrouwen gemiddeld 43% was, terwijl dat in de periode 2009-2012 nog 48% was. De opkomst van de dames uit de Verenigde Staten is daar de reden voor. Bij de mannen steeg het aandeel Europeanen van 59% naar 75%, veroorzaakt door de Spaanse, Britse en Franse mannen.

Voor Nederland scoren in 2016 dezelfde twee dames die in 2012 de Olympische Spelen gehaald hebben. Achter hen komt langzamerhand een nieuwe generatie op, die in de komende vier jaar geacht moet worden deel te gaan nemen aan het WTS circuit. Bij de heren is in 2016 voor het eerst sinds 2008 weer een top 16 prestatie behaald op het hoogste WTS niveau. De aankomende generatie is bij de heren weliswaar nog minder groot dan bij de dames, maar groter dan de afgelopen jaren het geval is geweest.

2. Sporters

De volgende sporters gaan in de periode 2017 t/m 2020 de beoogde prestaties leveren.

Elite Team Tokyo				NTC fulltime (S-1)			
Leveren van top-prestaties				Opleiden van toptalent			
naam	m/v	doel	status	naam	m/v	doel	status
1 Rachel Klamer 90	v	WTS M	A	1 Jeanine Kocken 96 Sittard	v	WKO23	NT
2 Maaïke Caelters 90	v	WTS M	S status	2 Elianne Huitema 97 Sittard	v	WKO23	NT
3 Marco van de Stel 91	m	WTS T12	S status	3 Kirsten Nuyes 97 Sittard	v	WKO23	IT
4 Jorik van Egdom 95	m	WTS T20	HP	4 Marije Dankelman 97 Sittard	v	WKO23	NT
NTC selectie status				5 Rani Skrabanja 98 Sittard	v	WJK	NT
5 Menno Koolhaas	m	WTS T20	S status	6 Rianne de Croock 98 Spaubeek	v	WJK	IT
6 Maya Kingma 95	v	WTS T20	S status	7 Quinty Schoens 99 Stein	v	WJK	NT
internationale atleet				8 Youri Keulen 98 Sittard	m	WJK	NT
internationale atleet				9 Niek Heldoorn 99 Sittard	m	WJK	NT
internationale atleet							
internationale atleet							

De sporters die opgenomen worden in het Elite Team Tokyo presteren nu binnen de prestatie funnel. Deze atleten, binnen de funnel 'de norm', maken een reële kans op deelname en top 8 prestatie op de OS in Tokyo. Een analyse van ranking opbouw en leeftijd is als [bijlage 3](#) bijgevoegd en het document 'de norm – weg naar de top' is als [bijlage 4](#) bijgevoegd. Deze sporters van Team Tokyo trainen samen met internationale trainingspartners. Er zijn op dit moment een handvol internationale atleten met een dubbel paspoort actief in GBR, CAN, AUS en NZL. Door onze omgeving zo optimaal mogelijk te ontwikkelen is de kans groter dat zij een keuze maken voor NED. Een potentiële jonge topper is Ben Dijkstra, winnaar van YOG 2014 en zal in GBR moeten concurreren met o.a. de Brownlee brothers. De sporters van het NTC worden opgeleid richting 2024. Bij de meisjes is het mogelijk dat er een paar snelle ontwikkelaars doorstromen naar het Elite Team Tokyo. Dit betreft onder andere Kirsten Nuyes die in 2014 6^e op de YOG werd. De namen van de RTC sporters en de TO groep geven aan dat doorstroom naar het NTC gegarandeerd is en zijn samen met die van de sporters actief in de regio's in [bijlage 5](#) opgenomen.

Identificatie en bevestiging

De olympische deelnemers vanaf 2000 tot 2016 zijn voor 95% nog via zijinstroom een tri topper geworden. Triathlon wordt vaak gekozen naast of als opvolging van de oorspronkelijk gekozen sport(en). De NTB heeft over de grens gekeken hoe de grote landen de zijinstroomprojecten en Talent transfers georganiseerd hebben. Vooral British Triathlon is hier erg ver en succesvol mee. Een belangrijk doel is om samen te werken met de KNZB en de Atletiekunie om binnen zwem- en atletiekclubs te werken aan een triathlonafdeling. Op die manier is een breder sportaanbod binnen de vereniging mogelijk en is de kans groter dat leden langer lid blijven en zich doorontwikkelen als triatleet.

Voor de in- en doorstroom in de triathlonsport is het belangrijk om zowel nationaal als regionaal 'talenten testdagen' te organiseren om de beloftevolle sporters te ontdekken die van nationale zwemmer, loper, teamsporter, etcetera naar internationale triatleet willen worden begeleid. Jaarlijks worden er tien talent testdagen in voor- en najaar, regionaal verdeeld over Nederland, georganiseerd. De geselecteerde sporters kunnen zich verder ontwikkelen bij de NTB opleidingsverenigingen, de jeugdverenigingen en de regioverenigingen.

Beloftevolle sporters die uitblinken in het Jeugd- en Juniorencircuit krijgen in de 'talentontwikkelingsgroep' extra training en begeleiding in vakantie en weekenden in het NTC Sittard. Sporters voor het fulltime RTC/NTC programma worden geselecteerd na prestaties op Europacups voor junioren en er wordt gekeken naar zwem/looptesten. Tevens krijgen de atleten een fysieke en mentale intake.

Een analyse van de carrières van de huidige succesvolle internationale toptriathleten heeft de volgende aandachtspunten opgeleverd wat betreft de 'kansrijkheid van de sporter':

- Het opdoen van ervaring in internationale (junioren) wedstrijden lijkt uiterst belangrijk voor beloftevolle atleten.
- Het niveau hebben om aan het WK junioren en/of WK o23 deel te nemen is een goede graadmeter voor de absolute potentie van beloftevolle atleten.
- Voor het behalen van een internationale topprestatie mag een sporter maximaal 2% verliezen op de winnaar. Voor succesvolle deelname aan het WK junioren mag niet meer dan 4% verloren worden.

- Voor wat betreft ranking is het behalen van een top 200 ranking op de ITU Points List het eerste richtpunt voor de beloftevolle elite-sporter.

Atleten voor de kernploeg Elite Team Tokyo worden geselecteerd op prestaties gerealiseerd tijdens de wedstrijden op het hoogste niveau, zoals WK, WTS en worldcups. De ranking van de sporter is daarin de belangrijkste factor. Zie criteria op <http://www.toptriathlon.nl/documenten/>.

De 'weg naar de top – doorlopende leerlijn' en 'een leven lang triathlon' worden beschreven in het meerjaren opleidingsplan MOtri. Zie [bijlage 6](#) en alle MOtri documenten op <http://www.toptriathlon.nl/artikelendocumenten-voor-coaches/>.

3. Coaches en trainers

De onderstaande coaches gaan de komende jaren de beoogde topsport- en/of opleidingsresultaten helpen realiseren.

Bondscoaches Elite Team Tokyo			Talentcoaches NTC en TO groep			Beloftecoaches RTC		
naam	functie	fte	naam	functie	fte	naam	niveau	fte
1 Louis Delahaije	headcoach	0,8 fte	2 Jordi Meulenberg	NTC/RTC coach	1 fte	7 RTC coach Almere Merijn Schuurman		0,5 fte
2 Jordi Meulenberg	NTC coach	1 fte	3 Sander Berk	NTC/RTC coach / wete	1 fte	8 RTC coach Alkmaar Ronald Stolk		0,3 fte
3 Sander Berk	NTC coach / wetensc	1 fte	4 Remco de Veen	NTC zwemtrainer / TC	0,4 fte	9 RTC coach Tilburg Armand van der Smissen		0,3 fte
			5 Koen de Haan	coördinator Regio TO	0,2 fte	+ RTC discipline trainers		
			6 Marcel ten Wolde	TO coach	0,2 fte			

Als headcoach geeft Louis Delahaije leiding aan het team coaches en begeleiders waarbij hij zijn jarenlange ervaring binnen de internationale triathlon-, wiel- en atletiekwereld inbrengt. Zijn trackrecord met presterende internationale sporters is enorm vanaf 1995 tot heden en zijn expertise op het gebied van hoogtestages is groot. De NTB is er dan ook zeker van dat Louis Delahaije zal zorgen dat het gehele coach- en begeleidingsteam de komende jaren naar een hoger niveau kan groeien. De NTC coaches Jordi Meulenberg, Sander Berk en zwemtrainer/TO coach Remco de Veen zijn aanvullend aan elkaar en willen, als teamwerkers, het maximale uit elkaar halen en elkaar naar een hoger niveau brengen. Koen de Haan heeft de leiding over de structuur 'regionale talentontwikkeling'. Hij begeleidt en ontwikkelt de bestaande en mogelijk nieuwe NTB opleidingsverenigingen door en begeleidt het proces en inhoud van de regionale trainingen gegeven door talentscouts. Daarnaast is Koen, samen met de NTB accountmanagers, de aanjager van nieuwe triathlon jeugdafdelingen bij triathlon-, zwem-, atletiek- en wielerverenigingen. Als coördinator van NTB opleidingen organiseert hij ook de scholingsbijeenkomsten en opleidingen van triathlontrainers. De kerntaken van de technische staf zijn in [bijlage 7](#) opgenomen.

Scholing en ontwikkeling

De ontwikkelpunten van de coaches staan in hun persoonlijk ontwikkelplan. Daaraan wordt intern (als 'coach de coach' onder leiding van Louis Delahaije) en extern (door (bij)scholing via TC4 of 5 aangevuld met mastercoach programma van NOC*NSF en de bonden) gewerkt. De coaches worden gestimuleerd om congressen, workshops en wetenschappelijke meetings bij te wonen. Dit zijn in elk geval de coachplatforms van NOC*NSF, een keuze in het programma van NLcoach en het tweejaarlijkse ITU coach en/of wetenschappelijk congres. De sportpsycholoog is betrokken bij de ontwikkeling van de coach. Kennis van eigen persoonlijkheid met betrekking tot kernkwaliteiten, valkuilen (doordraven in kwaliteit), uitdagingen (om balans te behouden) en allergieën (hoe reageer ik op een ander) is essentieel. Belangrijk is ook dat elke NTC coach zich wil doorontwikkelen van een 'ervaringscoach met eigen topsportervaring' naar een coach die coacht naar de behoeften van de atleten. Die behoeften hebben te maken met zaken als persoonlijkheid, leervoorkeur, fysiek en groepsdynamiek.

De aspirant coaches en toekomstige talentcoaches worden onder regie van de bond voorbereid op toekomstige posities binnen de NTB. In [bijlage 14](#) is beschreven hoe dat gebeurt.

4. Wedstrijden en competities

wedstrijden & competitie Elite Team Tokyo		wedstrijden & competitie NTC en TO groep		wedstrijden & competitie RTC	
	aantal		aantal		aantal
Olympische Spelen	1	Youth Olympic Games 2018	1	Europacup junioren	2
World Triathlon Serie / ranking	7	WJK en o.23	1	Lotto Eredivisie triathlon incl NK	4
WK teamsprint	1	EJK en o.23	1	Jeugd en junioren (benelux) circuit	4
Europees kampioenschap	1	WK teamsprint	1		
Worldcup serie		Europacups voor junioren en senioren	4		
ITU pointsranking		Lotto Eredivisie triathlon incl NK	4		

Wedstrijdprogramma in topsportprogramma

Het wedstrijdprogramma voor het Elite Team Tokyo ([bijlage 8](#)) bestaat uit de wedstrijden van de WK serie en de World Triathlon Series, die meetellen voor de ranking die de wereldkampioen oplevert na de Grand Final. Dit zijn zowel wedstrijden over de Olympic Distance als de sprint distance. Daarnaast zijn deze atleten inzetbaar voor het WK landenteams en het EK individueel en EK teams. In de voorbereiding op de WTS race kan er ook aan worldcups deelgenomen worden. De overige wedstrijden die in het jaarplan opgenomen worden zijn trainingwedstrijden.

Wedstrijdprogramma in opleidingsprogramma

Het wedstrijdprogramma voor de opleidingsgroep 2024 ([bijlage 9](#)) bestaat uit internationale rankingwedstrijden op het niveau van de sporter, met als voornaamste doel de ITU atletenranking te verbeteren en te pieken op het EJK/ WJK of

het EK o23/WK o23. De rankingwedstrijden zijn in eerste instantie (juniores) Europacups, gevolgd door elite Europa-cups. Wanneer daarna de ranking hoog genoeg is om op de startlijst binnen te komen, kan er aan wereldcups deelgenomen worden. De wedstrijden in de NL, BEL, FRA of GER teamcompetities worden gebruikt als trainingswedstrijden. De visie van de technische staf is dat de sporter vooral wedstrijden op zijn niveau doet, met af en toe een wedstrijd boven zijn niveau om te (laten) zien wat het verschil nog is op de vier disciplines. Op die manier weten de sporter en coach waar de accenten in de training geplaatst moeten worden om het verschil te overbruggen.

Internationale evenementen in Nederland

In Nederland worden elk jaar een of meerdere Europacups voor de elite en voor junioren georganiseerd. Om de vier jaar organiseert een Nederlandse organisatie een Europees kampioenschap in de elite/junioren of o23 en jeugd categorie. In 2016 zijn er drie Europacups in Nederland gehouden, te weten Weert, Holten en Rotterdam en is het WK paratriathlon in Rotterdam georganiseerd. De world triathlon Grand Final, het WJK, het WK o23 en het WK paratriathlon staat geprogrammeerd op 14-17 september 2017 in Rotterdam.

Ontwikkelingen wedstrijdprogramma

Een ontwikkeling binnen de triathlonsport is dat de afstanden korter worden en daardoor aantrekkelijker voor het neutrale publiek en de TV/youtube kijker. In 2016 bestond de World Championship serie al voor de helft uit sprint races en verder uit olympic distance races. De Worldcup serie bestond dit jaar uit meer sprint races dan olympic distance races. Ook zagen we een aantal super sprint wedstrijden op het programma met series, halve finales en finales. De ITU is vanaf 2010 aan het lobbyen om de mixed team relay als extra evenement op de OS te krijgen. In Japan is triathlon een grote sport en de kans is aanwezig dat dit format kan worden toegevoegd in Tokyo. Daarna wil de ITU dat de supersprint, met voorronden en finales, een OS medal event wordt. Deze formats zullen we dus steeds vaker tijdens de internationale races tegenkomen om het IOC te overtuigen. Onze atleten moeten zowel de OD als de supersprint beheersen.

5. Specialistische begeleiding

De onderstaande specialisten ondersteunen de coaches in het NTC programma:

Medische begeleiding NTC			Specialistische begeleiding			Organisatie en leiding		
naam		wijzigingen vetgedrukt	naam			naam		
Jochen Cals (huisarts en medisch coördinator)		0,1 fte	Lars van der Eerden (prestatie gedrag en leefstijl)		op afr	Rembert Groenman (alg. directeur)		0,2 fte
Fred Hartgens (sportarts)		op afroep	Tanja Sarenac (fysiek trainer)		0,2 fte	Adrie Berk (techn. Directeur)		1 fte
Guido Vroemen (sportarts)		op afroep	Marja Ockeloen (voeding)		0,1 fte	Marloes Pleijte (topsport ondersteuning / teammanage)		0,8 fte
praktijk fysio Qen 'on the road'		0,2 fte	topsport Limburg (studie / lifestyle)		0,1 fte	Mariska Lagerweij (topsport financiën)		0,2 fte
Timmo Hendriks (massage fysio stofberg)		op afroep	Sander Berk (embedded scientist)		0,3 fte	Martijn Keijsers (persvoorlichter)		0,1 fte
			Gerard Rietjens (adviseur)		op afr	Marloes Nijholt (marketing)		0,1 fte
			John Hellemans (adviseur)		op afr			

Sportgeneeskunde

In de huidige situatie speelt sportgeneeskunde een belangrijke rol binnen het NTC programma. We hebben te maken met jonge atleten van wie veel wordt gevraagd. Een zo optimaal mogelijke gezondheid en fitheid is vereist. Sportarts Fred Hartgens is verantwoordelijk voor het sportmedische onderzoek en wordt geconsulteerd wanneer atleten geblesseerd zijn. Huisarts Jochen Cals wordt geconsulteerd wanneer de atleten ziek zijn en is er voor de eerste zorg. De fysiotherapeut, (3 sportfysiotherapeuten van FysioQ), ziet de atleten bij een eerste aanleiding van blessure. De coach verwijst bij blessure of ziekte naar de huisarts, de fysiotherapeut of de sportarts. Na diagnose bepaalt de geconsulteerde arts/fysio samen met de medisch coördinator Jochen Cals het behandel of revalidatietraject. De huisarts is de coördinator binnen de medische structuur. De medische staf is van hoog niveau en ontwikkelt zich door, middels het masterclass programma van NOC*NSF.

Specialistische begeleiding

Sportdiëtist Marja Ockeloen begeleidt de sporters individueel en via workshops. Zij zal zich verder ontwikkelen door het expert netwerk bij NOC*NSF en wielerploegen/HPC Limburg. Sportpsycholoog Lars van der Eerden zal ingezet worden voor het begeleiden van zowel atleten als coaches. Hij ontwikkelt zich door middels de expertgroep 'prestatiegedrag' van NOC*NSF.

Het NTC maakt gebruik van de fysieke trainer Tanja Sarenac uit het NOC*NSF expertteam van S&C. Zij is zowel werkzaam op CTO Eindhoven als binnen de Sportzone Limburg.

Jochen Cals leidt het medisch team alsmede het multidisciplinair overleg, dat inclusief de coaches, de fysiotherapeuten, de sportdiëtiste, de expert prestatiegedrag en de fysieke trainer is.

Naast de NOC*NSF experts kunnen ook andere adviseurs geraadpleegd worden, o.a. Guido Vroemen, Gerard Rietjens en John Hellemans.

De NTB heeft voor de NTC atleten samenwerkingsovereenkomsten afgesloten met (para)medische personen of instanties voor 24/7 begeleiding.

Toegepaste wetenschap

De NTB heeft Sander Berk in 2013 als embedded scientist en talentcoach binnen het NTC programma aangesteld. Hij neemt de verantwoordelijkheid voor het wetenschappelijk beleid voor zowel het olympische als het paralympische programma. De embedded scientist werkt onder regie van de headcoach en zal zich vooral bezig houden met het optimaliseren van data verzamelen, data verwerken, analyseren en de vertaling naar de coaches/atleten. De embedded scientist werkt samen met het HPC Limburg en de experts binnen NOC*NSF.

De wetenschap zal gedurende de komende jaren zeker meer en efficiëntere mogelijkheden ontwikkelen en aanbieden voor de topsportprogramma's. De embedded scientist zal deze vooruitgang goed dienen te volgen en indien er innovaties komen die het verschil kunnen maken dan zal hij daar energie en tijd in stoppen.

6. Dagelijkse trainingssituatie

Trainingsomgeving

Het grootste deel van de dagelijkse trainingen vindt plaats in Sittard en de directe omgeving daarvan. De faciliteiten voor lopen, fietsen en fysieke training zijn in Sittard/Sportzone Limburg op 'High Performance' niveau en binnen fietsafstand van wonen, onderwijs en medische voorzieningen ([zie plattegrond als bijlage 12](#)). Zwemmen is qua tijdstip en het aantal trainingsvoorzieningen goed, maar een 50meter bad blijft toch het meest optimaal. Op de duiksportlocatie 'de Boschmolenplas' te Panheel zijn er prima openwater zwemmogelijkheden. Voor lopen zijn zowel vlakke ondergrond als heuvels, off road bos en off road zand aanwezig. Voor fietsen is Limburg een paradijs met alle soorten heuvels en parkoersen voor MTB en racefiets. Daarnaast zal in 2017 de 'veilige fietsomgeving' gereed zijn naast het Fortuna Sittard Stadion met MTB paden en wegkoersmogelijkheden. Daarnaast is in Geleen de 500meter wielerpiste te gebruiken voor testen, koersen en koppeltrainingen. Verder zijn aanwezig: kleed- en herstelruimten, ruimten voor materiaalopslag en werk(studie)plekken voor zowel de atleten als coaches. In het HPC hebben de experts uit het begeleidingsteam flexplekken en spreekkamers voor overleg of consult.

De 'Sportzone Limburg' is qua trainingsomgeving zo goed, dat er ook interesse is voor Europese 'base camps' of voorbereidingskampen voor Grand Final Triathlon in Rotterdam 2017. 'SportzoneL' was al voor internationale wielerploegen een goede trainingsomgeving en uitvalsbasis voor wielervedstrijden, maar er zijn nu landen (SWE, ISR) die al in de Sportzone getraind hebben en landen (NZL, JAP, ZAF) die interesse hebben aangegeven voor het komend seizoen. NOR wil graag aansluiten tijdens de hoogtestages met Toptriathlon.NL.

Programma en monitoring

Het weekprogramma is leidend in het programma ten aanzien van 'key' disciplinetraining, tijdstip en plaats. Hieronder ligt een individueel 'maatwerk' programma van iedere sporter met enkele individuele accenten die afwijken van het algemene weekprogramma. De coaches zullen de sporters, naast de dagelijkse trainingen, ook door middel van het monitoring-systeem TrainingPeaks volgen in hun 'arbeid/rust verhouding'. Daarnaast zullen de coaches sportieve en persoonlijke ontwikkeling van de atleten monitoren via een persoonlijk ontwikkelplan. De fulltime atleten, zonder onderwijs, zullen meer nachtrust krijgen door een later geplande zwemtraining op de ochtend. Een weekschema van zowel de elite Tokyo sporter als de NTC opleiding sporter is bijgevoegd als [bijlage 10](#). Voor het Elite Team Tokyo zijn er accent- en hoogtestages gepland ([bijlage 8](#)).

De NTC atleten hebben accentstages zwemmen en lopen ([bijlage 9](#)). De WK ploeg zal zich op 'hoogte' voorbereiden. In deze twee bijlagen is ook de omvang van het trainingsprogramma te zien in uren en kilometers.

Training, monitoring, voeding en mentale instelling vormen de basis van het programma.

Meerwaarde wordt in 2017 gezocht in:
• Trainingsprogramma met 'hoogte' en 'warmte' kampen.
• Internationale trainingspartners.
• Groepstraining versus individuele maatwerk accent training.
• Individualisatie romptraining e fysiek trainingsprogramma.
• Specifieke openwater zwemtrainingen.
• Specifieke kracht gedurende zwem-, fiets- en looptraining.
• Verbeteren fietstechniek / bochtentechniek.
• Aandacht voor nieuwe tendensen in voedingsmanipulatie en trainingsadaptatie.
• Gebruik herstelmethodes (voeding, compressie etc.) voor zwaardere trainingen
• Meer gebruik maken van koppeltrainingen
• Gebruik van wielersbaan voor test (koppel) training en wielerskoersen.
• Selectief gebruik van de atletiekbaan (blessurepreventie)
• Opvoeren van het trainingsvolume
• Teambuilding coaches en atleten
• Vergroten zelfstandigheid
• Atleten educatieprogramma (leervoorkeuren, voeding, mentale vaardigheden, technologie, fietsonderhoud, herstel, hygiëne, reislogistiek, e

Internationale trainingspartners

De sporters worden individueel beter door de inbreng van de andere teamleden. Het hebben van goede trainingspartners is de belangrijkste succesfactor van de trainingsteams met internationale sporters. Daarom is het van groot belang dat er in of rond het Elite Team Tokyo ook internationale triatleten worden toegevoegd. Zij kunnen zich doorontwikkelen door de kennis en expertise van de NTC technische staf en het begeleidingsteam.

Wonen en studie

De sporters kunnen in atletenhuisen wonen op de 'sport en talentcampus Watersley' of in appartementen in Sittard. Op Watersley is een groene woon- en sportomgeving gecreëerd op de Kollerberg grenzend aan de bebouwde kom van Sittard. Ook andere sportteams zoals Giant Sunweb opleiding, USA Cycling, KNWU, KNHV wonen hier. De schooltijden zijn voor alle programma's aangepast. In Sittard is een horizontaal trainingsprogramma met daartussen tijd voor school. De 'Team Tokyo atleten' die gedurende de winter vaker in de 'warmte' trainen, zijn fullprof of kunnen in het buitenland minor vakken volgen of hun scriptie/werkstuk afronden. E-learning is mogelijk.

7. Organisatie en leiderschap

Leiding geven aan de topsportorganisatie

Rembert Groenman: "Technisch Directeur is Adrie Berk, met mandaat om binnen het door het bestuur goedgekeurde topsport investeringsplan, beslissingen te nemen. Adrie heeft een jarenlange ervaring binnen de toptriathlonwereld en heeft daarbinnen diverse relevante functies uitgevoerd, van coach tot coördinator en nu TD. Adrie is zeer goed ingevoerd in de hedendaagse internationale toptriathlonwereld, heeft een breed netwerk, heeft eigen ideeën over wat relevant is voor de toptriathlon en verbindt die met die van de medewerkers binnen zijn staf, is gedegen, nauwkeurig, planmatig, werkt resultaatgericht, is in staat ideeën te verwoorden in de betreffende formats en plannen, is een rustbaken in de hectiek van de moderne topsport en geeft op heldere wijze leiding aan het team dat onder zijn verantwoordelijkheid de ruimte krijgt om binnen de beleidskaders hun inbreng te leveren".

Organogram en taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden

Het document 'rol, taak en verantwoordelijkheden' met daarbij een organogram is bijgevoegd als [bijlage 11](#).

Innovatie

De volgende vernieuwingen zijn belangrijk om het verschil te maken in de komende jaren:

- Automatische upload powerfiles en trainingsdata in monitoringssysteem.
- Meer metingen lopen en zwemmen via versnellingsensoren/gps. Verschil vinden tussen lopen in training en lopen tijdens triathlon.
- Niet invasief meten van lactaat voor metabole controle training oftewel train je wel wat je trainen wil. Komt het 'Plan coach' en 'uitvoering sporter' overeen.
- Het makkelijker in kaart brengen van mentale invloeden op het trainingsprogramma.

Prestatieklimaat

Om de goede prestatiecultuur en lerende omgeving te borgen zijn de volgende items belangrijk:

- Elke 6 weken 'tijd voor een goed gesprek'; een zelfreflecterend gesprek over persoonlijke en prestatieontwikkeling met de coach en begeleider prestatiegedrag.
- Evaluatiegesprekken na elke trainingsperiode over prestatiedata en persoonlijke ontwikkeling door coach en headcoach.
- Jonge atleten laten leren van onze oudere atleten: 'Leren van de successen en tegenslagen van de atleten die succesvol zijn of waren'.
- Jonge atleten hebben een ex-sporter als 'buddy'.
- Binnenhalen van internationale voorbeelden als trainingspartner en zorgen voor base camp mogelijkheden binnen de sportzone voor internationale trainingsteams.
- Vier de successen samen met alle topsportprogramma's in Limburg op sport- en talentcampus Watersley.

8. Financiën

Begroting

In [bijlage 13](#) zijn de begrotingen opgenomen van het topsportprogramma 'Elite Team Tokyo', van het 'NTC opleidingsprogramma' en van de RTC programma's.

Baten

De NTB heeft haar topsportinkomsten uit jaarlijkse bijdragen van de provincie Limburg voor opleiding olympisch en paralympisch (€ 250k), de provincie Flevoland/gemeente Almere voor RTC Almere (€ 71k), gemeente Tilburg voor RTC Tilburg (€ 12,5k), gemeente Alkmaar voor RTC Alkmaar (€ 16k), sponsoring kleding en materiaal (€ 36k) en bondsbijdrage olympisch en paralympisch (€ 155k).

Risicodekking

Partners waar de NTB mee samenwerkt, evalueren hun sportbeleid elke vier jaar. Deze evaluatie heeft in 2016 plaatsgevonden (Flevoland) of vindt in 2017 plaats (Limburg). Voor de komende vier jaar lijken de bijdragen voor de NTB zeker, gelet op de positieve evaluaties die de NTB en de triathlonsport ontvangt van de betreffende partijen. Voor de periode daarop mag verondersteld worden dat die worden gecontinueerd indien de NTB en de toptriathlon zich blijven ontwikkelen zoals nu het geval is. Volledige zekerheid valt echter niet te garanderen.

Reserves

De NTB beschikt op moment van schrijven (juli '16) over eigen reserves die het mogelijk maken dat de bond een half jaar lang zonder enige externe financiering zoals subsidies, sponsors en contributies al haar functies kan blijven uitoefenen, incl. de topsport. Bij gedeeltelijk wegvallende middelen kunnen die reserves verdeeld over vier jaar worden ingezet om een opgestart programma conform afspraken af te wikkelen.