



**Projectplan 2015-2019
Start per 1 januari 2015**

Versie 15 december 2018

Inhoudsopgave:

1. Inleiding

2. Doelstellingen voor het RTC Alkmaar

- Doelstelling
- Subdoelstellingen
- Doelstellingen (SMART)
- Deelnemende partijen
- Randvoorwaarden
- Resultaten

3. De organisatie van het RTC Alkmaar

- Faciliteitenpakket binnen het programma
- Rol van de verenigingen
- Monitoring, begeleiding, testen, persoonlijke ontwikkeling
- Faciliteiten topsport Alkmaar
- Samenwerking met de evenementen in Noord Holland
- Communicatie
- Kandidaten voor het programma
- Begeleidingsteam met rollen en taken

4. Financiën als bijlage

“Noord Holland: een voedingsbodem voor Talentontwikkeling”

Voor u ligt het plan van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB), voor de door ontwikkeling van het Regionaal training centrum (RTC) in Alkmaar in 2019. Middels dit document verschaffen wij u inzichten in de wijze waarop het RTC Alkmaar verder wordt georganiseerd en verder te verbeteren valt en op welke manier het plan wordt gefinancierd (zie begroting in de bijlage).

Er zijn in Alkmaar en Noord Holland heel veel goede voorwaarden aanwezig om beloftevolle atleten door te ontwikkelen tot triathlontalent. Op het gebied van zwemmen, fietsen en lopen goede infrastructuur, goede verenigingen en voor alle sporten een regionaal trainingscentrum. Tevens een laagdrempelig triathloncircuit en veel regionale wedstrijden door heel Noord Holland en veel enthousiasme. Op gebied van begeleiding, trainers, trainingsplannen en talentontwikkeling van jonge zwemmers, fietsers en lopers zijn de afgelopen jaren forse stappen voorwaarts gemaakt. De experts van die programma's en de verenigingen DAW, Hylas, DTC en Zwefilo zijn hier actief bij betrokken en ondersteunen dit project van harte.

Daarom wordt in dit projectvoorstel van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB), Provincie Noord Holland, Gemeente Alkmaar en Topsport Alkmaar, vereniging DAW, Hylas, DTC en Zwefilo de wens uitgesproken om in gezamenlijkheid het Regionaal Trainingscentrum (RTC) Triathlon in 2015 op te zetten en verder te professionaliseren.

Binnen de NTB krijgt dit RTC de status van een officieel RTC, dat als voorportaal en opleidingscentrum geldt voor het succesvol opgezette Nationaal Topsportcentrum Triathlon in Sittard.

Aangezien de NTB een permanente positie bij de top-16 van de wereld ambieert, met uitschieters richting top 8 op WK en OS, vraagt dit 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 triatlon sport in Noord Holland. Wanneer u het plan doorleest krijgt u inzicht in de wijze waarop de NTB dit RTC wil en kan vormgeven.

Noord Holland, Alkmaar en triathlon: een unieke match.

2. Doelstellingen voor het RTC Alkmaar

Doelstelling:

Met het RTC Triathlon in Alkmaar wordt invulling gegeven aan de eerste drie lagen van de sportpiramide van de triathlonsport: kennismaken, talentherkenning en talentontwikkeling. Voor het niveau talentontwikkeling geven we 6 - 8 beloftevolle sporters (met of zonder lichamelijke beperking) uit de provincie Noord Holland de mogelijkheid hun talent verder te ontwikkelen en te excelleren in de sport waar hun passie en talent liggen.

Subdoelstellingen

- De verenigingen DAW, Hylas, DTC en Zwefilo worden door de expertise van de Nederlandse Triathlon Bond sterker en bekwaamer in het verzorgen van de trainingen.
- De triathlonsport wordt in zijn geheel groter in de provincie Noord Holland, wat leidt tot meer aanwas bij de breedtesportafdelingen van alle triathlonverenigingen in Noord Holland en meer deelnemers aan de NH triathlons en duathlons.
- De atleten uit Noord Holland zullen zich kwalitatief maar ook kwantitatief ontwikkelen naar een hoger niveau als sporter. We zien meer atleten uit regio Alkmaar in nationale topwedstrijden als de NK's sprint, OD, MD en LD en ook in de Eredivisie en 1^e divisie teamcompetitie.

Smartdoelstellingen van het RTC Triathlon

Specifiek (S)

Wat gaan we precies doen?

- In het seizoen 2017/2018 en 2018/2019 nemen 6-8 beloftevolle atleten (met of zonder lichamelijke beperking) deel aan het RTC programma van de triathlon (opleiden / ontwikkelen)
- In het seizoen 2017/2018 en 2018/2019 nemen 8-10 regionale atleten (met of zonder lichamelijke beperking) deel aan de regionale triathlon trainingen gegeven op de zaterdag. (kennismaken en herkennen)
- Het RTC zal zich doorontwikkelen en zal vanaf 2017 een fulltime programma zijn, met in elk geval de volgende trainingen onder leiding van de talentcoaches; 4 zwemtrainingen, 3 looptrainingen, 2 fietstrainingen en 2 fysieke trainingen per week.
- Er wordt door de Nederlandse Triathlon Bond 1 RTC talentcoach aangesteld die zorg draagt voor de inhoudelijke invulling van de trainingen. Hij wordt geassisteerd door een regio trainer, die naast de open regionale trainingen ook ingezet wordt voor RTC trainingen, en wordt begeleid door de NTB headcoach en NTB pathway manager.

Meetbaar (M)

Hoeveel talenten participeren in het RTC?

- 6-8 atleten per seizoen in het fulltime RTC programma en 8-10 atleten in het programma 'regionale trainingen'
- Het talentteam en nationale selectie Paratriathlon traint drie dagen per week in Alkmaar voor een deel naast het RTC triathlon junioren.
- Gedurende het 5e seizoen (40 weken in 2019) worden per week 4 zwemtrainingen, 3 looptrainingen, 2 fietstraining en 2 fysieke training onder leiding van de coach georganiseerd.
- Intensieve samenwerking met de verenigingen DAW zwemmen, Hylas - atletiek voor de wekelijkse trainingen en DTC en Zwefilo voor de regio training en de (trainings) wedstrijden triathlon.

Acceptabel (A)

Is er draagvlak voor wat we gaan doen?

- 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 / talentdagen/ kennismakingsdagen regionaal), binden (wedstrijden/regiotraining) en begeleiden (vereniging/RTC). DAW, DTC, Hylas, Zwefilo en de 'regiotraining triathlon' vormen als opleidingsmogelijkheid de opstap naar het RTC. DTC Heerhugowaard en Zwefilo Langedijk 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 waarmaken. Hiervoor is natuurlijk ook de expertise van DAW en Hylas nodig.

Realistisch (R)

Kan het wat we willen doen?

- De coaches die werken bij de RTC's en het NTC van de Nederlandse Triathlon Bond beschikken over veel kennis en ervaring in het begeleiden van atleten
- Er zijn nog niet voldoende beloftevolle triatleten aanwezig in Noord Holland, maar wel genoeg zwemmers, fietsers, lopers en schaatsers. Onze ervaring leert dat er dan ook triatleten opgeleid kunnen worden. 25 jaren geleden was NH het triathlonbolwerk van Nederland. Niets staat in de weg om hier weer naar toe te groeien.
- De zwemvereniging DAW, de triathlonverenigingen DTC en Zwefilo en atletiekvereniging Hylas, met een toekomstige triathlonafdeling, staan open voor dit initiatief en zijn vanaf de beginfase bij het project betrokken
- Topsport Alkmaar is de afgelopen jaren in staat gebleken om dergelijke trajecten op goede wijze te kunnen begeleiden.
- Topsport Alkmaar is dé organisatie voor de sportkoverstijgende begeleiding van talentvolle sporters

Tijdspad (T)

Wanneer moet het resultaat behaald zijn?

- Aan het einde van elk seizoen wordt kritisch bekeken hoe het RTC functioneert en wordt er gesproken over de mogelijke uitbreiding van het RTC in de seizoenen daarna.
- Elke 3 jaar stroomt er, gemiddeld, 1 atleet door naar het NTC.
- Elk jaar kwalificeren zich atleten voor internationale wedstrijden. Dat zullen eerst Europacup voor junioren zijn en na selectie een eventuele deelname aan een EK/ WK of in 2022 de youth olympic games. De eisen voor die laatste wedstrijden zijn hoog, omdat er maar 1 a 2 atleten per land mogen deelnemen. Continuering van dit proces in 2019 zal het bestaansrecht en doorontwikkelen van het RTC dienen te bevestigen.
- Gedurende het traject is er elk kwartaal een voortgangsoverleg met de betrokken partijen of het RTC voldoet aan de verwachtingen.
- De monitoring, evaluatie en verantwoording is in handen van de Nederlandse Triathlon Bond

Deelnemende partijen

De deelnemende partijen in dit RTC Triathlon zijn:

- De Nederlandse Triathlon Bond (projectcoördinator)
- De gemeente Alkmaar
- Topsport Alkmaar
- De verenigingen uit Alkmaar: Zwemvereniging DAW, ondersteunt door talentencentrum zwemmen DAW, atletiek (triathlon) vereniging Hylas en triathlonverenigingen DTC en Zwefilo.

Randvoorwaarden

De belangrijkste randvoorwaarden voor het welslagen van het project zijn:

- De samenwerking tussen de vier bovengenoemde partijen en continue afstemming in het proces.
- Talenten die bereid zijn om zelf te investeren in de ontwikkeling van hun topsportcarrière.
- Er is een (1) partij (NTB) die de programma- en kwaliteitsbewaking tot haar takenpakket heeft.
- Er is een goede samenwerking met het voortgezet onderwijs, waardoor de les- en trainingsroosters goed op elkaar afgestemd kunnen worden

Resultaten

Dit project RTC Triathlon Alkmaar heeft de volgende concrete resultaten.

- 6-8 beloftevolle atleten, 14 – 22 jaar, krijgen gedurende minimaal 1 jaar extra training van deskundig kader die onder begeleiding staat van een trainers coördinator van de NTB.
- 8-10 regionale jeugd en junioren van 13-18 jaar, krijgen 40 zaterdagen per jaar triathlon specifieke training en enkele clinics. De groep kan in samenstelling wisselen. Atleten kunnen kennismaken, doorstromen naar vereniging of naar RTC.
- 3-4 paralympisch triatleten krijgen gedurende minimaal 1 jaar topsport training door de bondscoaches Paratri.
- Er is rondom de trainingsgroep een faciliteitennetwerk gecreëerd waardoor sporters op sporttakoverstijgende onderwerpen als voeding, loopbaan begeleiding, topsportvriendelijk onderwijs en prestatiegedrag (mentale begeleiding) worden ondersteund.
- Er is meer aandacht voor de triathlonsport in zijn algemeenheid en het RTC Triathlon in het bijzonder.
- De atleten uit het RTC vinden aansluiting bij het NTC in Sittard of stromen door / terug naar de opleidingsvereniging / andere triathlonvereniging en/of een selectie voor duatlon, cross of lange afstand triathlon.
- De atleten komen in aanmerking voor kwalificatie voor EK/WK OD Triathlon, Off Road cross Triathlon en Duathlon.
- Jaarlijks worden de gerealiseerde resultaten over het seizoen als verantwoording doorgegeven aan de subsidie verstrekkers.

3. Organisatie

Er wordt gebruik gemaakt van de combinatie functionaris Triathlon / talentcoach RTC triathlon Jelmer van Waveren voor zwemtraining, fiets en looptraining en algemene coördinatie. Voor de looptrainingen binnen het RTC wordt aangehaakt bij de Mila groep van atletiekvereniging Hylas, maar wel onder leiding van een van de RTC talentcoaches. De fysieke training zal in samenwerking met de atletiek/triathlon vereniging Hylas gegeven worden door Joop Wiersma, maar wel 'triathlon specifiek'

Tanya ten Velden is als regiotrainer verbonden aan het RTC. Zij geeft op zaterdag een 'open' regio training voor de atleten uit de regio. Tevens geeft Tanya enkele trainingen binnen het RTC.

We gaan bij de aanvraag voor combinatie functionaris uit van minimaal 18 uur per week voor triathlontraining en coördinatie binnen het RTC. Die 18 uur zijn te verdelen in 14 uur training talentontwikkeling en 4 uur regionaal triathlon trainen. De RTC talentcoach Jelmer van Waveren zal initiatieven ontplooiën om de plannen te realiseren. Hij doet dit door contacten te onderhouden met de atleten, trainers, vereniging DAW/Hylas/DTC, Topsport Alkmaar, de NTB jeugd coördinator Berteke de Jong en de NTB pathway manager Marcel ten Wolde. Het uitwerken van schema's, jaarplannen, trainingstechnische plannen zal gebeuren vanuit de inhoud van het Meerjaren Opleidingsplan Triathlon. De technisch directeur Adrie Berk zal het programma ondersteunen.

Rol van de Vereniging

De NTB begeleidt de verenigingen Hylas, DTC en Zwefilo om de jeugd en junioren afdeling door te ontwikkelen.

De loop en fietstrainingen zullen op zaterdag een open karakter krijgen zodat DAW zwemleden, Hylas atletiekleden, DTC en Zwefilo triathlonleden en sporters uit voortgezet onderwijs aan triathlon specifieke 'kennismaking' trainingen kunnen deelnemen. Op termijn kan de samenwerking van de vier verenigingen mogelijk uitgroeien tot een opleidingsvereniging voor jeugd en junioren, zodat instroom naar RTC gewaarborgd is. Deze mogelijke formering van een opleidingsvereniging is geen taak voor de combinatie functionaris, maar voor de NTB jeugd coördinator. De RTC atleten geven om de beurt 1 maal per jaar een training of clinic binnen de vereniging DAW / Hylas / DTC of Zwefilo

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/ het talent volg systeem TrainingPeaks. Aanpassing van de trainingsintensiteiten vinden van daaruit plaats.

Video analyse is mogelijk met camera, ipads en analyse programma.

Fysieke en medische testen worden gefaciliteerd door topsport Alkmaar.

Driemaal per seizoen wordt met alle talenten een evaluatie gehouden en worden de persoonlijke doelstellingen voor de volgende periode vastgesteld. Het persoonlijke ontwikkelplan (POP) wordt dan aangepast. Het POP is eigendom van de atleet en hij/zij beheert het.

Faciliteitenpakket binnen het programma

Voor het optimale topsportprogramma zijn verschillen faciliteiten nodig. Hierbij zal de NTB de hulp inschakelen van Topsport Alkmaar. De NTB kan gebruik maken van het al bestaande faciliteitennetwerk binnen gemeente Alkmaar en provincie N Holland voor topsporters en talenten.

De meeste faciliteiten zijn in de loop van 2015 opgestart en worden in 2018 verder geoptimaliseerd. De faciliteiten van topsport Alkmaar zijn te vinden op

<http://www.topsportalkmaar.nl> onder het kopje 'voorzieningen'

Samenwerking met de evenementen in Noord Holland

De NTB (accountmanager) zal jaarlijks een bijeenkomst organiseren met de verenigingen en de triathlonorganisaties boven de lijn 'Amsterdam – Haarlem'. Op deze manier zal gekeken worden hoe de verenigingen, de organisaties en het RTC elkaar kunnen versterken. Een doel is om meer Jeugd en Junior wedstrijden te organiseren in NH. Bijvoorbeeld op termijn: regionale scholierenkampioenschappen die uitmonden naar het NH scholierenkampioenschap.

Communicatie: prestatie > presentatie > profilering

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 Noord Holland. Op verzoek van de evenementen in regio Alkmaar 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 bladen of sites. De persvoorlichter van de NTB, Martijn Keijsers, in samenspraak met de RTC coördinator, Jelmer van Waveren en de betreffende atleet krijgen een rol in de wijze waarop het RTC en de atleet zich in 2018 zal profileren. De website 'toptriathlon' is 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 wedstrijdkleding waardoor zij de partners in Noord Holland kunnen uitdragen.

Atleten RTC Alkmaar 2018 (weekprogramma)

- | | | |
|-------------------------------------|--------|----------------|
| • Kim Groeneveld 2001 - Alkmaar | junior | Belofte status |
| • Daaf Plomp 2002 - Warmenhuizen | junior | Belofte status |
| • Mitch Kolkman 2003 - Haarlem | junior | Belofte status |
| • Fleur van Leeuwen 2003 - Zaandam | junior | Belofte status |
| • Hidde Mollee 2003 - Santpoort | junior | Belofte status |
| • Luna de Bruin 2003 - Wijk aan Zee | junior | Belofte status |

Atleten Regionale (plus) triathlon training Alkmaar 2018 (zaterdag + extra)

- | | |
|-----------------------------------|--------|
| • Meike Regeling 2005 - Stiens | jeugd |
| • Kay Wijkman 2003 - Julianadorp | junior |
| • Boyd Wijkman 2000 - Julianadorp | junior |

Atleten Regionale triathlon training Alkmaar 2018 (zaterdag)

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| • Jasmijn van Wendel 2005 - Beverwijk | jeugd |
| • Meike Regeling 2005 - Stiens | jeugd |
| • Emma van Leeuwen 2005 - Zaandam | jeugd |
| • Fee Plomp 2006 - Warmenhuizen | jeugd |
| • Jasmijn van Genderen - Zaandam | jeugd |
| • Lotte Groeneveld 2000 - Bergen | junior |
| • Jelle Sinnige | |
| • Liam Burger | |
| • Liset Knook | |

Atleten RTC Alkmaar Paralympisch 2018 (ma, do en zaterdag)

- Geert Schipper - Spanbroek A status
- Margret IJdema - Heerhugowaard Selectie status
- Maurits Morsink - Rotterdam A status
- Jetze Plat - Aalsmeer A status
- Matthijs Schakel - Amsterdam
- Bo van den Brink 2003 - Harderwijk
- Brendan Bisschof 1991 - Leeuwarden
- Nico van der Burgt 1983 - Amsterdam

Begeleidingsteam: rollen, taken en verantwoording

Coaches	Functie	Taak	Verantwoording aan
Adrie Berk	Technisch directeur	<ul style="list-style-type: none"> Coördinatie en organisatie topsport en talentontwikkeling Olympisch en Paralympisch 	NTB directie en bestuur
Marcel ten Wolde	Pathway manager	<ul style="list-style-type: none"> Coördinatie projecten 'regionale talentontwikkeling' Coördinatie en organisatie talententestdagen Inbedding Meerjaren opleidingsplan bij verenigingen 	Adrie Berk
Jelmer van Waveren	Talentcoach RTC 0,4 fte CF	<ul style="list-style-type: none"> Coach/coördinator RTC Alkmaar Talent identificatie 	Marcel ten Wolde (Inhoud) Adrie Berk (Algemeen)
Tanya ten Velden	Ass. Talentcoach	<ul style="list-style-type: none"> Assisteren trainingen Regiotraining Talent identificatie 	Jelmer van Waveren (inhoud) Marcel ten Wolde (algemeen)
Eddy van Leeuwen	Looptrainer RTC en regio zaterdag Onkostenvergoeding	<ul style="list-style-type: none"> Looptrainer RTC Alkmaar / regiotraining 	Jelmer van Waveren (inhoud) Marcel ten Wolde (algemeen)
Joop Wiersma Hylas	Fysieke training Onkosten vergoeding	<ul style="list-style-type: none"> Voorschrijven individueel rompstabiliteits en krachtprogramma atleten Frequent controle oefenprogramma 	Jelmer van Waveren
Vacant		<ul style="list-style-type: none"> Ondersteuning in organisatie / communicatie 	Adrie Berk / Martijn Keijsers
Bas de Bruin en Jelmer van Waveren	Coaches paratri	<ul style="list-style-type: none"> Coaches paralympisch triathlon 3 dagen per week in Alkmaar. 	Louis Delahaije en Adrie Berk

Coaches zijn aangesteld met uitgebreidere functieomschrijvingen dan hierboven staat vermeld.

Uitgangspunt van de opleiding binnen het RTC is het meerjaren opleidingsplan Triathlon. (zie site toptriathlon.nl) trainer zorgt uiteraard wel dat het past binnen de technische visie en het beleid van de NTB. Alles staat hieronder zeer beknopt beschreven maar is uitvoerig terug te vinden in het MOP triathlon.

(para)medisch	Functie	Taak	Verantwoording aan
Eigen huisarts	Huisarts Alkmaar	<ul style="list-style-type: none"> Ziekte diagnose en behandeling en begeleiding, bloedcontrole 	sportarts
Sportarts TSA Huib Plemper www.sma-alkmaar.nl	Medisch via verzekering atleet	<ul style="list-style-type: none"> Jaarlijkse medische keuring Blessure diagnose, behandeling en begeleiding coördinatie medisch/para-medisch team Preventieve gezondheidszorg 	Jelmer van Waveren (sportinhoudelijk) Marcel ten Wolde (algemeen)
Fysiotherapie TSA Jannes Damstra of Adams fysiotherapie	Fysiotherapie Op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> Blessurebehandeling Blessurepreventie Jaarlijks spierbalans-onderzoek 	Jelmer van Waveren Marcel ten Wolde (Algemeen)
Voedingsdeskundige TSA Esther van Etten www.esthervanetten.nl	Voeding Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> Trainingsvoeding Wedstrijdvoeding Gezonde voeding Supplementen Bodycompositie 	Jelmer van Waveren / Marcel ten Wolde
Prestatie gedrag TSA Wendy Roozendaal www.talentintopvorm.nl	Mentale begeleiding Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> Intake gesprekken Identificeert sterke/zwakke kanten atleten Voorlichting mentale vaardigheden Begeleiding atleten Begeleiding coaches 	Jelmer van Waveren / Marcel ten Wolde
Masseur TSA Leo Martens	Massage op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> Massage 	Jelmer van Waveren / Marcel ten Wolde
Loopbaan begeleiding TSA	Studie coördinator TSA	<ul style="list-style-type: none"> Optimaliseren combinatie topsport en onderwijs. 	Jelmer van Waveren / Marcel ten Wolde

Trainingsplan:

Voor de beeldvorming en het maken van een planning staat hieronder een voorbeeld van een weekprogramma in de herfst. In deze periode is een maximale inzet van accommodatie en kader noodzakelijk om tot de gewenste topprestaties te komen.

Voorbeeld weekprogramma met training voor een beloftevolle junior triatleet.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zwemmen	16.00 – 17.30	16.00–17.30		16.00-17.30		13.00-15.00	
Fietsen			Individueel			08.30 – 10.00	Individueel
Lopen	Individueel 18.00 –	18.00-19.00		18.30-19.30	Individueel	10.30 – 12.00	Individueel
Kracht	19.00						

4. Financiën

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

NTB / Adrie Berk 15 december 2018