

<p style="text-align: center;">Projectplan Nationaal Topsport Centrum Triathlon Sittard The Road to Olympic Games 2012 / 2016</p>

Naam sportbond:

Nederlandse Triathlon Bond

Het programma :

Triatlon Olympische Afstand.

Programmamanager:

Rembert Groenman (directeur), Adrie Berk (topsportcoördinator)

Keuze vestigingsplaats:

Bij de keuze van Sittard-Geleen als vestigingsplaats hebben diverse argumenten meege-
speeld:

- Limburg en met name de Westelijke Mijnstreek heeft een uitstekend triatlonklimaat: wat in verleden en heden veel triatleten/talenten heeft voortgebracht. Verder zijn er jaarlijks sterke evenementen die kunnen rekenen op steun van goede sponsors.
- Sittard-Geleen heeft een uitstekende infrastructuur op het gebied van onderwijs, passend bij de ambities van jonge talenten en topsporters;
- Limburg heeft een uitstekend sportklimaat met betrokken partners op het gebied van breedte- én topsport, waarbij pro-actief wordt samengewerkt met organisaties uit het onderwijs, bedrijfsleven en de zorgsector ten behoeve van sport en bewegen in Limburg;
- in en rondom Sittard bevinden zich uitstekende sportaccommodaties en sportverenigingen op het gebied van atletiek, zwemmen en wielrennen waar NTB graag gebruik van willen maken, c.q. mee willen samenwerken om elkaar te versterken;
- Provincie Limburg heeft een pro-actief sportbeleid die 8 speerpuntsporten in Limburg wil versterken. De NTB juicht de ontwikkeling van het Limburgs Triatlonplan toe. Dit centrum maakt onlosmakelijk onderdeel uit van het Limburgse plan en de NTB ontvangt jaarlijks een provinciale subsidie voor het centrum;
- Sittard-Geleen straalt uit (top)sportstad te willen zijn, waardoor de NTB de verwachting heeft dat deze gemeente de NTB zal blijven steunen, door accommodatie ter beschikking te stellen. Als Nationaal Topsport Centrum Triathlon geeft de NTB de gemeente hiervoor profileringmogelijkheden terug om haar ambitie als (top)sportstad te onderstrepen.
- Daarnaast bieden wij Limburgse jongeren de mogelijkheid om zich in deze provincie te kunnen ontplooiën in het vak Triathlon topsport en trekken wij andere jongeren aan om zich in Limburg te vestigen.

Situatie tot 2007:

De situatie tot en met 2007 was dat sporters in hun eigen omgeving een trainingsprogramma afwerkten. De junioren en neo's in verenigingsverband.

Het bondsprogramma bestond uit een aantal trainingskampen (5) en wedstrijden (12)

De bondscoach was parttime (28 uur per week)

Het trainingsprogramma van de sporters, dat tussen de 17 en 32 uur bedraagt, werd begeleid door (vrijwillige) persoonlijke trainers en / of verenigingstrainers. Veel trainingen echter, werden zonder begeleiding gedaan en volgden de sporters een trainingsschema van eigen coach of bondscoach senioren of bondscoach talentontwikkeling.

De bondscoach OD volgde het programma op afstand . Hij zag zijn sporters alleen tijdens de trainingskampen en wedstrijden (ongeveer 75-90 dagen per jaar)

De invloed van de trainingsbegeleiding van de bondscoach op afstand is kwetsbaar. Er kan niet gesproken worden van consequente trainingssturing. De bondscoach senioren en talent-coach junioren is daarvoor te afhankelijk van de individuele trainers van de sporters, die in een groot aantal gevallen onvoldoende kwaliteit hebben om de sporter te laten doorgroeien naar mondiale top 8. Ook voor het invullen van randvoorwaardelijke zaken is de versnippering van sporters te groot.

Situatie na 2007: start Nationaal Topsport Trainings Centrum Sittard.

Door de inrichting van een Nationaal Topsport Centrum Triathlon in "Sportstad Sittard", met ondersteuning van NOC*NSF, Topsport Limburg met haar partners waaronder de provincie Limburg en potentiële sponsors kon in 2007 een fulltime trainer worden aangesteld en een fulltime programma worden gedraaid.

Per 1 oktober 2007 werd er gestart met 5 atleten in het "topsporthuis" van woningbouwvereniging Woonpunt en 3 atleten die al in Limburg woonden. Per 1 februari zijn 2 atleten ingestroomd en per 1 september 2008 zijn 5 atleten ingestroomd. Er zijn 2 atleten uitgestroomd gedurende of na het eerste jaar. Het totaal atleten voor seizoen 2009 bestaat uit 13 sporters binnen het NTC Triathlon. Per 1 september 2008 bewonen de atleten twee topsporthuizen van "Woonpunt" in de directe omgeving van de traininglocaties.

Het onderwijs wordt aangepast op hun training- en wedstrijdprogramma: de komende jaren staat voor deze sporters de sport op de eerste plaats, het onderwijs, en sociale activiteiten op het tweede plan! Op termijn moeten de atleten met kansen op OS allemaal fulltime met topsport bezig zijn.

De traininglocaties zijn allemaal in Zuid-Limburg gesitueerd. In samenwerking met het Olympisch Netwerk Topsport Limburg zijn huisvesting, trainingsaccommodaties, onderwijs en diensten als mentale begeleiding, voedingsbegeleiding en medische begeleiding ingevuld.

Door het aanstellen van een fulltime bondscoach die samenwerkt met parttime ass. Coach / talentcoach en begeleidingsteam met deskundigen én het centraliseren van de beste talenten van Nederland is er dagelijkse sturing op hun trainings- en wedstrijdprogramma. De bondstrainer kan de sporter volgen in zijn ontwikkeling en waar nodig direct zaken aanpassen of inzetten, zoals mentale, medische en voedingsbegeleiding.

Door de hoogwaardige begeleiding zal het prestatieniveau van de sporter verbeteren en aansluiting internationale top mogelijk maken. De sporters voldoen aan een prestatieprofiel, vanuit het meerjaren opleidingsplan, om geselecteerd te worden voor het project.

De leeftijden van de sporters variëren van ongeveer 17 tot 27 jaar. Het aantal sporters dat uiteindelijk in aanmerking komt is maximaal 15.

Het project zal mogelijk een aanzuigende werking hebben op sponsors. De provincie Limburg en Gemeente Sittard heeft ook een substantiële financiële bijdrage geleverd. Alle activiteiten zijn daarmee gericht op het bereiken van de Olympische Spelen 2012 te Londen en de Olympische Spelen 2016.

Situatie 2009 en verder: (uit sporttechnisch jaarplan 2009)

Conclusie en consequenties vertaald naar plannen 2009.

Wat resultaten betreft is er een duidelijke stijgende lijn te zien dankzij de trainingstructuur van NTC. Vooral in de juniorenleeftijdsgroep zitten atleten die nu bij de internationale top horen en die dankzij de NTC structuur ook kunnen doorgroeien naar de elite top.

Trainingprogramma:

Naast het NTC programma in Sittard zullen verschillende accent en een hoogte stages een plaats in jaarplanning krijgen. Tevens zullen een goede arbeid rust verhouding, voedingma-

nagement i.c.m optimaal sportgewicht, monitoren trainingen fysiek / technisch, medische en mentale begeleiding hier in terug komen.

De atleten vanuit de S-2 leeftijd die (nog) niet in NTC trainen maar wel naar dit niveau toe kunnen groeien, krijgen wel begeleiding en faciliteiten van de NTC trainers / coaches. De Talentcoach zal de sporters vanuit de TO volgen in zijn ontwikkeling en ondersteunen op de weg naar instroom NTC. Een trainingsprogramma van 85 dagen in NTC zal deze atleten helpen om goed in te stromen.

Het persoonlijk ontwikkelingsplan zorgt voor individuele aandachtsgebieden waar aan gewerkt wordt. De atleten hebben een periodisering met doel wedstrijden en testwedstrijden. De periodisering zal voor bepaalde groepen atleten (junioren S-2, onder 23 S-1, Senioren) deels verschillend zijn, maar wel toewerken naar EK en WK. De periodisering voor atleten die deelnemen in Worldchampionship serie zal individueel maatwerk worden.

Trainingaccommodatie:

Zwem accommodatie is gedurende de midweek in Sittard geregeld in de ochtend. Voor de nabije toekomst is het streven om ook in het weekend in Sittard te kunnen trainen en gedurende 3 middagen.

Trainingen in een 50 mtr bad zijn met regelmaat nodig. Dit kan gedurende accentstages, maar mogelijkheden in Kerkrade zullen ook onderzocht worden.

Voor krachttraining en rompstabiliteit worden de ruimten en materialen van Unitas gebruikt. In een enkel geval is materiaal niet voldoende beschikbaar en zal dat door NTB aangeschaft gaan worden.

De meeste loop en fietstrainingen kunnen plaatsvinden in of vanaf Sittard. Voor specifieke heuvellooptrainingen zal er op locatie getraind gaan worden. Transport van atleten is voor drie van de zeven dagen geregeld i.s.m Fortuna Sittard. Het transport zal in komende jaar moeten verbeteren voor optimaal trainingschema en / of individueel maatwerk.

Trainingbegeleiding:

Naast een fulltime trainer / coach zal er ook een fulltime ass.coach / talentcoach aangesteld moeten worden om de atleten binnen NTC, HP atleten buitenland en junioren NTC extern in 2009 goed te begeleiden.

De fysieke trainer is gedurende het hele jaar 1 dag per week in het NTC aanwezig en tijdens enkele stages. Als fysio/manueel therapeut is hij aanwezig bij evenementen.

De (para) medische zorg zal geoptimaliseerd worden rond het NTC.

Op afroep zijn Specialisten, Wetenschappers, Sportpsycholoog VSPN, Voedingsdeskundige VSN beschikbaar en betrokken bij ontwikkeling van de atleet binnen het NTC.

Een (parttime) technisch directeur zal gehele project aansturen.

Wedstrijden:

Voor atleten zijn verschillende wedstrijdcircuits op niveau om toe te werken naar EK en WK. De junioren S-2 kunnen ervaring opdoen in int. Benelux circuit, het Engelse Coruscircuit, de Franse Grandprix of Duitse Bundesliga.

De onder 23 jarigen S-1 en jonge senioren gaan het Europacup seizoen in en kunnen n.a.v. hun niveau deelnemen aan een worldcupwedstrijd.

De elite hebben niet meer een ééndagse WK, maar een Worldchampionship Serie waar over 7 wedstrijden de Wereldkampioen bekend wordt via ranking. De atleten die in deze serie zitten hebben ook een aparte periodisering.

Atleten:

Het is in de internationale triatlonsport onmogelijk om sporten op hoog niveau (15>19 trainingseenheden en 20 > 33 uur per week) te combineren met een vorm van werk. Investeren gebeurt alleen in atleten die fulltime met sport bezig zijn – of atleten uit NTC die sport en studie optimaal kunnen combineren - en die onder regie van de bondscoach een bond – gestuurd programma “draaien”. Deze atleten moeten reële kans op deelname hebben op OS

2012 London / OS 2016 en in de tussenjaren top 10 EK, top 10 worldcup of tot 16 World-championshipSeries behalen.

Faciliteren gebeurd op verschillende niveaus afhankelijk van het internationaal niveau.

Atleten NTC 2009.

Sarissa de Vries	- 1989	- Studie	- woont in het 2 ^e atletenhuis
Maaïke Caelers	- 1990	- Studie	- woont in het 2 ^e atletenhuis
Anouk Caelers	- 1990	- Studie	- woont in het 2 ^e atletenhuis
Neiske Becks	- 1991	- Studie	- woont in het 2 ^e atletenhuis
Tim Dullaart	- 1989	- Studie	- woont in het 1 ^e atletenhuis
Lesley Derks	- 1989	- Studie	- woont in het 1 ^e atletenhuis
Jesper van Arkel	- 1990	- Studie	- woont in het 1 ^e atletenhuis
Peter de Vries	- 1990	- Studie	- woont in het 1 ^e atletenhuis
Edo van der Meer	- 1984	- Studie	- woont in Sittard
Danne Boterenbrood	- 1985	- Studie	- woont in Sittard
Luc van Es	- 1984	-fulltime atleet	- woont in Beek
Martijn Dekker	- 1986	-fulltime atleet	- woont in Sittard
Birgit Cals-Berk	- 1982	-fulltime atleet	- woont in Maastricht

Elite atleten die (afhankelijk van periodisering) kunnen aanhaken als zij in Limburg zijn:

Lisa Mensink	- 1977	-fulltime atleet	- woont in Calgary Canada
Sander Berk	- 1979	-fulltime atleet	- woont in Potchefstroom ZA
Youri Severin	- 1983	-fulltime atleet	- woont in Almere

Junioren die 80 dagen programma hebben binnen het NTC programma:

Rachel Klamer	- 1990	-Studie
Marjon van de Wansem	- 1991	-Studie
Ashley Schouwenaar	- 1992	-Studie
Maikel Zuiderhoudt	- 1990	-Studie
Marwin Iedema	- 1992	-Studie

Sporttechnisch team

- Guido van Weert (fulltime bondstrainer trainingcentrum)

Maakt en stuurt training- en wedstrijdprogramma in samenspraak met ass. Trainer / talent-coach en geeft trainingen aan sporters. Hij plant en stuurt de specialisatie trainers / andere deskundige binnen het trainingprogramma, rekeninghoudend met de topsportbegroting. Hij rapporteert mondeling en schriftelijk aan Technisch Directeur.

- Peter Scheres (assistent coach NTC / Talentcoach)

Assisteert en neemt trainingen waar voor bondscoach. Ondersteund NTC en bondscoach organisatorisch. Heeft de leiding over de NTC extern (junioren) groep die mogelijk in komende jaren gaat instromen. NTC extern volgen een 80 dagen programma binnen het NTC. Talent-coach coacht de junioren tijdens de (inter) nationale wedstrijden.

- Tim Rost (specialisatie krachttraining, revalidatie en bewegingsanalist)

Geeft krachttraining, revalidatieoefeningen en doet bewegingsanalyses in overleg met bondscoach. Kan ingezet worden zowel binnen NTC als NTC stages. Is eerste fysio- / manueel therapeut bij evenementen.

- Guido Vroemen (medisch coördinator / prestatie bevordering)

Coördineert de medische - en prestatie bevorderende zaken in overleg met de bondscoach. Doet testen op of in nabijheid van NTC en zorgt voor 7/24 begeleiding in medisch centrum Sittard.

- . Lars van Eerden (Sport psycholoog)

Screent de nieuwe instroom en begeleidt de NTC atleten op mentaal gebied. Werkt op afroep van bondscoach.

- Louis Delahaye (adviseur)

Adviseert de bondscoach NTC en NTB op afroep. .

➤ Adrie Berk (technisch directeur)

Coördineert het project samen met directeur NTB en onderhoudt het contact met de facility manager van Topsport Limburg en partners NTC. Is aansprakelijk voor sporttechnisch beleid.

Evaluatie.

De evaluatie van het project vindt ieder half jaar plaats in teamverband met bondscoach, talentcoach, adviseur, directeur NTB, technisch directeur en bestuurslid topsport . Verder bespreekt de technisch directeur maandelijks de voortgang met bondscoaches NTC. Ieder kwartaal komt het totale begeleidingsteam bij elkaar om over de ontwikkeling van atleten te spreken.

De Bondscoach, technisch directeur en de prestatie manager van NOC*NSF evalueren een keer per half jaar.

Sportstimuleringsprogramma Triathlonzuil Limburg

Het NTC wordt ook gebruikt om een bijdrage te leveren aan de ambities van de provincie Limburg om meer Limburgse inwoners actief aan het sporten te krijgen, in dit geval triathlon, een van de speerpuntporten in Limburg. Het NTC zal fungeren als uitvalsbasis voor activiteiten voor Limburgse triathlontalented en stimuleringsactiviteiten voor de Limburgse jeugd. Atleten van het NTC zullen waar mogelijk worden ingezet voor dit stimuleringsprogramma. In samenspraak met Topsport Limburg en het Huis voor de Sport Limburg ontwikkelt de NTB een integraal triathlonplan Limburg waarin het NTC een substantiële bijdrage levert
Jordi Meulenberg zal hier projectleider in zijn gecombineerd met zijn taken voor zwemsport in Limburg.