

Handboek Atletiek Trainingscentrum Rotterdam



December 2017

Inhoudsopgave

Inleiding, doelstelling en beoogd resultaat	3
Handboek (toelichting)	4
Bestuur ATR	4
Coördinator en RTC trainers	4 & 5
Verantwoordelijkheid	5
Achtergronden van het ATR	6
Selectierichtlijnen en jaarlijkse selectiecyclus	7
Uitnodigingsbeleid	9
Voorwaarden voor deelname	9
Trainingstijden en locaties	11
Contactgegevens trainers en fysiotherapeute	12
Sportmedische ondersteuning	13
Wat kan de atleet verwachten	14
Vereisten van de atleet	15
Afmelden voor een training	15
Sponsoring	16
Communicatie	16
Sociaal-maatschappelijke begeleiding en vertrouwenspersoon	16
Afhandeling klacht	17
Doping	17



Handboek Atletiek Trainingscentrum Rotterdam

Inleiding

De gemeente Rotterdam, en de uitvoeringsorganisatie Rotterdam Top Sport (RTS) hebben aangegeven, naast de breedtesport, een groot belang te hechten aan de ontwikkeling van de topsport in Rotterdam. Hiertoe ondersteunt RTS een aantal overkoepelende/regionale talentcentra van diverse sportdisciplines. Voor de atletiek is dat het ATR, opricht in nauwe samenwerking met de Atletiekunie en Rotterdam Topsport door de beide Rotterdamse atletiekverenigingen Rotterdam Atletiek en PAC. Gezamenlijk hebben zij de visie dat er meer mogelijk is ter ondersteuning van talentvolle atleten van deze verenigingen en van atletiekverenigingen in de directe omgeving. Dit heeft tot het opstellen van meerjarenbeleid geleid en de oprichting van het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR). Het ATR is officieel een gecertificeerd Regionaal Talenten Centrum van de Atletiekunie.

Doelstelling

Door te investeren in het ATR wordt er een bijdrage geleverd om jongeren binnen de atletieksport naar een hoger niveau te brengen, de overstap te laten maken van de breedtesport naar de (sub)topsport. De bedoeling is meer (Rotterdamse) atleten te laten deelnemen in de nationale top, met meer medaillekandidaten op nationaal en internationaal niveau. De Rotterdamse verenigingen willen hiermee een sterkere positie binnen de prestatiegerichte atletiek innemen. Deze ambitie is dezelfde als die van Rotterdam Topsport en de Atletiekunie.

Het ATR biedt op vijf verschillende disciplines extra training en ondersteuning. De disciplines sprint, horde en midden-lange afstand bieden een volledig Full-Time programma aan waarin atleten alle trainingen bij het ATR kunnen afnemen. De volledige regie over het trainingsprogramma ligt dan bij het ATR. Het ATR is hiermee een volwaardig alternatief voor het nationale trainingscentrum op Papendal. De discipline speerwerpen biedt 2 additionele trainingen per week naast de reguliere clubtrainingen. De doelgroep betreft talenten in de leeftijd van 12 – 15, 15 – 19 en 19 jaar en ouder. Tot slot is er voor atleten tot 15 jaar de groep Explosief, waarin getraind wordt op de explosieve nummers binnen de atletiek (springen, sprint-horde en werpen). Ook deze groep biedt 2 additionele trainingen per week.

Gewenst resultaat

Met de aangeboden trainingen in het ATR worden jaarlijkse prestatieverbeteringen nagestreefd. Om dit te kunnen meten wordt er gekeken naar:

- Positie van de atleten op de nationale ranglijsten;
- Aantal medailles tijdens Nationale en Internationale kampioenschappen;
- Aantal atleten dat doorstroomt naar het NTC op Papendal;
- Progressie in persoonlijk records en belastbaarheid.

De nulmeting vindt plaats aan het einde van elk wedstrijdseizoen. Volgende metingen zullen jaarlijks in dezelfde periode worden gehouden.

Uitgangspunt is een jaarlijkse prestatieverbetering van 15% voor alle drie de meetelementen.

Handboek (toelichting)

Dit handboek is ervoor bedoeld de atleten, hun ouders en de clubtrainer informatie te geven over de trainingen en andere faciliteiten van het ATR. Daarnaast ook om wat 'spelregels' aan te geven, opdat iedereen weet wat er mogelijk is en wat er van hem of haar verwacht wordt.

Bestuur van ATR

Het ATR is een stichting naar Nederlands recht, in geschreven in het stichtingenregister van de Kamer van Koophandel en beschikt als zodanig over rechtspersoonlijkheid. De eindverantwoordelijkheid voor het functioneren van het trainingscentrum berust bij het bestuur, dat – idealiter – uit zes personen bestaat.

Voorzitter

Vicevoorzitter-secretaris

Penningmeester

PR-bestuurslid

Bestuurslid/aanspreekpunt ouders/atleten

Bestuurslid voor sponsoring

Er wordt gestreefd naar een rijke diversiteit van bestuursleden, er wordt gezocht naar een mix van mensen met een achtergrond in respectievelijk: Rotterdams bestuurlijk netwerk, financiën, beleid, atletiek / sportbestuur, PR, sponsorwerving.

Veiligheid / vertrouwenspersoon

Er is de laatste jaren veel te doen geweest in Nederland over normoverschrijdend gedrag. Hoewel bij ATR (voorzoover het bestuur weet) dienaangaande nog niets is voorgevallen heeft het bestuur gemeend een vertrouwenspersoon aan te moeten stellen en van alle trainers een Verklaring omtrent gedrag (VOG) aan te laten vragen. De vertrouwenspersoon wordt gedeeld met PAC en is een ervaren vertrouwenspersoon die deze functie ook uitoefent bij de Erasmusuniversiteit.

Bereikbaarheidsgegevens: zie achterin bij sociaalmaatschappelijke begeleiding.

Coördinator Trainingscentrum

De coördinator voor het Trainingscentrum is het centrale punt in de afstemming en begeleiding van talenten, trainers, ouders en betrokken organisaties als de Atletiekunie, onderwijsinstellingen en lokale en provinciale overheden. Zijn c.q. haar taken zijn:

- 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 ATR 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.
- Informeren van en rapporteren aan het bestuur van het ATR

RTC trainers

Taken van de RTC trainers zijn:

- Meebepalen van de selectiecriteria;
- Trainen en begeleiden van geselecteerde atleten;
- Onderhouden van contacten met deze atleten, hun ouders en hun clubtrainers;
- Onderhouden van contacten met de coördinator van het ATR, inclusief het rapporteren en de verantwoording;
- Onderhouden van contacten met de betrokken bondscoaches van de Atletiekunie.

Onder de taken van de RTC trainer vallen verder:

- 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 topsport evenementen;
- 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 atletiek samen beter te maken. Idealiter zal ook de clubtrainer in het proces groeien.

Deelname aan het ATR moet gezien worden als belangrijke aanvulling in de trainingsopbouw voor de atletiek. 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 – atletiek.

Achtergronden bij de Regionale talent centra en ATR

In april 2012 hebben de Rotterdamse atletiekverenigingen Rotterdam Atletiek en PAC, zoals hiervoor toegelicht, samen met Rotterdam Topsport de handen ineen geslagen en zijn gestart met het ontwikkelen van een Regionaal Trainings Centrum (RTC). Het Regionaal Trainings Centrum is omgedoopt tot Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (ATR) en is ook als zodanig gecertificeerd door de Atletiekunie. Op verschillende plaatsen in Nederland zijn inmiddels Regionale Trainingscentra gevormd om jonge talenten de mogelijkheid te bieden zich verder te ontwikkelen. Elk Regionaal Trainingscentrum heeft zijn eigen aanbod in programma's en onderdelen. De Atletiekunie ziet toe op kwalitatief technisch kader en het volgen van het Meerjaren Opleidingsplan van de bond. Daarnaast ondersteunt de Atletiekunie de talentcentra in het identificeren van talenten. Alle RTC's wisselen hun kennis en ervaringen uit in het landelijk platform voor Regionale Trainingscentra. Het RTC van Rotterdam, het ATR, biedt trainingsfaciliteiten voor atleten uit Rotterdam en omstreken.

2013

In oktober 2013 werd de eerste testdag van het ATR gehouden. Deze testdag werd bezocht door vele atleten vanuit de regio. Door klein te starten en te richten op kwaliteit kreeg het ATR de kans om te werken aan een solide basis. In de daarop volgende kon het ATR de visie voor de komende jaren verder uitschrijven, onderzoeken of er behoefte was aan meer disciplines en werken aan naamsbekendheid in de regio,

2014

Het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam kent, naast de reguliere disciplines, sinds 1 oktober 2014 de 'Speed'-groep, ook wel bekend als het ATR Speed. Deze groep is ontstaan uit de gezamenlijke visie van de Atletiekunie en het ATR. Op jonge leeftijd worden basisvaardigheden soms niet (genoeg) getraind. Dit zorgt ervoor dat atleten die in potentie beter kunnen presteren op latere leeftijd worden geremd door een ontwikkelingsachterstand. Daarnaast spelen de basisvaardigheden een grote rol in de ontwikkeling en training van de atleten, nu en in de toekomst.

2015

Het ATR heeft de afgelopen jaren hard gewerkt aan het verder professionaliseren van het trainingsaanbod. In oktober 2015 is er gestart met Full-Time programma sprint & horden. Wat atleten in staat stelt om vanaf 12 jarige leeftijd alle trainingen bij het ATR af te nemen. Door deze ontwikkeling is het ATR in staat om atleten van 19 jaar en ouder goede begeleiding te bieden.

Het uitgebreide Full-Time programma sprint & horden kent trainingen op het gebied van sprinten, hordelopen, kracht, stabiliteit, mobiliteit en explosiviteit. Hiertoe zijn meerdere trainingsmogelijkheden op maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag. Voor een goede kadering is gekozen in het opdelen van de atleten per discipline in drie groepen, te weten de onder,- midden en bovenbouw.

2017

Het ATR SPEED is sinds oktober 2017 opgegaan in het ATR Explosief. In deze groep wordt er getraind op snelheid, explosiviteit, techniek van krachttraining, mobiliteit, lenigheid, coördinatie en oriëntatie conform het Long Term Athlete Development model (LATD) van de Atletiekunie. In de basis trainen zij alle explosieve nummers binnen de atletiek, zoals springen, werpen, sprinten en horde. Het verbeteren van de belastbaarheid van de atleten is een belangrijke prioriteit. Verder is de insteek van de groep SPEED zoals hierboven geschetst nog altijd van toepassing.

Van het Full-Time programma MiLa zijn de trainingen zodanig van inhoud dat de volgende basis voorwaarden getraind worden: uithoudingsvermogen, zowel aerobe als anaerobe, snelheid en mobiliteit/kracht. Daarnaast wordt een totaal weekprogramma aangeboden, waarbij de atleten een aantal trainingen bij de vereniging doen.

In vijf jaar tijd is het ATR uitgegroeid tot een volwaardig en professioneel trainingscentrum. Door de jaren heen zijn honderden medailles gewonnen op nationaal niveau. Ook op internationaal niveau presteren de

atleten die trainen bij het ATR beter en beter. In de afgelopen jaren zijn atleten dan ook present geweest bij de EYOF en WJK en in 2017 zijn er maar liefst al 8 internationale limieten behaald ten behoeve van de EYOF en het EJK. Een fantastisch resultaat!

Selectie & richtlijnen

De atleten worden door de RTC trainers geselecteerd, waarbij de regiefunctie en de verantwoordelijkheid ligt bij de coördinator van ons RTC.

Bij de selectie van atleten worden de onderstaande afstanden en tijden als *richtlijn* gehanteerd. Deze criteria zijn opgesteld door de Atletiekunie. Deze prestatiecriteria zijn bedoeld om zwart op wit het prestatietalent van de atleet te kunnen beoordelen.

Voor iedere discipline gelden naast de hardere prestatiecriteria ook de volgende 'zachte eisen' als richtlijn:

- De bereidheid om atletiek een prominente plaats in het leven te geven qua tijdsbesteding;
- De intrinsieke motivatie om zich langjarig (2 tot 4 jaar) door te ontwikkelen in de atletiek;
- De thuissituatie die de keuze en deelname aan het ATR ondersteunt;
- De verenigingssituatie die de keuze en deelname aan het ATR ondersteunt;
- De indruk van de atleet tijdens de proeftrainingen;
- Het contact tussen ATR trainer en ouders van de atleet;
- De fysieke ontwikkeling van de atleet, in relatie tot de prestaties.

Prestatiecriteria Full time programma Horden & Sprint

	100m/80m/60m	110H/100H/80H/60H
JD	10.50 sec	13.00 sec
MD	8.50 sec	10.25 sec
JC	12.00 sec	15.00 sec
MC	10.50 sec	13.00 sec
JB	11.50 sec	15.50 sec
MB	13.00 sec	15.00 sec

Prestatiecriteria Speerwerpen

	Afstand in m.
JC	44,59
MC	34,53
JB	48,42
MB	40,08
JA	49,86
MA	38,45

Prestatiecriteria Midden-lange afstand

Jongens	Punten	600m	800m	1000m	1500m	3000m	5000m	2017
---------	--------	------	------	-------	-------	-------	-------	------

D2	430	01:40,0	02:16,0	03:03,0	04:45,0			2004
C1	490	01:36,0	02:13,0		04:35,0	09:50,0		2003
C2	550	01:32,0	02:10,0		04:28,5	09:37,5		2002
B1	610		02:07,0		04:22,0	09:25,0	16:10,0	2001
B2	670		02:04,0		04:16,0	09:12,5	15:50,0	2000
A1	730		02:01,0		04:10,0	09:00,0	15:30,0	1999
A2	790		01:59,0		04:05,0	08:50,0	15:10,0	1998
Neo1	850		01:57,0		04:00,0	08:40,0	14:50,0	1997

Meisjes	Punten	600m	800m	1000m	1500m	3000m	5000m	2017
D2	650	01:51,0	02:33,0	03:19,0	05:20,0			2004
C1	690	01:48,0	02:30,0	03:15,0	05:13,0	11:20,0		2003
C2	730	01:46,0	02:27,0	03:11,0	05:06,5	11:05,0		2002
B1	770		02:24,0		05:00,0	10:50,0	18:45,0	2001
B2	810		02:21,0		04:54,0	10:35,0	18:15,0	2000
A1	850		02:18,0		04:48,0	10:20,0	17:50,0	1999
A2	890		02:16,0		04:42,0	10:07,5	17:30,0	1998
Neo1	930		02:14,0		04:37,5	09:55,0	17:10,0	1997

*Deze prestatiecriteria zijn gemaakt op basis van de selectiecriteria van de Regiotrainingen die de AU organiseerde vóór 2016.

Jaarlijkse selectiecyclus

<u>Juli</u>	Vaststellen van selectiecriteria voor volgend jaar
<u>Juli</u>	RTC trainers scouten en registreren talent
<u>Augustus</u>	RTC trainers scouten en registreren talent
<u>September</u>	Individuele evaluatie met huidige ATR atleten (en verenigingstrainers)
<u>September</u>	Vaststellen van te selecteren atleten voor volgend jaar en uitnodigen
<u>Oktober</u>	Testdag, informatiebijeenkomst en starten proeftrainingen
<u>Oktober</u>	Proeftrainingen
<u>November</u>	Definitief opname in het ATR per één november

Uitnodigingsbeleid

Talenten worden na selectie schriftelijk uitgenodigd voor een aantal proeftrainingen. Indien deze proeftrainingen voor beide partijen als positief worden ervaren, dan kan een atleet deel gaan uitmaken van de selectie van het ATR. Hierbij gelden de volgende afspraken:

- Gelijktijdig met de uitnodiging van de atleet worden de betrokken verenigingstrainer, technische commissie of voorzitter geïnformeerd via dezelfde email;
- De betreffende atleet ontvangt informatie over trainingstijden, locatie e.d.;
- De betreffende atleet wordt door de coördinator van het ATR uitgenodigd voor de proeftrainingen;
- Indien de proeftrainingen positief worden afgerond, wordt de atleet door de coördinator uitgenodigd voor een intakegesprek.
- Tijdens het intakegesprek worden op hoofdlijnen de in het handboek beschreven 'spelregels' besproken. Iedere atleet ontvangt een exemplaar van het handboek per email en indien gewenst jaarlijks een aangepaste versie;

Voorwaarden voor deelname aan het ATR

Op het moment dat een atleet definitief wordt opgenomen in de selectie van het ATR treden automatisch de onderstaande afspraken en statuten in werking.

- De kosten voor de speerselectie zijn als volgt: bij 1 training in de week bedragen de kosten 31,25 per maand. Bij twee trainingen € 42,--.
- De kosten voor het FT programma sprint/horden zijn afhankelijk van de indeling van de atleet in de onder,- midden of bovenbouw, en worden per maand vooraf geïncasseerd op basis van een samenwerkingsovereenkomst;
 1. Onderbouw € 42,--
 2. Middenbouw € 63,--
 3. Bovenbouw € 78,--.
- De kosten voor het FT programma MiLa zijn afhankelijk van de het aantal af te nemen trainingen, nl. 2 of 4 trainingen per week en worden per maand vooraf geïncasseerd op basis van een samenwerkingsovereenkomst;
 1. 2 trainingen per week € 42,--
 2. 4 trainingen per week € 63,--
- Voor gezinnen met meer dan twee kinderen bij het ATR kan het derde kind gratis deelnemen aan het ATR. Mochten er nog meer kinderen zijn uit een gezin dan besluit het bestuur welke kosten hieraan zijn verbonden. U dient dit in beide gevallen schriftelijk bij het bestuur aan te vragen;
- In sommige gevallen kan het bestuur besluiten om korting te geven indien de sociale omstandigheden van de atleet het niet toelaat om het ATR te kunnen bekostigen. U dient hiervoor schriftelijk uw inkomen en uitgaven te overleggen. Daarna zal het bestuur in overleg treden met betrokkene en ook bezien in hoeverre aanspraak gemaakt kan worden op een bijdrage via de gemeente Rotterdam. Deze mogelijke korting geldt voor 1 jaar en moet ieder jaar opnieuw worden aangevraagd;
- Er worden verder geen kortingen gehonoreerd;
- De datum per wanneer overeengekomen is dat de atleet definitief gaat deelnemen aan het ATR wordt dan wel bekend gemaakt in een uitnodigingsbrief vanuit het ATR na de testdag, na het invullen van de NAW gegevens of via een email van de coördinator;
- Het ATR verstrekt sportshirts en een trainingsjack. Op het shirt en het jack staan de naam van de sponsor. De atleten zijn verplicht een shirt en één jack af te nemen bij deelname aan het ATR. Kosten hiervoor zijn in totaal €65,00,--
- Atleten zijn verplicht de kleding te dragen op trainingen. Het ATR- en sponsorlogo dienen veelvuldig gezien te worden;
- Voor het shirt en jack geldt bij vervanging aanschaf tegen kostprijs. Neem hiervoor contact op met de coördinator;

- Bij opzegging van deelname aan het ATR binnen het eerste jaar van deelname wordt de deelnemersbijdrage stopgezet aan het eind van het kwartaal volgende op het kwartaal van opzegging. Ter illustratie: zegt de atleet op in het eerste kwartaal op , dan wordt het tweede kwartaal nog gefactureerd. Na een jaar deelname geldt een opzeggingstermijn van een maand.
- Iedere deelnemende atleet verplicht zich op afroep door Rotterdam Topsport jaarlijks voor maximaal drie representaties beschikbaar te zijn;
- Het ATR behoudt zich het recht voor een atleet na evaluatie niet meer op te nemen in de betreffende selectie van het ATR. Dit verhoudt zich tot de 'harde' en 'zachte' criteria voor deelname zoals geformuleerd op pagina 7. Hierbij zijn de zachte criteria meer leidend in deze afweging;
- Het ATR handboek is leidend, mocht er ruimte voor discussie omtrent welk onderwerp dan ook ontstaan, dan ligt de beslissing betreffende het onderwerp te allen tijde bij het stichtingsbestuur van het ATR. Deze beslissing is in alle gevallen bindend.

Trainingstijden en locaties

Wekelijks worden er per discipline meerdere trainingen gegeven, met onderstaande trainingstijden en locaties als uitgangspunt. Eventuele wijzigingen hierin worden tijdig door de coördinator van het ATR of de RTC trainer doorgegeven.

Full-Time programma sprint/horden

Maandag

Sprint bovenbouw	16.00-18.00 uur	Nenijto
Kracht bovenbouw	18.30-19.30 uur	Nenijto
Sprint middenbouw	17.00-19.00 uur	Nenijto
Kracht middenbouw	19.30-20.30 uur	Nenijto
Explosief	19.00-21.00	Nenijto

Dinsdag

General strength	18.00-20.00 uur	Nenijto
------------------	-----------------	---------

Woensdag

Sprint bovenbouw	14.00-16.00 uur	Nenijto
Kracht bovenbouw	16.30-17.30 uur	Nenijto
Sprint middenbouw	16.00-18.00 uur	Nenijto
Kracht middenbouw	18.30-19.30 uur	Nenijto
Horden midden- en bovenbouw	17.00-19.00 uur	Nenijto
Explosief	19.00-21.00 uur	Nenijto

Vrijdag

Horden/sprint mid- en b.bouw	15.00-17.00 uur	Nenijto
Kracht midden- en bovenbouw	17.30-18.30 uur	Nenijto

Zaterdag

Sprint mid- en bovenbouw	09.00-11.00 uur	Nenijto
Kracht mid- en bovenbouw	11.30-12.30 uur	Nenijto
Horden midden- en bovenbouw	09.00-11.00 uur	Nenijto
Explosief	09.00-11.00 uur	Nenijto

In de maanden december en januari wordt er getraind in de indoorhal in Schiedam. De trainster verstrekt hierover tijdig informatie.

Speerwerpen

Dinsdag	19.00 – 21.00 uur	Nenijto
Zaterdag	10.00 – 12.00 uur	Nenijto

Midden- lange afstand

Dinsdag	19.00-21.00 uur	Lange Pad
Zaterdag (oktober-maart)	10.30-12.30 uur	Skiberg Bergschenhoek
(maart-september)	10.30-12.30 uur	Lange Pad
Zondag	10.30-12.30 uur	Lange Pad
	12.30-13.30 uur	Lange Pad

Contactgegevens trainers en fysiotherapie

Trainers

FT programma Sprint/Horden

Marjan Olyslager

marjan@a-t-r.nl

06 18632374

Brendan Troost

brendan@a-t-r.nl

06 41229718

Trainers Mike Olsthoorn, Niels Bakker en Sven Noordermeer zijn bereikbaar via Marjan Olyslager en Brendan Troost.

Speerwerpen

Daan Meyer

daan@a-t-r.nl

06 23565223

Midden- lange afstand

Martien Droog

martien@a-t-r.nl

06 31900398

Trainer Gerard Droog is bereikbaar via Martien Droog.

Fysiotherapie

Robi van Leersum

robi@topfysiotherapedelta.nl

06 15557968

Sam Kranse

sam@topfysiotherapedelta.nl

06 45246300

Trainingslocaties

Atletiekbaan Nenijto

Atletiekbaan Lange Pad

Skiberg

Indoorhal

Bentincklaan 40

Langepad 16

Rottebandreef 10

Sportpark Willem Alexander

3039 KK Rotterdam

3062 CJ Rotterdam

2661 JK Bergschenhoek

Zoomweg 2, Schiedam

Coördinator ATR

Brendan Troost

Brendan@a-t-r.nl

0641229718

Internet en Facebook

Website

www.a-t-r.nl

Facebook

www.facebook.com/atletiektrainingscentrumrotterdam?ref=ts

Sportmedische ondersteuning

Het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam kent een sportmedisch begeleidingsteam waarin actief wordt samen gewerkt met Topfysiotherapie Delta. Het totale begeleidingsteam bestaat uit een sportarts, fysiotherapeut(e), een diëtiste en een sportpsycholoog. Het staat de atleten en ouders vrij hun eigen keuze te maken door wie zij sportmedisch worden behandeld.

De algemene workshops over uiteenlopende (medische) onderwerpen die jaarlijks verzorgd worden brengen voor de atleten geen extra kosten met zich mee. Gedurende de deelname aan het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam worden de atleten uitgenodigd voor een blessure preventietest (fysiotherapeut: 1 maal per jaar). De blessure preventietest wordt tot 31 december 2016 vergoed d.m.v. declaraties fysiotherapie. Per 1 januari 2017 is dit veranderd. Uitsluitend hierover vindt u bij behandeld fysiotherapeut.

De afspraak voor de sportmedische keuring wordt door de atleten zelf gemaakt. Een sportmedische keuring door een sportarts wordt bij *sommige* verzekeraars eenmaal per twee jaar vergoed, bij sommige verzekeraars niet. Mocht de sportmedische keuring niet vergoed worden door de verzekeraar dan betaalt u zelf de kosten voor deze keuring.

Het is daarom raadzaam van te voren goed te controleren of je verzekerd bent met een aanvullend pakket.

Wat kan de atleet verwachten?

Speerwerpen

De atleet kan voor de periode waarvoor een overeenkomst wordt aangegaan in principe rekenen op:

- Twee regionale trainingen aanvullend op de clubtrainingen door een gekwalificeerde RTC trainer;
- Een RTC trainer met een brugfunctie in de driehoek atleet – RTC trainer – clubtrainer;
- Kleding van het ATR voor een eenduidige uitstraling;
- Begeleiding in de sportloopbaan ontwikkeling en coaching tijdens topsport evenementen;
- Trainingsweekenden en een trainingskamp (extra vergoeding).

Atleten kunnen onder voorwaarden gebruik maken van extra faciliteiten. Deze worden verstrekt vanuit het ATR of kunnen na goedkeuring door trainer en coördinator van het ATR zelf worden geregeld.

Indien de atleet de kosten voor extra ondersteuning buiten het ATR maakt, dan kan de atleet dit alleen declareren na goedkeuring van het bestuur. Er dient na goedkeuring door het bestuur een deugdelijke bon of factuur te worden overlegd met vermelding van naam en banknummer waar het te vergoeden bedrag naar kan worden overgemaakt. Indien er geen goedkeuring van het bestuur is dan zijn de kosten voor eigen rekening.

De volgende faciliteiten zijn voorzien:

- Preventieve advisering aangaande het voorkomen van blessures, hiervoor wordt een afspraak met een sportarts of fysiotherapeut gemaakt;
- Het ATR werkt samen met een sportpsycholoog en een voedingsdeskundige. Neem hiervoor contact op met de trainer/coördinator;
- Let op: vervolgcosten voor een eventuele behandeling worden niet door het ATR vergoed.

Full Time programma Sprint & Horden (Inclusief Explosief) en MiLa

De atleet kan voor de periode waarvoor een overeenkomst wordt aangegaan in principe rekenen op:

- Desgewenst en afhankelijk van indeling een volledig trainingsprogramma binnen het ATR;
- Een dagelijks aanwezige RTC trainer;
- Kleding van het ATR voor een eenduidige uitstraling;
- Het gehele jaar coaching en begeleiding op vooraf geselecteerde wedstrijden;
- Het gehele jaar training;
- Coaching en en begeleiding voorafgaand, tijdens en na het seizoen, gericht op prestaties, doelstellingen en (persoonlijke) ontwikkeling;
- Trainingsweekenden en een trainingskamp (extra vergoeding);
- Waar mogelijk de beschikking tot indoorfaciliteiten.

Atleten kunnen onder voorwaarden gebruik maken van extra faciliteiten. Deze worden verstrekt vanuit het ATR of kunnen na goedkeuring door trainer en coördinator van het ATR zelf worden geregeld.

Wanneer de atleet de kosten kan declareren dient een deugdelijke bon of factuur te worden overlegd met vermelding van naam en banknummer waar het te vergoeden bedrag naar kan worden overgemaakt.

De volgende faciliteiten zijn voorzien binnen het Full Time programma:

- Bredere sportmedische begeleiding die preventief wordt ingezet: blessure preventietrainingen, voedingsadviezen, vochtmetingen, mentale trainingen. Individuele fysiotherapie behandelingen zijn hierin niet inbegrepen;
- Het ATR werkt samen met een sportpsychologe en een voedingsdeskundige. Neem hiervoor contact op met de trainer/ coördinator.

Vereisten van de atleet

Er wordt veel geïnvesteerd in het trainingscentrum, alles met het doel het talent zo goed mogelijk te trainen, te begeleiden en te brengen naar samen af te spreken doelen.

Dit is alleen mogelijk wanneer de atleet deelneemt met de juiste instelling en een gepast enthousiasme. Eisen die er ten aanzien van de atleet worden gesteld zijn daarom:

- Goede trainingsmentaliteit;
- Discipline t.a.v. van een levensstijl die erop gericht is het talent optimaal te ontplooiën;
- Positieve instelling naar trainer en mede-atleten;
- Deelname aan wedstrijden;
- Afmeldingsplicht bij verhindering;
- Een opkomstpercentage van 90% of meer op de trainingen;
- Een bijdrage leveren aan PR en sponsoring.

Afmelden voor een training

Afmelding voor een training dient tijdig telefonisch of per email te gebeuren bij de desbetreffende RTC trainer, maar slechts dan wanneer er een gegronde reden aan ten grondslag ligt. Gegronde redenen zijn bijvoorbeeld ziekte of een tentamen of examen. Het ATR begrijpt dat er soms dilemma's tussen school en sport kunnen ontstaan. Overleg dit van tevoren goed met de trainer. Daarnaast kan het ATR indien de school daarom vraagt verzoeken tot vrijstelling voor bijv. lessen lichamelijke opvoeding sturen.

Sponsoring

Het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam is een onafhankelijke stichting met twee belangrijkste inkomstenbronnen. Dat zijn Rotterdam Topsport die per jaar geld reserveert voor de investering in topsport binnen de gemeentegrenzen van Rotterdam. Daarnaast vormen de deelnemersbijdragen van de deelnemende atleten een belangrijke bijdrage voor de financiering van het trainingscentrum. We zijn ook de sponsoren Double en Runnersworld zeer erkentelijk voor hun bijdrage.

Communicatie

De communicatie vanuit het ATR geschiedt zoveel mogelijk via de RTC trainer en door middel van email. De RTC trainer is het eerste aanspreekpunt voor ouders en atleten. Mocht dit niet toereikend zijn, of heeft de vraag c.q. het verzoek betrekking op de organisatie, neem dan contact op met de coördinator.

In het jaarlijks te actualiseren handboek staan trainingstijden, mogelijkheden voor faciliteiten en de 'huisregels' van het Atletiek Trainingscentrum.

Sociaal-maatschappelijke begeleiding

In het kader van sociaal maatschappelijke begeleiding zijn er vertrouwenspersonen beschikbaar om voor de atleet of trainer een onafhankelijk aanspreekpunt te vormen voor onderstaande thema's:

- Agressie en geweld;
- Seksuele intimidatie;
- Pesten;
- Discriminatie;
- Traumatische ervaringen
- Problemen in de thuissituatie;
- Klokkenluiders;
- Doping.

Voor contact met de vertrouwenspersoon wordt u in eerste aanleg verwezen naar de onafhankelijke vertrouwenspersoon die actief is voor het ATR en de Rotterdamse Atletiek Verenigingen PAC en Rotterdam. Wij hopen zo snel mogelijk hiervan de contactgegevens te publiceren. Neem anders contact op met de coördinator.

Daarnaast staat het u vrij naar de vertrouwenspersoon van NOC*NSF te gaan. <http://www.nocnsf.nl/nocnsf.nl/olympische-droom/sport-en-maatschappij/seksuele-intimidatie/vertrouwenspersonen/vertrouwenspersonen>. Op www.nocnsf.nl onder het tabje NOC*NSF/Maatschappij wordt uitgebreid geschreven over de regels en mogelijkheden bij bovenstaande thema's. Eveneens wordt daar vermeld wat een vertrouwenspersoon voor de atleet of trainer kan betekenen.

Belangrijke nummers

Voor vragen over het beleid tegen seksuele intimidatie in de sport neemt u contact op met NOC*NSF, Postbus 302, 6800 AH Arnhem, Tel.: 026- 4834742. Email: hulplijn@noc-nsf.nl

Bij de NOC*NSF hulplijn (0900 – 2025590, € 0,10 per minuut) kun je terecht met eerste vragen of twijfels om je verhaal te vertellen. Je kunt het telefoonnummer van een vertrouwenspersoon of adviseur bij jou in de buurt anoniem opvragen. Je kunt daarbij zelf aangeven of je liever met een man of een vrouw praat. Let wel: de hulplijn kan je zeer gedetailleerde informatie verschaffen over welke vertrouwenspersoon of adviseur het meest geschikt is voor jouw vraag of probleem.

De NOC*NSF hulplijn seksuele intimidatie in de sport is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 – 22.00 uur en op zaterdag van 12.00 tot 16.00 uur. Op zondag is er geen bereikbaarheid.

Afhandeling klacht

Indien ouders en atleten ontevreden zijn over onze dienstverlening willen we hen de gelegenheid bieden om hun verhaal te doen. We willen graag luisteren naar eventuele klachten, begrip tonen voor de klacht, het verhaal serieus nemen en samen proberen een oplossing te vinden.

Voor verschillende klachten kunt u in eerste aanleg bij verschillende mensen terecht binnen het ATR:

Klachten van sportieve aard;	De trainer
Klachten van financiële aard;	De coördinator
Voor seksueel overschrijdend gedrag of ongepast gedrag	De vertrouwenspersoon
Klachten van andere aard	De coördinator of het bestuur

In het geval van een klacht zullen wij altijd met u in gesprek treden en hoor en wederhoor toepassen. Hier zal verslag van gelegd worden. Geboden oplossingen zullen ook vastgelegd worden, met het akkoord van beide partijen. Escalatie kan richting het bestuur en in het uiterste geval richting Rotterdam Topsport.

Doping

Het ATR zet zich in voor een dopingvrije sport overeenkomstig de ambitie van de Dopingautoriteit in Nederland. Hiertoe geeft het ATR jaarlijks voorlichting, ondersteund door Rotterdam Topsport. Het ATR adviseert haar atleten bijvoorbeeld de Dopingwaaier App te installeren van de Dopingautoriteit bij gebruik van medicatie en supplementen. Voor nader advies kunnen atleten ook altijd terecht bij de Dopingautoriteit.

Overtreding dopingregels

Antidopingregels komen alleen in de sport voor. Deze gelden dus niet voor iedereen. In Nederland is het gebruik van doping niet strafbaar volgens het strafrecht, maar wel volgens het tuchtrecht van sportbonden. In sommige gevallen is tuchtrecht wel van toepassing (beide partijen vallen onder het verenigingsrecht), maar is de handeling en overtreding dusdanig ernstig (zoals in het geval van het schoppen van een grensrechter), dat ook het openbaar ministerie zich met de zaak inlaat en de zaak ook onder het strafrecht komt. In dit bepaalde geval sanctioneert de KNVB de eventuele betrokkenen en bijvoorbeeld de vereniging van de betrokkenen, en worden de verdachten berecht vanuit het strafrecht.

Tuchtrecht bij de Atletiekunie

Overtreding van het dopingreglement

Met name vanwege de complexe juridische en medische aspecten van dopingzaken en de financiële consequenties die daaraan verbonden kunnen zijn, is het voor sportbonden niet meer goed mogelijk om hiervoor eigen juristen in te zetten. Daarom heeft de Atletiekunie de behandeling van tuchtzaken uitbesteed aan het Instituut voor de Sportrechtspraak (ISR). Dit is statutair vastgelegd. Het ISR is ondergebracht bij NOC*NSF en vraagt een volwaardige vergoeding voor de uit te voeren rechtszittingen en beraadslagingen van de raadskamer. Gelet op deze vaak niet geringe kosten dient zorgvuldig afgewogen te worden welke zaken worden doorgestuurd naar het ISR en welke zaken door bemiddeling worden opgelost. De beslissing of een tuchtzaak wordt doorgeleid naar het ISR ligt in handen van de directeur van de Atletiekunie.