

Handboek Atletiek Trainingscentrum Rotterdam



Januari 2022

Inhoudsopgave

Het handboek	4
<i>Het ATR</i>	4
<i>Doelstelling</i>	4
<i>Gewenst resultaat</i>	4
Achtergrond van het ATR	5
<i>Start van het ATR</i>	5
2013	5
2014	5
2015	5
2017	5
2018	6
2019	6
2020	6
2021	6
De organisatie van ATR	7
<i>Coördinator Trainingscentrum</i>	7
<i>RTC-trainers</i>	7
<i>Verantwoordelijkheid</i>	8
Selectie & richtlijnen	9
<i>Prestatiecriteria Full time programma Horden & Sprint</i>	9
<i>Prestatiecriteria Midden-lange afstand</i>	9
<i>Jaarlijkse selectiecyclus</i>	10
<i>Uitnodigingsbeleid</i>	10
Voorwaarden voor deelname aan het ATR	11
Trainingstijden en locaties	12
<i>Full-Time programma sprint/horden</i>	12
Contactgegevens trainers en fysiotherapie	13
<i>RTC-Trainers</i>	13
<i>Fysiotherapie</i>	13
<i>Trainingslocaties</i>	13
<i>Technisch Coördinator ATR</i>	13
<i>Website en social media</i>	13
<i>Sportmedische ondersteuning</i>	14
Wat kan de atleet verwachten?	15
<i>Full Time programma Sprint & Horden (Inclusief Explosief) en Mila</i>	15
<i>Vereisten van de atleet</i>	15
<i>Afmelden voor een training</i>	15

Omtrent het ATR.....	16
<i>Sponsoring.....</i>	<i>16</i>
<i>Communicatie.....</i>	<i>16</i>
<i>Vertrouwenspersoon.....</i>	<i>16</i>
<i>Afhandeling klacht.....</i>	<i>17</i>
<i>Doping.....</i>	<i>17</i>
<i>Overtreding dopingregels.....</i>	<i>17</i>
<i>Tuchtrecht bij de Atletiekunie.....</i>	<i>18</i>

Het handboek

Dit handboek is ervoor bedoeld de atleten, hun ouders en de clubtrainer informatie te geven over de trainingen, faciliteiten, organisatie en andere zaken omtrent het trainingscentrum. In dit handboek worden ook enige toelichtingen gegeven over de doelstellingen die het trainingscentrum en de verwachtingen die van de atleet geschept worden.

Het ATR

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 Atletiek Trainingscentrum Rotterdam (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 ATR. Het ATR is officieel een gecertificeerd Regionaal Talenten Centrum van de Atletiekunie. Het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam is in middels uitgegroeid tot het op een na grootste trainingscentrum van Nederland.

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 (regionale) 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, voor de doelgroepen 12-15, 15-19 en 19 jaar en ouder. 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. Voor de doelgroep tot 15 jaar is er de groep: explosief. De desbetreffende groep beoefend de explosieve onderdelen binnen de atletiek (springen, sprint-horde en werpen). Dit wordt aangeboden in twee additionele trainingen per week. Ook biedt het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam atletieknummers aan met betrekking tot werpen. Dit betreft de onderdelen: Kogelstoten en Discuswerpen. Deze programma's zijn niet Full-Time af te nemen bij het ATR en dienen te ondersteuning van de trainingen op de eigen atletiekvereniging.

Gewenst resultaat

De trainingen die bij het ATR worden aangeboden zijn erop gericht om de atleet jaarlijks te verbeteren. Hierdoor worden er bij het ATR jaarlijkse prestatieverbeteringen nagestreefd. Om deze prestatieverbeteringen te kunnen meten wordt er gekeken naar het volgende:

- 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.

Hierin is de nulmeting een periode met testen aan het eind van elk wedstrijdseizoen. De volgende metingen zullen jaarlijks in dezelfde periode worden gehouden. Het uitgangspunt is een jaarlijkse prestatieverbetering van 15% voor alle drie de meetelementen.

Achtergrond van het ATR

Start van het ATR

In april 2012 hebben de Rotterdamse atletiekverenigingen Rotterdam Atletiek en PAC, zoals hiervoor toegelicht, samen met Rotterdam Topsport de handen ineengeslagen 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 het 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 om vanuit daar, door te groeien. In de daaropvolgende maanden heeft het ATR de visie voor de komende jaren verder uit kunnen schrijven, 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 (voldoende) 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. Hierin heeft het ATR een belangrijke rol in kunnen spelen om een sterke basis te leggen bij atleten met potentie.

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 onderbouw (*C- & D-junioren*), Middenbouw (*A- & B-junioren*) en de bovenbouw (*Neo-senior*).

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 basisvoorwaarden getraind worden: uithoudingsvermogen, zowel aerobe als anaerobe, snelheid en mobiliteit/kracht. Daarnaast wordt er vanaf dit jaar 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!

2018

Ook dit jaar kent het ATR weer een groei in het aantal atleten. Tijdens de nationale kampioenschappen laten atleten van het ATR uitmuntende prestaties zien. Ook internationaal doen verschillende atleten van het ATR mee op verschillende disciplines en worden er zelfs medailles behaald en nationale records gepakt.

2019

Dit jaar is het ATR door blijven groeien in het aantal deelnemers. Het regionale trainingscentrum is, na Papendal, de grootste van Nederland. Sinds dit jaar biedt het ATR in zijn programmering een aantal nieuwe disciplines. Dit betreffen de disciplines horizontaal springen (verspringen en hink-stap-sprong), steeple chase en de mogelijkheid tot een specialisatie van de meerkamp. Dit jaar zijn er op nationale kampioenschappen door de atleten een stapel aan medailles en finaleplaatsen behaald. Ook is ATR dit jaar weer internationaal op de kaart gezet.

2020

2020 was voor atleten en trainers van het ATR een bewogen jaar door het Covid-19 virus. Atleten hebben dit jaar niet op de gewenste norm kunnen trainen die er uit het ATR geboden wordt, dit onder andere door maatregelen van de overheid. Ook wedstrijden, zowel nationaal als internationaal, zijn dit jaar nauwelijks aangeboden. Er zijn dit jaar op een hoop verschillende en vooral creatieve manieren trainingen aangeboden. Soms in groepjes van vier, soms online. Dit jaar zijn er door alle maatregelen van overheden dan ook geen nationale en internationale toernooien gehouden.

2021

Ook in dit jaar is het leven nog niet terug naar normaal. Veel wedstrijden en toernooien zijn niet doorgedaan en in sommige gevallen is er niet optimaal getraind. Ondanks de tegenslagen zien wij binnen het ATR ieder jaar een groei van atleten.

De organisatie van ATR

Het ATR is een stichting naar Nederlands recht, ingeschreven 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 uit zes personen bestaat. De volgende functie vloeien voort in het bestuur van het ATR:

Voorzitter ATR	<i>Melvin Sedney</i>
Vicevoorzitter-secretaris	Gerry Nijkamp
Penningmeester	Max Kooijmans
Algemeen bestuurslid	Kees van Es
Bestuurslid/aanspreekpunt voor ouders en atleten	Brendan Troost
Bestuurslid voor sponsoring	Brendan Troost

Er wordt gestreefd naar een rijke diversiteit van bestuursleden, hierin wordt er gekeken 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 normoverschrijding gedrag. Hoewel bij ATR (Voorzover 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

De RTC- trainers zijn het directe aanspreek punt voor atleten binnen het ATR als het gaat om zaken omtrent trainingen, blessures, voeding en andere vormen van coaching. Taken van de RTC-trainers zijn:

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

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 topsportevenementen
- Ondersteunen van de atleten in mentaal opzicht
- Signaleren en aanpakken van knelpunten in de ontwikkeling van atleten
- Stellen van normen en bewaken van waarden (fair play)
- Analyseren van individuele prestaties
- Scouten en selecteren van talenten

Verantwoordelijkheid

De RTC-trainer en de clubtrainer werken op basis van gelijkwaardigheid, met als gezamenlijke doelstelling de atleten samen beter te maken. Idealiter zal ook de clubtrainer in het proces groeien en daarmee nauw betrokken worden. Deelname aan het ATR moet gezien worden als belangrijke aanvulling in de trainingsopbouw voor de atleten. De RTC-trainer initieert het contact met de clubtrainer, om zo een optimale trainingsweek vorm te geven. De RTC-trainer is verantwoordelijk voor de juiste structuur en passende communicatie in de driehoek RTC-trainer – clubtrainer – atleet.

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 gleden naast de hardere prestatiecriteria ook de volgende 'zachte eisen' als richtlijnen:

- 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 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

Juli	Vaststellen van selectiecriteria voor volgend jaar
Juli	RTC-trainers scouten en registreren talent
Augustus	RTC-trainers scouten en registreren talent
September	Individuele evaluatie met huidige ATR-atleten (en verenigingstrainers)
September	Vaststellen van te selecteren atleten voor volgend jaar en uitnodigen
Oktober	Testdag, informatiebijeenkomst en starten proeftrainingen
Oktober	Proeftrainingen
November	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 deelname aan het ATR verschillen per atleet en het aantal afgenomen trainingen waar de desbetreffende atleet maandelijks aan deelneemt. Er wordt voor een vast 'pakket' gekozen die maandelijks automatisch zal worden afgeschreven. De desbetreffende bedragen staan hieronder vermeld in een tabel. De onderstaande bedragen zijn in euro's.

Aantal trainingen per week	Aantal uren trainingen per week	Maand bijdrage sprint/ horden	Maand bijdrage Mila/ werpen	Per uur training
1 Training	2 uur	35,00,-	33,00,-	4,07/ 3,84
2 Trainingen	4 uur	47,50,-	44,50,-	
3 Trainingen	6 uur	62,00,-	57,50,-	
4 Trainingen	7 uur	71,50,-	66,50,-	
5 Trainingen	8 uur	77,50,-	73,00,-	
6 Trainingen	10 uur	87,50	81,50,-	
7-8 Trainingen (En yoga (9))	11-14 uur	95,00,-	89,00,-	2,01/1,88 1,58

In de prijs is het volgende inbegrepen: trainingen, workshops, begeleiding en coaching. De bedragen zijn excl. Kampen en trainingsstages. In het geval van extra coaching of uitzonderingen op het weekprogramma, is maatwerk leidend. Krachttrainingen tellen als aparte trainingsgelegenheid.

- 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 bij het ATR 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.
- 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 onder de pagina 'selectie & richtlijnen'. 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 betreffend 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	10:00-12:00 uur	Nenijto
Kracht bovenbouw	12:00-13:00 uur	Nenijto
Sprint middenbouw	15:30-17:30 uur	Nenijto
Kracht middenbouw	17:30-18:30 uur	Nenijto
Sprint onderbouw	16:30-18:30 uur	Nenijto
Kracht onderbouw	18:30-19:30 uur	Nenijto
Explosief	19:00-21:00 uur	Nenijto

Dinsdag

General strength	15:30-17:30 uur	Nenijto
Meerkamp	17:00-19:00 uur	Nenijto

Deze groep heeft keuze uit trainingen van de andere programma's en coördinatie van alle trainingen

Woensdag

Sprint bovenbouw	10:00-12:00 uur	Nenijto
Kracht bovenbouw	12:00-13:00 uur	Nenijto
Sprint/Horden allen	15:00-17:00 uur	Nenijto
Kracht allen	17:00-18:00 uur	Nenijto
Horizontaal springen	16:30-18:30 uur	Nenijto
Explosief	19:00-21:00 uur	Nenijto

Donderdag

Kogelstoten & discuswerpen	19:00-21:00 uur	Nenijto
----------------------------	-----------------	---------

Vrijdag

Sprint/Horden bovenbouw	14:00-16:00 uur	Nenijto
Kracht bovenbouw	16:00-17:00 uur	Nenijto
Sprint/horden middenbouw	15:00-17:00 uur	Nenijto
Kracht middenbouw	17:00-18:00 uur	Nenijto
Horizontaal springen	18:00-19:30 uur	Nenijto

Zaterdag

Sprint midden-/bovenbouw	10:00-12:00 uur	Nenijto
Horden midden-/bovenbouw	10:00-12:00 uur	Nenijto
Explosief	10:00-12:00 uur	Nenijto
Kracht midden-/bovenbouw	12:00-13:00 uur	Nenijto

In de maanden december en januari wordt er getraind in een indoorhal rondom de regio Rotterdam. De RTC-trainer verstrekt rond de desbetreffende maanden informatie over de trainingstijden en locatie van de indoorhal.

Midden- lange afstand

Dinsdag	19:00-21:00 uur	Lange Pad
Zaterdag (november-maart)	10:45-12:45 uur	Skiberg Bergschenhoek
(maart-november)	10:45-12:45 uur	Lange Pad
Zondag	10:30-12:15 uur	Lange Pad
	12:30-13:30 uur	Lange Pad

Contactgegevens trainers en fysiotherapie

RTC-Trainers

Trainer	E-mail	Telefoonnummer
Marjan Olyslager	Marjan@a-t-r.nl	+31 6 18632374
Brendan Troost	Brendan@a-t-r.nl	+31 6 41229718
Martien Droog*	martien@a-t-r.nl	+31 6 31900398
Jacqueline Goormachtigh	jacqvandaalen@hotmail.com	+31 6 14425792

*Trainer Gerard Droog is bereikbaar via Martien Droog

Fysiotherapie

Fysio	E-mail	Telefoonnummer
Robi van Leersum	robi@topfysiotherapiedelta.nl	+31 6 15557968
Sam Kranse	sam@topfysiotherapiedelta.nl	+31 6 45246300

Trainingslocaties

Atletiekbaan Nenijs	Bentincklaan 40	3039 KK Rotterdam
Atletiekbaan Lange Pad	Langepad 16	3062 CJ Rotterdam
Skiberg	Rottebandreef 10	2661 JK Bergschenhoek
Indoorhal	Sportpark Willem Alexander	Zoomweg 2, Schiedam

Technisch Coördinator ATR

Coördinator	E-mail	Telefoonnummer
Brendan Troost	Brendan@a-t-r.nl	+31 6 41229718

Website en social media

Website	www.a-t-r.nl
Facebook	www.facebook.com/atletiektrainingscentrumrotterdam?fref=ts
Instagram	@RTC_ATR
Twitter	@ATR010

Sportmedische ondersteuning

Het Atletiek Trainingscentrum Rotterdam kent een sportmedisch begeleidingsteam waarin actief wordt samengewerkt 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 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 tevoren goed te controleren of je verzekerd bent met een aanvullend pakket.

Wat kan de atleet verwachten?

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 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:

- Breder 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. Hiermee wordt er voorkomen dat de fysieke gezondheid van de atleet overbelast wordt.

Omtrent het ATR

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. Het wordt vanuit het ATR zeer op prijs gesteld als atleten enige vorm van sponsoring van het ATR met zich mee kunnen brengen. Het ATR zelf is ook actief bezig met het benaderen van potentiële sponsors om de faciliteiten van het ATR uit te kunnen breiden.

Communicatie

De communicatie vanuit het ATR geschiedt zoveel mogelijk via de RTC-trainer en door middel van email en WhatsApp. 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 van het ATR.

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

Vertrouwenspersoon

ATR wil een veilig trainingscentrum zijn, waar iedereen met plezier bezig is met atletiek en zich thuis voelt. Met elkaar doen we er immers alles aan om juist zaken als 'pesten', conflicten en ruzie, discrimineren en seksuele intimidatie binnen ons trainingscentrum te voorkomen.

Ongewenste intimiteiten, discriminatie, agressie of geweld horen in de samenleving niet thuis, dus ook niet binnen een trainingscentrum. Dat is dan ook één van de redenen waarom ATR een vertrouwenspersoon heeft aangesteld. Een centraal aanspreekpunt om er met elkaar voor zorg te dragen dat de wijze waarop we met elkaar omgaan leuk en veilig blijft. De vertrouwenspersoon biedt een luisterend oor en kan adviseren wat je met je melding of klacht het beste kunt doen. Daarnaast kan de vertrouwenspersoon het bestuur gevraagd of ongevraagd adviseren over het beleid tegen ongewenst gedrag zoals hieronder beschreven.

Wanneer kun je terecht bij de vertrouwenspersoon van ATR?

Als je vragen hebt of de manier van omgaan met elkaar binnen ons trainingscentrum of binnen jouw trainingsgroep wel klopt, dan ben je welkom bij de vertrouwenspersoon. Het kan dan bijvoorbeeld gaan om:

- Pesten en gepest worden;
- 'grensoverschrijdend' gedrag: zoals bedreigen, discrimineren, afpakken, vernielen, bezeren, agressie, geweld;
- Het gevoel hebben dat je er door je huidskleur, geloof of seksuele voorkeur niet bij hoort (buitensluiten);
- De manier waarop je benaderd en/of aangeraakt wordt door een groepslid, trainer of coach dat je als onprettig ervaart;
- Een vermoeden van 'grensoverschrijdend' gedrag: je denkt dat iemand in jouw directe omgeving hier mee te maken heeft;
- Je bezorgdheid over de wijze waarop er met je kind wordt omgegaan binnen het trainingscentrum/de trainingsgroep;
- Twijfels over je eigen gedrag als trainer en/of coach;
- Een directe of indirecte betichting van ontoelaatbaar gedrag;
- Of andere zaken waarbij de atleet zich niet op zijn gemak voelt

Ook als je twijfelt of je vraag wel bij de vertrouwenspersoon thuishoort, kun je haar benaderen. De vertrouwenspersoon van ons trainingscentrum is:



Mw. Lubna Sharwani

Mw Sharwani is tevens vertrouwenspersoon bij het International Institute of Social Studies in Den Haag) U kunt haar bereiken via email: vertrouwenspersoon@a-t-r.nl. Vermeldt uw telefoonnummer, u wordt dan zo snel mogelijk teruggebeld. Het gesprek met de vertrouwenspersoon blijft altijd vertrouwelijk, tenzij u samen anders beslist.

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 RTC-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

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.

