

# Jaarplan triathlon OD 2009

---

## 1. De selectieleden voor 2009

### **NTC HP selectie**

Sander Berk  
Birgit Cals- Berk  
Lisa Mensink

### **NTC selectie:**

Youri Severin  
Luc van Es  
Edo van der Meer  
Danne Boterenbrood  
Martijn Dekker  
Sarissa de Vries  
Tim Dullaart  
Lesley Derks  
Anouk Caelers  
Maaïke Caelers  
Neiske Becks  
Jesper van Arkel  
Peter de Vries

## 2. Begeleiding atleet van nationale selectie

In 2009 worden de NTC selectie atleten begeleid door bondscoach Guido van Weert. Hij heeft training en wedstrijd raamplan gemaakt. Dit is naar atleten gestuurd en hoort als bijlage bij dit document. .

Atleten hebben een individueel jaarplan, naar gelang leeftijd en niveau. Dit zal in voorjaar door coach met atleet besproken worden. Tijdens de trainingen wordt individueel rekening gehouden met het persoonlijk ontwikkelplan van de atleet.

Enkele atleten die HP niveau hebben en niet in NTC kunnen trainen, worden begeleid door het eigen begeleidingsteam in samenspraak met de bondscoach. De bondscoach zal zich bemoeien met opbouw jaarplanning, trainingsplanning en de keuze van de wedstrijden. Dit altijd in samenspraak met atleet en begeleider. In het begin van trainingsjaar stuurt atleet een training en wedstrijd raamplan naar bondscoach en bij iedere wijziging of aanvulling een update.

De atleten sturen elke week het logboek door naar de bondscoach en talentcoach.

De topsportmedewerkster zal de organisatie verzorgen (met coaches en technisch directeur) van evenementen EK en WK en enkele in Europa georganiseerde worldcups. Begeleiding gaat in 2009 mee naar EK, WK enkele WC / WCS en enkele Europacups.

De atleten die zich plaatsen voor World Champ Series gaan op eigen gelegenheid naar deze wedstrijden. Op enkele wedstrijden zal begeleiding meegaan. Dit wordt vooraf medegedeeld. De atleten binnen de selectie die naar World Champ worldcups gaan, kunnen qua organisatie van reis en verblijf wel terugvallen op de NTB (c.q. bureaus die voor NTB reizen organiseren)

Gedurende en aan het eind van het seizoen zal de bondscoach met de atleten en eventueel zijn of haar begeleider / coördinator het seizoen evalueren en bespreken. Tijdens het seizoen zijn gesprekken ook mogelijk. De aanzet hiervoor kan van atleet of van bondscoach komen. Het streven is dat de communicatie zo goed en soepel mogelijk verloopt.

### **3 Trainingsprogramma / stages**

Het trainingsprogramma in Sittard zal geheel gefaciliteerd worden door NTB via subsidie en co financiering. De intentie is dat de meeste kosten van NTC stages door programmageld betaald kunnen worden. Doordat in een na-Olympisch jaar, de te ontvangen subsidie pas per 1 maart bekend is, kan nog niet duidelijk omschreven worden hoeveel eigenbijdrage de atleet moet betalen voor de stages. Het zal niet meer dan 50% van de werkelijke kosten bedragen per stage.

Accent stages:

27 dec – 4 januari: Langlauf / zwemstage in Innsbruck Oostenrijk

14 – 22 februari: Fiets / loopstage Alicante Spanje

7 – 15 maart: Fietsstage Alcudia Mallorca Spanje

April/mei: voorbereidingstage EK in Duitsland en/of omgeving Holten.

20 juli – 6 augustus: voorbereidinghoogtestage WK in Font Romeu Frankrijk

#### **3.1 Centraal trainen in NTC.**

In overleg met bondscoach Guido van Weert kunnen atleten uit HP selectie mee trainen met NTC. Dit zal voor de in buitenland wonende atleten periodiek zijn wanneer zij in Nederland zijn. Voor de in Nederland wonende atleten kan dit, na afspraak met Guido, een meer vast karakter krijgen.

#### **3.2 Techniek analyses**

Tijdens de stages en in het reguliere NTC programma kunnen techniekopnamen en analyses van alle disciplines worden uitgevoerd. Analyses staan in training raamplan vermeld.

#### **3.3 Krachttraining**

De doelen van de krachttraining en de eventuele krachtrevalidatie zijn:

- Prestatieondersteuning/ verbetering:
- Blessurepreventie
- Vroeginterventie bij blessures:
- Blessurebehandeling en revalidatie:

De meerwaarde van kracht(revalidatie)training komt tot zijn recht wanneer het gebeurt onder begeleiding van een ervaren trainer. Ook wanneer de atleet zelf ervaring met krachttraining heeft. Beoordelen van techniek, belastingsvariabelen en trainingsveiligheid zijn hierbij belangrijke aspecten.

Basisinformatie over krachttraining en rompstabiliteit is door Tim Rost op papier gezet, uitgelegd en is verspreid aan de atleten die praktische instructie hebben gehad. De fysieke training wordt binnen NTC begeleid door Tim Rost [timrost@kpnplanet.nl](mailto:timrost@kpnplanet.nl) of één van de coaches.

In geval van een blessure moet de atleet individueel de medisch coördinator Guido Vroemen inlichten en kan in overleg met hem een consult worden afgesproken. Eventueel verwezen naar één van de bondsfysiotherapeuten of eigen fysiotherapeut.

#### **3.4 Testen (inspanning en medisch)**

Om de trainingen in de diverse perioden te sturen en te controleren worden er binnen het NTC diverse testen uitgevoerd. De planning van de testen staat in training en wedstrijd raamplan vermeld. Wanneer atleten uit HP selectie in eigen begeleidingsteam aan testen deelnemen, dan moeten de resultaten doorgegeven worden aan de bondscoach.

#### **Topsport medische keuring:**

De atleet uit de selectie krijgt in de maand januari of februari een algemene topsport keuring met inspanningstest. Het medische deel van de keuring zal de atleet met zijn/haar ziektekostenverzekering moeten verrekenen. De bondscoach plant tijd en plaats in voor NTC atleet in overleg met medisch Coördinator.

Bloedbeeld controle zal door medisch coördinator en bondscoach op vaste momenten worden gepland. Atleten krijgen deze data door van medisch coördinator. Kosten van bloedcontroles bij eigen ziektekosten verzekering declareren. Atleten in het buitenland ook op vaste momenten bloedcontroles laten uitvoeren en uitslagen doorfaxen, mailen naar medisch coördinator.

### **3.5 Adviezen mentaal, voeding, materiaal, etc.**

Sportpsycholoog Lars van der Eerden zal met iedere atleet een topsport assessment mentale vaardigheden afnemen. Op afroep zal hij groepsessies mentale training kunnen geven op kosten van NTB. Individuele trajecten kunnen nuttig zijn. Dit komt naar voren in persoonlijk ontwikkelingsplan van de atleet. Individuele trajecten zijn voor eigen kosten.

Voedingsadviezen voor de NTC atleten als groep wordt door de coaches georganiseerd. Individuele begeleiding kan ook via TSL voedingsdeskundige. De kosten van begeleiding door sportdiëtisten kunnen binnen de meeste ziektekosten verzekeringen voor 6 a 8 consulten worden gedeclareerd.

Binnen SMA Amerongen zijn Guido Vroemen en Chris Brands bezig met dynamische analyse fietspositie. Wil je de efficiëntie / krachtoverbrenging laten testen door de dynamische fietspositie meting, dan kan je contact opnemen met Guido Vroemen. Kosten zijn voor de atleet zelf.

### **3.6 Kleding**

De elite selectie leden krijgen van Kiwami een wedstrijdpak Amphibian 008. Dit is het beste wedstrijdpak van Kiwami, en in de NL design Oranje / Wit / Navy Blue. Sponsoring van Kiwami is afgesproken tot en met 2010.

Representatie en trainingskleding wordt gesponsord door Koole Sport.

Wanneer atleten training-, representatie- en wedstrijd kleding moet dragen, staat vermeld in selectie overeenkomst en bijlage D sponsor reglement 2009

## **4. Wedstrijd raamplan**

Met de atleten zal er een individueel wedstrijd raamplan worden opgesteld. De doelstelling van deze planning zal altijd een focus hebben richting de belangrijkste evenementen EK en WK. Prestaties moeten geleverd worden op het WK. Dit is voor atleet en bond de belangrijkste wedstrijd van het jaar.

### **Evenementen:**

Het kwalificatie traject richting EK en WK wordt duidelijk vermeld in evenementen criteria 2009 bij bijlage C. Voor senioren bepaald ITU rankingsysteem wie aan World Champ Series mee kan doen. Voor een groot deel is dit ook zo voor senioren EK. Zie hiervoor de website [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org) bij downloads ITU of klik naar regio Europe en klik daar bij downloads voor alle informatie. Voor het EK worden de deelnemers geplaatst die bij de top 10 van het EK 2008 zaten, de eerste 25 Europeanen op de ITU pointslist en daarna de eerste 25 atleten van ETU ranking - 30 dagen voor EK - die nog niet bij de andere 35 atleten zitten. De andere plaatsen tot 75 worden opgevuld door ETU via wildcards. Nederland krijgt één plaats per leeftijdsgroep omdat het in 2009 hostnation is. Hoe deze plaats wordt opgevuld, staat in evenementen criteria.

Voor informatie over kwalificatie systeem, diverse rankings, wedstrijdkalender worldcups, wedstrijd kalender european cups, etc zie [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org)

Wanneer een atleet zich plaatst voor EK of WK (WCS) zijn de kosten van reis en verblijf (tot maximum aantal dagen = NOC\*NSF norm) voor NTB.

### **Internationale wedstrijden:**

Inschrijvingen voor ITU wedstrijden (pointswedstrijden, worldcups, World champ Series worden door medewerkster Topsport gedaan via het online inschrijf systeem van de ITU. Zij maakt een Excel inschrijf bestand en de atleten moeten zich via dit bestand inschrijven minimaal 35 dagen voor wedstrijd dag. De

atleet moet hiervoor al overleg hebben gehad met bondscoach, omdat de coach bepaald waar atleet deelneemt.

Juniores en onder 23 jarigen komen in aanmerking voor de deels gesponsorde mogelijkheid om in Groot Brittannië deel te nemen aan het internationale Corus Circuit. Dit geschied op uitnodiging.

#### **4.1 Bijdragen vanuit topsport budget en eigen bijdragen.**

De NTB ontvangt op dit moment van diverse subsidie vormen de basis bijdragen. Deze basisbijdragen kunnen alleen spectaculair verhoogd worden door goede (top 8 /16) prestaties op WK elite en onder 23 en Olympische spelen.

Na de ontvangen subsidie bijdragen per 1 maart zal eerst gekeken worden naar de dekking van het trainingsprogramma. Daarna zal er een prestatie bonus worden opgezet, waardoor atleten die een goed EK en WK draaien meer wedstrijd en training kosten kunnen declareren.

Voor HP atleten zal na 1 maart bekeken worden welke extra kosten gedeclareerd kunnen worden.

#### **4.2 status N\*N en prestatie norm.**

##### **A/B/HP status N\*N:**

In 2009 kan er op EK en WK senioren een NOC\*NSF status verdiend / behaald worden. Op EK is top 10 en top 5 het doel voor B en A status, terwijl op het WK (eindraking WCS) de prestatie normen op top 16 en top 8 liggen voor respectievelijk B en A status. Er zijn ook statussen bij NOC\*NSF aangevraagd voor WK en EK teamrelay senioren. Tussen NOC\*NSF en NTB komt nog gesprek over statussen en wanneer dit vast staat, zal dat gecommuniceerd worden.

##### **IT-NT-B status N\*N**

Volgens prestatie profielen kunnen talenten ook een status halen voor NOC\*NSF en Olympische Netwerken. Deze profielen staan op de NTB website. De benoemde groep talenten (internationaal en nationaal) en beloften staan ook op de NTB site. Wanneer je daar op staat, kan je bij Olympische netwerken aanvullende faciliteiten aanvragen. Deze faciliteiten zijn nu nog bij elk steunpunt anders.

##### **HP maatwerk 2010**

De NTB zal ook in 2010 een deel van de ontvangen Ambition gelden gebruiken voor extra faciliteiten voor atleten die in 2009 HP prestaties hebben behaald die zijn omschreven in het document voor selectie criteria 2010

#### **5. Meerjaren opleidingsplan triathlon OD.**

Door werkgroep MOtri is in 2008 een update versie van het meerjaren opleidingsplan gemaakt. Tevens een aanvulling t.a.v. een sporttechnisch deel. In 2006 is de eerste versie gemaakt, naar aanleiding van de geschikte ontwikkeling in fasen van jonge atleet tot topsporter. Deze "weg naar de internationale top" is gemaakt met onderzoeksresultaten van triathlon Canada, Australië, Engeland en Swimming USA.

E.e.a. is rondgestuurd en staat op de site van de NTB. De versies worden komende jaren aangevuld en er worden nieuwe artikelen bijgezet.

#### **6. Medisch programma**

Het medisch beleid van de NTB zal zich de komende jaren in belangrijke mate gaan richten op het verbeteren van de voorwaarden om gezondheidsproblemen te voorkomen, dan wel in een vroegtijdig stadium te onderkennen, bij atleten van het NTC. Er zal een meer pro-actieve aanpak van de medische staf gevraagd worden om deze doelstelling te realiseren. De medische staf bestaat uit een medisch coördinator en enkele sportfysiotherapeuten.

Om deze doelstelling te realiseren zullen enkele activiteiten ondernomen dan wel verbeterd worden in 2009. Guido Vroemen, als medisch coördinator, zal zo mogelijk maandelijks op NTC aanwezig zijn. Dit zal zijn voor keuringen, testen, teambespreking NTC en medisch spreekuur atleten. De medische staf van de NTB ziet de preventieve waarde van krachttraining. Derhalve heeft zij vanaf 2005 een begin gemaakt met het aanbieden van deze vorm van training aan haar selectieleden. De fysieke trainer Tim Rost zal wekelijks aanwezig zijn. Doordat hij zowel fysieke trainer is alsmede manueel therapeut /

sportfysiotherapeut is zullen kleine pijntjes geen grote blessures worden. Een goede communicatie tussen atleet, bondscoach, fysieke trainer en medisch coördinator is hier belangrijk in.

Rond het NTC Sittard heeft de NTB samenwerking overeenkomsten afgesloten met sportarts Paul Dobbelaar, het Maaslandziekenhuis en haar specialisten, de sportfysiotherapeuten van Medi-Sport. Dit om medische zorg binnen 24 uur te kunnen garanderen.

Keuring, blessure consulten en behandeling moeten gedeclareerd worden bij eigen ziektekosten verzekering. Dit geldt ook voor triatleten O2, LD en duathleten.

De medische begeleiding van atleten bij evenementen en stages blijft onverminderd van belang. Door subsidie structuur is dit alleen mogelijk voor OD evenementen en stages NTC.

## **7. Doelstellingen vanuit het meerjaren beleidsplan voor het jaar 2009**

Het sporttechnisch jaarplan 2009, met o.a. evaluatie 2008, consequenties hieruit en de getrokken conclusies, doelstellingen en actieplannen, is op te vragen bij topsport medewerkster Marloes Pleijte.

15 januari 2009

Adrie Berk

Technisch Directeur..