



**GEWEST
FRYSLÂN**
BÛN FAN IISKLUBS

WIL JIJ ONDERWIJS & SPORT COMBINEREN?

BEN JE
ENTHOUSIAST
VOOR HET
SCHAATSEN?



MEER INFORMATIE?

OSG Sevenwolden
Heerenveen
g.deboer@sevenwolden.nl

OSG Piter Jelles
Leeuwarden
llemke@pj.nl

Gewest Fryslân
rianne@gewestfryslan.nl

Instroom Talent Centrum

Stichting Topschaatsen Fryslân



Informatieboekje seizoen 2022-2023



SPONSOREN



CO-SPONSOREN / PARTNERS



Voorwoord

Het Gewest Fryslân faciliteert al ruim 100 jaar de schaatsbeweging in Fryslân. Een onderdeel daarvan, naast de breedtesport, is het programma voor talentontwikkeling. Dit is een omvangrijke portefeuille als het gaat om alle talentontwikkelingsprogramma's in alle schaatsdisciplines. Deze portefeuille is daarom ook toegewezen aan de Stichting Topschaatsen Fryslân, hierna STF.

De STF heeft het mandaat van het Gewest Fryslân gekregen om het programma voor talentontwikkeling volledig te organiseren en faciliteren. Naast de gewestelijke en regionale selecties die gefaciliteerd worden is er ook een instroom programma wat de STF faciliteert voor de disciplines langebaan en shorttrack. Het gaat dan om het Instroom Talent Centrum (ITC).

Voor de discipline kunstrijden en inline is er geen ITC programma. Wel kunnen sporters met dezelfde leeftijd als ITC sporters trainen in een trainingsprogramma van de STF. De combinatie met school is ook dan een aandachtspunt, het Gewest heeft een brief beschikbaar om ouders te ondersteunen bij hun gesprekken op school als het de regio Leeuwarden betreft. Voor de regio Heerenveen is het SportLifeStyle (SLS) onderwijsprogramma van Sevenwolden geschikt.

Vooralsnog kunnen er door de Corona maatregelen voorlopig geen fysieke bijeenkomsten gepland worden voor seizoen 2021 – 2022. Daarom hopen wij dat deze eerste versie van dit informatieboekje voldoende zal zijn om over deelname aan het ITC programma te kunnen beslissen. Het boekje geeft een beeld van de werkwijze en mogelijkheden van het ITC programma.

Informatieve vragen aan het Gewest Fryslân kunnen altijd gesteld worden aan Rianne Hospes via mailadres: info@gewestfryslan.nl.

Voor vragen m.b.t de samenwerking met Sevenwolden te Heerenveen zijn beschikbaar Dhr. Gert de Boer (g.deboer@sevenwolden.nl) en voor het Piter Jelles in Leeuwarden Mevr. José Lemke (jlemke@pj.nl).



Inhoudsopgave:

1. Voor wie is het ITC bedoeld?
2. Wat houdt het ITC schaatsen in?
3. Programma Heerenveen
4. Programma Leeuwarden
5. Trainers
6. Kleding
7. Kosten deelname ITC programma
8. Afspraken onderwijs en sport
9. Regiotrainingen
10. Contact met verenigingen
11. Praktische zaken



1. Voor wie is het ITC bedoeld?

Om deel te kunnen nemen aan het ITC programma worden een aantal voorwaarden gesteld, te weten:

- Leerling/rijd(st)er zit op het voortgezet onderwijs, leerjaar 1 of 2 (soms 3).
- Leerling/rijd(st)er is sterk gemotiveerd als het gaat om schaatsen, in combinatie met onderwijs en wil zich daarin graag ontwikkelen.
- Leerling/rijd(st)er is lid van een vereniging van het Gewest Fryslân.
- Leerling/rijd(st)er is actief in wedstrijdverband.
- Leerling/rijd(st)er is bereid multidisciplinair te trainen, combinatie langebaan en shorttrack.

2. Wat houdt het ITC schaatsen in?

Naast het programma van jouw vereniging, waaronder clubtrainingen en wedstrijden, volg je twee keer per week de ITC trainingen onder leiding van een gediplomeerd trainer(s). In dat geval is er ook contact tussen de club en de ITC trainer om het programma van de leerling/rijd(st)er te bewaken.

Naast de clubtrainingen (vaak twee keer per week) en vaak een wedstrijd, train je nog twee keer per week in een groep van ongeveer 15 schaatsers onder leiding van een gediplomeerde schaatstrainer. Niet belastbaarheid en duur, maar de schaatstechniek staat altijd centraal in de trainingen. Tevens zijn de trainingen volgens de gewestelijke talentontwikkelingslijn multidisciplinair, d.w.z. lange baan en shorttrack. Sporters in de leeftijd 12-15 jaar zitten nog volledig in de groei, dus de inspanningen zijn afgestemd op deze leeftijd.

Daarnaast krijgt het leren trainen veel aandacht. Waarom moet je bepaalde oefeningen wel of juist niet doen? Wanneer moet je juist rust pakken? Hoe zit het met voeding? Na de training wordt gezamenlijk het 'tweede ontbijt' genuttigd. School en sport zijn voor deze doelgroep beide belangrijk. Een gezonde balans wordt door de trainer/begeleider goed in de gaten gehouden.

3. Programma Heerenveen

In Heerenveen zijn de (schaats)trainingen in Principe op dinsdag- en donderdagmorgen van 08:00 – 09:00 uur. Waarbij van de leerling/rijd(st)er wordt verwacht dat hij/zij eerder aanwezig is en na de training nog kan douchen/verkleed en gezamenlijk kan ontbijten. Totale omvang van een training is van 07:30 – 09:30 uur.

De leerlingen volgen onderwijs op OSG Sevenwolden, de enige Topsport Talentschool in Friesland, met een sportlicentie LOOT. Zij volgen de reguliere onderwijsprogramma's op mavo/havo /vwo niveau binnen Sport Life Style. Daarin volgen zij niet de reguliere gymlessen (wel sportworkshops) en lessen beeldende vorming (wel vervangende opdracht).

Zij worden onderdeel van de Sport Lifestyle Stroming (SLS) en missen in hun rooster daardoor geen lesuren. Om de combinatie sport en onderwijs optimaal vorm te geven beginnen de lessen 4 keer per week rond 10 uur. Ook wordt er gewerkt met planners en coaching om vanuit onderwijs de persoonlijkheidsvorming te begeleiden.



Voor leerlingen met een basis/kader advies is er een aangepast rooster mogelijk op het Keicollege. In Thialf wordt er door de leerlingen geschaatst op zowel de langebaan (één keer per week) als ook één keer per week op de 30 x 60 baan, shorttrack dus. Van 1 oktober tot 1 maart staan de schaatsende leerlingen op het ijs. In de overige perioden (september en maart tot juli) wordt er niet stil gestaan, dan staat er droogtraining/zomertraining op het programma.

4. Programma Leeuwarden

In Leeuwarden zijn de trainingen op dinsdagmorgen van 08:00 – 9:00 en donderdag eind van de middag. Leerlingen kunnen zich bij alle reguliere scholen met voortgezet onderwijs aanmelden. Scholengemeenschap Piter Jelles heeft een centrale sportcontactpersoon voor alle vestigingen, te weten José Lemke, haar mailadres is jlemke@pj.nl. Ouders dienen medewerking te vragen cq zelf te regelen dat er eenmaal per week getraind kan worden onder schooltijd (evt. met ondersteuning van het Gewest Fryslân door middel van een brief). Deze is op te vragen via info@gewestfryslan.nl. Voor het Piter Jelles loopt het verzoek tot medewerking via Mevr. Lemke en voor de andere VO scholen in Leeuwarden en omgeving verwijzen wij naar de reguliere aanmeldingsprocedures van de betreffende scholen. Onze ervaring is dat de meeste scholen meewerken met de dinsdagtraining onder schooltijd. Op dinsdag wordt er multidisciplinair gesport, twee keer lange baan per maand en twee keer shorttrack per maand, op donderdag alleen langebaan. Ook hier betreft het een jaarprogramma met zomertraining. ITC sporters volgen onderwijs in klas 1 en 2 in Leeuwarden.

5. Trainers

De trainers die de trainingen verzorgen voor het ITC-programma zijn trainers met kennis, ervaring en opleiding in de schaatssport. Zij onderschrijven de visie van het Gewest / STF, namelijk dat op jonge leeftijd multidisciplinaire werken een goede technische basis biedt voor talentontwikkeling. In Leeuwarden werden de trainingen in 20/21 verzorgd door Douwe Brouwer. In Heerenveen werden de trainingen in 20/21 verzorgd door Reinder Dolstra en onder supervisie van Reinder Dolstra verzorgt Mylan Elzink de shorttracktraining

6. Kleding

De Stichting Topschaatsen Fryslân (STF) verstrekt een Gewest Fryslân pully in bruikleen. Deze wordt verstrekt aan het begin van het programma en dient te worden ingeleverd bij de laatste training. We doelen dan op de laatste training van het leerjaar en op het moment dat de leerling/rijd(st)er het opvolgende leerjaar geen onderdeel meer uit zal maken van het ITC programma. Indien de pully niet wordt ingeleverd volgt er een factuur. Wij werken niet met borg, maar gaan uit van het vertrouwen wat wij kunnen hebben in onze leerling/rijd(st)er. De pully kan ingeleverd worden tijdens de laatste training bij de desbetreffende trainer.



Het dragen van een helm en snijvaste kleding voor shorttrack is verplicht, asmede het dragen van een bril tijdens de trainingen. Voor de zomertrainingen is loopkleding nodig.

7. Kosten deelname ITC-programma

De kosten van het ITC-programma waren voor seizoen 2021/2022 € 205,- per jaar (dit ter indicatie voor seizoen 2022/2023). Hiervoor ontvangt de leerling/rijd(st)er een factuur van de STF. In deze eigen bijdrage zitten een deel van de facilitaire kosten berekend (zoals ijs) evenals trainerskosten, kleding en overhead kosten.

8. Afspraken Onderwijs en Sport

Voortgezet Onderwijs (VO) Heerenveen

De talentvolle schaatser die kiest voor onze partnerschool OSG Sevenwolden (tevens partner van CTO Noord) en lid is van een club, kan in aanmerking komen voor een Sport Life Style traject (SLS). Hierin wordt door OSG Sevenwolden een sportvriendelijk beleid toegepast. Dit speciale Sport Life Style traject (SLS) aan de locatie Buitenbaan van het OSG Sevenwolden in Heerenveen biedt de sporttalenten en leerlingen die veel affiniteit hebben met sport, verdieping en verbreding in hun sportontwikkeling.

Bij het Instroom Talent Centrum Heerenveen (ITC) kunnen alleen gemotiveerde scholieren van onze partnerschool OSG Sevenwolden zich aanmelden voor het ITC programma. Zij kunnen de eerste drie leerjaren onderwijs volgen in de SLS klassen. Het ITC programma is alleen van toepassing voor de oudste pupillen uit de discipline langebaan en shorttrack, waarbij onder schooltijd getraind kan worden. Na het tweede leerjaar wordt gekeken naar een eventuele verlenging in het ITC programma of een eventuele doorstroom naar gewestelijke selecties. OSG Sevenwolden heeft geen SLS klassen in hogere leerjaren, maar dan komt de schaatser wel in aanmerking voor de sportvriendelijkheidsbeleid faciliteiten of LOOT-faciliteiten van OSG Sevenwolden.

Voor leerlingen met een advies VMBO basis of kader kunnen er afspraken gemaakt worden met de locatie Keicollege / Sevenwolden.

Ditzelfde geldt voor Vwo leerlingen die graag de Gymnasium variant willen volgen, zij kunnen afspraken maken met de locatie Fedde Schurer.

Informatie over mogelijkheden bij OSG Sevenwolden is te vinden op:
<http://www.osgsevenwolden.nl>.

Informatie is verder te verkrijgen bij de contactpersoon:
Gert de Boer, Centraal LOOT coördinator OSG Sevenwolden
Mailadres: g.deboer@sevenwolden.nl.



9. Regiotrainingen

In de kerst- en voorjaarsvakantie worden er zogenaamde regiotrainingen georganiseerd door de STF. Het doel hiervan is om het ITC-programma te promoten, jonge club rijders kennis te laten maken met het Gewest Fryslân en om nieuw talent te scouten (onderdeel van traject scouting en selectie). Deelnemers van het ITC-programma worden hiervoor uitgenodigd, evenals pupillen A, B en C uit de regio op basis van ranglijsten en input vanuit de verenigingen. De regio trainingen zijn geen verplichting, maar een extra mogelijkheid/kans. Met ingang van seizoen 2021 – 2022 zijn er ook voor de discipline shorttrack regiotrainingen.

10. Contact met verenigingen

Het Gewest Fryslân hecht waarde aan het contact met de achterban. In het ITC programma hebben de betreffende club en ITC trainer contact als het gaat om het bewaken van het programma van de leerling/rijd(st)er. Dit contact kan tevens plaats vinden op verzoek van de leerling/rijd(st)er. Wij vragen bij de aanmelding om de gegevens van de trainer(s) bij de vereniging. Indien deze op dat moment nog niet bekend zijn, dan mogen deze later door worden gegeven.

Verenigingen en/of trainers dan wel onderwijsinstellingen kunnen ten alle tijden contact met ons opnemen via info@gewestfryslan.nl.

11. Praktische zaken.

Dit infoboekje vervangt voorlopig de informatieavond.

Wanneer er interesse is voor het ITC programma, laat dit ons weten via info@gewestfryslan.nl. Bij definitieve aanmelding vragen wij de deelnemers een opgavenformulier in te vullen en te retourneren naar info@gewestfryslan.nl. Op basis van deze aanmeldingen worden de groepen gemaakt en zal de communicatie middels mailgroepen en whats-app op worden gestart door de STF, waartoe ook de trainers behoren.

Aanmelden voor school dient door de ouders zelf te gebeuren, over de precieze werkwijze kan de contactpersoon op school verdere info geven.

Zie ook website www.osgsevenwolden.nl en de websites van de vo scholen in Leeuwarden.

Het vervoer van en naar de trainingen en naar school dient de leerling/rijd(st)er cq. ouders zelf te regelen dan wel te faciliteren. In de praktijk zien we dat de leerling/rijd(st)er vaak gezamenlijk fietsen.



Voor het totale SLS programma vraagt OSG Sevenwolden locatie Buitenbaan een vrijwillige ouderbijdrage van 150 euro per schooljaar. Deze bijdrage is voor het SLS programma zoals workshops.

In Leeuwarden zijn er geen extra kosten welke door de school in rekening worden gebracht.

De leerling/rijd(st)er dient zelf te zorgen voor het benodigde materiaal. In de zomer worden, in het kader van beschikbaar materiaal, alleen looptrainingen verzorgd.

Na iedere training volgt er een schooldag. Wij vinden persoonlijke hygiëne belangrijk en vragen de leerling/rijd(st)er na de training te douchen dan wel te verkleden. Afhankelijk van beschikbare faciliteiten.

In een omvangrijk programma van sport en onderwijs is goede voeding essentieel. Wij vragen de leerling/rijd(st)er om na iedere training een voedzaam tweede ontbijt te nuttigen. Dit doen we gezamenlijk.

Bij afwezigheid vragen wij de leerling/rijd(st)er zich af te melden bij de trainer(s), via de mail of app.

Jaarlijks vinden er evaluaties plaats van het ITC programma met de leerling/rijd(st)er.

Indien er in de zomer een alternatief programma wordt aangeboden waarvoor aanvullende materialen nodig zijn, dan gaat dit altijd in overleg met de gehele groep.

Het Gewest Fryslân geeft met dit ITC programma een kijkje in de keuken van topsport. Een unieke ervaring om, onder schooltijd, datgene te doen wat je zo graag doet: schaatsen! Geniet van deze unieke kans.

