

Redactieadres:
loot@savorninlohman.nl

Informatiebulletin van de afdeling LOOT CVO 't Gooi,
2^e jaargang, nummer 3, juli 2010

Inhoud

Redactioneel	1
Geslaagden 2010/2011	1
In the spotlight	1
Voeding en Mental Coaching	2
Bijzondere prestaties	2
Olympisch plan	2
Idee?	2

Kijk ook eens op de LOOT-
website: www.stichtingloot.nl

GESLAAGDEN cursusjaar 2009/2010

De Savornin Lohman
Jerry Lamme - karten

Comenius College
Brian de Jong - basketbal - havo
Charlotte Smit - golf - gymnasium
Ewout van den Blink - hockey - vwo
Gamal Groot - tafeltennis - havo
Jeffrey Norden - schaatsen - havo
Philipine Aanholt - zeilen - vwo
Sanne Mol - waterpolo - gymnasium
Thiemo Vos - ijshockey - mavo
Tim Gorter - tennis - vwo

VAN HARTE GEFELICITEERD EN VEEL
SUCCES MET JULLIE VERDERE
(SPORT)CARRIÈRE !

Nieuw ingestroomd Comenius:
Robin van Kampen - schaken - vwo

Redactioneel



Op het moment dat ik dit stukje voor de nieuwsbrief schrijf, is het WK voetbal aan de achtste finales begonnen. Nederland heeft zich geplaatst voor de kwartfinale en komt uit tegen Brazilië. Een prima prestatie tot nu toe. Geen idee hoe dit gaat aflopen..... Finale?

Een aantal van onze LOOT-leerlingen heeft ook prima gepresteerd. Nog niet wereldniveau, maar de prestatie is er niet minder om. Zij zijn immers op weg naar de top. Olympische Spelen 2028?

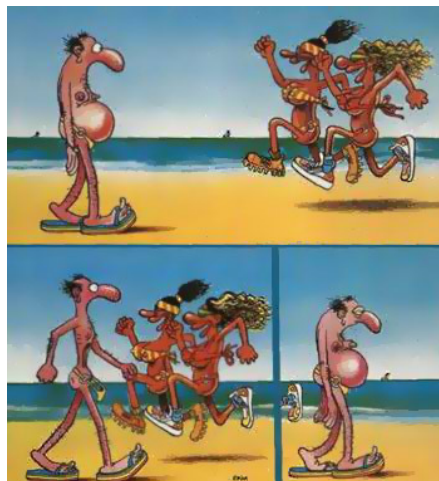
Een essentieel onderdeel om een goede prestatie neer te zetten is voeding. CVO 't Gooi heeft aan dit onderwerp en aan mental coaching een thema-avond besteed. In dit nummer een terugblik.

Dat de LOOT-leerlingen het niet alleen op sportgebied goed doen, maar ook op school goed presteren zien we aan de geslaagden.

Van harte gefeliciteerd en veel succes met je vervolgopleiding en sportcarrière.

Namens alle LOOT-coördinatoren een fijne vakantie gewenst en tot volgende schooljaar.

Sportieve groet,
Alwin, Duncan en Jerry.



In the Spotlight...



Tim Gorter - tennisser

Donderdag 17 juni is het eindelijk zover, de examenuitslag is bekend! Hiervoor heb ik zes jaar lang hard gewerkt op school én op de tennisbaan dankzij LOOT.

LOOT heeft ervoor gezorgd dat ik me volledig kon concentreren op mijn tennis, zonder dat mijn cijfers daardoor omlaag gingen. LOOT is gerespecteerd door alle docenten die je proberen te helpen met begeleiding of extra uitleg.

Het Comenius College als LOOT-school heeft mij echt geholpen om verder te komen met mijn school en mijn tennis. Dankzij deze school heb ik kansen gekregen in Amerika!! Eindelijk het verlossende telefoontje.... Geslaagd!!

Nu kan ik mijn kansen gaan verwezenlijken in Amerika. Ik heb mede dankzij het Comenius College een beurs aangeboden gekregen van een University in St. Louis en mag nu voor maximaal 5 jaar voor hun tennisteam uitkomen.

De LOOT-begeleider bij ons op school, Duncan Bax, is ook erg behulpzaam geweest en ik kon het erg goed met hem vinden. Hij regelde alles goed en zorgde dat alles soepel verliep. Door zijn goede begeleiding heb ik me geen zorgen hoeven maken over mijn school.

Op 15 augustus begin ik met mijn droom in Amerika die begonnen is op het Comenius en werkelijkheid heeft kunnen worden door het LOOT-programma.

Tim Gorter

Voeding en Mental Coaching

Op maandag 07 juni 2010 heeft CVO 't Gooi op De Savornin Lohman een thema-avond georganiseerd in samenwerking met VSU (Vereniging Sport Utrecht).

De thema's voor deze avond waren: **voeding en mental coaching.**

Voorafgaande aan deze avond was er een half uurtje voor onze LOOT-leerlingen, ouders en begeleiders. Er kwam een aantal aandachtspunten naar voren die voor verbetering vatbaar zijn (b.v.: het is lastig inhaalmomenten te vinden) maar ook punten waar men tevreden over is (b.v.: gebruik kunnen maken van vrijstellingen zodat je huiswerk kunt maken).

Na deze evaluatie hield Wanda Schapendonk een korte algemene presentatie.

Danielle Vriezema (oud topsportster judo) leidde de workshop voeding.

Een paar opvallende feiten:

- 2% vochtverlies geeft 20% prestatieverlies
- Meet regelmatig voor en na een wedstrijd je gewicht

Rogier Hoorn (sport- en prestatiepsycholoog) gaf de workshop mental coaching. Hij stelde vooral vragen en hield de groep "een spiegel" voor.

Wil je meer informatie of een afspraak maken, neem dan contact op met Wanda Schapendonk. Zij kan je doorverwijzen.

De avond is door VSU geëvalueerd en we hebben een 7.8 gekregen. Voor herhaling vatbaar dus.

Tot slot nog aandacht voor het volgende: Mijn vrouw is op dieet. Kokosnoten en bananen. Ze is niet afgevallen maar ze kan wel in een boom klimmen. (van: *Henny Youngman*)

Kijk ook eens op de site van Vereniging Sport Utrecht (www.sportutrecht.nl).

Martijn aan de bal ->



BIJZONDERE PRESTATIES

Een aantal leerlingen heeft in de afgelopen periode een uitstekende prestatie neergezet én het ons laten weten! Heb jij ook deelgenomen aan een toernooi of wedstrijd, geef 't door aan je loot-coördinator (ongeacht je prestatie) of stuur een mailtje naar de redactie; loot@savorninlohman.nl . Een actiefoto erbij maakt het helemaal af!

Jeroen van Zanten (waterpolo) werd Kampioen met het Waterpolo OpleidingCentrum (WOC) Zeist en Nederlands Kampioen met De Robben onder de 13 jaar.

Tijdens het afsluitende toernooi van de Waterpolo opleidingscentra in Nederland onder de 13 jaar heeft het team waar Jeroen deel van uit maakt het heel goed gedaan. In april heeft Jeroen met het team WOC Zeist de Final Four gespeeld in Alphen aan de Rijn. In de kruisfinale hebben ze afgerekend met WOC Oost. In de finale werd met 8-5 gewonnen van WOC Hollandse Delta. Jeroen heeft in de finale twee keer gescoord (aldus een trotse vader). Begin juni moest Jeroen ook om het Nederlands Kampioenschap strijden met De Robben in de leeftijdscategorie onder de 13. In tegenstelling tot het team van onder de 17 jaar (zie Martijn van de Koppel) werd het team van Jeroen Nederlands Kampioen. In de finale werd er gewonnen van De Alliance uit Zaandam met 11-2.

Odile van Aanholt (zeilen) werd Open Nederlands Kampioen meisjes tot 12 jaar en eerste bij "Goldener Opti" in Duitsland.

Naast het winnen van het Open Nederlands Kampioenschap meisjes tot 12 jaar heeft Odile het erg goed gedaan bij de "Goldener Opti" in Kiel. Er streden 227 deelnemers uit 6 landen mee om de eerste plaats die door Odile werd gewonnen. Het scheelde overigens maar 4 punten of ze had ook het algemeen klassement gewonnen van jongens en meisjes tot 15 jaar.

Martijn van Koppel (waterpolo) werd 4^e van Nederland met De Robben onder de 17 jaar. In het weekend van 12 juni 2010 werd in zwembad De Lieberg te Hilversum gestreden om het Nederland Kampioenschap Waterpolo voor jongens en meisjes onder de 17 jaar. LOOT-begeleider Jerry van Room is op zondag naar een wedstrijd gaan kijken van Martijn en zijn teamgenoten van De Robben. Helaas werden zij uitgeschakeld voor de finale en moesten ze genoegen nemen met een vierde plaats, maar aan de inzet van de jongens heeft 't niet gelegen! Zij hebben stuk voor stuk heel goed gespeeld!



OLYMPISCH PLAN 2028

Nederland heeft de ambitie om de **Olympische Spelen in 2028** te organiseren. Op de themamiddag bewegingsonderwijs voortgezet onderwijs in Zwolle werd hier uitgebreid aandacht aan besteed. In het netwerkoverleg Vereniging Sport Utrecht werden ook de LOOT-begeleiders hiervan op de hoogte gebracht.

Het plan om de Spelen naar Nederland te halen is ontstaan door onder andere de goede resultaten die zijn behaald in Sydney en Athene.

De introductie omvat drie fasen:

- 1 - Onderzoek (2006-2009). Dit is afgerond.
- 2 - Opbouw (2009-2016). Heel Nederland naar Olympisch Niveau.
- 3 - Kandidaat-fase (v.a. 2016). Eventuele kandidaatstelling (=bit uitbrengen).

Het Olympisch Plan heeft acht ambities:

1. Topsport
2. Breedtesport
3. Sociaal-maatschappelijk
4. Welzijn
5. Economisch
6. Ruimtelijk
7. Evenementen
8. Media aandacht

Voor meer informatie en uitleg kun je terecht op de website:

www.olympisch-vuur.nl



*Heb jij een leuk verhaal, idee of een foto voor de volgende nieuwsbrief?
Mail het redactieadres: loot@savorninlohman.nl of geef het door aan je LOOT-begeleider.*

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van de LOOT-afdeling van CVO 't Gooi.
Redactie: loot-coördinatoren, -leerlingen
Eindredactie: Jerry van Room
Vormgeving: Marcelle de Moor