

Ferieningsdei Gewest Fryslân

Op zaterdag 29 november 2014 wordt op Thialf te Heerenveen een gewestelijke Ferieningsdei georganiseerd met als thema:

“Ambitie door samenwerking”

Deze ferieningsdei, waar geen kosten aan zijn verbonden, is bedoeld voor alle kaderleden van ijsclubs en schaats-trainingsgroepen op het gebied van langebaan, marathon, shorttrack, inline skaten, kunstrijden, schoonrijden en jeugdschaatsen dat wil zeggen voor bestuursleden, trainers, begeleiders, juryleden etc.

Datum: 29 november 2014

Tijdstip: 13.00-16.30 uur

Locatie: kunstijsbaan Thialf

Op zaterdag 29 november bent u vanaf 13.00 uur van harte welkom op de kunstijsbaan Thialf te Heerenveen. Om 13.30 uur zal de voorzitter van Gewest Fryslân Eelke Lok de Ferieningsdei “Ambitie door samenwerking” openen waarna in diverse subgroepen aantrekkelijke workshops zullen worden gegeven. Vanaf 13.45 uur start de 1^e ronde van de workshops. U bezoekt dan die workshop waar u voor gekozen heeft. Vervolgens is er om 14.45 uur een korte pauze/wisseling. En om 15.00 uur start de 2^e ronde van de workshop waar u voor gekozen heeft. Deze eindigt om 16.00 uur. Daarna is er tot 16.30 uur gelegenheid om na te praten onder het genot van een drankje.

Tip: kom met zoveel mogelijk bestuurs-, commissie-, juryleden, vrijwilligers of trainers van uw club. Deze middag is namelijk ook interessant voor het maken van nieuwe contacten en kunnen kennis en nieuwe ideeën worden opgedaan. Bovendien zijn diverse workshops ook geldig voor verlenging van een technisch kader licentie (max 3 punten voor het middagprogramma).

Programma 13.00-16.30 uur

13.00-13.30 uur ontvangst

13.30-13.45 uur opening en mededelingen

13.45-14.45 uur 1^e ronde workshops

14.45-15.00 uur pauze en wisseling workshops

15.00-16.00 uur 2^e ronde workshops

16.00-16.30 uur drankje en napraten

Thema's en onderwerpen:

1. Los het vrijwilligerstekort binnen uw vereniging op met “Meer Vrijwilligers in Kortere Tijd (MVKT)” (Voor: bestuurders en vrijwilligers)

Een tekort aan vrijwilligers bij sportverenigingen is verleden tijd met de methode “Meer Vrijwilligers in Kortere Tijd. Deze methode bestaat uit vier workshops waarin uw sportvereniging aan de hand genomen wordt hoe u vrijwilligers kunt werven. Al 135 verenigingen hebben deze methode toegepast. Al deze verenigingen hebben hun tekort aan vrijwilligers weten op te lossen. Laat u via Erwin Bloeming van Sport Fryslân informeren over deze methode. Ook worden in dezelfde workshop o.a. vervolg mogelijkheden aangeboden op het gebied van vrijwilligersbeleid, ledenwerving, ledenbehoud en clubbinding.

2. Het ijsclubpakket ‘Wat is de meerwaarde voor een ijsclub!’ (Voor: ijsclubbestuurders)

De workshopleider Johannes de Vries geeft een uiteenzetting over het nieuwe ijsclubpakket van de Bond van IJclubs Gewest Fryslân; met o.a. de verzekering, Buma Stemra rechten, veegmachines en ander materieel, zomeractiviteiten, advies en bemiddeling over aanleg en verplaatsing van een ijsbaan, ontwerpen van een ijsbaan compleet met verlichtingsplan en het verzorgen van bijscholingen voor het organiseren van wedstrijden zowel voor korte als langebaan maar ook andere ijsclubactiviteiten.

3. De organisatie van een ijsclub (Voor: bestuurders en vrijwilligers van ijsclubs)

Ijsclubs hebben over het algemeen de zaken goed op orde. Maar is de kennis wel bij iedereen bekend? En is het al eens op een handige manier vastgelegd? Wordt er wel eens nagedacht of dingen anders of beter kunnen? Bestuurders van ijsclub IJlst geven in deze workshop aan, dat zij al deze mogelijkheden goed hebben doorlopen en een keer écht goed vastgelegd hebben in een compleet ijsclubdraaiboek. Een must voor ijsclubs!

4. Specifieke presentaties voor een ijsclubavond (Voor: bestuurders en vrijwilligers van ijsclubs)

Tijdens deze workshop geeft Ron Couwenhoven de rode draad aan van een specifieke presentatie ten behoeve van de leden van een willekeurige ijsclub en de mogelijkheden c.q. presentatie van willekeurige jubileumuitgave van een ijsclub. Uiteraard zullen daarbij de schaatsboeken die door Ron zijn samengesteld ook de revue passeren.

5. Talenterkenning en talentontwikkeling (Voor: trainers en begeleiders)

De meeste mensen willen graag ergens goed in zijn, thuis op hun werk, in hun hobby, in de sport etc. Om erachter te komen hoe iemand het beste uit zichzelf kan halen, is het heel interessant om te leren van diegenen, die het gelukt is de absolute top te bereiken en bijvoorbeeld Olympisch kampioen zijn geworden. Hoe zag hun sportloopbaan eruit en welke keuzes hebben ze onderweg gemaakt? Uit jarenlang onderzoek bij sporttalenten is gebleken, dat de toppers zich onderscheiden door hun grote mate van zelfregulatie. Ze stellen heldere doelen en nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen leerproces. Mede daardoor trainen ze slim.

Inge Stoter, zelf verdienstelijk marathonschaatster die een promotieonderzoek bij Bewegingswetenschappen naar talenterkenning en –ontwikkeling in schaatsen doet, zal op dit thema ingaan.

6. Schaatssprongen in combinatie met andere (kracht)trainingen (Voor: trainers en begeleiders)

Tijdens deze workshop wordt door schaatstrainer/coach van het internationale schaatsteam Stressless Rutger Tijssen, uitleg gegeven over het aanleren en de uitvoering van verschillende schaatssprongen. Ook het effect van de schaatssprongen, de frequentie en de combinatie met andere (kracht) trainingen wordt daarbij uitgelegd. Tijdens deze workshop is er ook de gelegenheid om de sprongen zelf uit te voeren in de warming-up/krachtrainingruimte op Thialf. Neem dus sportkleding en sportschoenen mee.

7. Presteren onder druk (Voor: trainers en begeleiders)

De druk in de sport wordt steeds hoger door de toename van belangen en belangstelling. Dit is van invloed op de prestatie van je sporters, maar ook op jezelf als coach. Hoe zorg je ervoor, dat je sporters niet bezwijken onder die druk en hoe kan je daar zelf het beste mee omgaan.

Geert Kuiper, schaatstrainer-coach, bondscoach teampursuit en mass-start en columnist Leeuwarder Courant bied je inzicht in hoe druk en spanning ontstaan, wat voor effect het kan hebben en hoe je er als trainer-coach daarmee om kunt gaan.

8. Opfrisworkshop wedstrijdreglementen (Voor: trainers, scheidsrechters en juryleden)

Tijdens deze workshop worden de belangrijkste nationale en internationale reglementswijzigingen toegelicht en zullen op een interactieve wijze situaties worden bediscussieerd. De workshop is bedoeld voor trainers (niveau ST 3 en ST 4), gewestelijke en nationale scheidsrechters en juryleden, die actief zijn tijdens club, baan, regionale en nationale wedstrijden op het gebied van langebaan, short track, marathon, inline skaten en kunstrijden. Bij uw opgave graag aangeven welke schaatsdiscipline voor u van toepassing is.

