

Topsport en school:  
gaat dat samen?

**Sporten is goed. Sporten is leuk. Er is volop keuze. Voetbal, turnen, zwemmen of toch schaatsen? Welke sport doe jij? Hoe vaak moet je trainen? Er zijn sporters die iedere dag trainen en meedoen aan wedstrijden op het hoogste niveau. Dat zijn topsporters. Je ziet ze bij kampioenschappen en bij de Olympische Spelen.**

### **Talent en trainen**

Topsporters hebben talent. Dat betekent dat ze heel goed zijn in hun sport. En ze trainen iedere dag, zodat ze nog beter worden. Ook doen ze mee aan wedstrijden over de hele wereld.

De meeste topsporters beginnen al met sporten als ze nog heel jong zijn.

Iedere dag trainen, reizen ... hebben jonge topsporters nog tijd om naar school te gaan?

Dat is een probleem. Een gewone school houdt geen rekening met het drukke schema van een topsporter. Daardoor raken deze kinderen achter of blijven zitten.

### **School en trainen**

Gelukkig is er nu een goede oplossing voor jonge topsporters vanaf twaalf jaar. Zij kunnen naar een LOOT-school. Deze middelbare school houdt rekening met de sport. Het lesrooster is daarom aangepast aan trainingen en wedstrijden. Jonge topsporters hoeven minder huiswerk te maken, zodat ze meer tijd hebben voor trainingen. En als ze een proefwerk missen, kunnen ze dat later inhalen. Ook krijgen deze kinderen vrijstelling van sommige vakken. Dat betekent dat ze sommige vakken niet hoeven te volgen. Heb jij een idee welk vak als eerste afvalt? Juist ... gym!

**LOOT** staat voor  
Landelijk Overleg  
Onderwijs en  
Topsport.



*In Nederland zijn 25 LOOT-scholen.*

## Schaatsen naar de top

Bram Bosman is zestien jaar en zit op de LOOT-school in Heerenveen. Hij schaats en hoopt over drie jaar mee te doen aan de Winterspelen. Een jaar geleden had Bram een dip, omdat het niet zo goed ging met schaatsen. Hoe hard hij ook trainde, hij ging niet sneller. Hierdoor kreeg hij minder plezier in zijn sport.

### **De klapschaats**

Gelukkig ontdekte hij de klapschaats. Daardoor ging hij sneller schaatsen. Bij een klapschaats blijft het ijzer op het ijs. Daardoor glijdt de schaats beter door. Als Bram kracht zet, komt alleen de schoen los van het ijzer. Hierdoor schaats Bram beter. Vooral op de lange afstanden. Nu heeft Bram weer veel zin om te schaatsen. Hij verheugt zich al op de volgende wedstrijden.

## Surfen in een wetsuit

Fauzia (13) is windsurfer. Sinds kort zit ze op de LOOT-school in Den Haag. Fauzia is ontzettend blij met haar nieuwe wetsuit. De kleuren zijn helemaal goed en hij zit lekker.

### **Warm door water**

Tijdens het surfen draagt Fauzia altijd een wetsuit. Dat is een speciaal pak waardoor ze het niet koud krijgt als ze in het water valt. Een wetsuit is gemaakt van rubber. Doordat Fauzia nat wordt, komt er een klein laagje water in het pak. Haar lichaam verwarmt het laagje water. Daardoor voelt het pak warm aan en koelt Fauzia niet af tijdens het surfen. Heel handig. Zeker in Nederland, waar het niet altijd even mooi weer is.

## De mening van een bokser

Sinds drie maanden zit ik op scholengemeenschap Tabor in Hoorn. Het is een LOOT-school. Ik ben zo blij dat ik nu op deze school zit. Ik vind het er echt geweldig, omdat ik mijn sport nu kan combineren met school. Ik boks en hoop ooit bij de top van Nederland te horen. Ik vind deze school zo fijn, omdat mijn lessen en trainingen goed op elkaar aansluiten. En omdat de school rekening houdt met wedstrijden. Volgende week ben ik drie dagen naar Duitsland. Daardoor mis ik twee proefwerken. Die proefwerken haal ik later in. Ik wou dat ik eerder naar deze school was gegaan.

*Abdel Daoudi, 15 jaar, bokser*