**Personalia atleet**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: | Vereniging: |
| Geb. datum: | Verenigingstrainer: |
| Categorie:  | Email trainer: |
| Tel:  |  |
| Email: |  |

*Datum gesprek:*

*Aanwezig namens trainerscollectief:*

**Algemene situatie actueel**

**1. Privé/thuissituatie**

|  |
| --- |
|  |

**2. School/studie**

|  |
| --- |
|  |

**3. Gezondheid/blessures**

|  |
| --- |
|  |

**4. Overig**

|  |
| --- |
|  |

**Sportbeoefening schermsport**

**1. Ambitie**

Beschrijf hier je doel op de lange en/of korte termijn. Je werkelijke aspiratie in het schermen.

|  |
| --- |
|  |

**2. Seizoensdoelstellingen**

Beschrijf hieronder kernachtig op welke seizoensdoelen je gaat stellen zodat we al grofweg weten waar je aan werkt.

Er worden 2 soorten doelstellingen geformuleerd die een leidraad zijn voor sporter en begeleiders tijdens het lopende seizoen: prestatiedoelen en resultaatdoelen. Prestatiedoelen zijn doelen die te maken hebben met verbeteringen van de inhoud van de sportieve prestaties. Resultaatdoelen zijn doelen als kwalificaties, eindplaatsingen op ranglijsten en in competities.

|  |
| --- |
| **Prestatiedoelen afgelopen seizoen** **A:** **B:** **C:** **Prestatiedoelen seizoen** **2016/2017****A:** **B:** **C:**  |

|  |
| --- |
| **Resultaatdoelen afgelopen seizoen:****A**: **B**: **C:** **Resultaatdoelen seizoen 2016/2017**:**A**: **B:** **C:**  |

**3. Toernooien en stages**

Hieronder een opsomming van soorten competitie en van stages.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Trainingstoernooien\*** | **Resultaattoernooien\*\*** | **Trainingsstages** |
|  |  |   |

\*De term trainingstoernooi houdt in dat het een toernooi betreft waarbij de prestatie centraal staat en het resultaat ondergeschikt.

\*\* Met resultaattoernooi wordt bedoeld dat de eindplaatsing van belang is. De prestatie staat er ten dienste van. Bijvoorbeeld kwalificatie toernooien en titeltoernooien.

**4. Trainingsvormen en uren per week**

Vul hieronder in welke trainingen je per week wilt gaan doen en hoeveel uren je denkt te gaan maken. Hieronder voldoet een korte samenvatting per week in de schoolperiodes.

**Deliberate play:**

Extra bewegingsvormen naast het schermen als andere sport, schoolgym, Athletic Skills in de warming-ups.

|  |  |
| --- | --- |
| Athletic Skills: uur | Overig/andere sport: uur |

**Deliberate practice:**

Dit is oefening in de doelsport schermen. Hieronder vallen schermtrainingen, lessen en trainingstoernooien.

|  |  |
| --- | --- |
| Schermtrainingen in groep: uur | Schermles met trainer: uur |

**Krachttraining:**

Een oefenprogramma bij een fysiotherapeutische praktijk dat voorziet in een regelmatige Full Motion Screening (FMS) en het maken een oefenprogramma.

|  |  |
| --- | --- |
| FMS: keer per seizoen | Krachttraining : uur |

**Intentieverklaring**

Hierbij verklaar ik me te willen kwalificeren voor deelname aan EC/JK en WC/JK van 2017. Ik heb de kwalificatiecriteria begrepen en onderschrijf die evenals de werkwijze van het Floretbegeleidingsteam (FBT) om deze criteria uit te voeren. Ik zal de stafleden van het FBT in de gelegenheid stellen mijn prestaties op de kwalificatietoernooien te laten monitoren en financieel bijdragen aan de vergoeding voor hun reis en verblijf op deze toernooien (FBT kosten). Behalve deze intentieverklaring onderteken ik ook de ‘topsportovereenkomst’ (<https://www.knas.nl/jong_oranje>) en ga ik akkoord met de gedragsregels die hierin omschreven worden.

Datum:

Handtekening schermer en ouder/verzorger: