**Personalia atleet**

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

**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** **2017/2018**  **A:**  **B:**  **C:** |

|  |
| --- |
| **Resultaatdoelen afgelopen seizoen:**  **A**:  **B**:  **C:**  **Resultaatdoelen seizoen 2017/2018**:  **A**:  **B:**  **C:** |

**3. 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 |

Datum:

Handtekening schermer en ouder/verzorger:

Dit formulier graag vóór 15 juli a.s. inzenden naar; [begeleiding@degen.team](mailto:begeleiding@degen.team)