

Drentse Jeugd Trainingsweek

Algemene Informatie

Datum

De Drentse trainingsweek wordt gehouden van maandag 18 tot en met vrijdag 22 februari 2013.

Locatie

De trainingsweek vindt plaats in de Steenbergerhoeve te Zuidwolde. De Steenbergehoeve is tevens onze sponsor van de week. Het is een luxe vijfsterren groepsaccommodatie. Slapen en trainen vindt plaats op het Steenbergerhoeve-complex, maar in verschillende ruimtes.

Slapen wordt gedaan in "De Hooivakken", een 11 persoons groepsaccommodatie met vijf (hotel)kamers. Van de site: "De groepsaccommodatie is geschikt voor max. 11 personen. Op de begane grond bevindt zich 1 tweepersoons kamer voorzien van douche en toilet, geschikt voor minder validen.

De recreatie- en eetruimte met open keuken is voorzien van alle comfort. De keuken beschikt over een vaatwasser, magnetron, gasoven en koel/vries kast. Ook is de ruimte voorzien van een KTV met DVD en een muziekinstallatie met CD.

Op de verdieping bevinden zich 3 tweepersoons en 1 driepersoons kamer voorzien van wastafel met koud/warm water. Hier bevinden zich ook 2 ruime douches en een toilet. Alle vertrekken zijn voorzien van CV."

De trainingen worden gehouden in speciale opleidingszalen op het complex. De opleidingszaal is voorzien van een beamer en flapover.

Adresgegevens

Hoogeveenseweg 3

7921 PC Zuidwolde

0528-370 053

Contactpersoon: Leo Lubberink

Website

www.steenbergerhoeve.nl

Organisatiecomité

Herm Jan Brascamp, Toernooidirecteur en PR

Zainal Palmans, Toernooidirecteur

Kor de Groot, Penningmeester en Adviseur

Michel Stempher, ICT

Website

www.damclubhoogeveen/toernooien of www.hijkendtc.nl

E-board operator

Michel Stempher

Initiatiefnemende organisatie

Drentse Dambond

Deelnemers

Ilse Barf
Roden/Leek
(voormalig Nederlands meisjeskampioen)

Vincent Houtjes
Eye-T Webdesign Ons Genoegen Wapenveld/MTB Hoogeveen
(Voormalig Nederlands kampioen)

Gerco Lubberink
Het Noorden/Winschoten
(Ontwikkelt zich uitstekend!; traint voor de derde keer mee met regiogroep Drenthe)

Jitse Slump
Eureka Heerlen
(Voormalig Europees kampioen)

Nick Waterink
MTB Hoogeveen
(Huidige nummer drie van de wereld)

Bart Westerveld
Hijken DTC
(Voormalig nummer twee en drie van Nederland)

Ouders

Hans Barf
Jacob Slump

Trainers

Herm Jan Brascamp
Aleksej Domtsjev
Frank Driessen
Eva Houtjes
Zainal Palmans
Michel Stempfer

Dagprogramma Trainingsweek

Maandag 18 februari

14:45 - 15:00	Aankomst
15:00 - 15:15	Opening
15:15 - 17:15	Russisch
17:15 - 19:00	Eigen invulling + (meehelpen) avondeten
19:00 - 21:00	Dammen
21:00 - 23:30	Eigen invulling
Vanaf 0:00	Slapen

Dinsdag 19 februari

08:15 - 09:15	Ontbijt
09:15 - 11:15	Internationale regels
11:15 - 11:30	Pauze
11:30 - 13:30	Voeding
13:30 - 14:30	Lunch
14:30 - 16:00	Mediatraining
16:30 - 18:30	Eigen invulling + (meehelpen) avondeten
18:30 - 20:30	Dammen
20:30 - 23:30	Eigen invulling
vanaf 23:30	Slapen

Woensdag 20 februari

07:45 - 08:15	Ontbijt
08:15 - 10:15	Sport en wetenschap + voeding
10:15 - 10:30	Pauze
10:30 - 12:30	Mentaal
12:30 - 13:00	Lunch
13:00 - 15:00	Fysiek: theorie
15:00 - 15:15	Pauze
15:15 - 17:15	Fysiek: ontspanning + spelactiviteiten
17:00 - 19:00	Eigen invulling + (meehelpen) avondeten
19:00 - 21:00	Dammen
21:00 - 23:30	Eigen invulling
Vanaf 0:00	Slapen

Donderdag 21 februari

08:15 - 09:15	Ontbijt
09:15 - 11:15	Mentaal
11:15 - 11:30	Pauze
11:30 - 13:30	Voeding
13:30 - 14:30	Lunch
14:30 - 16:30	Russisch
16:30 - 18:30	Eigen invulling + (meehelpen) avondeten
18:30 - 20:30	Dammen
20:30 - 23:00	Eigen invulling
vanaf 23:00	Slapen

Vrijdag 22 februari

07:15 - 07:45	Ontbijt
07:45 - 08:45	Mentaal
08:45 - 09:45	Dammen
09:45 - 10:00	Pauze
10:00 - 12:00	Examens
12:00 - 12:30	Reistijd naar lunch
12:30 - 13:30	Lunch
13:30 - 14:00	Reistijd naar bowling
14:00 - 15:00	Bowling
15:00 - 15:15	Sluiting

Trainingsprogramma

Maandag 18 februari

15:15 - 17:15	Russisch	Domtsjev / Brascamp
19:00 - 21:00	Dammen	Stempher

Dinsdag 19 februari

09:15 - 11:15	(Inter)nationale regels	Stempher
11:30 - 13:30	Voeding	Palmans
14:30 - 16:30	Mediatraining	Houtjes
18:30 - 20:30	Dammen	Stempher

Woensdag 20 februari

08:15 - 10:15	Sport en wetenschap + voeding	Palmans
10:30 - 12:30	Mentaal	Palmans + Stempher
13:00 - 15:00	Fysiek: theorie	Driessen
15:15 - 17:15	Fysiek: ontspanning	Driessen
19:00 - 21:00	Dammen	Palmans

Donderdag 21 februari

09:15 - 11:15	Mentaal	Palmans + Stempher
11:30 - 13:30	Voeding	Palmans
14:30 - 16:30	Russisch	Brascamp
18:30 - 20:30	Dammen	Sneldammen

Vrijdag 22 februari

07:45 - 08:45	Mentaal	Palmans + Stempher
08:45 - 09:45	Dammen	Stempher

Onderwerpen per training

Maandag 18 februari 15:15 - 17:15, Russisch, Domtsjev / Brascamp

- Alfabet
- Basis

Maandag 18 februari 19:00 - 21:00, dammen, Stempher

- Combinatievaardigheden
- Eindspelvaardigheden
- Techniek (Chizhov-kanon)

Dinsdag 19 februari 09:15 - 11:15, (inter)nationale regels, Stempher

- Nuttige nationale regels
- Nuttige internationale regels
- Tips en trucs

Dinsdag 19 februari 11:30 - 13:30, voeding, Palmans

- Sportvoeding
- Voeding en concentratie
- Voeding en reizen

Dinsdag 19 februari 14:30- 16:30, mediatraining, Houtjes

- Interviewtechnieken
- Omgaan met het beantwoorden van (lastige) vragen
- Communicatievaardigheden

Dinsdag 19 februari 18:30 - 20:30, dammen, Stempher

- Combinatievaardigheden
- Voorstellingsvermogen
- Techniek (Chizhov-kanon)

Woensdag 20 februari 10:30 - 12:30, mentaal, Palmans + Stempher

- Aandacht en concentratie (Palmans)
- Omgaan met onsportief gedrag (Palmans)
- Doelen stellen (Stempher)

Woensdag 20 februari 13:00 - 17:15, fysiek, Driessen

- Juiste zithouding
- Goede ademhaling
- Rug- en nekoefeningen
- Warming-up programma
- Spelactiviteiten

Woensdag 20 februari 19:00 - 21:00, dammen, Palmans

- Eindspelvaardigheden
- Positionele vaardigheden
- Techniek (Chizhov-kanon)

Donderdag 21 februari 09:15 - 11:15, mentaal, Palmans + Stempher

- Omgaan met spanning en druk (Palmans)
- Omgaan met tegenslagen (Stempher)
- Omgaan met uitzonderlijke prestaties (Stempher)

Donderdag 21 februari 11:30 - 13:30, voeding, Palmans

- Hydratatie
- Presteren in hitte

Donderdag 21 februari 14:30 - 16:30, Russisch, Brascamp

- Basis
- Damgerelateerd

Vrijdag 22 februari 07:45 - 08:45, mentaal, Palmans + Stempher

- Zelfvertrouwen, zelfsturing en zelfbeeld vs. hoe word je gezien (Palmans)
- Professioneel gedrag (Stempher)

Vrijdag 22 februari 08:45 - 09:45, dammen, Stempher

- Rekenvaardigheden
- Techniek (Chizhov-kanon)