

PERIODISEREN IN DE DANS

Eindrapport



Lectoraat Excellence and well being in the performing arts

Uitvoering: Gaby Allard

Begeleiding: Dr. Anna Aalten, lector

Rotterdam, september 2006

Periodiseren in de dans

Tussen januari en april 2006 vond in het kader van het Lectoraat Excellence and well being in the performing arts aan de Rotterdamse Dansacademie een interessant onderzoeksexperiment plaats: een onderzoek naar periodisering in de dans en de effecten ervan op de blessurecijfers. Dit onderzoek, gehouden onder studenten en docenten van de Dansacademie, maakt deel uit van het lopende onderzoek naar blessuregedrag bij dansstudenten door het Lectoraat *Excellence and well being in the performing arts*, onder supervisie van Anna Aalten, lector. Het onderzoek naar periodisering is uitgevoerd door Gaby Allard.

Dit rapport bevat een beschrijving van het experiment en van de onderzoeksgegevens die het opleverde. Daarnaast wordt een analyse gepresenteerd van deze gegevens en worden enkele aanbevelingen gedaan.

I De noodzaak van periodiseren in dans

Periodiseren: de Dikke van Dale geeft ons de simpele definitie: in perioden verdelen. Het toepassen van periodiseren blijkt heel wat minder simpel te zijn. Op een website over fitness lezen we 'Periodiseren moet je leren' (website Eigen kracht). Uit een verhandeling over taper – een finaal onderdeel van periodisering voorafgaand aan een piekperiode/topprestatie blijkt: 'Tapering is definitely an art' (Wooley 2000).

Maar wat wordt er eigenlijk verstaan onder deze klaarblijkelijke kunstvorm waarvan de topsport van mening is dat deze leidt tot verbetering van onze performance?

Periodiseren is het indelen van de training in korte, middellange en lange termijn perioden met een specifiek doel voor ogen. Een recente publicatie in het *International Journal of Sports Medicine* (1994) spreekt over een analyse van 50 wetenschappelijke onderzoeken naar periodisering om vast te stellen of het daadwerkelijk de prestaties verbetert. Uit de analyse blijkt dat er geen twijfel bestaat dat periodiseren werkt. Verscheidene onderzoeken wijzen uit dat wanneer atleten hun trainingsschema voor een wedstrijd aanpassen (taper) er tussen de 2% en 8% aan winst wordt geboekt. Dit vertaalt zich in een verschil van 5 minuten op een marathon van 3 uur of een minuut bij een race van 10 km in 40 minuten.

Maar in dans gaat het niet om meters of honderdsten van seconden. In de dans gaat het om artistieke prestaties. De vraag is daarom: Hoe kunnen we deze kennis inzetten in de danspraktijk?

Dansen is een fysiek zwaar beroep. Dit begint al in de opleidingsfase waar jonge kinderen (nog in de groei) veel en relatief zwaar trainen om zich het dansvak eigen te maken. De trainingssuren worden in de jaren van beroepsuitoefening uitgebreid door de toevoeging van het zogeheten 'repeteren', het helpen creëren, instuderen, in de benen krijgen, bijschaven en onderhouden van het bewegingsmateriaal van een choreografie. Het gaat hier om verschillende fases in het proces van de totstandkoming van een dansstuk. Voor de danser en de choreograaf zijn dit natuurlijke onderdelen van een creatieproces. Het systematisch doorlopen van elke fase is noodzakelijk en hun chronologische opvolging is uit traditie gegroeid.

Een danser accepteert een zware belasting vaak als onderdeel van het vak en neigt de signalen van het lichaam te negeren (Van der Linden, 2004). Omdat dansen meer gezien wordt als een lifestyle dan een beroep schuilt het gevaar dat totale overgave het zal overnemen van een gezonde professionele afstand. Met andere woorden: alles voor de dans, wat het lichaam of de geest ook aangeeft.

Het verhogen van de belastbaarheid in combinatie van de afstemming van trainingsdoelen op de totale werklast zijn voor dansers essentiële voorwaarden om als kunstenaar te blijven groeien en onder de verzwaarde omstandigheden optimaal te kunnen blijven functioneren. Het verhogen van de belastbaarheid is afhankelijk van gecreëerde overbelasting, het trainingsvolume en de belasting moeten langzaam worden opgevoerd. Door te zorgen dat de hoeveelheid belasting boven het gangbare trainingsprogramma uitkomt, is het overtraining systeem toepasbaar op dansers en atleten. Dit kan echter nooit samengaan met het vaak overvolle en zeer belastende programma waaraan dansers in periodes van veel voorstellingen worden blootgesteld. Periodisering van het seizoen, gebaseerd op de dwingende praktijk in combinatie met duidelijke trainingsdoelstellingen, is dan ook cruciaal voor het behoud en het verbeteren van het kapitaal: de dansers.

Hoe een periodiseringprogramma eruit moet zien is afhankelijk van wat voor soort lichaamsbeweging je beoefent, de trainingstoestand en de trainingsdoelen over de korte, middellange en lange termijn. Periodiseren wordt vaak ingedeeld in micro-, meso- en macrocycli. Het indelen van training of oefenprogramma's in deze cycli is een vorm van roostering (periodisering) die al sinds geruime tijd met toenemende mate wordt toegepast in de (atletiek)sport (Houmard and Johns 1994; Shepley et al. 1992). Deze vorm van planning biedt structuur en een tijdsindeling voor het gehele traject van training en trainingsdoelen. Eenzelfde

aanpak kan worden toegepast bij de dans, uitgaand van het feit dat een danser een cyclus doorloopt van zware belasting (repetitie naar première), herstel (periode na première), artistieke groei (voorstellingsperiode) en verminderde belasting (korte rustperiode) die zich een aantal malen per seizoen herhaalt. Roosters kunnen worden gebaseerd op trainingssessies (les/repetitie) met een duidelijk trainingsdoel, gebaseerd op de principes doelgerichtheid, omkeerbaarheid en overtraining. Een cluster van trainingssessies vormt een *microcyclus* (les/repetitieperiode). De microcyclus heeft een overstijgend doel, zoals een tijdelijke focus op bepaalde dansspecifieke of fysieke elementen (*allegro/sprongkracht*) of het zich eigen maken van de verschillende elementen van een nieuwe bewegingsstijl en/of choreografie, bij voorkeur gevat in een compacte, overzichtelijke periode van ongeveer twee weken. Meerdere microcycli vormen samen een *mesocyclus*. In de dans beslaat dit de periode van creatie, 'zetten', cleanen en het uitvoeren van de productie. De aaneensluiting van een aantal mesocycli vormt de *macrocyclus* (een volledig danseizoen). Met als overstijgend doel: artistieke groei door middel van verankering van verworven (dansspecifieke) kennis, toename van kracht en flexibiliteit en verfijndere aansturing van het lichaam.

De implementatie van periodisering heeft inmiddels zijn plaats gevonden in de sport, maar ook in de dans zijn de voordelen ervan al vastgesteld (Wyon et al. 2000). In een experimenteel onderzoek dat werd gedaan bij het Birmingham Royal Ballet werd de planning in het creatieproces zo gemaakt dat het stuk een week voor de echte première was afgerond. In de periode tussen het einde van de creatie en de première avond werd geen nieuw materiaal meer gemaakt. De focus kwam te liggen op het craften van de creatie en het onderhoudend trainen. Alle dansers in het onderzoek gaven aan dat ze zich na deze periode uitgerust en klaar voelden om het toneel op te gaan, waarbij ze ook aangaven dat dit een ongewone sensatie voor hen was.

En zie: de kunst van het plannen wordt het plannen van de kunst.

II Het onderzoek: periodisering en blessurecijfers

In 2004/2005 zijn systematisch gegevens verzameld over het blessuregedrag van de eerstejaars studenten aan de Rotterdamse Dansacademie. Uit analyse van deze gegevens bleek onder meer dat er sprake is van duidelijke 'pieken' in de blessureaantallen. In de maanden september, november en januari en april was het aantal blessures hoger dan in de overige maanden. De 'blessurepieken' wijzen erop dat de studenten in deze periodes ofwel te zwaar worden belast als gevolg van een verzwaring van het onderwijsprogramma of van bijkomende activiteiten, of dat zij in die periodes kwetsbaarder zijn. De pieken in september en januari zouden erop kunnen wijzen dat er mogelijk te snel te zwaar wordt gewerkt aan het begin van het jaar en direct na de kerstvakantie, dat wil zeggen na periodes waarin niet getraind werd. De andere piekperiodes hangen mogelijk samen met optredens en/of examens/audities, dat wil zeggen met een verzwaring of uitbreiding van de training op school en/of daarbuiten.

Ook in het schooljaar 2005/2006 zijn de blessurecijfers van de eerstejaars studenten systematisch bijgehouden. Tevens werd besloten tot het doen van een onderzoeksexperiment met een vorm van periodisering. Een van de onderzoeksvragen was in hoeverre een periodiseringprogramma de blessurecijfers beïnvloedt. Het onderzoek, dat plaatsvond tussen januari-april 2006, richtte zich op de piekperiode na kerstvakantie. Ten behoeve van het onderzoek werden in januari de roosters (belasting) aangepast (periodisering) van de weken na deze rustperiode. Vervolgens werden de blessurecijfers van deze periode vergeleken met die van het vorig jaar. Bij het vergelijken van de cijfers is niet alleen gekeken naar de week van implementatie in januari 2006. Ook de 6 weken volgende op deze 'proef' werden gedocumenteerd en geanalyseerd. Bij een te zware belasting kunnen er tot maar liefst 6 weken na dato klachten optreden. Daar waar de spier zijn kracht en ontwikkeling op het moment van prikkeling ontwikkelt doet het bindweefsel er 4 tot 6 weken over om op hetzelfde niveau te komen. Dit probleem vindt vooral plaats in de *lower extremities*, vandaar dat er daar vaak veel klachten voorkomen bij het weer intrainen na een trainingsrust periode. Ook uit de cijfers van jaar 2004/2005 was dit te herleiden.

Het onderzoek bestond uit verschillende onderdelen:

- een eerste aanzet tot een vorm van periodisering in het onderwijsprogramma
- registratie en analyse van de blessurecijfers
- vergelijking van de cijfers met gegevens uit eerder onderzoek
- evaluatie van het experiment door middel van interviews met de deelnemende docenten

Doelstellingen van het onderzoek waren:

- een begin te maken met periodisering in het onderwijsprogramma
- na te gaan in hoeverre periodisering kan bijdragen aan het omlaag brengen van het aantal blessures bij studenten
- bij te dragen aan de kennis over periodisering bij docenten

Beschrijving van het experiment

In de eerste lesweek van 2006 werd begonnen met een aangepast programma met de volgende drie onderdelen:

- 1) Het anders inzetten van de techniek lessen door middel van de combinatie coaching/techniekles
- 2) Het geleidelijk en in afstemming invoeren van allegro (sprongen)
- 3) Het verankeren van preventief werken door de informatie uit de anatomie lezingen te herhalen en te oefenen (cardiotrainer)

Ad 1) Elke techniek docent bereidt (per les te geven groep) één les voor. De eerste les in de week wordt besteed aan het coachend lesgeven (de basis leggen voor) de technische vereisten van het

materiaal. Bij de tweede ontmoeting kan het materiaal dan voluit worden gedanst. (Wellicht kunnen er specifieke versterkende oefeningen worden gedaan die de gevraagde technische vaardigheden ondersteunen? Denk bij het ontwikkelen van de les ook even of deze aan het begin of aan het eind van de week plaatsvindt.)

Ad 2) Dag 1 en dag 2 wordt er in geen enkele les gesprongen. Dag 3 mag er gesprongen worden in de klassieke les. Dag 4 wordt er ook in de Graham en Laban lessen het allegro toegevoegd (dit betekent dat elke groep in maximaal 2 lessen springt). Dag 5 mag er in elke les (normaal) gesprongen worden.

Ad 3) De twee cardiolessen zullen worden ingezet ten behoeve van het herhalen en oefenen van praktische preventieve oefeningen die behandeld zijn in de anatomielezingen: 'warming up/cooling down' en 'stretching'.

Op deze manier vond er een geleidelijke opvoering van belasting plaats, werd er preventief gewerkt door middel van (herhaalde) informatie overdracht en werden er coaching elementen ingezet ten behoeve van het onderbouwen van de voortgaande benodigde technische ontwikkeling.

Het aangepaste programma werd uitgevoerd door een negental docenten. Deze docenten geven les in de volgende programmaonderdelen: Academische dans, Laban based modern, modern-jazz, Graham techniek, impro/compo, conditietraining of coaching. De inhoud van het periodiseringsprogramma bestond vooral uit algemene richtlijnen, die door de betreffende docenten zelf verder werden ingevuld.

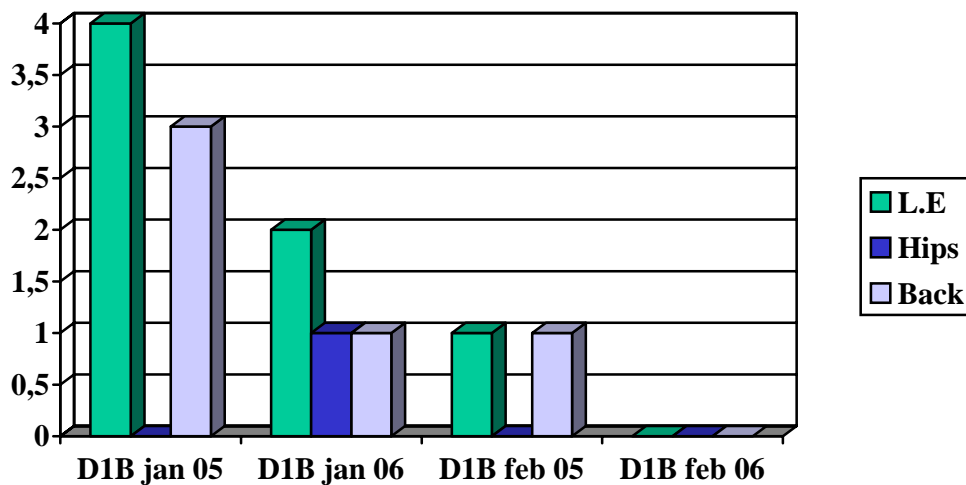
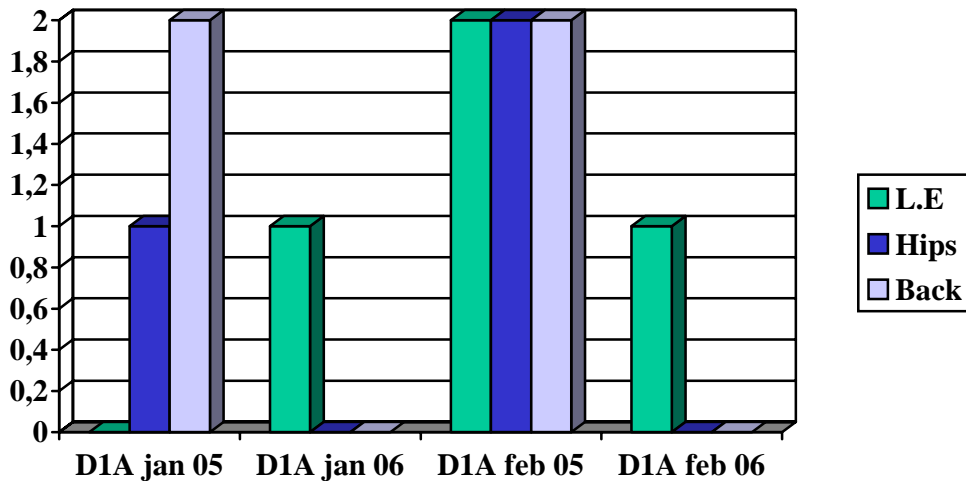
Alle deelnemende docenten zijn na afloop van het experiment geïnterviewd. Een van de doelstellingen van dit deel van het onderzoek, de evaluatie, was na te gaan hoe de docenten, die verschillende danstechnieken doceren, met deze richtlijnen zijn omgegaan. Daarnaast is gevraagd naar de ervaringen met de implementatie van deze vorm van periodisering. Tevens is de onder de docenten aanwezige kennis over periodisering geïnventariseerd.

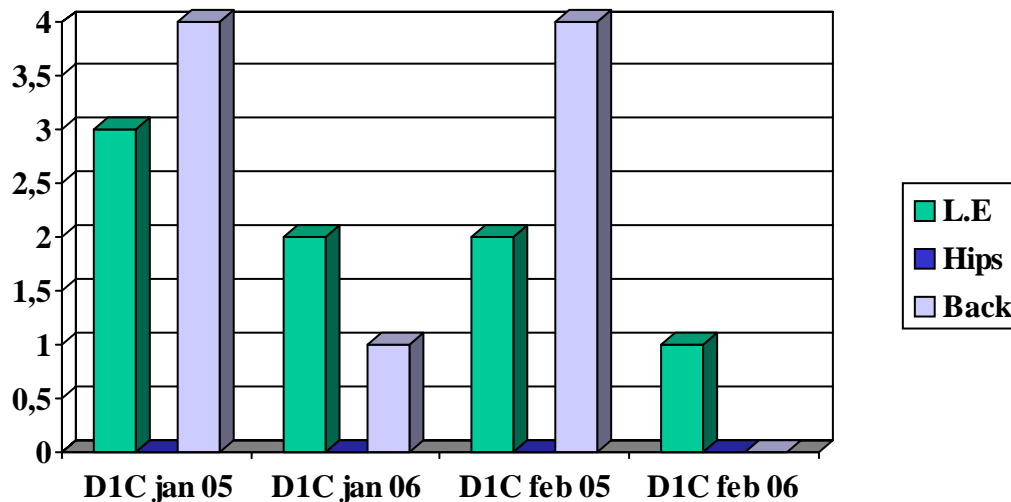
III De resultaten: blessurecijfers en evaluatie

Het effect van periodisering op de blessurecijfers

Voor het meten van het effect van deze vorm van periodisering op de blessurecijfers van dansstudenten zijn de cijfers van januari en februari (de 6-weken periode) 2005 vergeleken met die van januari en februari 2006. De data zijn gerangschikt naar klas, maand en blessuregroep. Om het overzichtelijk te maken zijn alle blessures in drie groepen ondergebracht, namelijk *lower extremities* (voeten, enkels, kuiten, schenen en knieën), *hips* (liezen en/of heupen en *back* (onder- midden- en bovenrug). Beide jaren zijn uiteraard op dezelfde manier gecategoriseerd en de beschikbare cijfers geven daarmee een goed inzicht in deze groepen blessures.

In de onderstaande grafieken zijn de gegevens schematisch weergegeven. De drie kolommen staan ieder voor een blessuregroep, met uiterst links de *lower extremities*, in het midden de *hips* en rechts de *back*. Het ontbreken van een kolom geeft aan dat er op dat moment en in die groep geen blessures waren. De cijfers aan de linkerkant zijn absolute cijfers.





Een vergelijking van beide jaren laat zien dat de blessurecijfers in 2006, het jaar van het experiment met deze vorm van periodisering, sterk gedaald zijn. De daling is het duidelijkst bij de rugblessures (de derde kolom), die in 2005 bij alle klassen voorkwamen. In januari 2005 waren er negen studenten geblesseerd aan hun rug en in februari van dat jaar zeven, tegenover twee rugblessures in januari 2006 en geen enkele in februari 2006. En ook bij de andere blessuregroepen zijn duidelijke dalingen te zien.

De conclusie is duidelijk: periodisering doet blessures verminderen.

Om met zekerheid vast te stellen dat dit niet op toeval berust zal het experiment in het jaar 2006/2007 moeten worden herhaald en zullen de cijfers met eenzelfde zorgvuldigheid moeten worden bijgehouden.

Succesvolle periodisering hangt echter niet alleen af van een set richtlijnen. Om een dergelijk 'algemeen' programma, dat wordt uitgewerkt door de individuele docenten in separate lessen, te laten werken is het cruciaal dat er met elkaar afstemming wordt bereikt over de belasting in elk onderdeel ervan. Dit vergt een grote mate van teamoverleg en openheid tot aanpassing bij de docenten.

De interviews met docenten

In het algemeen wordt het principe van 'rustig aan' doen na een rustperiode in de lessen toegepast. Veelal gebeurt dit meer vanuit een instinct of een gevoel van *common sense* dan dat er expliciet een relatie wordt gelegd met trainingsdoelen en/of periodisering.

Onder de staf heerst het gevoel dat men allang bezig is met periodiseren: "Ik vind het zo'n groot woord voor iets wat ik heel logisch vind". Toch was het antwoord op de vraag wat werd verstaan onder periodisering heel verschillend. Dit varieerde van: "Geen idee", "het verdiepen van de concentratie", "blessurepreventief werken" tot het "weer intrainen met een aangepast programma".

Binnen de opleiding is het in kaart brengen van een seizoen en het op elkaar afstemmen van de lesgebonden belasting (nog) niet standaard. Afstemming blijkt wel erg gewaardeerd te worden door alle participerende docenten. Door de richtlijnen van het experiment als basis te gebruiken voor het gesprek over individuele uitwerking ervan werd er een gevoel van teamwerk gecreëerd. Ook gaven veel docenten aan toch net anders te zijn omgegaan met hun lesstof dan ze normaal gesproken na een vakantie zouden doen.

De algemene consensus dat bijleren altijd goed is, was niet per definitie gekoppeld aan bijleren over periodisering. Het opgelegd krijgen van een dergelijk programma werd door de docenten zelf als positief ervaren. Op een na: "Vreselijk", gaven alle docenten aan dat ze of er geen moeite mee hadden of dat het zinnig was om de lessen op elkaar af te stemmen.

Het was opvallend dat er weinig kennis is bij en over de studenten in verband met periodisering. Docenten ervaren dat hun pupillen nog veel kunnen leren over periodiseren, en hebben daarnaast zelf eigenlijk geen idee hoe de studenten het hebben ervaren.

Allen vinden dat periodisering bij onderwijs hoort, vanwege het respect voor het lichaam en de veranderende mentaliteit. In het Rotterdamse onderwijs hebben de studenten met veel verschillende docenten te maken hebben en is er weinig tot geen teamoverleg. Om een succesvol beleid op het gebied van periodisering in te voeren zijn juist meer onderlinge afstemming en overleg nodig.

IV Conclusies

In het seizoen 2005-2006 werd aan de Rotterdamse Dansacademie in het kader van het lectoraat Excellence and well being in the performing arts een onderzoeksexperiment uitgevoerd op het gebied van periodisering. In de eerste lesweek van 2006, na de rustperiode van de kerstvakantie, werd begonnen met een aangepast lesprogramma met de volgende drie onderdelen:

- het anders inzetten van de techniek lessen door middel van de combinatie coaching/technieklessen;
- het geleidelijk en in afstemming invoeren van allegro (sprongen);
- het verankeren van preventief werken door de informatie uit de anatomie lezingen te herhalen en te oefenen (cardiotrainer).

De vraag was of en in hoeverre deze vorm van periodisering een gunstige invloed zou hebben op de blessurecijfers onder studenten.

Daarnaast werden de deelnemende docenten uitvoerig geïnterviewd over hun ervaringen met het experiment en werd de kennis op het gebied van periodisering geïnventariseerd.

Uit de vergelijking van de blessurecijfers in 2006 met die van 2005 blijkt dat het aantal blessures duidelijk minder was. Dit geldt voor alle drie de deelnemende klassen. De daling is het duidelijkst bij de rugblessures, die in 2005 bij alle klassen voorkwamen en in februari 2006 helemaal niet. Ook bij de andere blessuregroepen zijn duidelijke dalingen te zien.

Uit de interviews met docenten bleek dat men onder de staf het gevoel had dat men allang bezig was met periodiseren. Het antwoord op de vraag wat werd verstaan onder periodisering bleek echter verschillend.

Binnen de opleiding is het in kaart brengen van een seizoen en het op elkaar afstemmen van de lesgebonden belasting (nog) niet standaard. Afstemming blijkt wel erg gewaardeerd te worden door alle participerende docenten. Door de richtlijnen van het experiment als basis te gebruiken voor het gesprek over individuele uitwerking ervan werd er een gevoel van teamwerk gecreëerd. Ook gaven veel docenten aan toch net anders te zijn omgegaan met hun lesstof dan ze normaal gesproken na een vakantie zouden doen.

Allen vinden dat periodisering bij onderwijs hoort, vanwege het respect voor het lichaam en de veranderende mentaliteit. In het Rotterdamse onderwijs hebben de studenten met veel verschillende docenten te maken hebben en is er weinig tot geen team overleg. Om een succesvol beleid op het gebied van periodisering in te voeren zijn juist meer onderlinge afstemming en overleg nodig.

Daarnaast kwamen er van de docenten goede tips, zoals:

- een programma meegeven op vakantie
- aanwezigheid van een masseur of (para) medicus in de intrainweken
- het verminderen van de hoeveelheid lessen
- maar vooral het verbeteren van de communicatie door regelmatig overleg met het team

Aangehaalde literatuur

Houmard, J.A. and Johns, A. (1994). Effects of taper on swim performance. Practical implications. *Sports Medicine*, 17, 224-232.

Koutedakis, Y. and Sharp, N.C. C. (1999). *The Fit and Healthy Dancer*. Chichester: John Wiley and Sons.

Linden, M. van der (redactie) (2004). *Not Just Any Body And Soul*. Amsterdam: Uitgeverij International Theatre and Film Books.

Shephard, R.J. (1997). *Ageing, physical activity and health*. Champaign IL: Human Kinetics.

Shepley, B., MacDougall, J.D., Cipriano, N., Sutton, J.R., Tarnopolsky, M.A., Coates, G. (1992). Physiological effects of tapering in highly trained athletes. *Journal of Applied Physiology* 72, 706-711.

Wyon, M.A., Thacker, P. and Went, A. (2000). 'Physiological effects of introducing a tapering period during intensive rehearsals prior to performance in a dance company', www.nuryev.com.2002.

Website

Eigen Kracht ; website over fitness, afvallen en doping (bezocht op 21 mei, 2006).

Bijlage 1

Vragenlijst

- 1) Hoe heb je het programma toegepast binnen je eigen lessen?
- 2) Heb je het exact uitgevoerd of heb je dingen veranderd/aangepast? Zo ja, Wat heb je veranderd/aangepast?
- 3) Verschilde je aanpak met wat je normaal al deed na een rustperiode? Zo ja, op welke manier?
- 4) Kun je aangeven hoe je hebt ervaren om een periodisering programma te krijgen 'opgelegd'?
- 5) Waar vind je dat de verantwoordelijkheid voor een dergelijk programma ligt: bij de individuele docenten of bij het collectief?
- 6) Wat versta jij onder periodisering?
- 7) Vind je periodisering belangrijk? Zo ja, Waarom? Zo nee, waarom niet?
- 8) Heb je behoefte aan het vergroten van je kennis over periodisering? Zo ja, kun je aangeven waarom je dit zou willen? Zo nee, kun je dit uitleggen?
- 9) Kun je aangeven hoe je deze eerste ronde van periodisering hebt ervaren?
- 10) Kun je aangeven hoe je studenten deze eerste ronde hebben ervaren?
- 11) Kun je aangeven of je studenten naar jou mening voldoende kennis hebben over periodisering?
- 12) Kun je aangeven of je iets gemist hebt in het programma. Zo ja, wat?
- 13) Vind je dat een periodisering op een opleiding thuishoort? Zo ja, Waarom? Zo nee, waarom niet?
- 14) Zou periodisering een vast onderdeel van de Rotterdamse approach moeten zijn? Zo ja, Waarom? Zo nee, waarom niet?
- 15) Heb je nog opmerkingen/suggesties?

Bijlage 2

Individuele antwoorden op de vragen

1) Hoe heb je het programma toegepast binnen je eigen lessen?

| |
|--|
| <p>Ik heb alleen de A klas. Hierin zitten veel studenten die erg zoekende zijn naar hun fysieke mogelijkheden. Ik heb veel aandacht aan houding en uitdraai besteed. Dit is een primair belang. Ik vind het niet noodzakelijk om te springen. Wel heb ik veel met de 'spring-spielen' gewerkt. Op de grond liggend op een handdoek en afzettend tegen de muur. Maar alle oefeningen zonder de lichamelijke belasting. Plie/releve oefeningen als voorbereiding op het springen. Parallel werken.</p> |
| <p>Ik geef deze studenten maar een keer in de week les. Ik heb helemaal niet gesprongen tijdens mijn lessen. Ik heb meer materiaal herhaald dan normaal. Daarnaast heb ik langer tijd genomen om mijn combinaties op te bouwen. Ik werk altijd met veel kleine sprongtjes (skips) en heb deze volledig weggelaten. Omdat mijn les vaak de 4^{de} les van de dag is, doe ik altijd al weinig grand-plies. Het coachende element van het programma werkte niet in mijn lessen. Ik zie ze maar een keer per week en moet mijn benodigde lesmateriaal ook wel doen in die bewuste les.</p> |
| <p>Ik heb de A en C klas. Ik heb helemaal niet gesprongen tijdens mijn lessen. Ook niet in de donderdag les. Ik ben rustig begonnen, niet te actief. Ik heb niet te lang op dingen doorgewerkt, niet te intensief. Ik heb een rustige opwarming gedaan en veel oud materiaal teruggehaald. Dit naast nieuwe dingen zodat het niet te saai werd.</p> |
| <p>Ik heb A, B en C, 2 x in de week in het eerste semester. Ik heb het programma toegepast als aangegeven :warming up, rekken, cooling down. Ik heb het in regio' s ingedeeld (benen/armen) en dan weer met de studenten terug gekoppeld over waar ze staan in hun kennis. Sprongen eruit gelaten. Geen cardio, wel warming up. Daarna wordt het al snel lopen en rennen etc en dat relateert te veel aan de klachten die er voorheen uit deze eerste trainingsweken kwamen..</p> |
| <p>Ik heb mijn les heel rustig opgebouwd, niet gesprongen. Geen hoge technische eisen gesteld.</p> |
| <p>I teach the A, B en C class. I did a lot of jump preoperational exercises, but no actual jumps. I did adept my program a bit too each class. But all 3 classes have not performed any jumps, the whole week. I have explained a lot and worked slower. Spend a lot of time on the floor/did hardly do anything standing.</p> |
| <p>Niet, omdat ik improvisatie geef en binnen die lessen kan iedereen op zijn eigen niveau werken en rekening houden met zijn/haar fysieke staat van dat moment. Wel heb ik het plan om met partnering te gaan werken opgeschoven omdat dit wel zwaar kan zijn. Of ik ze wel de richtlijnen heb verteld? Nee, ik kon waar nodig bijsturen, maar het gebeurt bijna nooit dat ze uit zichzelf gaan springen.</p> |
| <p>Ik heb de B en de C klas. Ik heb een beetje gesprongen aan het einde van de week. Eigenlijk alleen op twee voeten landend. Ik heb meer tijd genomen voor de barre en voor grondige uitleg. Ook in het midden, doordat je minder of niet springt kan de hele les langzamer opgebouwd worden. Ik heb tijd genomen voor een goede basis.</p> |
| <p>In principe doe ik altijd al geen sprongen. Als ik al spring dan 16 changements. Dat hou ik dan de hele week vol. Dan van twee voeten op twee voeten, pas de week erna tenleve. Ik doe een rustige barre, niet te zwaar en kortere oefeningen, langzamer tempo.</p> |

2) Heb je het exact uitgevoerd of heb je dingen veranderd/aangepast? Zo ja, wat heb je veranderd/aangepast?

| |
|--|
| <p>Exact. Al pas ik wel mijn materiaal constant aan aan de lichamelijke mogelijkheden van de studenten in mijn klas.</p> |
| <p>Ik heb mijn materiaal dus niet eerst onderwijzend in les een en daarna meer uitvoerend in les twee</p> |

| |
|---|
| gedaan, omdat ik ze maar een keer per week zie. Wel heb ik na de kerst mijn opwarming veranderd. Voor de kerst was dit een looppatroon, na de kerst een statische roll-down/round-down. Hiermee creëer ik een rustiger begin van de les. Ik heb dit tot nu toe volgehouden om ze zo te laten beginnen. |
| Ik heb dus ze helemaal niet laten springen, de hele week niet. Ik vond dit wel makkelijk. Als ik sprongen gebruik zijn het lichte sprongen met als doel vaart en coördinatie. Ik werk niet op sprongkracht. Maar dit heb ik dus allemaal niet gedaan. |
| Warming up: ik moet ze erg op wijzen dat ze het niet doen. Sommige leraren verplichten ze ertoe, bij anderen speelt het helemaal niet. Rekken: we hebben alles doorgenomen. Wat zijn de beste manieren, en zo een discussie uitlokken. Cooling down: niet gedaan, ivm met rekken hebben we niet de inspanning geleverd die een cooling down vereist, maar wel uitgelegd wanneer en hoe je dat doet en het belang ervan. |
| Ik heb het programma aangepast, rustiger dus. |
| Did do the program quit exact. Except for the jumping part I guess. Did some triplets. Thinking about my repertoire (I am setting a piece on the first year students) I did a lot of movement phrases. I did divide them in parts, so I did not do my normal combinations. I worked slow. |
| Ik heb dus wel mijn lesstof aangepast, maar verder is het niet van toepassing. |
| Ik heb het redelijk exact uitgevoerd. Ik maak in dit soort periodes vaak een les die ik dan 2 x draai in die week. Ik vind het zelf lekker om basis dingen te doen. |
| Ik heb wel gesprongen. Een opbouw naar het einde van de week toe. Op twee voeten en 16 tellen. |

3) Verschilde je aanpak met wat je normaal al deed na een rustperiode? Zo ja, op welke manier?

| |
|---|
| De les gaat normaal ook al langzaam. Wel heb ik meer statisch gewerkt. De uitleg en onderbouwing van het materiaal heb ik op dezelfde manier gegeven. Ik geef altijd al weinig belastende oefeningen. |
| Normaal verander ik mijn opwarming ook, maar met de eerstejaars ben ik er wel duidelijker mee om gegaan. Bewustere keuzes gemaakt. Ik anticipeer nu ook al weer op de volgende stap. Dan gaan we naar een dynamische opwarming. Doordat periodisering een onderwerp is geworden, heb ik dit als een bewustere keuze gemaakt. Een dergelijk round- down blok in het midden van het jaar. |
| Wel iets. Ik heb nu helemaal niet gesprongen. Ik start altijd wel rustig, maar het hangt ook wel af van de lengte van de rustperiode. |
| Ja, normaal had ik wel iets meer cardio erbij gedaan. Tot nu toe pakte ik twee keer 5 minuten cardio als ze terug kwamen, om te kijken wie er op welk conditie peil stond. En nu heb ik geen kracht naar voren gehaald. |
| Nee, ik geef altijd een vrij rustige les na de vakantie. |
| Yes, I love to jump in class. Especially after a holiday. I gives a great energy to bring them back into class. So that is something I really did different. |
| Nee, zie vraag 1 |
| Misschien nog wel rustiger begonnen dan normaal. Mijn eerste reactie toen we het programma kregen was: dit doe ik toch al?, maar uiteindelijk heb ik het toch sterker doorgevoerd dan ik normaal zou doen. |
| Eigenlijk is dit het programma wat ik altijd doe. Ook ga ik van de leerlingen uit. Sommigen hebben wel doorgetraind. Die mogen dan wel springen. Die willen ook meer. De rest springt dan niet. |

4) Kun je aangeven hoe je hebt ervaren om een periodisering programma te krijgen 'opgelegd'?

| |
|--|
| Zinnig. Het is onzin om de eerste week al teveel te doen. Je kunt heel veel 'springen' zonder echt |
|--|

| |
|---|
| te springen. Werken aan lichaamshouding. |
| Ik heb hier geen problemen mee. Wel vraag ik mij af of de studenten niet ook moeten weten dat we met deze dingen bezig zijn? Dat dit een beleidsmatige beslissing all over is en niet iets ingegeven door een persoonlijke motivatie, wat dat dan ook mogen zijn. Ik merkte een frons bij de studenten over mijn andere aanpak na de kerst. Onwennig. Ik geef de derde of vierde les van de dag en ze vinden het dan vreemd om langzaam en bewust te beginnen. Ik heb het consequent volgehouden om de les op medium tempo te starten en merk dat ik ze moet blijven aanspreken op hun concentratie. Het einde van de dag is die concentratie over het algemeen niet zo goed meer. Ik pas mijn aanpak daardoor niet per se aan. |
| Ik vind dit oké. |
| Ik denk dat het wel goed is, ik heb ook echt niet gesprongen. Zij hebben in hun ogen nu ook een relaxte les gehad. Ik heb ook echt niets gedaan waarbij aanleiding zou kunnen ontstaan voor het ontstaan van klachten Ik denk dat ik het wel in overleg zou doen. Meer de combinatie met andere lessen leggen. |
| Het voelde niet als opgelegd. |
| I do not have a problem with this. I think it is interesting to follow a programme like that and not do what I always do. With Graham it can be boring. To start over again, slower etc. But after a break it is good even though I have the fear of being bored. You can do a lot without actual jumping. Prances. Actually it was perfect. We do not need a lot of material to bring them back to the essence. |
| Heel leuk, want ik heb ze maar een keer per week en er is weinig teamoverleg. Een dergelijk programma geeft meer inzicht in wat de studenten in andere lessen doen. Anders kom ik daar bijna niet achter, ja door een ruitje te kijken misschien. |
| Mijn eerste reactie was: huuuhhh... Maar uiteindelijk waardeerde ik de helderheid van de richtlijnen en dat het met hersens in elkaar was gestoken. Het was even slikken, maar daarna, ook door de uitleg, goed. |
| Vreselijk. Ik weet zelf wel wat goed is en niet goed is. Dit heb je wel geleerd en dat neem je mee uit je ervaring. Ook in de professionele groepen werkte ik zo. Wat ik me wel realiseer is dat het aan iedereen gegeven wordt en anoniem. Het was niet voor mij alleen. Of ik denk dat iedereen die ervaring heeft? Nee, beginnende docenten niet en ik kan me voorstellen dat die wel wat hebben aan die richtlijnen. |

5) Waar vind je dat de verantwoordelijkheid voor een dergelijk programma ligt: bij de individuele docenten of bij het collectief?

| |
|--|
| Bij het collectief. We zijn allemaal bezig met de studenten. Ook willen we allemaal dat ze fantastisch kunnen dansen. We hebben een enorme verantwoordelijkheid om het lichaam zo gunstig mogelijk en blessure preventief te laten werken, maar zitten ook altijd met de norm wat we de studenten moeten aanleren. En daarnaast ook met de verantwoordelijkheid om ze de tijd te geven om te kunnen wat ze moeten kunnen. Naast die individuele verantwoordelijkheid is het belangrijk om speerpunten met elkaar te bespreken. Binnen een vakgroep afspraken te maken over de eisen en aanpak. Ook afstemming met andere vakgroepen. Contrasteren we elkaar in deze periode of werken we aan de zelfde speerpunten? |
| Bij het collectief, maar onder begeleiding. In Modern- Jazz zit een minder vastliggende gestructureerde opbouw dan bijvoorbeeld bij klassiek. Daardoor moet ik in een dergelijk programma meer zoeken hoe ik de druk eraf kan halen, maar toch de alertheid, dynamiek en snelheid van de stijl kan behouden. Door naar de richtlijnen te gebruiken kan ik daarin dan toch goed mijn weg vinden. |
| Bij beide. Elke docent is verantwoordelijk voor wat hij/zij in zijn/haar les vraagt van de studenten. Je moet rekening houden met de rustperiodes. Toch is het goed als het van bovenaf geregisseerd wordt. Het krijgt hierdoor een andere status en wordt het een onderdeel van de collectieve verantwoordelijkheid. |

| |
|--|
| Verantwoordelijk ligt bij een collectief. Als je het echt goed uitgewerkt wil hebben moeten de lessen meer gekoppeld worden. Als een docent zich meer gaat richten op een onderdeel, dan moet een andere docent dat dan niet ook gaan doen. De communicatie eigenlijk, En dan de overall lijn ligt dan weer bij de persoon daarboven. |
| Bij het collectief! Als de een het rustig aan doet en de ander niet heeft het geen enkele zin. |
| When the faculty decides this is what it is , it is a shared thing. It all depends on the goal. Working towards the same thing we all have to compromise. To get to a unfamiliar vocabulair it was helpfull for them to build it slowly. I would have probably done this too without the guidelines, but faster because I would want to pull them into movement. We have all worked in our own style, but with the same goal |
| Ideaal gezien bij het team. Maar er is te weinig teamoverleg. |
| Ik vind het niet erg dat het van boven komt. Ik ervaar het hier in school als losjes. Weinig richtlijnen, geen curriculum. Ook heb ik weinig docenten gezien die met me ' meekijken' in mijn lessen. Door zulke richtlijnen wordt het door de groep gedragen en zit je samen op een lijn. |
| Bij het collectief. In eerste instantie is het natuurlijk iets individueels. De docenten dragen het geheel. Heeft ook met ervaring te maken. En uitwisseling. Wij praten met de vakgroep veel met elkaar. Dus dat is prettig. |

6) Wat versta jij onder periodisering?

| |
|--|
| Dat er momenten zijn dat een team toewerkt naar hetzelfde doel. Dat we er over praten/ filosoferen en het als een doel dragen. |
| Ik zie periodisering als het verdiepen van de concentratie. Daarom denk ik ook dat het goed is als de groep waarmee je werkt weet waarom je bijvoorbeeld langzamer gaat. |
| Het rustig weer in trainen met een aangepast programma. |
| Blessurepreventie ten aanzien van meer dan twee weken training stop , dan toepassen. Zorgen dat er weer een rustige opbouw van het programma is. En zo min mogelijk problemen bij de leerlingen veroorzaken. Blijft wel de verantwoordelijkheid van de leerling zelf uiteindelijk. Zij willen tenslotte danser worden. Je merkt namelijk dat sommige er echt wel wat aan doen. Zwemmen en zo. Anderen doen echt niets. |
| Na elke periode van rust/vakantie: Laban based, niet springen , fysiek gezien studenten niet tot het uiterste laten werken en meer weren met zachte connecties in het lichaam. |
| Concentrating on 1 element. Philosophy the idea. It is a way of working. Being more specific. Doing a certain amount in a certain timeframe. |
| Het in periodes indelen van belasting |
| Het langzaam opbouwen. Verschillende dingen doen op verschillende dagen. Elke dag ietsjes meer, met een plan. De onderbouwing van de aanpak uitgeschreven. |
| Geen idee |

7) Vind je periodisering belangrijk? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?

| |
|---|
| Als je als team werkt met een doel (en dit kan zonder je vrijheid te verliezen!) kunnen een syllabus of richtlijnen bevrijden werken. Het kan tot zelfanalyse leiden. Het werken buiten de eigen veiligheid bevorderen. |
| Alles wat we doen om blessures te verminderen is belangrijk. Zeker bij de eerstejaars. Ze zouden een pakket mee naar huis moeten krijgen. |
| Ja, om blessures te voorkomen. |
| Ja, blessure preventie. Dat is voor mij het belangrijkste. Maar het blijft zo dat ik ervaar dat het niet voor iedereen nodig is, maar dat hou je met deze groepen. |
| Ja, om blessures te voorkomen en het lichaam weer te laten wennen aan het harde werk. |
| Yes, concentrating on a certain aspect. Movement or technique. And this during the whole timeframe of the periodising. |

| |
|--|
| Ja, om meer structuur te geven aan de hoeveelheid informatie die de studenten krijgen. Omdat er geen teamoverleg is waarin je dat doet bv over springen. Op deze manier kun je meer afstemming op docenten niveau krijgen. |
| Ja, zeker. Ook in het begin van het schooljaar gaan we volgens mij te hard van start. Studenten willen zich bewijzen, in welke groep word ik geplaatst? Ze zijn toch vaak 8 weken vrij geweest. Ik vind het goed om dan volgens een collectief gedragen plan te werken. De studenten zelf willen namelijk sneller, hebben geen geduld. |
| Ik vind het eigenlijk belangrijk dat het team niet zozeer begeleid, maar wel ondersteund moet worden, het hele seizoen door. Bij de klassieke docenten en coördinatoren gebeurt dit al. Tijdens de testen, auditie. In de dagelijkse omgang met de studenten. Dit vereist een verandering bij de directie en een vergroting van het team. |

8) Heb je behoefte aan het vergroten van je kennis over periodisering? Zo ja, kun je aangeven waarom je dit zou willen? Zo nee, kun je dit uitleggen?

| |
|---|
| Door met het team samen te komen, ja. Trouwens altijd goed. |
| Alle docenten zouden op alle gebieden waarop jullie iets doen meer informatie kunnen krijgen. Ik heb veel kennis, maar het gaat ook over toegepaste, geüpdate kennis. Hoe meer kennis hoe beter. Het zou bijvoorbeeld fijn zijn geweest, om vooraf aan deze week nog een workshop of een lezing te hebben gekregen over het onderwerp. En parallel daaraan bij de studenten de koppeling te maken. Zodat de doelgroep en de begeleiders naar het zelfde doel streven in een dergelijke week. |
| Nee, ik vind het vanzelfsprekend dat je blessures kunt creëren door te snel van start te gaan. Ik ben wel benieuwd naar de resultaten. Ik vond de studenten erg moe na de kerst. |
| Nee, omdat ik zelf al fysiotherapeut ben en weet hoe ik te werk moet gaan als iemand laag belastbaar is. |
| Ik vind het vooral zo'n groot woord voor iets wat ik heel logisch vind. |
| I feel the need to extend my knowledge about anything. I have the need to learn more. There is room for knowledge and learning, not just about periodising. |
| Ja, omdat je een onderdeel bent van het geheel. Je krijgt veel vragen vanuit studenten hoe om te gaan met verschillende klachten. Om daar meer adequaat mee om te kunnen gaan. Of dat te maken heeft met in het algemeen meer inzicht in de fysieke kennis of met specifiek periodisering? Of je moet zelf meer weten, of je moet meer contact hebben met de diegenen die de studenten bekijkt (Fysio). |
| Ja, maar ik vind het niet erg als iemand het eerste zelf bedenkt en ik er dan mijn mening over kan geven. Je doet dingen uit ervaring, Als ex danser weet ik wat pijn doet. Maar je kunt altijd meer leren. Elk lijf is anders. |
| Nee, omdat ik vind dat als ik mijn kwaliteit heb in mijn lessen het niets toevoegt. Mijn jarenlange ervaring geeft me een heel goed beeld wat je wel en wat je niet uit mensen kunt halen. |

9) Kun je aangeven hoe je deze eerste ronde van periodisering hebt ervaren?

| |
|---|
| Moeilijk te zeggen, ik heb 1 klas 1 keer gezien. |
| Ik heb zelf het gevoel dat een onmiddellijke eerste reactie van jullie kant had geholpen, een terugkoppeling om het fundament te verstevigen. |
| Ik vond het niet zo een probleem om te doen. Maar ik heb het er ook niet met collega's over gehad. In die zin is het voor mij niet boven het uitvoeren van het programma uitgetild. |
| Goed ervaren. De leerlingen waren er goed van op de hoogte, ik had ook het idee dat iedereen zich er ook aan hield. Bij navraag merkte ik dat . Ik vond het heel duidelijk overgebracht aan iedereen. |
| Niet anders dan anders |
| Prettig, leuk om met zijn allen in die week aan hetzelfde te werken. |
| Positief. Het gaf me een handwijzer. Het had zelfs nog uitgebreider gekund. |

Gespecificeerd bedoel ik. Eerst alles op twee voeten, dan alleen assembles en glissades op dag zoveel, en dan etc.

Ik heb het niet ervaren. Ik heb gedaan wat ik altijd al deed. Wat wel goed is dat alle docenten erover praten en elkaar erin betrekken, vragen stellen. Dat is wel goed.

10) Kun je aangeven hoe je studenten deze eerste ronde hebben ervaren?

Nee.

Kan ik moeilijk iets over zeggen. Ik zie ze maar een keer per week. Wel denk ik dat de dips niet altijd na de vakanties zitten. Ik ervaar ook zoiets als de 7 weken dip.

In oktober, ongeveer 7 weken na aanvang van het schooljaar en nu ook weer. Of dit iets met de testweken te maken heeft? Dat weet ik niet.

Ik vond het niet zo een probleem om te doen. Maar ik heb het er ook niet met collega's over gehad. In die zin is het voor mij niet boven het uitvoeren van het programma uitgetild.

Als goed ervaren. Ze snapt waarom het was. Het is uitgelegd aan ze dat het ter preventie van blessures was en daardoor hadden ze wel het idee dat het zinvol was.

Geen idee, niet gevraagd.

I don't think they are even realising we did something different. I do not recall telling them anything. After a holiday you not want to start like a madman. If the teachers would not have mentioned it, they would probably not know.

Geen idee

Ik zou denken dat het goed voor ze was, maar ze hebben me dit niet met woorden laten weten.

Moet je aan de studenten vragen.

11) Kun je aangeven of je studenten naar jou mening voldoende kennis hebben over periodisering?

Ik heb alleen de A klas, maar vind ik moeilijk om te zeggen. Ze zijn in het algemeen toch al zoekend en overdonderd. En dit gaat dan nog weer een niveau verder.

Waarschijnlijk niet. Ik ervaar in ieder geval niet dat ze die kennis hebben.

Dat weet ik niet. De studenten hebben wel altijd de neiging zichzelf voorbij te gaan. Je moet ze nu al uit de les plukken als ze een blessure hebben. Studenten moet je een halt toe roepen, zij doen dit niet uit zich zelf.

Ik denk dat ze wel weten waarvoor het is, maar ik denk dat ze er ook wat misbruik van zouden kunnen gaan maken. Het is toch rustiger en relaxt.

Of ik dit algemeen ervaar of dat het meer aan mijn vakgebied ligt? Het kan ook wel aan mijn techniekles liggen. Het was nu vooral stretchen en dat vinden ze wel prima.

Ik denk geen kennis.

I think so, probably more then they know. At least more knowledge then I had at that age. If they use it?

They have all the elements. I see a lot of improvement with all of them.

Kan ik niet aangeven, weet ik niet.

Misschien niet. Ze gaan best snel naar hoge benen en het inzetten van veel kracht. More is more.

Nee, dat hebben ze niet. Mensen die niet in training zijn zie je in het begin periode te hard van start gaan. Ze luisteren nog niet naar hun eigen lichaam. De groepen zijn ook te groot voor een individuele aanpak. Ze moeten ook leren dat 80 % ook genoeg is, geven al te veel aan het begin.

12) Kun je aangeven of je iets gemist hebt in het programma. Zo ja, wat?

Nee, maar wellicht zouden we meer kunnen doen met pro-prospectie.

Of ik dit in dit periodisering programma heb gemist of in het algemeen? Weet ik niet.

Ik vraag me af of we niet ook het aantal lessen per dag hadden moeten afbouwen.

Ook heb ik het gevoel dat we ze voor dat we ze wegsturen in een periode zonder training moeten leren hoe ze hun lichaam in een dergelijk periode moeten onderhouden. Ik heb het gevoel, zonder dat ik dit echt kan staven, dat kleine, half blessures na de vakantie uitgroeien tot een echte

| |
|---|
| <p>blessure. Wellicht omdat ze niets met deze blessure doen in hun vakanties. Vooral de eerstejaars worden of gedragen zich te afhankelijk van de zorg en begeleiding op school. De hogere jaars hebben inmiddels hun eigen middelen en routines. Zelfzorgzaamheid en discipline moeten worden aangeleerd.</p> <p>Dit kan door middel van het aangeven wat je doet in rust(igere) periodes en het aanpassen van het programma als je terugkomt.</p> <p>Ik ben van mening dat er ook een sleutel ligt in het conditioneel inzakken van de studenten en niet per se alleen maar de (over) belasting van de terugkom weken</p> |
| Ik heb me af gevraagd of het genoeg was. Of het reduceren van bepaalde aspecten genoeg is. Of we niet het aantal lessen moet verminderen en dan rustig opbouwen. |
| Nee, niet echt. De drie belangrijkste waren er, misschien nog iets met concentratie. Dat wordt dan vaak vergeten. De specifieke uitleg van het geheel en daar je op concentreren . Niet een deel laten van het lijf of een beweging laten liggen, maar alles goed uitvoeren. |
| Nee. |
| No. |
| Nee. |
| Teamoverleg in verband met de frequentie van de lessen. Ik zie ze maar twee keer in de week. Ik moet wel mijn eigen ding doen, maar het zou fijn zijn dit in overleg te doen. |
| Dat er geen masseur of therapeut is in een dergelijk eerste week die ze begeleidt. Die aanwezig is om mensen te helpen bij startpijnen en vragen over wat ze ervaren. Een aanspreekpunt. |

13) Vind je dat een periodisering op een opleiding thuishoort? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?

| |
|---|
| <p>Ja, om een duidelijke samenwerking te hebben in het team. En dan weer duidelijk te zijn naar de studenten toe.</p> <p>De studenten kunnen profiteren van meer teamwerk, trouwens wij ook.</p> |
| Ik zie het als een optimalisering van het leerproces, dus ja. |
| Alleen blijft de vraag hoe je het een efficiënt werkend onderdeel maakt van je programma. |
| Ja, je moet dansers leren dat dit een way of life is. Ik zie het doceren van kennis over meer of minder belasting als een taak van de onderwijsgevende. |
| Ja, zodat ze nu eigenlijk al leren dat als ze een langere tijd ' eruit' zijn dat ze niet zomaar weer kunnen beginnen. Als ze straks als professional gaan werken dat ze dan niet gelijk blessures oplopen. Rustige opbouw is belangrijk, ik kan niet gelijk aan de bak als ik 6 weken niets gedaan heb. |
| Ze hebben als dansers nooit een continue belasting. |
| Ja, maar eigenlijk nog vaker: Na elke week waarin geen les is, dus ook na weken als L&O waarin geen technieklessen zitten Of na een compo week waarin sommige studenten haast een technische lessen hebben gedaan. |
| I do not know. In principal we already do this. We make a plan. Every week you have certain material and you periodise this through out the whole year. You plan your entire educational program. Then add elements constantly. |
| Ja, vanwege die samenhang. Zeker in deze opleiding. Omdat de studenten met heel veel verschillende docenten werken en veel verschillende vakken hebben. Of dat vooral over goede informatie overdracht gaat of periodisering? Beide. |
| Ja, het samenwerken binnen richtlijnen. Dit is gerelateerd aan het vak. Als danser raak je out of shape, hiervoor maakt het niet uit op welk niveau je danst |
| Ja, omdat er veel ondeskundigheid is bij de docenten, die daardoor weer een stukje leren over het vak. |

14) Zou periodisering een vast onderdeel van de Rotterdam approach moeten zijn? Zo ja, waarom? Zo nee, waarom niet?

| |
|--|
| Ja, het hoort bij een juiste manier van opleiden. Zeker nu we zoveel informatie voor handen hebben uit de sportwereld. |
|--|

| |
|---|
| Het zou uiteindelijk in een breder perspectief moeten vallen. Ook het cardio vasculaire onderdeel van de training. De studenten moeten meer zelfwerkzaam worden. Die twee keer 8 Pilates en conditie in het tweedejaar bijvoorbeeld. We moeten naar een mentaliteitshift. |
| Ja, als blijkt dat het resultaat oplevert. Het is trouwens mentaal ook goed. Je kunt de golven in training en belasting niet negeren. |
| Er zit een grote periode tussen de april test en de follow up. Aan het begin van een seizoen zou je dat weer moeten testen. Wat is er gebeurt met je conditie tussen de eerste test en je komst op school? Je dwingt ze daarmee bezig te moeten blijven. Dan heb je periodisering niet meer nodig. Ze zakken allemaal weer in door zo'n vakantie, dat mag ook wel een beetje, maar niet zoveel. |
| Ja, maar dan alle lessen. |
| I don't know. We all have our own approach. We all build our own classes and therefore are already doing it. Perhaps as a group? Then you can set group goals. Some of the groups, like the Laban group already does this. If the students hear the same, it might help them. |
| Vooral in de beginfase is het heel belangrijk dat er goed gekeken, ingedeeld en gecommuniceerd wordt. Als je het eerste jaar goed inricht, heb je er wellicht daarna minder werk aan. |
| Ja, waarom niet. Omdat we hier losjes werken, dan weten we waar het naar toe gaat. We hebben weinig overleg. Niet dat ik daar nou zo van houd maar als ik iets beter wist wat we moeten doen. Wat probeer ik ze te leren? Natuurlijk gaat het en doe ik het, maar het zou fijn zijn dit te kunnen toetsen aan een beleid, een andere mening. |
| Ja, de intrain weken zijn het eigenlijk al. Het heeft alleen een nieuwe vorm. Of het nu modern of klassiek is, met respect voor het lichaam. Rustig op gang komen. |

15) Heb je nog opmerkingen/suggesties?

| |
|--|
| Ik zou het heel fijn vinden om regelmatig overleg te hebben. Het praten met elkaar over deze onderwerpen, en niet noodzakelijk het met elkaar eens zijn, maar meningen uit wisselen. |
| Is de periode niet te kort, een week? Een hele week niet springen en grand-plies? Maar waar eindigt het? Het gaat ook om het aanzwengelen van de mentale energie. Ik vraag mij af waarom we nu in een dip zitten. Hoe krijg je bij de studenten zelf in de verschillende jaargroepen de hoofden dezelfde kant op. Ik doel meer op het mentale deel dan op het fysieke. We moeten kijken naar de roosters van de doelgroepen. Dit gebeurt al, maar ik vraag mij af of de zorgvuldigheid van de keuzes optimaal is. Ik ervaar te weinig prioriteit in de roosterkeuzes in relatie tot de belastbaarheid van de eerstejaars. Juist de eerstejaars zouden hierin voorop moeten staan. |
| Het verminderen van het aantal lessen per dag. Wellicht werken met een testgroep voor vergelijkend onderzoek. En hebben we voldoende inzicht in wat onze studenten doen in de vakanties? |
| Communicatie tussen de docenten is heel belangrijk. |
| Nee. |
| It was fine, no problem. Good for the kids. |
| Nee. |
| Hadden ze ook iets van conditie in het programma? Dit is me niet helemaal duidelijk. Daarnaast lijken ze nu ook weer in een dip te zitten door een overmaat van repetities. Ze zijn de hele dag bezig en ik zie hun energie vallen. |
| Nee. |