



INLEIDING:

In dit document zal uitleg worden gegeven over de trainingsfilosofie die gehanteerd wordt door de trainers.

De trainers:

Alle trainers zijn bevoegd en gecertificeerd door de KNAS (Koninklijke Nederlandse Algemene schermbond) Zij houden zich aan de beroepscode NL coach, die is te vinden op het internet. De cv's zijn te vinden op deze site zie Menu—>de Vereniging—>de Trainers ([link](#))

LEESWIJZER:

Deze brochure is bedoeld om ouders en leden meer inzicht te geven in welke methode worden gehanteerd door de trainers. Er wordt een samenvatting van de theorie van het bewegingsonderwijs beschreven. Dit is de basis is voor de methodieken die gehanteerd worden en richtinggevend zijn voor het aanpak-gedrag van de trainers.

Mogelijk dat de vaktermen die gebruikt worden bij u vragen oproepen. Onze trainer Leo Sannen is altijd bereid om hierover aanvullende uitleg te geven.

INHOUDSOPGAVE: ([SNELKOPPELINGEN NAAR PARAGRAAF](#))

1. Onze trainingsvisie.
2. Athletic Skills Methode.
3. Jeugd 10-12 jaar (kenmerken en trainingen)
4. Jeugd 12-15 jaar (kenmerken en trainingen)
5. Talenten
6. Jeugd 15-18 jaar
7. Volwassen
8. De ouders (richtlijnen, adviezen)
9. De deelnemers (gedragsregels)
10. Tot slot

1. VISIE BEWEGINGSONDERWIJS/SCHERMTRAINING.

(hoe wordt de oefenstof aangeboden, hoe wordt de feedback gegeven, welke opbouw wordt gehanteerd)

Algemeen:

Het beoefenen van de schermsport wordt door ons gezien als middel van educatie en groei. Schermen in een van de disciplines die iemand een leven lang ondersteunt in fysieke en psychologische zin.



Wij besteden voornamelijk aandacht aan 3 soorten vaardigheden:

- Sensomotoriek; een koppeling tussen motoriek (het vermogen om te bewegen) en sensoriek (het opdoen van zintuigelijke prikkels zoals zien, horen en voelen)
- Psychomotoriek: vanuit de hersenen gestuurde beweging.
- Sociomotoriek: het bewegen met anderen

Impliciet leren:

Wetenschappelijke onderzoeksresultaten wijzen uit dat het zogenaamde “impliciete leren” veel betere, robuustere en stressbestendiger leerresultaten oplevert bij het motorisch leren dan het klassieke bewegingsonderwijs waarbij vanuit een expliciete uitleg van deelbewegingen naar een totaal beweging wordt gewerkt. Impliciet leren is het proces waarbij kennis van de complexe omgeving verworven wordt op een onbewuste manier. Men heeft dus wel de kennis om de vaardigheid adequaat uit te voeren, maar kan die kennis niet verbaal uitdrukken

In- externe focus van aandacht.



Tijdens het leren en het uitvoeren van bewegingen kan de aandacht op verschillende punten gericht worden. Hierbij kunnen we onderscheid maken tussen interne en externe focus. Een belangrijke meta-studie hiernaar is die van Wulf en Prinz (2001). Hieruit komt eenduidig naar voren dat een externe focus superieur is aan een interne focus. Zowel op het gebied van instructie geven als op het gebied van feedback lijkt de regel op te gaan, dat hoe verder de focus van het lichaam verwijderd is, hoe beter het resultaat. Een voordeel van het richten van de aandacht op het effect van de beweging is dus, dat onbewuste sturingsprocessen de bewegingen laten controleren, die nodig zijn om dit effect te bewerkstelligen, wat resulteert in een betere prestatie en leerresultaat. Bewegingen die onbewust uitgevoerd kunnen worden zijn vloeiend en snel, terwijl bewegingen die op een bewust niveau worden uitgevoerd houderig en langzaam zijn.

Het is dan ook niet verbazend dat het onbewuste een veel grotere informatieverwerkingscapaciteit heeft dan het bewustzijn. Volgens Dijksterhuis (2007) is dit zelfs maximaal 60 bits/s voor het bewustzijn, en 11,2 miljoen bit/s voor het onbewuste. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de schermer zijn bewegingen onbewust kan uitvoeren zodat zijn bewuste aandacht vrij is voor andere taken.





Variatie

Wat variatie betreft, is er altijd vanuit gegaan dat, om een beweging goed te leren, deze heel vaak herhaald moet worden. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat er slechts een ideale manier is om de beweging uit te voeren en dat door veel te herhalen of drillen en fouten te corrigeren deze ideale beweging gerealiseerd kan worden. Nieuwe inzichten laten echter zien dat er zelfs in topsport een hoge mate van variatie van beweging tussen personen is.

Door zo veel mogelijk variatie aan te bieden binnen het bewegingsdoel en zelfs de zogenaamde fouten te laten maken kan de sporter verkennen welke mogelijkheden er zijn, waarna zijn lichaam zelf opzoek gaat naar de efficiëntste manier van bewegen. Binnen deze context bestaan er dan ook geen fouten, alleen maar fluctuaties en verkenningspogingen. Tevens zijn er geen blauwdrukken voor ideale technische uitvoeringen van bewegingen.

2. HUIDIGE JEUGD & ATHLETIC SKILLS METHODE

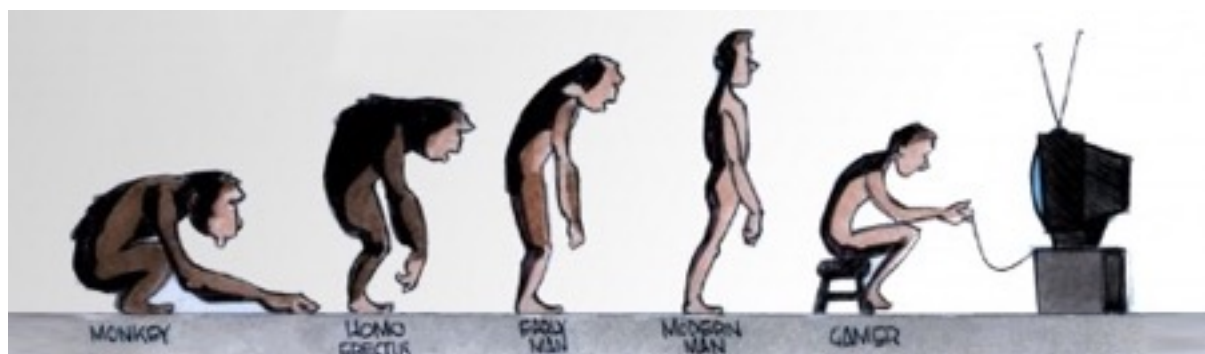
De huidige jeugd is aantoonbaar minder fit dan 30 jaar geleden. Een overdaad aan alternatieven zorgt ervoor dat onze jeugd significant minder beweegt. (computer, gsm)

Ook de mogelijkheid om onbezorgd te kunnen buitenspelen wordt steeds minder (veiligheid, verkeer, steeds minder natuur etc)

Bij de meeste scholen staat er nauwelijks bewegingsonderwijs op het lesrooster. (vaak max 2x 35 minuten per week) Deze lessen worden meestal niet gegeven door docenten lichamelijke opvoeding, maar door de klasdocent(e).

Ook zijn er steeds meer kinderen met overgewicht.

Als de coördinatie onvoldoende wordt ontwikkeld dan zal dit de blessure gevoeligheid, het plezier in bewegen en je fit voelen, nadelig beïnvloeden.



“Kun je iets goed omdat je het leuk vindt of je vindt iets leuk omdat je het goed kunt” ?

Een ding is zeker, als je iets niet leuk vind dan doe je het niet zo vaak.

De schermvereniging onderkend dit probleem en probeert met het jeugdprogramma een bijdrage te leveren om deze gevolgen te reduceren.



Gezien deze problematiek sluiten we aan bij een wetenschappelijk onderbouwd model:

Athletic Skills Methode (ASM)



3. JEUGD 10-12 JAAR.

De leeftijd tussen 10 en 12 (meisjes iets vroeger) wordt in het bewegingsonderwijs wel de “gouden leeftijd” genoemd.

In deze periode kunnen kinderen goed leren coördineren.

Een nieuwe beweging aanleren verloopt volgens een aantal “stappen”;

- aanpassing (nieuwe beweging leren onder zeer verschillende omstandigheden/ variaties)
- evenwicht (oa het trainen van de proprioceptie, het systeem waarmee je standsveranderingen in gewrichten, pezen en spieren kunt reguleren)
- koppeling (bewegingen effectief aan elkaar koppelen)
- kinetisch (een bewegingsdifferentiatie, harder/zachter, sneller langzamer etc)
- ruimtelijk (je positie bepalen op de looper, afstand tot je tegenstander, richting etc)
- reactie (snel en doelmatig kunnen beslissen op basis van zien horen voelen)
- ritmisch (accenten kunnen aanbrengen in de snelheid van uitvoeren)

In deze periode zijn “aanpassing, evenwicht en kinetisch het belangrijkste.



Daarnaast kenmerkt deze groep zich door:

- jongens en meisjes kunnen goed wedijveren
- er heerst geldingsdrang
- er is behoefte aan duidelijkheid
- angst en onzekerheden worden ontkend



- aandachtcurve is kort
- leren veel door imitatie (voorbeeld trainer)
- zijn kritisch op anderen
- complexe spelen strategisch en tactisch mogelijk
- Impliciet/expliciet 70/30
- Play/practice 80/20

Het is in deze periode verstandig om meerdere sporten te beoefenen.

Buitenspelen is uitermate belangrijk.

Schermen gecombineerd met judo of een bal(team)sport is aan te bevelen.

De aangeboren talenten spelen een doorslaggevende rol.

Maar als er een goede basis is gelegd in de “gouden periode” dan kunnen de specifieke schermvaardigheden optimaal worden ontwikkeld.

Daarom is onze filosofie: van goede beweger naar een atletische schermer. Bij de beginnende jeugd zijn we ruim 50 % van de tijd bezig met “Leren bewegen” , en toegewijd spelen. Oefenstof zal gericht zijn op Senso- socio- psychomotoriek.

Met deze groep wordt er met floret geoefend omdat dit wapen qua gewicht en omvang het best aansluit bij het postuur van de kinderen. Daarnaast wordt met floret de basis gelegd voor een evt overstap naar een van de andere 2 wapens (leren steken (degen) en de conventieregel (sabel)).

De training bestaat uit: (keuze uit)

- Spelvormen; enkele steekwoorden: veelzijdige coördinatie, sociaal, winnen/ verliezen, snelheid, anticiperen)
- klassikale gymnastiek/circuit, (relevante grondvormen van bewegen) effectief en doelmatig leren bewegen
- klassikaal voetenwerk/techniek floretschermen
enkele steekwoorden: houding/balans, ritme, koppeling, snelheid, reageren schermhoudingen, wapenvoering
coördinatie voeten/benen en bovenlichaam en arm/wapen
- incidenteel individueel onderwijs van een maitre (schermleeraar, trainer)
- een wedstrijdje schermen

4. JEUGD 12-14 JAAR.

Deze leeftijdsfase kenmerkt zich door anatomische veranderingen

- Start van de groeispurt (onset)
- Hierdoor verandering van verhoudingen lengte armen/benen
- Veranderingen m.b.t. het lichaam zwaartepunt (balans)
- Door de snelle groei minder beweeglijkheid
- Blessure gevoelig, (coördinatie slechter, beweeglijkheid minder)

Qua gedrag bevindt deze groep zich ook in een totaal andere fase:

- Periode van aanpassen aan groep, gelijkheid, wederkerigheid
- Minder egocentrisch, de ander doet er ook toe



- Vertonen sociaal selectief gedrag
- Zeer gevoelig voor belachelijk maken m.b.t. prestatie of houding
- Angst voor afwijzing en kritiek
- Behoeft aan motivatie, inzet is niet vanzelfsprekend.

De trainers houden rekening met bovenstaande feiten door:

- Impliciet foutloos leren (behoeft weinig kritiek)
- Extra aandacht voor motivatie, positie in de groep respecteren.
- Behendigheid (agility) opnieuw beoefenen, oude oefenstof, algemeen/specifiek
- Lenigheid (flexibility) statisch dynamisch rekken < 3 sec
- Voorzichtig met springen en stop/go acties (meer kracht minder timing)
- Balans: extra aandacht ivm wijziging zwaartepunt.
- Start krachtrainingen eigen lichaamsgewicht en "corestrenght".
- Start training uithoudingvermogen.
- Start training doorzettingsvermogen en vasthouden concentratie/focus
- Play/practice 50/50
- Expliciet/impliciet 30/70



5. TALENTEN:

Er zijn grofweg 2 soorten talenten: De vroegbloeiër en de laatbloeiër.

De vroegbloeiër is zoals gezegd al jong een belofte. De prestaties zijn al op jonge leeftijd goed en hij of zij wordt door de ouders ondersteund om het offer van trainingsuren maken te volbrengen en de discipline te bewaken in de leeftijdsfasen dat dit noodzakelijk is. Dit wordt wel een schreeuwend talent genoemd. Het zat er al vroeg in en het kwam er ook uit. Ongeveer 1 op de 5 toppers in sport is zo'n talent. De laatbloeiër leverde op jongere leeftijd nog niet de prestaties en resultaten die aanspreken. Bij deze atleet is echter een doorzettingsvermogen ontstaan dat doorslaggevend is. Het oefenen met sterkere atleten en telkens moeten knokken en verbeteren leert deze sporter de basis om in de top te functioneren. De rol van de ouders is cruciaal om deze jonge atleet te ondersteunen en te helpen door aandacht, tijd en geld in zijn of haar doelen te investeren. 4 van de 5 topatleten zijn laatbloeiërs, de fluisterende of latente talenten.

Je zou kunnen stellen dat:

"Een winnaar is een verliezer die is geëvalueerd"



Talent is dus vooral een kwestie van karakter en mentale kracht. Het is iemand die de moed heeft zich te confronteren met zichzelf en de omgeving en daarvan te leren. Talent wordt niet zozeer bepaald door motorische aanleg. Door goed trainen kan een gemiddeld vaardig persoon alles leren. De mentale aspecten zijn moeilijker te trainen.

Deze worden in aanleg en tijdens de jonge jaren van de groei van een kind vrij onwrikbaar vastgelegd. Toch is er op dit vlak ook de mogelijkheid om de bakens te verzetten. Of iemand potentie heeft om de top te halen wordt vooral bepaald door de bereidheid om hard te werken en door te zetten. Daar spelen de ouders een doorslaggevende rol in.

Zodra de schermer het structureel gaat doen om de ouders tevreden te houden en niet uit eigen vrije wil, omdat hij/zij het uitdagend/leuk vindt, dan wordt er gepushed. Dit levert uiteindelijk toch niet het gewenste resultaat op, integendeel. Aan de ouders en de trainers de moeilijke taak om hier een goede balans in te vinden.

Rapier traint 1 of 2 maal per week, derhalve zijn er onvoldoende mogelijkheden om jeugdigen te trainen voor de wedstrijdsport en/of topsport.

Indien blijkt dat er talent aanwezig is dan zal dit kenbaar gemaakt worden aan de ouders.

Voor de jeugd is er een recreatieve schermcompetitie voorhanden (Jeugdpunten toernooi) In deze competitie schermen recreatieve jeugdschermers tegen elkaar. (10x jaar op zaterdag)

Zie de website: <http://www.fencingclubalmere.nl/jeugdpuntoernooi.htm>

Daarnaast schermen we de clubkampioenschappen en wordt er tijdens de trainingen frequent een partijtje geschermd.

6. JEUGD 15-18 JAAR.

Jongens; worden steeds groter en sterker.
Meisjes blijven vetmassa opslaan (heupen)

Extra sensitief (trainbaar) kracht/uithoudingsvermogen
Coördinatie, aanpassen, ritme en koppeling.

In principe schermt deze jeugd bij Rapier op degen evt. sabel, omdat aansluiting bij de volwassenen groep niet mogelijk is (bij de volwassenen wordt geen floret geschermd)

Bij de trainingen worden de volgende uitgangspunten gehanteerd:

- Oefenstof gericht op bovenstaande feiten



- Steeds mee sport specifiek met uitgestippelde doelen
- Veel variatie met verschillende materialen
- Schermen is goed middel voor ontwikkelen onafhankelijkheid
- Sportieve ervaringen bepalend voor activiteiten als volwassenen
- Sporten vergroot sociale interactie
- Adolescenten zijn goed gemotiveerd
- Expliciet / impliciet 30/70
- Play / practice 20/80
- Specifiek / a-specifiek 50/50
- Recreatieve benadering.
- Voor de wedstrijdschermer zijn er in Den Bosch, Arnhem, betere omstandigheden.

7. VOLWASSENEN.

Deze groep schernt voor hun plezier, lekker actief bezig zijn met een sport die als erg leuk/uitdagend wordt ervaren.

Cultuur, sfeer, gezelligheid wordt zeer belangrijk gevonden.

1x per week fysiek actief evt. als extra naast andere sport, studie of werk.

Regelmatig instroom nieuwe, beginnende schermers, ongeveer 20% blijft lid.

De trainingen:

Gezamenlijke WU olv trainer (blessure preventief, gezelligheid, klassikale herhaling van bekende technieken)

Sparren, wedstrijd schermen tegen elkaar.

Individuele instructie voor gevorderden. (trainer neemt "voortouw" wie wanneer)

Klassikale instructie voor beginners (door trainer of ervaren lid)

Beginners worden door de trainers, na een instructieperiode, actief geïntroduceerd bij de gevorderden. (coachen)

De Individuele training afgestemd op doelstelling en favoriete leerstijl (KOLB)

Doener: Snel aan de slag, veel oefenen, niet te veel uitleg, experimenteren.

Bezinner: Kant en klare instructie, eerst analyseren dan doen, geen tijdsdruk.

Denker: Structurele situaties met duidelijk doel, ruimte om vragen te stellen
Eisen stellen aan de uitvoering, geen tegenstrijdigheden.

Beslisser: To the point, oefenen-experimenteren-toetsen. Voordeel onderstrepen.





Wedstrijden:

- Sparren op de trainingsavond
- Equipeontmoetingen op trainingsavond
- Actieve coaching (tactiek) tijdens trainingsavonden door trainer
- Recreatieve (equipe) ontmoetingen met regionale verenigingen
- Recreatieve wedstrijden op KNAS kalender (Ferrum Vetum)
- Evt jaarlijks nationale equipe- / veteranen kampioenschappen
- Jaarlijks deelname aan “ons” Willem II toernooi.

8. DE OUDERS.

Ouders zijn welkom om de training van hun kind bij te wonen.

Houd u gedurende uw verblijf echter verder afzijdig. De trainers van de vereniging leiden de trainingen en zijn tijdens het verblijf van uw kind in de zaal degenen tot wie uw kind zich moet richten als hij of zij sturing nodig heeft. Laat openlijke aanmoedigingen en aanwijzingen achterwege omdat dit als oneerlijk wordt ervaren door de anderen en de sfeer in de groep schaadt. Bovendien stoort het uw kind dat verward kan raken over tot wie het zich tijdens de training moet richten.

Aanwijzingen en extra informatie over uw kind kunt u zonder meer bij de trainers kwijt.

Als u vragen heeft voor de trainer, bent u van harte welkom deze te stellen voor of na de training. Houdt er wel rekening mee dat ze weinig tijd hebben tijdens de training zelf. Verder willen we u vragen eerst uw best te doen om in dit boekje of op de site uw vraag beantwoord te krijgen. Met name vragen of informatie over uw kind zijn dingen die u bij de trainers kwijt kunt.

Wat kunnen ouders doen in het algemeen?

- Meldt u aan voor vrijwilliger taken bij het bestuur, zoals bij clubwedstrijden of sponsoractiviteiten. U helpt daarmee de band te versterken die u en uw kind hebben met de vereniging.
- Neem deel aan het jaarlijkse evenement “ouder kind schermen” waarbij ouders les krijgen van hun kinderen.
- Wordt lid van de vereniging en leer zelf schermen.

9. DEELNEMERS, GEDRAGSREGELS IN DE ZAAL.

Een goede sfeer wordt erg belangrijk gevonden, er is geen ruimte voor discriminatie, agressie, ongepast taalgebruik en pesten. Respect voor eenieder is het uitgangspunt. Bij incidenten zal de trainer ingrijpen en evt. e.e.a. bespreekbaar maken met jeugd en/of ouders.

Wat moet je wel doen:

- Handen schudden bij binnenkomst en vertrek. Het eerste dat je doet als je de zaal betreedt is de trainers begroeten met het geven van een hand en in de ogen



kijkend. Hiermee presenteert je jezelf als bereid tot deelname aan de training en kan je aan de trainer laten weten hoe het met je gaat. Bij het verlaten van de zaal groet je de trainers opnieuw met handen schudden.

- Respecteer de ander. Iedereen heeft het recht zichzelf te zijn tijdens de trainingen. Als je problemen hebt met iemand, leer hem of haar dan eerst beter kennen voordat je een oordeel klaar hebt. Je zult dan in staat zijn in ieder geval de ander te accepteren als trainingsmaatje.
- Behandel de ander als je zelf behandeld wilt worden. Gedraag je vriendelijke en speel eerlijk, als je wilt dat de ander dat ook doet. Wees gastvrij. Stel jezelf voor en help nieuwe leden en gasten die de zaal bezoeken met het vinden van de weg en materiaal voor de training.

Wat mag je NIET doen:

- Je mag niet pesten. Een grapje is leuk zolang iedereen erom kan lachen. 'Hou op!' betekent echt dat je moet stoppen.
- Je mag elkaar niet uitlachen. Uitlachen veroordeelt iemand omdat hij of zij ergens niet in slaagt of een fout maakt. Dat is dom en kwetsend, omdat fouten maken de enige weg is naar succes.
- Je mag niet vloeken of grove taal gebruiken. Dit soort taalgebruik verhard de sfeer in de groep en daar zijn sommigen de dupe van.
- Speel niet vals. De ander gaat het dan ook doen. Van winnen door vals te spelen, leert jou en anderen niets goeds.

10. TOT SLOT;

Wij hopen dat dit artikel heeft bijgedragen om meer inzicht te krijgen in het waarom.....

Heeft u vragen, dan kunt u die het beste stellen via de mail, Leo heeft dan alle tijd deze te beantwoorden. leosannen@icloud.com