

Leren door beperking en variatie de 'constraints-led approach'



**Workshopdag
2 juli 2023**



adaptation





Uitnodiging Bijscholing schermeren



De Nederlandse Academie van Schermeren & KNAS

De NAS nodigt u uit voor aanwezigheid en deelname aan de bijscholing dag voor schermeren. De genodigden zijn schermeren, aspirant schermtrainers en de mensen die fungeren in de randvoorwaarden van hun beroepsuitoefening, zoals KNAS-bestuursleden en leden van commissies binnen de bond.

Workshop: 'Leren door beperking en variatie'

De constraint-led approach (CLA)

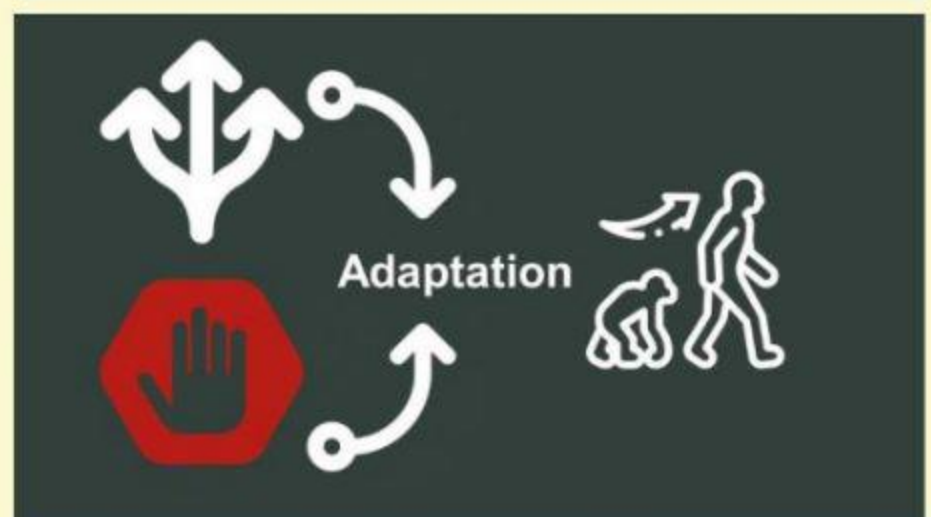
Deze workshop is toegankelijk voor trainers van ieder niveau.

Uitleg workshop CLA:

Constraints-led approach maakt deel uit van niet-lineaire pedagogiek en is een krachtige methode voor het begrijpen van het menselijk bewegen en het ontwikkelen van effectieve trainingsprogramma's.

In deze methode staat de verbondenheid tussen de leerling, de oefenvormen en de omgeving centraal. De beperkingen en variatiemogelijkheden die deze verbindingen opleveren vormen hierbij het startpunt om functionele handelingen te laten ontstaan.

In de workshop worden de kernpunten van de CLA-methode uitgelegd. Deze principes worden vertaald naar de praktijk in de schermzaal met concrete voorbeelden. Alexander Moraru zal hierbij voorbeelden geven in de context van de groepsles, terwijl Jeroen Divendal voorbeelden zal geven in de context van de individuele les.



Datum: Zondag 2 juli 2023

Locatie: Lancelot Schermclub
Olympus 25, 6832 EL Arnhem

Aanmelden: uiterlijk 25 juni 2023

Meld u aan voor deelname aan de workshops en lezingen bij voorzitter TC NAS J. Divendal
e-mail: jdivendal@gmail.com tel: 06-51783516

Kosten: Voor NAS leden: €20,-.

Wie ter plaatse lid wordt betaalt ook €20,-.

Niet NAS leden betalen: €30,-

KNAS-bestuursleden en commissieleden: Gratis

Bedrag is inclusief lunch en koffie.

Betaling contant ter plekke.

Programma:

09:00-09:45 uur: ALV NAS (alleen voor leden)

09:45-10:00 Inloop, koffie deelnemers workshop

10:00-12:30 uur: deel 1 Constraints-led approach (Alexander Moraru)

10:00-11:00 Interactieve lezing ter introductie van de wetenschappelijke achtergronden welke inzicht zullen geven in de principes van de methode CLA.

11:00-11:20: koffiepauze/omkleden voor praktijk

11:20-12:30: Praktijkdeel. Schermkleding c.q. nodig voor groepsles met floret.

12:30-13:30 uur Lunch:

U kunt gebruik maken van een uitgebreide lunch bestaande uit broodjes, fruit, drinken e.d.

13:30-16:00 uur: deel 2 Constraints-led approach (Jeroen Divendal)

13:30-14:00 Inleidende presentatie m.b.t. de praktijk van de schermeren

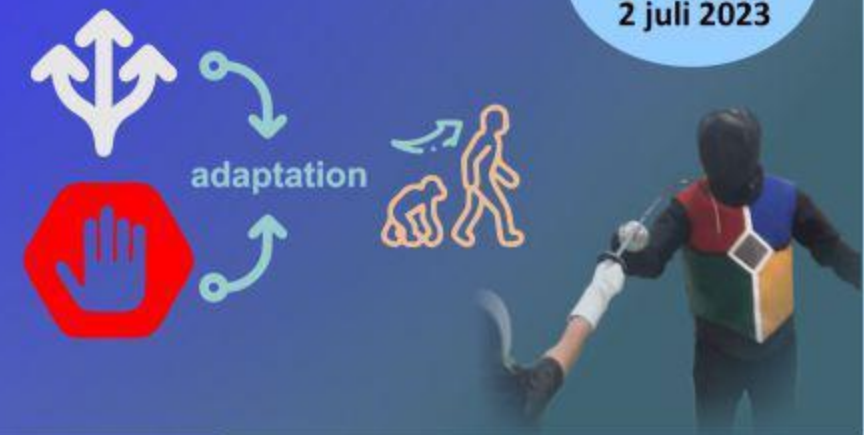
14:00-15:20 Praktijkdeel. Schermkleding nodig voor individuele les als leraar.

15:20-16:00 Napraten, uitloop



De workshop
wordt geleid door:
Jeroen Divendal

Leren door beperking en variatie
de 'constraints-led approach'



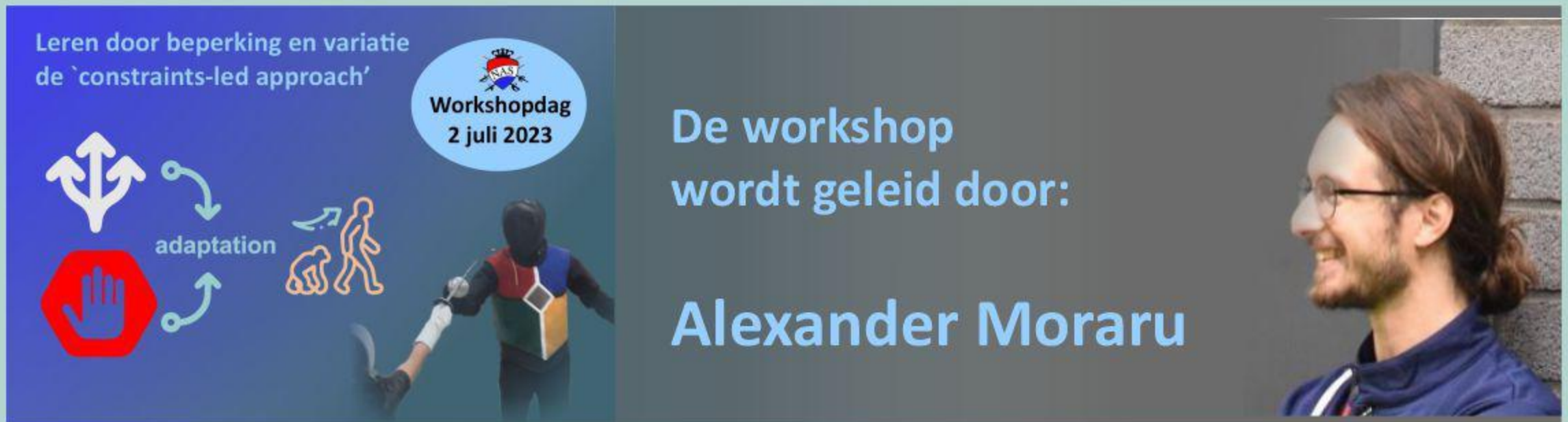
Schermtreiner (maître, niveau 4)

Divendal is in 1981 begonnen met schermen in Haarlem. Divendal deel aan 3 wereldkampioenschappen. Om te blijven groeien als wedstrijd-schermer trainde hij in Hongarije, Italië en Duitsland. In 1998 begon hij een carrière als schermtreiner. Sinds 2010 is hij hoofdtrainer van schermvereniging HollandSchermen met als kernactiviteit talentontwikkeling. Verder is hij sinds 2011 betrokken als opleider bij de KNAS opleiding voor trainers.

Divendal heeft zijn eigen ontwikkeling altijd voortgezet. In Italië zijn veel schermsport inhoudelijke technische cursussen gevolgd en in Nederland cursussen op het gebied van mentale coaching en fysieke voorbereiding zoals het ASM.

Leren door beperking en variatie
de 'constraints-led approach'

Workshopdag
2 juli 2023



De workshop
wordt geleid door:

Alexander Moraru

Bewegingswetenschapper (M.Sc.) en schermtrainer (maître, niveau 4). Moraru begon als 8 jarige met schermen bij Zaal Heerrooms in Purmerend en later bij HollandSchermen in Alkmaar.

Alexander Moraru is opgeleid tot bewegingswetenschapper aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, waar hij de verbinding tussen Perceptie en Actie onderzocht.

Daarna heeft hij vier jaar onderzoek gedaan naar Creativiteit in Sport aan de German Sports University van Keulen.

In 2018 verlegde hij zijn focus naar het schermen en begon hij met het ontwikkelen van de regio Arnhem-Nijmegen-Kleve.