

## **De individuele les. Het aanleren van tactisch waarnemen en handelen.**

**Kinderen moeten onbewust leerervaringen op kunnen doen omdat ze zodoende zelfstandig intuïtie ontwikkelen. Van belang is dat de lesgever de kinderen vrij genoeg laat om ze daartoe in staat te stellen door een open didactische werkvorm te hanteren. Het partijschermen bijvoorbeeld zonder teveel direct in te grijpen van de kant van de trainer. Tevens is het mijn inziens van belang dat kinderen een breed spectrum van bewegingen vroegtijdig leren kennen die transformeerbaar zijn, om die potentieel klaar te leggen naar het scherm-specifieke bewegen in de individuele les.**

### **Aanleiding voor een les**

Wat moet de inhoud zijn van een individuele les en hoe lang moet deze duren. Werkt de trainer binnen vastomlijnd leerplan zullen de ingrediënten van de leerstof planmatig vastgelegd zijn en is dit plan de aanleiding voor een les. In een meer verzorgende aanpak, zoals in mijn geval, is de werkwijze meer gedifferentieerd en verloopt als volgt: Tijdens een normale training is de aanleiding voor de inhoud van een les gerelateerd aan de ervaring van het kind. Dat wil zeggen dat de leraar door observatie een bepaald probleem constateert en door een indirecte didactische vorm (reproducen van de spelsituatie die werd geconstateerd tijdens de observatie), dit probleem oproept tijdens de individuele les. Afhankelijk van de leeftijd en spelersstructuur wordt vervolgens de probleemoplossingvorm (vragend/open of gesloten/voordoen), lengte en de diepgang van de behandelde stof bepaald.

### **Bewegingsvaardigheid**

Zoals reeds eerder gesteld is de individuele les de meest geschikte en precieze vorm van begeleiding bij het aanleren van schermbewegingen. Buiten de organisatorische problemen die deze lesvorm in de praktijk kan voortbrengen en de juiste pedagogische begeleiding die een goede les moet hebben, bespreken we nu de ingrediënten die de les kan hebben en de problemen die er voorkomen. Er worden hieronder enkele methoden uitgelegd die ik gebruik om bewegingen aan te leren en bepaalde correcties uit te voeren om de techniek van leerlingen te verbeteren.

*Hieronder worden de volgende lesvormen en belangwekkende factoren besproken van het aanleren van vooral de bewegingsvaardigheid in de techniek:*

- imitatie
- eerst juist dan snel
- slow-motion
- segmenttraining
- oefeningsrijping
- fouten verbeteren door overcompensatie
- psychomotorische training.

### **Imitatie**

Kinderen zijn meesters op het gebied van de imitatie. Een ander nadoen is de meest instinctieve, eenvoudige en natuurlijke manier van leren. Er worden niet alleen bewegingen mee geleerd maar ook gedrageigenschappen. Het werkt via de weg van observatie, waardering en imitatie. Imiteren is een vorm van mentale training die uitmond in het kopiëren van de bewegingen van een ander. Een trainer moet zich goed bewust zijn van deze alomane aanwezige leermethode. Alles valt of staat namelijk bij de voorbeelden die rondlopen in de schermzaal. Als het goede voorbeelden zijn is het imitatie-effect prima maar schort er van alles aan het gedrag of manier van schermen van de aanwezige voorbeelden, waaronder de leraar zelf, zou hij zo mogelijk moeten ingrijpen. De trainer zou de gevorderde schermers kunnen wijzen op hun voorbeeldfunctie en erop moeten staan dat zij die niet te schande maken. Imitatie is een leermethode die zowie zo werkt, gewild of ongewild. Het past prima in een open didactisch leerplan. Het heeft, bij aanwezigheid van een aantal goede voorbeelden, een versnellend effect op het leerproces van de anderen.

### **Eerst juist dan snel**

De kortste weg naar een goede beheersing van technische vaardigheden draagt zorg voor vrij strikte controle over de precieze uitvoering van een beweging of reactiepatroon. In separate directe en gesloten didactische vorm worden bewegingen planmatig geautomatiseerd. In een half open didactische vorm worden diverse acties met elkaar gecombineerd in een zogenaamde keuzeles. Mijn voorkeur gaat algemeen uit naar de zogenaamde globale of totaal methode. Hierin zouden alle elementen gelijktijdig geïntegreerd moeten zijn: Vaardigheid, relatieve snelheid (schermtempo), moment, initiatief en tactische noodzaak. Veel zogenaamde snelle leerlingen hebben de neiging om de bewegingen na redelijke beheersing steeds sneller te maken, hiermee ,mogelijk moeilijk weg te poetsen, fouten zich eigen makend. Uiteindelijk kost het hen dan meer tijd een hoog technisch niveau te halen dan de leerling die elke stap in het leerproces preciezer afmaakt. Een goede leraar waakt over dit probleem.



### **Slowmotion training**

Slowmotion training vestigt de aandacht op ieder onderdeel van een beweging. Het maakt de leerling bewuster over zijn eigen handelen. Je voelt duidelijk de samengestelde delen van de beweging zoals verschuiving van gewicht, coördinatie van verschillende lichaamsdelen enz. Omdat de meeste onbewuste fouten juist midden in een bepaalde beweging bestaan, kan een slowmotion uitvoering van de beweging tot een verrassend snelle verbetering van die fout leiden. Slowmotion training is alsof je beeldje voor beeldje een video-opname bekijkt van een trainingssessie met het verschil dat je in dit geval niet alleen kijkt maar ook voelt. Het langzaam oefenen analyseert precies uit welke componenten een gegeven actie bestaat. Elementen als initiatief en tactische noodzaak zijn in te brengen. Het maakt de slowmotion vorm van oefenen de ideale vorm voor de globale methode van schermtraining.

### **Begin en eindpuntmethode**

In veel sporten en zeker in de scherm sport is de begin en eindpuntmethode vaak gebruikt. Veel trainers leggen er de nadruk op dat de het startpunt van een beweging duidelijk stabiel is en dat het eindpunt van de beweging tevens gefixeerd blijft voor een moment. Deze manier van werken gaat ervan uit dat het middenstuk van de beweging voor zichzelf zorgt. Het is te gebruiken bijvoorbeeld als de slowmotion manier praktische problemen geeft bijvoorbeeld bij het aanleren van een sprong of de geslagen steek.

### **Segmenttraining**

In feite is deze training die een beweging opdeelt in componenten een tussenvorm tussen de slowmotion methode, die de gehele beweging langzaam en vloeiend laat uitvoeren, en de begineindpunt methode die alleen de eindcoördinaten van de beweging fixeren. Bij de segmenttraining wordt de gehele beweging in stukken verdeeld die later weer in één geheel terug kunnen worden gebracht. Het is hierdoor goed mogelijk om de onderdelen apart te trainen en eventueel te automatiseren. Bij atletische trainingen en beentrainingen vind ik het een ideale manier van trainen.

### **Oefening en rijping**

Het is een kenmerk van doelmatig oefenen dat de handelingsstructuren beklijven gedurende de tijd. Het is ook kenmerkend dat de handelingen tijdens het oefenen niet indicatief zijn voor de vooruitgang. Alleen een handeling onder druk van de wedstrijd is dat. Slechts na verloop van tijd hebben de hersenen de eindjes aan elkaar geknoopt. Meestal gedurende een periode van rust vind de rijping plaats. Om een motorische vaardigheid op een bepaald niveau te kunnen beheersen, moet er in de lessen regelmatig aandacht aan besteedt worden. Je zult leerlingen regelmatig in de gelegenheid moeten stellen om bewegingen te oefenen. Dit gaat het meest doeltreffend in de individuele les en bij wat meer gevorderde schermers kan dit ook met partneroefeningen.

Tussen oefening en rijping ligt een nauwe relatie. Vaardigheden aanbieden waar leerlingen nog niet aan toe zijn levert frustraties op bij leerling en leraar. Door op het juiste moment bepaalde acties te oefenen worden rijpingsprocessen gestimuleerd en versterkt. Geef de leerling de tijd om te rijpen en leg tijdens het leerproces niet de nadruk op elk foutje. Laat de tijd zijn werk doen.

### **Fouten verbeteren door overcompensatie**

Een inmiddels gestabiliseerde fout verbeteren is mogelijk, hoewel leeftijd en motivatie hierbij een belangrijke rol spelen. Hoe jonger en hoe gemotiveerder, hoe makkelijker de fout is te verbeteren. Overcompensatie is een techniek die vrij goed werkt om foutieve bewegingen te bestrijden. Het bestaat eruit de fout te overdrijven en ook de correctie erop te overdrijven.

Een foute beweging die is gestabiliseerd voelt aan als bekend. Je ervaart de fout als goed en je ervaart de juiste beweging als verkeerd en onbekend. Het kan voorkomen dat bij een kleinere fout in deze fase de juiste uitvoering onvoldoende verschillend aanvoelt en daardoor onvoldoende corrigerend werkt. Door overcompensatie kan eenvoudig meer effect bereikt worden.

Overcompensatie werkt met het principe van de balans. Als een fout eenmaal is constateert zou de leerling deze aan de ene kant moeten overdrijven en ook diverse malen extreem de andere kant op moeten uitvoeren. Zo ontstaan twee uitersten van de bewegingsuitslag. Nu kan er tussen die twee uitersten een gezonde balans gevonden worden die als juist moet worden ingebracht. Eerst in de grote hersenen en later in de ruggenmerg. Vaak is de overdreven tegengestelde beweging of houding al voldoende om tot de juiste beweging te komen.

Overcompensatie is ook toepasbaar op verbeteren van momentkeuze, ritme en andere uitvoeringsaspecten in de schermtrainingen.

### **Psychomotorische training**

Zich mentaal een voorstelling maken van een (juiste) beweging, zelfs zonder daarbij werkelijk te bewegen, zet doormiddel van impulsen, de spieren aan om deze beweging uit te voeren. Dit wordt psycho-of ideomotorische training actie genoemd en is een sleutelprincipe achter mentale training in de sport. Wanneer je het lichaam ontspant en je een voorstelling maakt van de volmaakte uitvoering van een beweging dan zullen je spieren daarop reageren.

Psychomotorische training is een nuttige aanvulling op de fysieke training. In feite werkt het vaak onbewust in de praktijk. Bijvoorbeeld kinderen die een gevorderde schermer in de zaal zien en zijn bewegingen bewonderen, zijn in feite bezig met mentale training. Dat is bij het zien van een goed voorbeeld natuurlijk prachtig maar het effect kan ook in negatieve zin werken bij een minder voorbeeld.

Een gevorderde schermer zou bewust met ideomotorische training moeten werken. Door zichzelf in te beelden hoe hij de juiste beweging moet uitvoeren. Het beeld dat hij als voorbeeld gebruikt zou geconstrueerd kunnen zijn uit diverse voorbeelden en ook uit kinetische sensaties van eigen ervaringen. Er zijn diverse voordelige bijverschijnselen aan mentale training. Bijvoorbeeld kan het uitgevoerd worden tijdens een periode van rust of blessure. Het kost geen geld. Mentale training impliceert dat de leerling leert hoe hij zich moet concentreren. Het helpt om negatieve zelfconcepten af te breken die bijvoorbeeld veel pubers hebben. Het vraagt enige oefening dus is het noodzakelijk dat de trainer van wedstrijdschermers hier regelmatig in begeleidt.