

Introductie- & opbouwlessen schermen

Door Jeroen Divendal 2014



Foto's K. Kaptein 2007-2013



Inleiding

De informatie in dit stuk is bedoeld ter ondersteuning van opleiding en bijscholingen van schermeren. Het bedoelt een kernachtig overzicht te geven van context en inhoud bij het lesgeven in schermen m.b.v. impliciete lesmethoden. Behandeld worden: de beginperiode van leerlingen en hoe het schermrepertoire wordt aangeleerd in een vervolperiode tot het bereiken van de ontwikkeling van een wedstrijdsschermer op iedere gekozen ambitie. De doelgroep leerlingen zijn in eerste instantie kinderen van de basisschool, maar de te doorlopen ontwikkelingsfasen zijn in hoge mate ook voor oudere beginners toepasbaar. De voorbeelden betreffen de ontwikkeling van het floretschermen, mede omdat dit algemeen als het wapen wordt gezien voor goed begrip van het schermen in totaliteit. Sabel en degen zouden echter eenvoudig overeenkomstig behandeld kunnen worden.

1

Inhoudopgave

De context. Voorwaarden en doelen. LTAD en ASM

De sociale voorwaarde. Het groepsproces en didactische werkvormen.

De introductiefase. Komt een kind naar de schermzaal....

Opbouwfase: De open- en geleide les. Impliciete lesmethoden.

De techniekles. Leerdoelen en inhoud.



De context

Voorwaarden en doelen. LTAD en ASM.

Hieronder een kernachtig overzicht van het grotere beeld. De stappen die een schermleeraar dagelijks neemt tijdens de lessen en trainingen zouden rekenschap moeten geven aan de vragen: Met wie heb ik te maken? Wat doe ik nu voor de langere termijn?

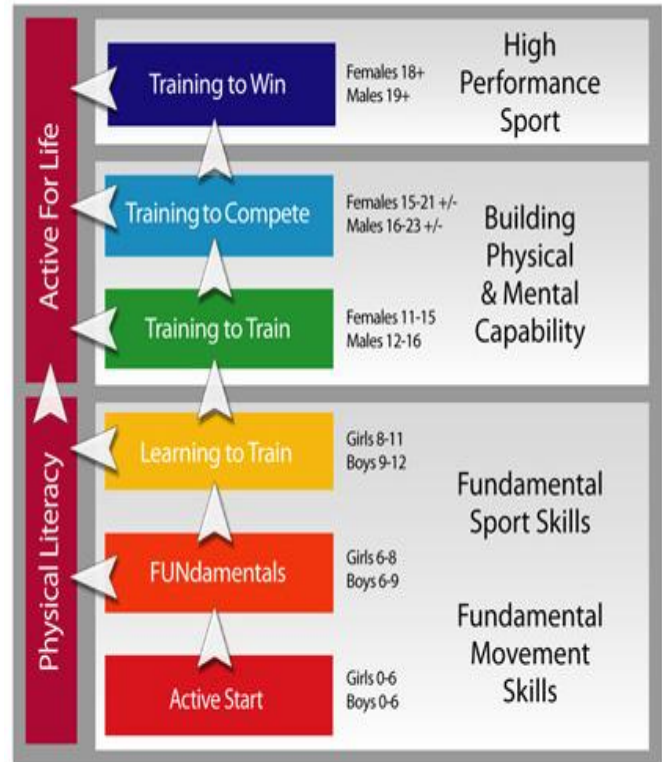
LTAD: Long Term Athlete Development

Levenslang sporten

Als leidraad en kader rondom jeugdopleiding, talentontwikkeling en recreatie sport gebruiken vele sportbonden in de wereld, waaronder de KNAS, het LTAD model waar het keuzes betreft met betrekking tot ambities en doelstellingen van sporters op alle niveau's en leeftijden.

Het Long Term Athlete Development model van Bayli en Hamilton uit 2002 en 2004 (Canada) is een leer- en groeimodel bestaande uit 2 sporen.

De pijlen omhoog gaan richting de topsport en de pijlen naar links staan voor sporters die op enig moment hun ambities bijstellen en overgaan op een recreatieve voortzetting. In het schermen zijn dit recreatieve schermers, maar ook bijvoorbeeld scheidsrechters en trainers.



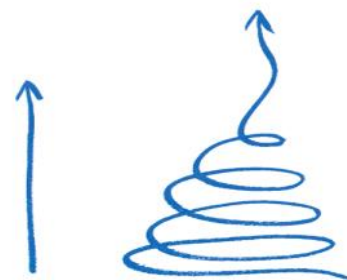
2

Het LTAD kader hierboven geeft een leermodel weer van late specialisatie in de doelsport. In ons geval dus schermen. Tot en met 11 jaar bij meisjes en 12 jaar bij jongens is de aandacht erg breed gericht waarbij veel verschillende bewegingsvormen worden beoefend en daarna worden de doelen en uren pas meer doelgericht op de specialiteit. Opvallend aan het model is ook dat de doelstellingen van de jeugdfases langdurig prestatiegericht blijven en niet gericht op resultaten. De fase "training to win" waarin topsport eigenlijk vorm krijgt, begint pas rond het 20e levensjaar ongeveer 10 jaar na de start met schermen over het algemeen. Daarvoor zijn de hoofddoelen van een schermende atleet die richting de topsport beweegt, voornamelijk leerdoelen gericht op verbeteren van eigen prestaties. Het is voor schermleeraar en ouders belangrijk dit goed te beseffen en hun kind in bepaalde leeftijdsfasen te benaderen vanuit een passende doelstelling. In het schermen is de leeftijd om te excelleren in de sport over het algemeen rond 28 jaar.



ASM Athletic Skills Model


De kennis die de schermerleraren rondom leeftijden en ontwikkelingsfasen van leerlingen in het LTAD model kunnen gebruiken, is uitgewerkt in het Athletic Skills Model (ASM). ASM geeft eigenlijk concrete invulling van het LTAD-model met passende oefenstof. Op grond van ASM kunnen schermerleraren en verenigingen verantwoorde keuzes maken met betrekking tot jeugdopleiding en andere lessen. Hieruit volgt dat er in het begin veel aandacht zou moeten zijn voor brede ontwikkeling in motorisch leren en andere trainingsvormen dan schermen.

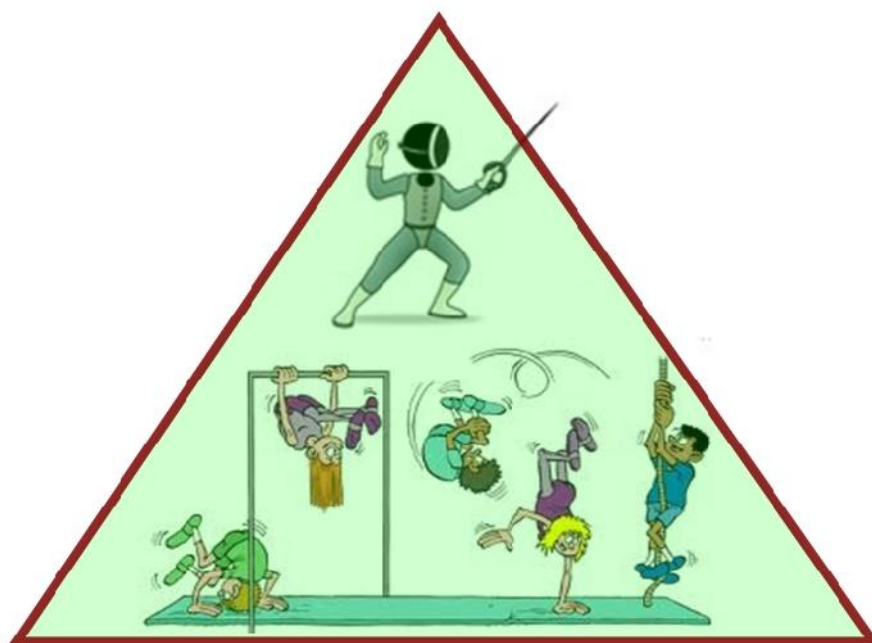


Figuur rechtsboven: Linker pijl staat voor vroege specialisatie in schermen. De spiraal, die van de brede basis en late specialisatie. (afb. ASM©) Uiteindelijk haalt de atleet met brede basis de vroege specialist in.

Een technische sport als schermen is gebaat bij een vroege kennismaking door kinderen met schermen die spelenderwijs een goede basis leggen. Er gaat relatief veel tijd in het ontwikkelen van algemene motorische vaardigheden (Skills) zoals balans, aanpassingsvermogen en complex reactievermogen. Dit wordt deliberate play genoemd. Zodoende wordt er een basis gelegd die de top een realistischer doel maakt dan wanneer er slechts geschermd zou worden. Bovendien is de variatie in aanbod ook leuker. De vroege specialisatie waarbij vroeg veel aandacht voor de doelsport is leidt op korte termijn ontegenzeggelijk tot resultaat, daarentegen leidt de brede opleiding met een latere specialisatie in de doelsport (deliberate practice) tot het vermogen om hoger te komen. Het fundament voor keuzes over welke stappen er gezet kunnen worden met betrekking tot het leren van motorische vaardigheden, fysieke belasting en specialisatie, is de biologische leeftijd van de leerling. Het ASM heeft m.b.t. de biologische leeftijd voor meisjes en jongens zogenaamde sensitieve fasen onderscheiden voor het optimaal leren van bepaalde motorische vaardigheden.

3

	LTAD & ASM Schermen: vroege kennismaking, brede ontwikkeling, late specialisatie.
---	--



Athletic Skills Model: "Eerst een goede atleet, dan een goede schermer"



Fases van atletische ontwikkeling

De biologische leeftijd van de leerlingen bepalen dus in hoge mate de keuzes van de leraar rondom zijn gedrag en de inhoud van de lessen en trainingen. De LTAD fases zijn grofweg in 3 fases op te delen.

naar de indeling die onderzoekers Côté, Baker & Aberbathy hebben aangereikt in 2007.

De leeftijd van 6-11/12 jaar: probeerfase LTAD fases: FUNdamentals en Learning to train.	De leeftijd van 13-15 jaar: specialisatiefase LTAD fase: Training to train.	De leeftijd van 16-22 jaar: investeringsfase LTAD fases: Training to compete en Training to win.
Ongedwongen leeromgeving, deliberate play. Toegewijd spelen, trainer creëert leeromgeving. Nadruk op het proces van trainen en wedstrijden. Helpende leraar.	Toegewijd trainen neemt toe, meer tijd voor doelsport. Transitiefase van spelen naar intensief trainen. Trainen in competitie als serieus spel. Meer eisende leraar.	Grote toewijding aan de doelsport. Nadruk op deliberate practice. Trainen in competitie voor resultaat. Leraar als mentor.

Verdeling van brede motorische scholing en ondersteunende training, zoals krachtraining (deliberate practice) en lessen en wedstrijden in de doelsport schermen (deliberate practice).

Fase (leeftijd)	Deliberate Play en andere sportactiviteiten (totale betrokkenheid)	Deliberate practice Schermen: lessen en wedstrijden (totale betrokkenheid)	andere sporten aantal	Schoolsport en ongeorganiseerde sport of bewegen
Probeerfase (6 – 11/12 jaar)	80% Van 6 tot 12 uur p.wk.	20% Van 6 tot 12 uur p.wk.	3-4	60>40 Van 80%
Specialisatiefase (13 -15 jaar)	50% Van 12 tot 15 uur p.wk.	50% Van 12 tot 15 uur p.wk.	2-3	20 Van 50%
Investeringsfase (16 -22 jaar)	20% Van 15 tot 20 uur p.wk.	80% Van 15 tot 20 uur p.wk.	1-2	20>0 Van 20%

4

Athletic Skills Model (2011) duidt aan hoe een mix van vroege betrokkenheid, deliberate play en practice leiden tot het ontwikkelen van een goede atleet die aan schermen doet.

Biologische leeftijd en sensitieve periodes van leren zijn hierbij leidend. Leeftijd fase gekoppeld aan oefenstof en de theorieën van motorisch leren.

Mind map ASM: ([document Leo Sannen](#))



De probeerfase: de leraar creëert een stimulerende leeromgeving.

1. Basic athletic skills (voorbeeld : <https://www.youtube.com/watch?v=HBnMkwuuv9w>)
2. Advanced athletic skills
3. Transition athletic skills
4. Performance athletic skills
5. Elite Athletic skills (voorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=ixdspvGnMc8>)

Het boek, video's en andere info over ASM is te vinden op: <http://www.athleticskillsmodel.nl/>



Introductie- en opbouwlessen schermen

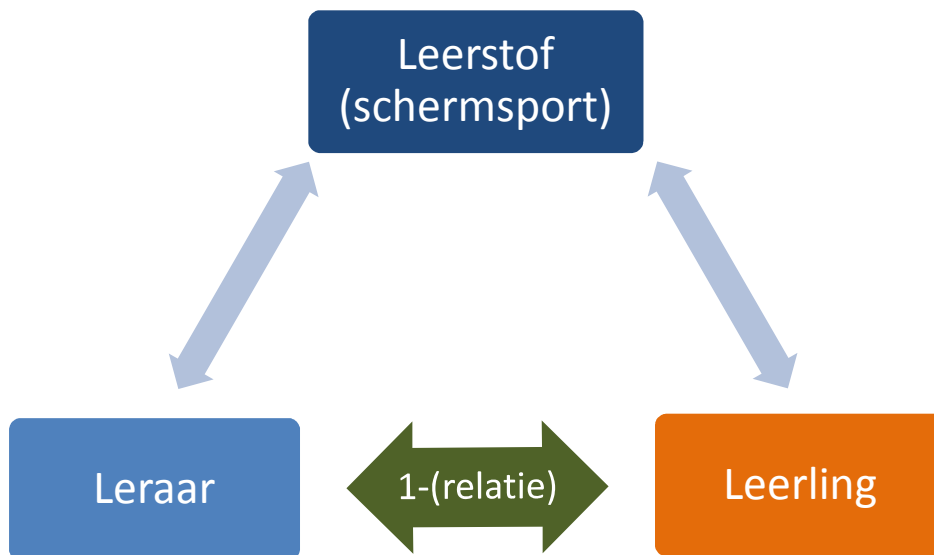
Door Jeroen Divendal 2014

Het groepsproces, de sociale voorwaarde

Naast dus de inhoudelijk voorwaarden voor de lange termijn, aangereikt door LTAD en ASM, kan er pas sprake zijn van effectief leren als de basis elementen van leren gewaarborgd zijn. De relatie tussen leraar en leerling en het gebruiken van een geschikte aanpak bij het werken met groepen leerlingen.

De basis van leren

Wil er sprake zijn van effectief onderwijs in bijvoorbeeld de schermsport dan is er een evenwichtig verband nodig tussen drie zaken: De leraar, de leerling/en en de leerstof. Dit is schematisch weer te geven in de zogenaamde didactische driehoek.



5

De relatie leraar-leerstof is de stof die de leraar aan de leerling wil overbrengen. De relatie leerling-leerstof is het leerproces. De relatie trainer-leerling is de band die trainer en zijn pupil hebben. Deze relatie tussen de trainer en de leerling (1) vormt de basis van de driehoek. Een goede vertrouwensband waarin sprake is van wederzijds respect komt het leerproces zonder meer ten goede. Hiervoor dient de trainer doormiddel van communicatievaardigheden zijn aandacht te richten op het doen ontstaan een relatie van gelijkwaardigheid, zodat het leren en doceren optimaal kunnen verlopen. Natuurlijk zijn er gedragingen van leerlingen die onacceptabel zijn en kunnen er probleemsituaties ontstaan. Hiervoor dient de trainer methodes van gedragsverandering te gebruiken die de band tussen hen intact houdt en mogelijk verbetert. Het vraagt het onder de knie krijgen en gebruiken van allerlei psychologische vaardigheden om problemen die zich voordoen te herkennen en adequaat te behandelen.

De trainer kan 3 dingen leren om een productieve en aangename werksituatie te creëren.

- De relatie tussen hem en de leerling verbeteren.
- Het ongewenste gedrag van leerling veranderen.
- Eigen ongewenst gedrag veranderen.

Het leidinggeven

In het kort wilde ik hieronder aangeven welke instrumenten een trainer heeft om de training te leiden en de leerling te begeleiden. Dat wil zeggen, wat regelt en beslist de trainer zelf en wat doen zijn leerlingen zelf. Begrippen als afhankelijkheid, initiatief, verantwoordelijkheid en creativiteit spelen daarbij een belangrijke rol. Het werd al duidelijk dat de bedoeling en ambitie van de les bepaald werd door de aard van de doelgroep. Het bepaald hoe de schermleraar zijn leerlingen benadert en op welke wijze de les wordt gegeven en de



begeleiding is bij trainingen, toernooien en spelvormen. De trainer kan doormiddel van beïnvloeding zowel het spel van de individuele leerling, als de sfeer in de groep van de leerlingen helpen verbeteren.

Hieronder worden de volgende vormen van leidinggeven besproken:

- **De dirigistische aanpak.**
- **De verzorgende aanpak.**
- **De meespelende aanpak.**
- **De uitleg en presentatie.**

De dirigistische aanpak.

De trainer als dirigent, als regelaar, als initiatiefnemer en hopelijk als deskundige. Hij regelt veel. De warming-up, spelersgroepen, bepaalt het lesmateriaal en zegt wat de bedoeling is. In de individuele les is hij de dirigent die leerling lesgeeft. Hij neemt het initiatief, is verantwoordelijk voor de lesstof, gebruikt zijn creativiteit om de training interessant te houden. De leerlingen zijn afhankelijk, wachten af, krijgen weinig verantwoordelijkheid en op hun creativiteit wordt alleen binnen nauwe grenzen gebruik gemaakt. Het is overwegend eenrichtingsverkeer van trainer richting leerlingen. Hij serveert een hapklare hap die door de leerlingen wordt genuttigd. Deze dirigistische aanpak komt het meeste voor, in zowel recreatiesport als wedstrijdtraining. Het wordt ook vaak als totaalaanpak gebruikt, d.w.z. er wordt alleen op deze manier lesgegeven en dat gedurende lange perioden zo niet altijd. Het kan echter ook slechts één van de manieren zijn die een leraar hanteert, want niet iedereen is bij zo'n gesloten aanpak gediend.

De nadelen zouden kunnen zijn dat:

- Er kan een ongezond gevoel van dwang ontstaan bij leerling en leraar door de beperkte vrijheid voor spelbeïnvloeding.
- Door moeten en mogen te accentueren kan er een spelonvriendelijk klimaat ontstaan waarin vooral aandacht is voor het zich houden aan de spelregels.
- De trainer kan, door routineachtige aanpak, de openheid verliezen voor wat er onder zijn vingers gebeurt en het gevoel verliezen voor wat de leerlingen beweegt.
- Er is weinig ruimte voor persoonlijke groei.
- De leerling leert niet het initiatief te nemen maar te volgen.
- Er is geen ruimte om de materie grillig en speels te behandelen door het afbakenende karakter van de lesopzet.

De voordelen zouden kunnen zijn dat:

- De onzekere en angstige leerlingen vinden het prettig dat de deskundige trainer alles in goede banen leidt. Ze zijn daardoor op een veilige manier afhankelijk en dragen geen verantwoordelijkheid.
- Door duidelijke randvoorwaarden in de training is er weinig kans op falen.



De dirigistische aanpak: een veel gebruikte methode.



De verzorgende aanpak.

Bij deze manier zorgt de trainer ervoor dat de leerlingen zoveel mogelijk kunnen doen wat ze zelf willen. Hij laat de leerlingen zoveel mogelijk zelf doen en helpt ze daarbij. De leerling heeft het initiatief, is onafhankelijk, verantwoordelijk en krijgt de kans om vindingrijk en creatief te zijn. De trainer neemt weinig initiatief, is afhankelijk van de spelkeuze van de leerling en probeert hem te helpen door afgestemde oefenstof en spelbegeleiding. In de training zal hij proberen eventuele conflicten tussen leerlingen te helpen oplossen als deze er zelf niet uitkomen. Soms speelt hij de rol van scheidsrechter als hij daar uitdrukkelijk voor wordt gevraagd. Hij zal zich bezighouden met b.v. irritatie tussen leerlingen en meehelpen voor hen oplossingen te vinden. Let wel; hij helpt bij het zoeken en geeft geen oplossingen. Soms ondersteunt hij bepaalde initiatieven en andere niet. Soms maakt hij door vragen te stellen dingen duidelijk of formuleert hij een probleem of keuzemogelijkheid door een constatering. De trainer met de verzorgende aanpak veel sturen en bepaalde lesdoelstellingen nastreven. Dit zullen dan wel gezamenlijke doelstellingen moeten zijn. Desgevraagd kan hij best de dirigistische rol op zich nemen maar het moet dan wel duidelijk zijn voor iedereen dat hij daar voor gevraagd is door de leerlingen en dat het maar tijdelijk is. Bij een gezonde aanpak zal er vertrouwen ontstaan tussen de leerlingen en de trainer en ook tussen de leerlingen onderling. De trainer laat namelijk voortdurend blijken vertrouwen te hebben in de mogelijkheden van de leerlingen zelf om een hoop zaken te regelen. In de individuele les laat hij de keuze voor de lesstof aan de leerling door in te spelen op waargenomen aandachtspunten van de leerling op dat moment. Het vraagt van de trainer een flexibele houding en een alertheid voor wat er op dat moment aan de orde is. De trainer kan tappen uit een groot arsenaal aan synoniemen van uitleg en speelse probleemstellingen. En dat is moeilijk!

Initiatief, creativiteit en het nemen van verantwoordelijkheid zijn doorgaans geen aspecten waar we in onze cultuur, opvoeding en onderwijs veel aandacht voor hebben. Dit kan bij de applicatie van de verzorgende aanpak gewinningsproblemen geven. Maar spelend en met de verzorgende aanpak kan er een heel eind gekomen worden. Als er dan vertrouwen gaat komen, zal er gauw ook de nodige onderlinge acceptatie gaan groeien, daarmee tevens de kans op écht spel waarin de leerling zichzelf verantwoordelijk maar veilig voelt.



7

Bij een ongezonde, niet geslaagde verzorgende aanpak zal er geen vertrouwen gaan groeien. Integendeel de leerlingen raken er dan steeds meer van overtuigd dat ze het niet kunnen. Ze krijgen soms ruzie onderling, reageren dwars op de open vraagstelling en willen eigenlijk alleen nog spelletjes doen die ze zelf leuk vinden zonder rekening te houden met de anderen. Soms lopen ze weg of gaan aan de kant zitten met geveinsde buikpijn. De trainer heeft dan te veel aan de leerlingen overgelaten, niet voldoende gezorgd dat ze aan het spelen kwamen. Hij heeft ze laten zwemmen, in de steek gelaten, aan hun lot overgelaten terwijl ze daar noch niet aan toe waren en de open situatie niet aan konden. Je kunt leerlingen die stuk voor stuk gewend zijn aan de pasklare hap niet zomaar alles zelf laten regelen. Ze moeten ideeën krijgen aangereikt over de manier waarop ze kunnen gaan spelen en wat ze kunnen ondernemen. De trainer moet bij de verzorgende aanpak ook echt voor zijn leerlingen zorgen. Door deze zorg krijgen zijn leerlingen zin om dingen zelf uit te zoeken. Ze moeten ideeën krijgen over hoe en wat. De trainer moet goed contact houden met zijn leerlingen. Er moet een open communicatie zijn.

De verzorgende aanpak kan ook de mist in gaan, doordat de trainer niet consequent is in zijn gedrag. Vooral het terugpakken van het eerder gegeven initiatief en vertrouwen is dodelijk voor het vertrouwen dat de



leerlingen zullen hebben in het leiding geven. Meestal komt het doordat de trainer het zelf ook niet vertrouwt en bang is dat de boel uit de hand loopt of dat hij bang is voor verlies van prestige.

Nadelen van de verzorgende aanpak:

- Gewenningsproblemen. Het is niet altijd mogelijk om deze manier van begeleiden in te voeren, doordat personen er niet aan gewend zijn zelf te mogen kiezen.
- Een geslaagde aanpak vereist veel kennis en ervaring. Niet iedereen die trainingen verzorgd heeft de zin en moeite ervoor over om die te vergaren.
- Bij een ongezond gebruik van de verzorgende aanpak zullen onzekere en angstige kinderen geofferd worden als zondebokken.
- In de individuele les zullen onzekere personen niet met de geboden vrijheid om kunnen gaan.

Voordelen van de verzorgende aanpak:

- Leerlingen voelen zich zelf verantwoordelijk en leren zelfstandig denken en ageren.
- Het opent de deur naar écht spel doordat het initiatief bij de leerling ligt.
- Doordat het programma min of meer per dag geschreven wordt is uitgebreide planning minder belangrijk dan precies vinger aan de pols houden met een hoop alternatieven achter de hand.
- Door de open communicatie ontstaat er een sfeer van wederzijds respect en waardering tussen de betrokkenen.
- Het onderwerp van de les heeft de volle aandacht van de leerling omdat die aansluit bij de beleving van het kind.
- De trainer hoeft niet voor iedere leerling een programma te hebben omdat hij dat bij de leerling kan 'lezen'. Hij moet wel oog hebben voor de ontwikkeling van de leerling.

De meespelende aanpak

De trainer speelt mee en gedraagt zich als een leerling, een speler. Als een deelnemer van de training gaat hij proberen zijn leraarfunctie uit te oefenen. Voorwaarde is dat hij in die spelersrol wordt geaccepteerd. Hij kan meespelen omdat hij er zin in heeft, of omdat er een speler te weinig is bij een warming-up spelletje, maar ook omdat hij als speler het gedrag van de leerling wil beïnvloeden. Hij kan eerst het spel hebben uitgelegd en daarna van rol wisselen en gaan meespelen. Hij kan ook vanaf het begin het initiatief aan de leerlingen laten en meedoen als speler of in de les een tegenstander uitbeelden op het niveau van de leerling. Maar.... hoe kan een trainer nog als leider functioneren als hij alle 'macht' uithanden gegeven heeft?

Hij/ zij kan als speler laten zien:

- Dat verliezen niet erg is.
- Dat je sportief kunt spelen en toch 'fanatiek'.
- Dat een bepaald gedrag erg hinderlijk is.
- Dat de trainer ook een mens is.
- Dat mensen gevoelens hebben en die ook tonen.
- Dat spelplezier niet afhankelijk is van alles goed doen.
- Dat spelen ook leuk kan zijn als je iets niet kunt.
- Dat volwassenen ook 'kinderlijk' plezier kunnen hebben.
- Hoe je een strategie gebruikt.
- Hoe je rekening houdt met anderen.

De meeslepende aanpak kan confronterend gebruikt worden door leerlingen een spiegel voor te houden van hun gedrag. Door in de les te reageren als tegenstander kan ook een spiegel voorgehouden worden om tactische en technische problemen duidelijk te maken.



Omdat je meespelend een grote invloed kan hebben op sommige leerlingen moet de trainer er voor oppassen dat hij niet de hoofdrol opeist. Het echte doel is het welzijn van de leerling die mogelijk zijn eigen spel kan vormgeven. Die ruimte mag hem door de meespelende trainer niet ontnomen worden.

Mogelijke nadelen van de meespelende aanpak:

- De trainer moet fysiek in staat zijn om mee te spelen.
- De trainer moet over voldoende eigen vaardigheden beschikken.

Voordelen van de meespelende aanpak:

- De trainer kan het spel van zijn leerlingen van binnenuit beïnvloeden.
- Het maakt de trainer gevoeliger voor wat een leerling beweegt.
- Het is leuk.
- Het is speels en daardoor krijgt de trainer weer een beter contact met de leerlingen.
- De trainer kan directe feedback geven.

De uitleg en presentatie

Op welke manier de trainer de leerlingen tegenover staat om iets uit te leggen of leiding geeft is belangrijk. Ervaring is daarbij de beste leermeester. Er zijn in essentie twee uiterste vormen van leidinggevend gedrag: alles regelen en niets regelen. De dirigistische en de verzorgende aanpak. Soms moet je veel vertellen, uitleggen en regelen en soms is een kleine aanwijzing genoeg. Hoe dan ook, het is nastrevenswaardig het maximale aan spelersinitiatief en activiteit toe te laten. Toch zal de uitleg en presentatie aan een aantal algemene voorwaarden moeten voldoen. In de meeste gevallen zul je toch het spelidee aan de leerling duidelijk moeten maken. Jij weet het en de leerling moet het te weten komen, zodanig dat het bepaald spelgedrag gaat ontwikkelen. Als vanzelfsprekend en op een natuurlijke, logische wijze moeten spelers aan het spel beginnen. Meestal zal dit het beste lukken met de dirigistische aanpak! Je moet goed voorbereid zijn: precies weten hoe je het zult doen, wat je gaat zeggen.

Leg nooit meer uit dan strikt noodzakelijk is om te beginnen. Laat de leerling dat maar zelf ontdekken. Al spelend gaat het verder. Om mensen iets duidelijk te maken is de volgorde van overbrengingskracht: horen, zien en doen.

Ik hoor en ik vergeet; oren.

Ik zie en ik onthoud; ogen.

Ik doe en ik begrijp; beweging, handen, lijf.

Als meest directe en met grootste zeggingskracht is de spelervaring: al spelend ervaren hoe het spel gaat. Alleen gebruik maken van woorden geeft de minste duidelijkheid, maar soms onontkoombaar. Zorg dan wel dat je de aandacht hebt van iedereen. Woorden gepaard met voordoen en zodoende verschillende spelhandelingen aan elkaar praten, maken zeker een hoop duidelijk. Soms is het onduidelijke van een gesproken uitleg juist wenselijk. Een verhaal doet een beroep op het individuele voorstellingsvermogen en fantasie van de leerling. Als de trainer de juiste snaar ermee weet te raken kan dat zorgen voor een nieuwe stap in de eigen vormgeving van het spel van de leerling. Leerlingen met een 'eigen programma' doe je er een plezier mee. Stemgebruik is zeer belangrijk. Om de aandacht vast te houden is het noodzakelijk om niet op één toon te praten, maar gebruik te maken van verschillende intonaties en afwisselingen in de stem: hard - zacht, hoog - laag, langzaam - snel. Praat niet binnensmonds en schreeuw niet, sleutelwoorden moeten duidelijk gearticuleerd worden. Om iemands aandacht te krijgen kun je: aankijken, aanspreken, een vraag stellen, een sprookje vertellen, of iets wat je te binnen schiet. Al doende krijg je wel goede invallen, probeer die dan ook meteen uit!



Vormen van beïnvloeding

Leiding geven impliceert beïnvloeding. Er zijn twee grondvormen van beïnvloeden te onderscheiden: direct en indirect. Directe beïnvloeding geschiedt via de relatie tussen de trainer en de leerlingen. Indirect gebeurt via de situatie, via het aangeboden spel of lesmateriaal.

Voorbeeld: Bij een spelletje voetbal wordt er fanatiek gespeeld en enkele spelers worden pijnlijk door de bal geraakt. Ze willen stoppen omdat er te hard wordt geschoten.

Directe beïnvloeding: "Jan, je moet je toch eens beheersen, je ziet toch dat Henk bang wordt en dat is niet leuk meer." Of: "Kom laten we nu wat meer rekening met elkaar houden."

Indirecte beïnvloeding: De trainer ruilt de voetbal voor een foambal.

De vier vormen van leidinggeven: de dirigistische aanpak, de verzorgende aanpak en de meespelende aanpak, en de uitleg zijn een verstrengeling van directe en indirecte beïnvloeding. Direct is het aanspreken van de leerlingen die iets moeten doen. Indirect is het kiezen voor een bepaald lesdoel, voor bepaalde spelhandelingen, voor een bepaalde lesstructuur en daarmee de gedragingen van de leerlingen bepalend. De directe beïnvloeding wordt gebruikt om de basis van de didactische driehoek (zie ook?) te vormen en te onderhouden en om uitleg te geven. Het groepsproces van relaties tussen leerlingen onderling wordt op een directe manier door de trainer begeleid. Ook in de rol van scheidsrechter gebruikt de trainer de directe beïnvloeding.

De indirecte beïnvloeding wordt gebruikt om de lesstof aan de leerling over te brengen. Wat de piramide vormt van de didactische driehoek. Tevens wordt de relatie tussen de leerlingen onderling verbeterd doordat via spelbeïnvloeding je probeert het spel en de spelers het samen eens te laten worden. Het spel moet speelbaar en uitvoerbaar zijn door de leerlingen. De leerlingen moeten met betrokkenheid spelplezier kunnen hebben.



10

Als de lange termijnvoorwaarden die het LTAD en ASM aanreiken en de sociale voorwaarde van het groepsproces, geïnterneerd zijn in de werkwijze van de schermleraar op welk niveau dan ook kan elke stap in de korte termijn die de leraar zet met zijn leerlingen in het leerproces verantwoord gezet worden.

We gaan dan nu kijken hoe impliciete leermethoden onderscheiden en toegepast kunnen worden in de beginfase en in latere fasen van de ontwikkeling van schermer.

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.

Voor gedetailleerde achtergrondinfo : [\(download stuk Moraru Divendal over impliciet leren\)](#)



De introductiefase. Komt een kind naar de schermzaal....

Dit betreft de beginperiode dat een kind meedoet met schermlessen. De input door lesvormen en instructie vanuit de trainers en ervaren leerlingen heeft als eerste doel participatie met de groep mogelijk te maken.

De beginner moet kunnen meedoen met de groeples. Als tweede doel hebben lessen in deze fase om motivatie tot verdieping van kennis en vaardigheden te wekken. De beginner moet verder willen gaan dan meedoen.



Hieruit volgen de bepaling van de volgende doelen bij de introductie nieuwe leerlingen.

Bij de lessen aan beginners zie je de volgende kenmerken:

Uitleg over de omgangsvormen. Het groepsproces

- Hoe begin je? Iemand vragen. De schermgroet
- Wie scoort de punten?
- Hoe eindig je? De schermgroet plus hand geven met verbale dank en wat daarna?
- De belangrijkste doelstelling is laten ervaren van het materiaal, de impact van raken en geraakt worden en de eigen mogelijkheden binnen de spelregels binnen de groep.
- De lessen hebben als doel de, in de groep gebruikte, reglementaire functie van handelingen te verduidelijken. Dit hoeven niet per se de FIE regels te zijn.

De vaardigheid met het wapen en het lichaam wordt impliciet behandeld.

- De leraar en assistenten gebruiken een 'meespelende aanpak' bij de techniekles.
- De voornaamste impliciete uitleg is d.m.v. imitatie (voordoen, nadoen) en analoge uitleg (biomechanische metafoer).
- Leerlingen krijgen individueel, als duo, of eventueel als 3&4-tal les van een leraar ter bevordering van de differentiatie per leerling en de observatie van elkaar.

11

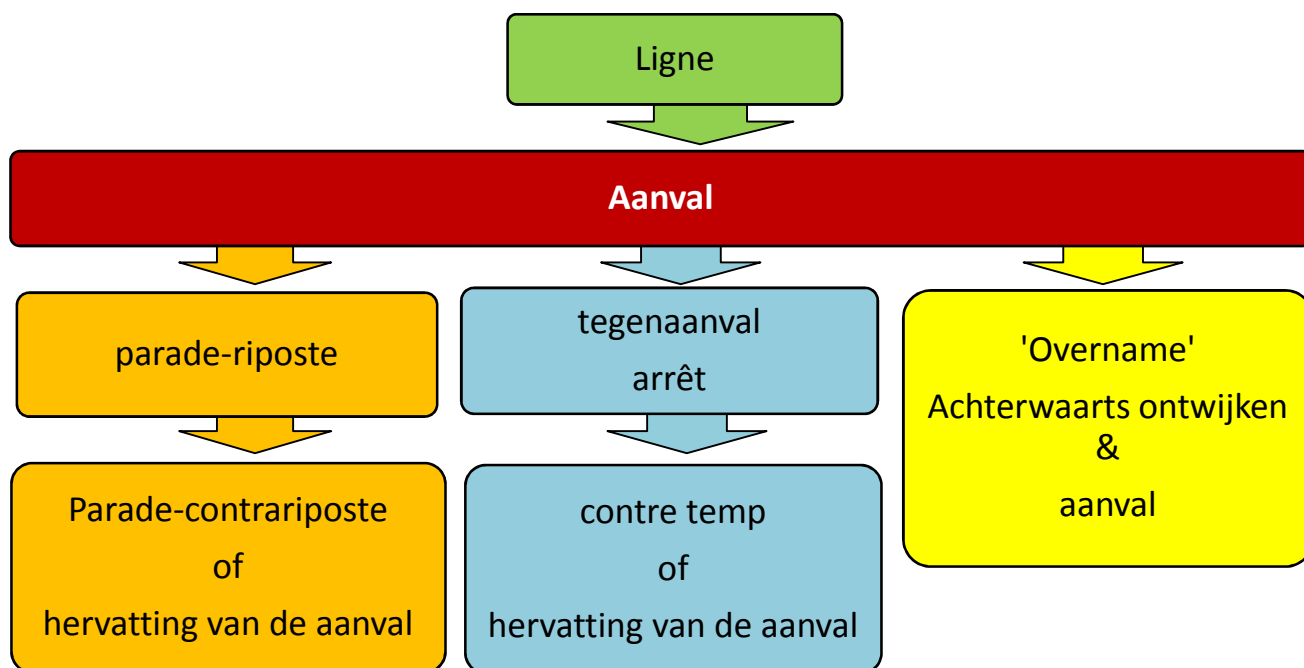
Algemene inhoud in de introductiefase

De leraar heeft als belangrijke taak de functies van de handelingen te helpen doorgronden voor de leerling. Dit stelt de beginner in staat zelfstandig te opereren in de groep. In feite leert het kind de spelregels. Het schermrepertoire wordt redekundig ontleed als het ware. Als schema van handelen heeft de leraar daarbij het analyseschema van een jurypresident als leidraad. Niet de vorm staat er centraal, als welke parade of steek er is gebruikt, maar de functie ervan en het resultaat in score. In de praktijk zal het oranje pijlenspoor bij floretschermen hoofdzakelijk de weg van de aanval > parade-riposte > parade-contrariposte zijn. De ligne moet worden geïntroduceerd vanuit de leraar of gevorderde kinderen omdat dit een onnatuurlijk karakter heeft in het spel. De tegenaanval als antwoord op de aanval is bij floret in eerste instantie te vermijden omdat deze actie, net als de hervattingen weliswaar effectief zijn om resultaten te halen, deze ook de weg naar de moeilijkere contrariposte blokkeren. De enige hervatting die geschikt zou zijn om bij een beginnende floretschermer een basisrepertoire te vormen, is dat deze, bij uitblijven van de riposte van de tegenstander, een nieuwe steek plaatst met slagwapen steek. Zodoende wordt toch het idee van de contrariposte gekweekt.



De contre temp is wel een logische actie maar erg moeilijk voor een beginnende schermer. De zogenaamde 'overname' van de aanval d.m.v. achterwaarts ontwijken met een pas en daarop zelf aan te vallen is zeker een spelidee dat hoort bij de basis van floret en meer nog bij sabel.

Het schema van functionele handelingen in de beginnerfase



Bepaling van de lesinhoud en 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 en meespelende aanpak, is de werkwijze meer gedifferentieerd en verloopt als dit volgt:

12

Tijdens een schermtraining zou de aanleiding voor de inhoud van een les gerelateerd aan de ervaring van de leerling. Dat wil zeggen dat de leraar door observatie een bepaald probleem constateert en d.m.v. een indirecte didactische vorm (reproducen van de spelsituatie), dit probleem oproept bij de leerling tijdens een korte individuele les. Afhankelijk van de leeftijd en de aard van de leerling wordt vervolgens gewerkt aan het oplossen van het probleem d.m.v. vragen m.b.v. lichaamstaal of verbaal open of gesloten vragen. Wat voorkomen zou moeten worden is het voorzeggen. De kunst is om het probleem zo te stellen dat de leerling positief de oplossing gaat zoeken. Wat niet wil zeggen dat deze die dag ook de oplossing zal vinden. Belangrijk is dat de leerling leert om mislukte pogingen op zoek naar de oplossing gaat beschouwen als noodzakelijke stappen om beter te worden. Het zijn dus 'goede fouten'. Het vraagt vaardigheid en vindingrijkheid van de leraar om dit proces te leiden.

Tijdens deze lessen kan de leraar gebruik maken van analoge uitleg d.m.v.(biomechanische) metaforen om coördinatie- of spelproblemen te leren verbeteren. Hiermee wordt voorkomen dat de leerling hinderlijke expliciete kennis opbouwt over de details van de beweging. Ook kan de leraar het voorbeeld inroepen van een medeleerling die een bepaald probleem al machtig is. Doormiddel van kijken en nadoen leren alle beginners snel en effectief.

Imitatie

Kinderen, net als volwassenen, zijn meesters op het gebied van de imitatie. Het is de evolutionair ontwikkelde leer methode die met name in de introductiefase wordt ingeschakeld. 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 alom 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 sowieso 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.

Een lesvorm waarbij imitatie en leren door ervaren goed tot hun recht komen is hieronder afgebeeld. De technieklles met 2 tot 4 leerlingen.



Duoles door Maestro Simone Piccini in Pisa.

Andere opties waarbij de leraar direct kan beïnvloeden is de (halve) cirkelles.



Technieklles met leerlingen in een cirkelboog om de leraar in Pisa.

Werkvormen in de groeples

Er zijn allerlei organisatievormen mogelijk die mogelijkheden creëren om de les zodanig te geven dat er een hoge kwaliteit is bij de begeleiding van de eerste fase van leren van beginnende kinderen. Deze kwaliteitsnorm brengt de werkvorm voort die voorziet in individuele les of met max. 4 leerlingen tegelijk met 1 leraar.

In beginsel zal een trainer daarvoor zijn aandacht moeten richten op het creëren van een intieme sfeer in de groep en deze bewaken omdat slechts dan lesgeven pas mogelijk wordt. Verder speelt een rol met hoeveel assistenten de leraar kan werken. Kan hij gevorderde leerlingen inschakelen?

De opbouwfase

Nadat de motivatie eenmaal gewekt is om kennis en vaardigheden te verdiepen begint het opbouwen. Dit gebeurt met zogenaamde impliciete leermethoden.

Via onbewuste processen wordt zodoende gebouwd aan een stressbestendige atleet. Dit gebeurt met zogenaamde impliciete leermethoden tijdens individuele lessen.

Er zijn grofweg 2 impliciete lesmethoden die gescheiden of naast elkaar gebruikt kunnen worden, afhankelijk van de aard van de leerling en behoefte op dat moment van de ontwikkeling:

- 1- De geleide les welke een meer gesloten didactiek heeft.
- 2- De open les welke een meer ontdekkende didactiek hanteert.

De geleide les

Bij de geleide les zie je de volgende kenmerken:

De leraar leidt de leerling met de eigen kling als dirigeermiddel.

De acties van de leerling zijn voornamelijk initiatief-overnames.

Er wordt nauwelijks gesproken.

De leerling wordt uitgelokt 'het goede' te doen. (foutloos leren)

De bewegingen worden niet aangekondigd. De leerling kan niet weten wat er komt. Hij kan alleen oplossingen vinden door te voelen en te kijken. (Doelgerichte externe waarneming)

Bij open kling situaties moet de leerling initiatief (over-)nemen en zelfstandig bewegen in de voorbereiding.

De finale actie is onbekend en minimaal begrensd door meer dan 1 optie. De leraar creëert gevechtssituaties en gedraagt zich als tegenstander, coach en mentor. Deze kunnen vooraf afgesproken thema's hebben en meer open spelsituaties zijn.

14

De keuze om de sturende les als didactische vorm te kiezen komt voort uit intuïtie van de leraar welke inschat dat een bepaalde leerling:

-Liever geen verantwoordelijkheid neemt in deze fase van zijn ontwikkeling en instructie van de leraar verkiest.

-Bereid is om zich open te stellen voor input van de leraar.



De sturende les: de leraar leidt, de leerling volgt.

Zie voorbeeld van de geleide of sturende les: http://www.youtube.com/watch?v=n-7cXCoY_hM



Introductie- en opbouwlessen schermen

Door Jeroen Divendal 2014

De open les

Bij de open les zie je de volgende kenmerken:

De leraar neemt minder initiatief en probeert zijn leerling te 'lezen' en uit te lokken om een bepaald thema aan te pakken.

Het is een meespelende aanpak waarbij problemen worden opgeroepen en behandeld op vragende wijze met betrekking op de afloop of het resultaat van de actie. Zelfanalyse op de externe doelstelling van de actie, zonder feedback op het interne verloop bij de leerling, staat centraal. (bijv. Waar raakte je?)

De leerling wordt (ook expliciet) uitgenodigd om veel te variëren en de leraar varieert veelvuldig in zijn gedrag. (contextuele interferentie = variatie in acties en taken.)

De keuze om de open les als didactische vorm te kiezen komt voort uit intuïtie van de leraar welke inschat dat een bepaalde leerling:

-Liever zelf ontdekt hoe het voor hem of haar werkt in deze fase van zijn of haar ontwikkeling en instructie van de leraar als hinder ervaart.

-Bereid is om zich open te stellen voor uitdagingen van de leraar.

Didactiek?

Maestro Antonio Di Ciolo:
Succesvol ontwikkelaar van de
open les en vrijheid in leren.



“Er is sprake van leren schermen, als de functionaliteit van de bewegingen centraal staat. Het doel van de schermoefeningen is niet het onderwijzen van de leerling, maar veel meer het actief betrekken van de leerling bij het leerproces.”

Voorbeelden van de open les en de achtergrondinformatie van deze didactische methode:

- Video over de lesmethode van Di Ciolo: <http://www.youtube.com/watch?v=u2Q2GQnUM3Y>
- Voorbeeld les aan Olympisch kampioen 1996 Alessandro Puccini: <http://www.youtube.com/watch?v=ZtGUb9uSrI0>
- Samenvatting van het boekje: download '[Schermen. Aforismen en gedachten van Antonio Di Ciolo.](#)'

Bewerkt door Enrico Di Ciolo in samenwerking met Simone Piccini en Sabrina Ballestracci
ISBN 978-886528064-5 Edition © 2011 door Il Campano



De technieklles

Bij beginners en gevorderden hebben de lessen met een leraar principieel dezelfde doelstellingen. Op grond van ambities bij de leerling en ouders veranderen de intensiteit en niveaueisen wel, maar de inhoud is voor iedereen dezelfde.

De technieklles heeft de volgende doelstellingen:

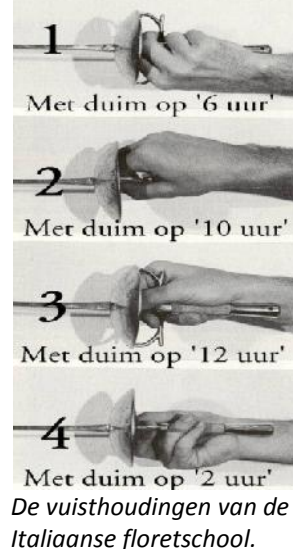
- 1- Vaardigheidstraining:** Het aanleren van een breed bewegingsrepertoire dat leert omgaan met spelsituaties onder mentale druk. Het complete technische schermarsenaal aanleren, geïntegreerd aan de interactie van de praktijk in de scherp partij van belang.
- 2- Snel en volledig leren:** Didactische aanpassingen aan de leerstijl van de leerling. (o.a. met kennis van actiontype©)
- 3- Lange termijnperspectief:** Prestatieverbetering staat centraal en resultaatdoelen komen pas later.
- 4- Concentratietraining:** De leerling leert met name smal-extern de aandacht te richten.
- 5- Situatietraining:** Het aanleren van de tactische interactie, de voorbereidingen, initiatiefrollen en de flexibiliteit van aanpassing van aandachtsstijlen of concentratievormen tijdens de partij. (gevechtscyclus*)

1- Vaardigheidstraining

De les moet vooral een actiegerichte bezigheid zijn. Dit geldt voor jonge kinderen als voor topatleten. Tijdens de technieklessen met de leraar zouden zij het hele schermarsenaal moeten krijgen aangeboden en zich machtig maken met verschillende niveaus van theoretische verdieping.

De technische vaardigheden die in dit gedeelte van de les zitten zijn:

- 1- Het aanleren van alle handhoudingen van de Italiaanse floretschool 1, 2, 3 en 4 (Inclusief de 4 vuisthoudingen) Overeenkomstig met de Franse handhoudingen 7 en 1, 8 en 2, 6 en 3, 4 en 5. Plus handhouding 9 (hoge zeven) en de 'hoge'1.
- 2- De wisselingen tussen de handhoudingen als parades, bindingen, lijnsluiting, ijzernemen en invites.
- 3- Alle enkelvoudige steken. (rechtuit, onderdoor en overheen, met glijsteek, in oppositie, en encavant.) als aanval, riposte, contrariposte, hervattingen en tegenaanval.
- 4- De uitlokkingen: ligne, invites en schijnen.
- 5- Beenrepertoire als stelling, (halve)pas voor- en achterwaarts, uitval, flèche en interactieve afstanden die deze oproepen: de pas-uitval afstand, de uitvalafstand, de steekafstand en de nabijafstand.



16

Mentale vaardigheden zijn:

- 1- Reboundability: Bij de leerling het vertrouwen kweken dat deze bij mislukken van de eerste actie altijd nog de vaardigheid heeft om er goed uit te komen.
- 2- Risicobereidheid: Leerlingen zouden met een gerust hart de kritieke afstand moeten ingaan en daar vertrouwen op hun 'techniek'.
- 3- Stressbestendigheid: De handelingen van de leerling zouden functioneel moeten blijven of zelfs verbeteren naarmate de mentale druk verhoogd.

- Voorbeeld van een volledig schema van tactisch handelen of technieken van de Franse en Italiaanse schermers: [download PDF "Tactische volgorde van schermacties"](#).



- Voorbeeldles vaardigheid met het wapen in de geleide methode : <http://www.youtube.com/watch?v=SeqCrnHyg0>
- Voorbeeldles afstand: <http://www.youtube.com/watch?v=N5rhXmuxPMI>

2- Snel en volledig leren:

Het is de bedoeling dat kinderen worden benaderd met een aanpak die bij hen past zodat zij snel en in de grootste volledigheid, qua inhoud, het leerproces doorlopen. Bovendien moet de vaardigheid en kennis beklijven. Zij moeten het duurzaam kennen en kunnen. Deze didactische aanpassingen aan de leerstijl van de leerling wordt genomen vanuit de kennis en ervaring van de leraar. Kiest de leraar voor een geleide les of open methode. Welke zintuiglijke input heeft de voorkeur bij deze leerling? Is het een creatieve leerling die zelf op onderzoek wil gaan of wil deze een stap voor stap aanpak? O.a. kennis van Actiontype kan hierbij nuttig zijn.

- Kennis over Actiontype is te vinden via: <http://www.actiontype.nl/geschiedenis.php>

Manieren voor het aanpassen aan de leerstijl en werkvormen in de les zijn:

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

- Meer info over deze manieren: [download PDF De individuele les JD](#)

3- Lange termijnperspectief:

Prestatieverbetering staat centraal en resultaatdoelen komen pas later. Dit wordt bereikt door het opbouwen van een natuurlijk persoonlijk en breed bewegingsrepertoire in het scherm dat de bodem vormt voor eventuele prestaties in de toekomst op de internationale schermlopers. De weg naar resultaat staat centraal, niet het resultaat zelf. In de didactiek worden bovendien geen concessies gedaan op de inhoud ten gunste van de korte termijn. Er wordt gekozen voor het integraal samenvoegen van de elementen: Wat?, wie?, hoe?, wanneer?, waarom? in het leerproces van de schermacties vanaf dag 1.

4- Concentratietraining

Doordat de lesgever veel varieert kan de leerling slechts vertrouwen op zijn of haar smal-externe waarneming welke op korte afstand tijdens de finaleacties nodig zijn. De tactiele en naar buitengerichte aandachtsbundeling of concentratie geven de leerling het gevoel dat het lichaam niet meer bestaat. Externe waarneming is de geconcentreerde aandachtsstijl tijdens het tactisch handelen op de loper. De andere interne en externe aandachtstijlen zijn ook van belang voor het bepalen van strategie, herbeleving van de actie in de replay, besluitvorming en emotieregulatie.

5-Situatietraining

Tijdens de les in open situaties verplaatst de lesgever de aandacht naar de voorbereidingsfase. De interactiefase waarbij het initiatief bij de leerling komt te liggen. Deze overgang kan via de kling geleidelijk naar losse klingsituaties plaatsvinden of sneller naar een echte open situatie. Er kan via thema's en een initiatiefschema gewerkt worden of de keuzes vrij laten. Al deze gradaties van openheid in de regie van het leerproces zijn afhankelijk van het leerstadium van de leerling en zijn constitutie. De lesgever zou zowel in de vaardigheidstraining als de open-kling-situaties ervoor moeten zorgen dat de leerling keuzes moet maken die

hij alleen kan maken door de juiste waarnemingen. Daarom moet de lesgever bij de techniekes telkens onvoorspelbaar blijven om te voorkomen dat de leerling gaat voorspellen wat de toekomst gaat brengen. De leerling richt zich bij voorkeur op het hier en nu. Bij de open-kling-situaties zou de trainer minimaal meer dan 1 finale mogelijkheid kunnen aanbieden en ook veel variëren in momentkeuze en afstand. De leerling moet keuzes maken, waarnemen en handelen. Zodoende de cyclus van aandachtstijlen flexibel kunnen gebruiken en adequaat kunnen ageren. De zogenaamde gevechtscyclus.

- Voorbeeld van een initiatiefschema: [Download PDF initiatiefschema](#).

