

## Trainersbijeenkomst 23/02/2009

### Aanwezigen:

<u>Naam</u>	<u>Club</u>
Adriaenssens Kris	De tempeliers
Antonis Olivier	Confrérie
Braekmans Denis	Herckenrode
Crahay Francis	Omnisword
Huysmans Werner	Olympia
Mechelaere Ans	Confrérie
Schouterden Nele	VSB
Somers Marijn	ASC
Sturbaut Guy	KSSMA Ronse
Suy Guy	Rheynaerde
Van Cleemput Robrecht	Confrérie
Van Laecke Marcel	Confrérie
Vergauwen Els	VSB
Willems Michael	Herckenrode

### Doelstelling van de bijeenkomst:

VSB wil enerzijds polsen naar de noden en behoeften van trainers en anderzijds willen we de nieuwe beleidlijnen toetsen aan de realiteit. Zo hopen we een breder draagvlak voor het beleidsplan te creëren wat de kans verhoogt om de gestelde doelstellingen te bereiken. We deelden de trainers in 2 groepen in. Aan de hand van een aantal vragen probeerden ze in groep hun visie naar voor te brengen. Hierna werd dit telkens getoetst aan de visie van de VSB in een discussiemoment.

### Deel I: Profiel van de schermer

#### Vraag 1: Wat zijn de fysieke en mentale basiseigenschappen om een succesvolle schermer te zijn/worden?

Hierover heerste nagenoeg consensus in de groep. Bij de fysieke basiseigenschappen komt lenigheid (van benen, schouders, pols) op plaats 1, gevolgd door coördinatie (armen/benen, fijne handmotoriek) en evenwicht. Verder zijn ook snelheid (hand- en startsnellheid, explosiviteit en reactiesnellheid) en kracht (beenkracht en rompstabiliteit) belangrijk. Op de laatste plaats kwam uithouding. Naast deze basiseigenschappen werd ook nog het zicht als een belangrijke fysieke eigenschap aangehaald.

Bij de mentale basiseigenschappen hadden we concentratie, stressbestendigheid, doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen.

#### Vraag 2: Wat zijn de voornaamste tekortkomingen bij de huidige schermopulatie?

Ook hier consensus met name de vaststelling dat de lenigheid van de jeugd onvoldoende is, naast een tekort aan rompstabiliteit. Als mogelijke oorzaken werd hier aangegeven dat de jeugd te weinig tijd heeft om te trainen en te bewegen in het algemeen (te weinig L.O. op school, te veel sedentaire hobby's zoals PC, Playstation en TV) maar ook de bereidheid om stevig te trainen is afgenomen.

Ter illustratie gaven we de resultaten mee van de Eurofit-testbatterij ('90-'97) die aantoonde dat de fysieke fitheid van jongeren is achteruit gegaan in deze testperiode. De trainers konden beamen dat dit nog steeds met de realiteit overeenstemt, vooral voor wat betreft de lenigheid. Maar ook de loopsnellheid, wendbaarheid, uithouding en snelheid van de ledematen zijn erop achteruit gegaan.

## **Deel II: trainingsmethodiek**

Aan de hand van een 7-tal vragen bespreken de trainers hun trainingsmethoden in de 2 groepjes.

1. Hoe gaan we de basiseigenschappen trainen? Hoe gaan we de tekortkomingen wegwerken?
2. Gebruiken we verschillende trainingsmethoden naargelang de leeftijd?
3. Hoe worden de groepen ingedeeld? Wat zijn hiervan de voor- en nadelen?
4. Trainingsplanning? Piekmomenten? Rustfasen?
5. Wanneer beginnen met wedstrijdschermen en hoe zie je de verdeling wedstrijden/trainingen?
6. Individuele les versus groepsles?
7. Globale aanpak versus analytische aanpak?

In de meeste clubs worden lessen gegeven in de vorm van groepsoefeningen voor de opwarming en het benenwerk. Bij de oefeningen met het wapen worden, volgens de mogelijkheden van de club (naargelang het aantal trainers), individuele lessen gegeven of groepslessen met individuele bijsturingen. De meeste clubs melden een trainerstekort. Hoe meer trainers, hoe gericht men kan werken en hoe beter men kan inspelen op individuele tekortkomingen.

In de mate van het mogelijke wordt bij de groepsindeling zowel met het prestatieniveau als met de leeftijd van de deelnemers rekening houden.

Naast trainingsmethodiek kwam duidelijk naar voor dat de structuur van de club heel belangrijk is. Marcel Van Laecke gaf een korte uiteenzetting over de evolutie van zijn club. Hij gaf aan dat een goede structuur een werk is van lange adem en dat men eerst en vooral een duidelijk doel moet voorop stellen. Met dit doel voor ogen moet men dan de nodige keuzes maken. Zij hebben geopteerd om alle 7 tot 12-jarigen te groeperen en hen floret of sabel aan te leren dit voornamelijk via spelvormen. Na de leeftijd van 12 jaar worden ze opgesplitst in een floretgroep en een sabelgroep. Er is aandacht voor zowel recreatie als competitie. Aan de competitieve leden worden eisen gesteld zoals bijvoorbeeld op eigen houtje werken aan de fysieke conditie (dit wordt in een eerste fase wel begeleid en later regelmatig gestimuleerd).

Nele doet een uiteenzetting over de optimale leeftijdsfasen om de fysieke basiseigenschappen te trainen. Ze geeft daarna het praktijkvoorbeeld van Canada met een volledig uitgewerkt model om atleten optimaal te ontwikkelen. Dit model houdt rekening met de ontwikkelingsstadia en met de noden van zowel de topsporter als de recreatieve atleet. Bij zeer jonge atleten primeert de plezierbeleving en het aanleren van de algemene basisvaardigheden van bewegen. Het ultieme doel is om sporters te vormen die actief zijn voor het leven.

### **Deel III: Wedstrijden in Vlaanderen en België**

Vraag 1: Wat denk je van het aanbod voor elk wapen, voor elke leeftijdscategorie?

- Spreiding (geografisch en in de tijd)
- Wedstrijdformule
- Niveau
- Organisatie
- Informatieverspreiding

Vraag 2: Hoe ziet er voor jou een ideaal schermseizoen uit naar wedstrijdaantal, spreiding, niveau, formule, ... voor de verschillende leeftijdscategorieën en wapens?

Hier kwamen heel wat knelpunten naar boven:

- Er zijn veel wedstrijden in Wallonië en veel te weinig in Vlaanderen
- De wedstrijden voor miniemen / cadetten zouden zeker korterbij moeten georganiseerd worden. De afstand is dikwijls een reden tot niet-deelname.
- Er is in de clubs een tekort aan materiaal / vrijwilligers / financiële middelen om wedstrijden te organiseren. Samenwerking tussen de clubs zou gestimuleerd kunnen worden. In samenwerking zouden clubs wel wedstrijden kunnen organiseren. Clubs die wedstrijden organiseren, huren meestal materiaal.

Nele bevestigt dat er inderdaad te weinig wedstrijden georganiseerd worden in Vlaanderen. Er zou een wedstrijdkalender moeten worden opgesteld in samenspraak met de clubs, om te komen tot een gezamenlijke datum voor de provinciale en regionale wedstrijden. Daarnaast wordt erop gewezen dat de wedstrijdformule zelden wordt aangepast aan de ontwikkelingskenmerken van de jongeren. Ook hier dient ervoor gezorgd te worden dat de jongeren de mogelijkheid hebben om zo veel mogelijk andere schermers te ontmoeten en dit met aangepast materiaal en volgens aangepaste regels.

De bijeenkomst werd afgesloten met het overhandigen van een persoonlijke vragenlijst. Deze zal door de deelnemers ingevuld worden teruggestuurd.