



Algemene training (conditionele eigenschappen - KLUSCE)

	4 t/m 6 <i>vroege kindertijd</i>	7 t/m 9 <i>late kindertijd</i>	10 t/m 12 <i>late kindertijd/vroege pubertijd</i>	13 t/m 15 <i>pubertijd</i>	16 t/m 19 <i>late pubertijd/begin volwassenom</i>	20 t/m 35 <i>volwassenom</i>	35 t/m 45 <i>vroege middelbare leeftijd</i>	45 t/m 65 <i>late middelbare leeftijd</i>	65 t/m 75 <i>jong bejaard</i>	75 t/m 85 <i>middel-bejaard</i>
Kracht	Ontwikkelingsondersteuning: bewegen met variatie: speels pakket dat correcte houding o.b.v. functionele kracht en lenigheid aanleert met dynamische vormen.	Ontwikkelingsondersteuning >>> lichaamsperceptie: speels pakket, met meer nadruk op correcte uitvoering, bewustmaking houding.	Aandacht voor opwarming en gezond sporten , correcte technische uitvoering, opgepast met belastbaarheid vanwege groeispuurt , versterken van zo groot mogelijke bewegingsbaan	Aandacht voor opwarming en gezond sporten , correcte technische uitvoering, opgepast met belastbaarheid vanwege groeispuurt . Start training basiskracht en krachtuithouding . Start plyometrie.	Basiskracht >>> specifieke kracht (krachtuithouding >> maximale kracht + snelkracht). Dynamische methoden met gemiddelde belasting en veel herhaling. Na groeipeik hypertrofie toevoegen; explosieve kracht, verder uitbreiden van plyometrie.	Maximale kracht >>> overload . Aandacht voor correcte technische uitvoering en blessurepreventie. Kracht piekt op ±25j en vlt af tot 35 à 40j.	Onderhoud naar individuele noden. Blessurepreventie. Afname kracht vanaf 40j en begin botverlies.	Algemene krachttoefening in dagelijks gebruik aanmoedigen, nadruk op correcte houding.		
						Slechte invloed van sedentair leven tegengaan. Onderhouden van buik- en rugkracht, core stability.				
Lenigheid	Ontwikkelingsondersteuning: bewegen met variatie: speels pakket dat correcte houding o.b.v. functionele kracht en lenigheid aanleert met dynamische vormen.	ontwikkelingsondersteuning >>> lichaamsperceptie: speels pakket met meer nadruk op correcte uitvoering, bewustmaking houding.	Systematische en specifieke lenigheidsoefening , niet te veel dynamisch en extra aandacht voor extreme bewegingen (groeispuurt). Aandacht voor correcte uitvoering en lichaamsperceptie.			Onderhoud van lenigheid en correctie van tekorten, zowel statische als dynamische oefening.	Nadruk op gezond sporten en actief leven, blijven onderhouden.			
						Onderhouden van heup en lagerug-flexibiliteit (sedentair leven school/werk).	Gezond sporten en actief leven: dagelijkse oefening (gewrichtsmobiliteit)			
Uithouding	Veel korte bewegingsactiviteiten met rustperiodes	Gezondheidsbevordering: minstens 3 duur-inspanningen per week (<i>met fiets naar school, zwemmen...</i>) als start van aerobe training.	Aerobe duurtraining , begin (opbouw) anaerobe training.	Doorgedreven anaerobe training op een goede aerobe basis. Werken op wapenspecifieke recuperatie.	Maximale training anaerobe uithouding. Werken op wapenspecifieke recuperatie.	Begin afname aerobe basis én slechte invloed sedentair leven: extra onderhoudend werk	Onderhoudend werk.			
Snelheid	Bewegingsfrequentie stimuleren en extra snelheidsprikkels geven (RT, startsnelheid, en wendbaarheid)		Systematische oefening, maximalen opzoeken (snelheid, recuperatie), opgepast met belastbaarheid (groeispuurt)		Snelheidsuithouding trainen.		Onderhoudend werk.			
Coördinatie, kinesthesie, synchronisatie, bewegings-efficiëntie	Diversiteit en veelzijdigheid in alle bewegingen.		Grove motoriek >>> fijne motoriek. Werken op synchronisatie en consolidatie (snelheid, evenwicht...). Richten op individuele noden, werken op kinesthesie ter bevordering van lichaamsperceptie.	Diversiteit en veelzijdigheid van bewegingen: bewegingsefficiëntie (lichaamsperceptie, synchronisatie, coördinatie). Start scherm-specifieke behendigheid.	Bewegingsefficiëntie en scherm-specifieke coördinatie en behendigheid. Aandacht voor ruimtelijke oriëntatie (12-14j).	Visuomotorische training, decision training e.d., doorgedreven integraaltraining cognitieve vaardigheden en coördinatie. Volledige behendigheidstraining.		Onderhoudend werk.		
Ritme	Algemeen ritmewerk.		Scherm-specifiek ritmewerk benen en armen, ladderwerk (grond-contacten)...					Onderhoudend werk.		
Evenwicht	Ontwikkeling evenwicht: extra oefening = vliegende start!	Werken aan consolidatie van evenwicht, lichaamsperceptie (zwaartepunt).	Begin training specifiek dynamisch evenwicht.	Training specifiek dynamisch evenwicht.	Aandacht houdingsevenwicht en core stability.					
			Veranderende verhoudingen t.g.v. groeispuurt: aandacht voor houdingsevenwicht en core stability.		Trainen op lichaamsperceptie en dynamisch evenwicht.			Trainen op lichaamsperceptie en dynamisch evenwicht, onderhoudende statische evenwichtsoefeningen.		



Mentale training en pedagogische aandachtspunten

	4 t/m 6 <i>vroege kindertijd</i>	7 t/m 9 <i>late kindertijd</i>	10 t/m 12 <i>late kindertijd/vroege pubertijd</i>	13 t/m 15 <i>pubertijd</i>	16 t/m 19 <i>late pubertijd/begin volwassendom</i>	20 t/m 35 <i>volwassendom</i>	35 t/m 45 <i>vroege middelbare leeftijd</i>	45 t/m 65 <i>late middelbare leeftijd</i>	65 t/m 75 <i>jong bejaard</i>	75 t/m 85 <i>middel-bejaard</i>
Cognitief	Stimuleer creativiteit. Een kind heeft maar beperkte capaciteit voor aandacht, en neemt alles letterlijk. Gebruik concrete voorbeelden, precieze aanwijzingen.	Stimuleer het beginnend abstract en logisch denken. Stimuleer moreel denken (fair-play, sportiviteit). Breed en gevarieerd werken, training van aandacht/focus.	Uitdieping moreel denken (Gezond en Ethisch Sporten!). Training van aandacht/focus.	Begin van training van zelfregulatie: leer doelen zelf stellen (self-consequation), leer technieken aan die negatieve stemmingen tegengaan (visualisatie, mentale voorbereiding en herhaling, relaxatie)	Stimuleer commitment (trainingsschema's volgen) en zelfregulatie (keuzes mogelijk maken binnen trainingsschema).	Ondersteun zelfregulatie door te helpen bij probleemidentificatie op strategisch vlak (verbetering mentaliteit, niet verbetering specifieke fout).				
Socio-emotioneel	Stimuleer zelfstandigheid in een veilige omgeving (ondersteunende aanwezigheid) en initiatief-nemen. Gebruik coöperatieve werkvormen waarbij iedereen wint.	Aanmoedigen van zelfstandigheid. Het concept aanbrengen van eigen progressie (basis van 'werk loont', winnen na werken) maar nog steeds voornamelijk coöperatief werken met nadruk op plezier.	Concept van verantwoordelijkheid in het kader van zelfstandigheid aanbrengen. Winnen/succes is de beloning van regelmatig en goed werken. Werken aan motivatie en kunnen verliezen.	Geef sterke structuren waarbinnen vrijheden en keuzes zijn.	Aandacht voor het zoeken van niet-gewelddadige oplossingen voor conflicten. Assertiviteit zonder agressiviteit.	Werk ondersteunend inzake sociale factoren (studie, financiën...)				
Pedagogisch		Aanmoedigen van: <ul style="list-style-type: none"> • regelmatig sporten en bewegen • fair-play en sportief gedrag Aanleren van: <ul style="list-style-type: none"> • basiskennis reglement • willen winnen - kunnen verliezen 	Ontwikkeling van zelfstandigheid. Werken aan stress-weerstand, faalvermogen en langdurige motivatie.	Ontwikkeling naar zelfstandige levensorganisatie. Voorbeeldfunctie krijgen voor jongere schermers, met aandacht voor arbitrage en ontwikkeling van winnaarsmentaliteit.	Zelf doelen laten stellen en leren evalueren. Stimuleren van het uitdragen van een sportieve attitude.	Doelen zelfstandig kunnen bereiken (drive). Kritische zelfevaluatie kunnen maken (goed >> perfectie). Inpassen van scherm- en trainingsnaden in het gewone leven.				

De eerder competitieve schermer zal vooral nood hebben aan flexibiliteit om schermen en privéleven te verenigen. De eerder recreatieve schermer zal vooral belang hechten aan het sociale contact en spelbeleving.

Beginners in deze leeftijdsgroep starten met de sport vanuit een specifieke insteek (meer willen bewegen, of op zoek naar een sociale bezigheid, of...).

Als trainer is het belangrijk respect te hebben voor de individualiteit en de zelfstandigheid van de volwassen schermer.

Reik de schermer middelen aan die de schermer zelf kan toepassen om te leren of het schermen te beoefenen. Creëer een context die de individualiteit van de schermer toelaat.

Consequenties scherspecifiek

	4 t/m 6 <i>vroege kindertijd</i>	7 t/m 9 <i>late kindertijd</i>	10 t/m 12 <i>late kindertijd/vroege pubertijd</i>	13 t/m 15 <i>pubertijd</i>	16 t/m 19 <i>late pubertijd/begin volwassendom</i>	20 t/m 35 <i>volwassendom</i>	35 t/m 45 <i>vroege middelbare leeftijd</i>	45 t/m 65 <i>late middelbare leeftijd</i>	65 t/m 75 <i>jong bejaard</i>	75 t/m 85 <i>middel-bejaard</i>
Afstand		Afstandsgevoel trainen: schermen zonder lemmercontact, inschatten armlengte in beweging, afstand behouden t.o.v. tegenstander.	Afstandsgevoel verder uitbouwen in functie van complexere acties en diverse bewegingsritmes.		Afstandsgevoel verder uitbouwen in functie van storende factoren.					
Spel		Basisconcepten aanleren: conventies floret en sabel, concept degen (aanvallen is trefvlak dicht bij tegenstander brengen). Spelletjes met oppositie en coöperatie.	Voorbij enkelvoudige concepten gaan: de tegenaanval, tweede intentie, moment van keuze trainen. Meer spelen op oppositie, aandacht en anticipatie.	Ontwikkeling van eigen schermstijl met zo groot mogelijke variatie aan technieken en tactieken.	Consolidatie van de eigen stijl. Uitbreiding van variatiemogelijkheden: vermijden van de eenvoudigste keuze. Leren aanpassen aan de stijl tegenstander: zelf acties kunnen opbouwen, kunnen acties uitlokken bij tegenstander.	Scherfstijl tegenstander kunnen analyseren en eigen stijl aanpassen (voor gevecht): zelf acties kunnen opbouwen, kunnen acties uitlokken bij tegenstander.				
Techniek: benen		Basisbeweging met nadruk op evenwicht en vlotheid.	Stabilisatie van beentechniek, met aandacht voor dynamische uitvoering en ritmeverandering en onafhankelijkheid hand/arm.	Situatie gebonden beschikbaarheid van alle beenbewegingen, in vlotte en onafhankelijke combinatie met handbewegingen.	Blijvend streven naar betere bewegingen en onafhankelijkheid ledematen. Het juiste bewegingsantwoord kunnen geven op elk moment.	Het juiste bewegingsantwoord kunnen geven op elk moment, doelgericht kunnen (re)ageren op tegenstander.				
Techniek: hand		Basishoudingen, vlotte aaneenschakeling van positiewisselingen.	Stabilisatie van handtechniek, met aandacht voor dynamische uitvoering en onafhankelijkheid benen.	Situatie gebonden beschikbaarheid van alle beenbewegingen, in vlotte en onafhankelijke combinatie met beenbewegingen.						