

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

Vakken:	AV Lichamelijke opvoeding AV Sport (topsport: schermen) Basisvorming + specifiek gedeelte	2/2 lt/w 10/10 lt/w
Studierichtingen:	Moderne talen-topsport (ASO3) Wetenschappen-topsport (ASO3) Wiskunde-topsport (ASO3) Handel-topsport (TSO3) Topsport (TSO3)	
Studiegebied:	Sport	
Onderwijsvorm:	ASO/TSO	
Graad:	derde graad	
Leerjaar:	eerste en tweede leerjaar	
Leerplannummer:	2007/136 (nieuw)	
Nummer inspectie:	2007 / 103 // 1 / T / BS / 1 / III / / D/	

onderwijs van de
Vlaamse Gemeenschap



INHOUD

Visie	2
Beginsituatie	4
Algemene doelstellingen	6
Leerplandoelstellingen.....	9
Leerinhouden.....	12
Pedagogisch-didactische wenken en timing	19
Minimale materiële vereisten.....	25
Evaluatie	26
Bibliografie	27

VISIE

1 Sport heeft in onze samenleving een vaste stek gevonden.

Topsport vervult een belangrijke maatschappelijke functie in ons dagelijks leven. Haar betekenis laat zich schetsen vanuit drie dimensies:

- de individuele ontplooiing van diegenen die meer dan gemiddeld sportief begaafd zijn;
- de sociaal-culturele dimensie: topsport zorgt niet alleen voor topamusement. Topsport levert ook een bijzonder sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociale cohesie en integratie in onze samenleving;
- de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid, mede dankzij de sterk gestegen publieke belangstelling.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren sterk toegenomen. Dit is zeker het gevolg van het verhogen van zowel de kwantiteit als van de kwaliteit van de training. De moderne sporters trainen niet alleen veel meer, ze trainen ook veel intensiever, ze trainen veel rationeler!

Vele Vlaamse sportfederaties sloten al een topsportconvenant af met een Vlaamse topsportschool voor de 2e en de 3e graad. Door de instroom van de aspirant-leerlingen topsport uit te breiden naar de eerste graad wordt tegemoet gekomen aan één van de belangrijkste verzuchtingen van deze sportfederaties.

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle fysieke opleiding in relatie tot een gereguleerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

Aan vakken van de basisvorming wordt niet geraakt, de toekomst van deze leerlingen mag niet gehypothekeerd worden. Zelfs indien een sporter in het schermen topniveau haalt, toch blijft de noodzaak bestaan om parallel met de intensieve voorbereiding voor de uitbouw van de schermloopbaan evenveel aandacht te blijven besteden aan de voorbereiding van een professionele loopbaan die meer als waarschijnlijk niets met de sport zal te maken hebben. De studies blijven in de meeste gevallen een prioritair gegeven.

Hoofddoel is dat de leerlingen zelf een evenwicht vinden tussen enerzijds de zware fysieke en mentale belasting van de topsportopleiding en anderzijds de noodzaak om de aangevatte studies succesvol af te ronden.

Aan de trainers wordt de volgende boodschap meegegeven.

- Aan ieder van u, die dit leerplan zal lezen, zou ik het volgende willen zeggen:
 - dit leerplan vertrekt van onze huidige stand van kennis over de vorming van een topsporter;
 - het is zeer belangrijk dat u de inspanning doet om de inhoud te begrijpen.
- Gezien uw niveau van interventie als trainer, moet u de benadering kennen van de verschillende aspecten van de vorming van een schermer (biomechanische, psychologische, en sportfysiologische aspecten).
- Gezien uw verantwoordelijkheid als opvoeder, moet u bekwaam zijn keuzes te maken die aangepast zijn aan de schermer die u begeleidt (tijdens trainingen en daarbuiten).
- De schermsport heeft in de loop der jaren een hoogconjunctuur gekend met verschillende atleten die topprestaties geleverd hebben op nationaal en internationaal vlak. De VSB streeft dit niveau terug na, maar wel in een sportmilieu dat in één tot twee decennia, voornamelijk wat begeleiding betreft sterk is geprofessionaliseerd. We zijn ervan overtuigd dat we zeker met de topsportschool een uitstekend werkinstrument in handen hebben om onze doelstelling te realiseren.
- Dit resultaat kan slechts bekomen worden indien iedere trainer, op zijn niveau, zichzelf overtuigt:
 - dat de schermer aan niemand toebehoort;
 - dat men zich als trainer volledig geeft (on en off court!);
 - dat het een doel op zich is veel te observeren ... en dat elke dag opnieuw;
 - dat men sterk moet zijn om ... nuttig te zijn.

BEGINSITUATIE

1 Niveau van de leerlingen

Om toegelaten te worden moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar;
- in het bezit zijn van een “topsportstatuut A of B”;
- binnen zijn leeftijdscategorie bij de besten behoren in Vlaanderen (en/of België + beschikken over een aantal vaardigheden en talenten die meer dan doorsnee zijn en die eigen worden geacht aan schermers van internationaal niveau;
- ze moeten tevens in staat zijn de inhoud van dit leerplan volledig te verwerken;
- naast het bezitten van motorische kwaliteiten, moeten de jongeren bezeten zijn van schermen en bereid zijn heel wat van hun vrije tijd te besteden aan schermen en in staat zijn uit te groeien tot een zelfstandige atleet.

Verder dienen deze leerlingen te beschikken over:

- een medisch geschiktheidattest voor sport, afgeleverd via een medisch onderzoek of via één van de erkende medische centra van de federaties.

De leerling die in aanmerking wil komen, moet tevens aan de volgende criteria voldoen:

1.1 Op studiegebied

We hechten zeer veel belang aan de studiekansen die de topsportschool biedt zowel op het niveau ASO als TSO.

Studiebegeleiding

Naast de normale lessen zijn er volgende vormen van studiebegeleiding:

- De leerkrachten van de school organiseren op de vrije momenten en in samenspraak met de trainers inhaallessen wanneer ze oordelen dat de leerling een studieachterstand heeft voor één of meerdere vakken;
- De trainers overleggen met de topsportcoördinator en de leerkrachten of een training moet en kan vervangen worden door een inhaalles.

1.2 Op sportief vlak

Aangezien de VSB met het project Topsportschool hoog mikt, kan men zich niet kandidaat stellen, maar dient men uitgenodigd te worden. Om correct te selecteren heeft VSB een uitgebreide selectieprocedure ontwikkeld.

Het selecteren van de kandidaten gebeurt op basis van **selectiecriteria** en **herselectiecriteria**.

De selectiecriteria worden goedgekeurd door een selectiecommissie. Deze commissie is samengesteld uit de Vlaamse topsportmanager, de vertegenwoordigers van BLOSO en het BOIC.

De geselecteerde kinderen moeten naast het verwerven van de leerdoelen ook wedstrijdresultaten behalen om voor herselectie in aanmerking te komen. We weten immers dat een goede combinatie tussen doelgericht werken en denken en behoorlijke resultaten behalen de enige goede weg is.

De geselecteerde kinderen moeten tot de Belgische top van hun leeftijdscategorie behoren. De selectienormen beantwoorden aan groeicurves welke minimaal Europees niveau als finaliteit hebben. Uiteindelijk beogen we met de meest getalenteerden een deelname aan de Olympische Spelen (top 8).

De geselecteerde kinderen moeten in alle omstandigheden een grote motivatie tonen.

De selectie voor het topsportschool schermen wordt jaarlijks herzien en dit voor het welzijn van het kind. Van zodra we overtuigd zijn dat een kind geen kans maakt op een internationale schermcarrière moet dit kind in een voor hem/haar ideale studie- en begeleidingsomgeving geplaatst worden om zijn nieuwe doelen zo goed mogelijk te kunnen nastreven. Een herselectie moet immers een meerwaarde betekenen

voor de ontplooiing van het kind en mag zeker geen hypotheek op de toekomst zijn. De belangrijkste cesuur ligt bij de overgang van de 2e naar 3e graad. Vooraf wordt er nog rekening gehouden met trainingsachtergrond bij het instappen in de TSS en mogelijke achterstand van de biologische leeftijd op de kalenderleeftijd.

1.3 Op medisch vlak

Vanzelfsprekend mag de kandidaat geen contra-indicaties vertonen voor doorgedreven trainingen en belastingen. Het voorafgaand medische onderzoek moet volgende aspecten aan de verantwoordelijke kunnen meedelen:

- morfologische en statische onevenwichten die de versterking van het spierstelsel en de repetitieve fasen van de trainingen zouden kunnen belemmeren;
- visuele problemen die de perceptie of het algemene evenwicht van de rug in de weg staan;
- de mogelijkheid bezitten om de trainingsbelasting te verhogen;
- de bekwaamheid bezitten van lenigheid en elasticiteit;
- chronische aandoeningen (astma of andere allergieën) die het trainingswerk erg zouden belemmeren:
 - ✓ aandoeningen die het innemen van verboden producten eisen en die op de dopinglijst voorkomen.

Het medisch onderzoek zal ons nochtans niet kunnen inlichten over de evolutiemogelijkheden van sommige aandoeningen bij de verhoging van trainingsbelasting.

In ieder geval mag het volume van de trainingen niet verminderd, maar wel aangepast worden aan de mogelijkheden van de sporter.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

1 Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie

- Het uitvoeren van de motorische basisbewegingen met gebruik van de juiste techniek en tactisch inzicht.
- Bewegingen en acties met inzicht en vaardigheid kunnen uitvoeren, zowel individueel als in groep.
- Kennis van en inzicht in de uitgevoerde bewegingssituaties kunnen tonen.
- Het inzetten van motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen in tennis.
- Het taakgericht werken en het belang ervan ervaren voor een sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.
- Bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten.

2 Motorische competentie: leren en sturen

- De bewegingsuitvoering kunnen bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en bij anderen.
- Toelichting kunnen geven m.b.t. trainingsdoelen.
- Zelfstandig kunnen oefenen en reflecteren en het kunnen vervullen van verschillende taken in bewegingssituaties (zoals uitvoerder, helper, aanvaller, verdediger, scheidsrechter ...).
- Zich kunnen uitdrukken en communiceren via bewegingen en houdingen en zo een persoonlijke bewegingsstijl leren opbouwen.

3 Gezondheid en veiligheid

- Inzicht hebben op de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid en dit kunnen vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.
- Het ontwikkelen van een optimale fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid.
- Het kennen en toepassen van de belangrijke principes van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en lichaamsverzorging bij de eigen sportbeoefening.
- De principes van medisch verantwoord sporten kunnen toepassen.
- Het correct kunnen interpreteren van meetresultaten.
- Het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid nastreven.

4 Zelfconcept en sociaal functioneren

- Het ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.
- Mentale vaardigheden en mentale routines kunnen gebruiken om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle ... met het oog op een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging.
- Samenwerking en teamvorming realiseren.
- Het tonen van sociaal aanvaardbaar gedrag op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.
- Het ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.

5 Samenleving

- Zich kunnen informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.
- Op een positieve wijze kunnen omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters ...
- Zich kunnen informeren over verdere studiemogelijkheden.
- Zich kunnen informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.
- Kunnen ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met, en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

6 Onderzoekscompetentie

- Zich kunnen oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.
- Ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.

7 Vakoverschrijdende doelstellingen

- Het objectief kunnen toeschrijven van oorzaken van slagen en mislukken.
- Het constructief kunnen participeren en het helpen realiseren van groepsdoelstellingen.
- Het tonen van luisterbereidheid bij conflicten.
- Eigen grenzen kunnen en willen verleggen.
- Engagement om een eigen verantwoordelijkheid op te nemen.
- Passend reageren op elke vorm van fanatisme, discriminatie en onverdraagzaamheid.
- Pestgedrag leren vermijden.
- Ongelijk of onmacht kunnen toegeven in spelsituaties.
- Leiding geven in spelsituaties.
- Ordelijk, systematisch en regelmatig oefenen.
- Het identificeren van veilige en onveilige situaties en voorbeelden kunnen geven van preventieve maatregelen.
- ...

Wij wensen de gebruiker van dit leerplan erop te wijzen dat deze lijst met vakoverschrijdende doelstellingen zeker niet limitatief is en slechts enkele sportgerelateerde voorbeelden bevat uit de verschillende vakoverschrijdende thema's.

De uitbreiding van deze lijst is sterk afhankelijk van de aanpak van de individuele leerkracht, alsook van projecten, opgezet door de vakgroep en/of door de school.

DOELSTELLINGEN VAN DE TOPSPORTOPLEIDING

- Rekruteren: de beste schermers en talentvolle schermers die later hetzij in een ploeg (voor wereldkampioenschappen en Olympische Spelen) hetzij individueel (minimaal Europese kampioenschappen) internationaal niveau kunnen halen.
- Verbeteren van elementen die de toetreding van opgespoorde schermers naar het hoogste niveau zouden belemmeren.
- Gewoon maken: de gerekruteerde schermers gewoon maken aan de eisen van topprestaties.
- Een “schermcultuur” blijven ontwikkelen: voor iedereen bereikbaar, welk ook de trainer of de structuur is waarbinnen de schermer functioneert.
- Het operationeel maken van deze cultuur op het niveau van de wedstrijden en van de schermer.
- Het zoeken naar het niveau dat de schermer zal toelaten zich helemaal te geven door te investeren in de praktijk waarbij de hoeveelheid en de kwaliteit van de training bepaald worden door de trainer van de topsportschool.
- De toelating en de kans geven aan de schermer om zich te organiseren met het doel zijn sportieve loopbaan naar de top te realiseren en in zijn studies, aangepast aan zijn bekwaamheid, te slagen zonder de gevangene te zijn van de schermopleiding.

Om deze ambitieuze doelstellingen tot een goed eind te brengen, moet gewerkt worden vanuit de noden en de behoeften van de schermer en niet vanuit structuren die kost wat kost in leven moeten gehouden worden, maar die er enkel zijn om de vorming te ondersteunen.

Om te kunnen beantwoorden aan de hierboven beschreven vereisten, zal de vorming van de leerlingen - topsporter in 2 niveaus verdeeld worden:

- Fase1 komt grosso modo overeen met de leeftijdsgroep van de 1ste graad en moet nog beschouwd worden als voorbereidingsfase: “learning to train” en leren leven als een “schermer”.
- Fase 2 is de effectief topniveau brengende fase, waarbij rond de leeftijd van 16 jaar voldoende individuele parameters gekend zijn om te beslissen om de begeleiding in de topsportschool verder te zetten, rekening houdend met de vooropgestelde finaliteit.

LEERPLANDOELSTELLINGEN

Het is logisch dat bij de vorming van topschermers de eindtermen van het leerplan LO ruim aan bod zullen komen. De doelstellingen van de mentale trainingen zijn trouwens dikwijls terug te vinden bij de eindtermen.

Aangezien bij elk leerdoel meerdere eindtermen kunnen nagestreefd, is het dan aan de trainers om deze richtlijnen binnen de individualisering per speler in te bouwen en hoe en waar te vermelden in hun planningsdocumenten.

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters kunnen
		A. Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie
12	1	conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische vaardigheden ontwikkelen om tot bewegingsuitvoering en bewegingsontwikkeling te komen.
	2	individueel en in groep bewegingen en acties uitvoeren met inzicht en vaardigheid.
12	3	motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment inzetten om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen of voor het bereiken van een bepaald spel- of bewegingsdoel.
12	4	inzicht in bewegingen en acties tonen door: het in acht nemen van geldende regels, wedstrijdvormen en vooropgestelde normen, gebruik maken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen zoals keuze van ploegopstelling of spelsysteem, het inzetten van gepaste technische en tactische vaardigheden in complexe training- en wedstrijd situaties, een correcte en aangepaste interpretatie van trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en hun toepassing.
12	5	taakgericht werken en ervaren het belang ervan voor een sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.
	6	bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen.
1-2		in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen en medeleerlingen te helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.
9		eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten.
10		motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.
11		met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.
12		gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau.
13		binnen aangepaste vormen van individuele technieken optimaal offensief en defensief handelen in functie van de situatie.
14*		kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in de eigen leefomgeving.
15*		duurzame bewegingsvreugde ervaren op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters kunnen
		B. Motorische competentie: leren en sturen
3-4	7	de bewegingsuitvoering bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en/of anderen door: bewegingskenmerken te analyseren, het motorische leerproces te begrijpen, aangepaste oefenvormen te zoeken en in te oefenen.
3-4-5	8	m.b.t. trainingsdoelen toelichting geven bij: de gekozen tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen, de gestelde prioriteiten, de planning in de tijd (periodisering).
4-5	9	zelfstandig oefenen, reflecteren, rollen vervullen en deze verworvenheden productief maken in het belang van een groep en/of in het belang van de individuele prestatie.
6	10	vanuit eigen bewegingservaringen en lichaamsignalen het eigen presteren herkennen, inschatten en verbeteren.
7		op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven.
8		over bewegingsituaties een eigen mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor de eigen uitvoering.
		C. Gezondheid en veiligheid
16	11	de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid duiden en vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.
20-21*-22*	12	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van fitheid toepassen.
1-2	13	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van veiligheid toepassen.
	14	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van blessurepreventie toepassen.
17		kennis rond reanimatie kunnen vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.
18		eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.
	15	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van voeding toepassen.
21*-22*	16	bij eigen sportbeoefening belangrijke principes van medisch verantwoord sporten toepassen.
19		basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.
	17	bewust zijn van de gevaren van ongeoorloofd middelengebruik.
21*-22*	18	het evenwicht nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid, en controleren dit evenwicht door de correcte interpretatie van meetresultaten.
		D. Zelfconcept en het sociaal functioneren
15*	19	ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.
	20	mentale vaardigheden en mentale routines gebruiken om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle, ... met oog op een sportefficiënte beweging.

ET LO	DSET	De leerlingen - topsporters kunnen
23-24	21	samenwerking en teamvorming tijdens topsportbeoefening en bij sportprestaties realiseren.
25	22	sociaal aanvaardbaar gedrag tonen op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.
25	23	ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.
		E. Samenleving
	24	zich informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.
	25	op een positieve wijze omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters, enz.
	26	zich informeren over verdere studiemogelijkheden, het statuut betaalde en niet-betaalde topsporters.
	27	zich informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.
25	28	ervaren via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verwerven is met, en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.
		F. Onderzoekskompetentie
	29	zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.
	30	ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's voorbereiden, uitvoeren en evalueren.
	31	de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.

LEERINHOUDEN

1 Techniek

Aanleren en automatiseren van de belangrijke technische items: correcte schermhouding, stappen voorwaarts en achterwaarts, uitval.

De technieken moeten bij aanvang van de studierichting reeds voldoende gekend zijn.

Aangezien de grote belangrijkheid van de technische ontwikkeling in de topsport, zal de techniek ook nog in de derde graad het belangrijkste werkitem blijven van de trainers. De leerlingen/topsporter leren omgaan met techniektraining. Deze vorm van training eist van hen zeer veel concentratie en zelfdiscipline. Het opvangen en verwerken van nieuwe informatie zal doorslaggevend zijn voor het verbeteren van bepaalde technische bewegingen. De verschillende items (techniek, fundamentals en conditie) kunnen niet los van elkaar worden gekoppeld. Zij worden in grote mate met elkaar gelinkt en vloeien over in elkaar.

Het aanleren van technische vaardigheden, kan onder verschillende vormen gebeuren:

- aanleren automatiseren van verschillende scherm-specifieke technieken;
- trainen van technieken in verschillende toestanden (vermoeidheid, met of zonder tegenstander, fysieke druk, mentale druk, tijdsdruk).

Tevens zullen verschillende variaties van het techniekitem worden aangeleerd en zal bij het trainen het oneindig veel herhalen van de te leren technische vaardigheid onontbeerlijk zijn. De beweging dient geautomatiseerd te worden vanuit verschillende situaties.

Het geven van feedback is een belangrijk aspect in het leerproces omtrent beslissingen. De leerlingen dienen bewust te zijn “wat” en “hoe” zij in “welke” situatie gebruik dienen te maken van technische vaardigheden. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van videobeelden om een genomen beslissing te beoordelen en bij te sturen.

De volgende scherm-specifieke vaardigheden (technieken) zullen steeds vanuit bovenstaande vormen aangeleerd worden en telkens in 3 fasen voorbereidingsfase – uitvoeringsfase - afwerkingsfase :

Benen:

- eigen gedrag/afstand/ritme kunnen aanpassen aan de tegenstander en fouten uitlokken bij de tegenstander (in de afstand komen);
- tactisch kunnen aanpassen aan de tegenstander, initiatief nemen en houden.

Hand:

- 1 & 2 slag;
- lijn;
- acties vanuit lijn;
- aanval in de voorbereiding;
- omgekeerde 3 en 5.

Juiste timing en coördinatie in half open en open gevechtssituaties en in het vrijgevecht.

Techniektraining is binnen de topsportschool schermen één van de belangrijkste werkitens van onze trainers, ook tijdens specialisatietrainingen zullen we ons hoofdzakelijk richten op de techniek van de bewegingen. Leer de leerlingen/topsport omgaan met techniek training, deze vorm van training eist van de leerlingen zeer veel concentratie en zelfdiscipline. Het opvangen en verwerken van nieuwe informatie zal doorslaggevend zijn voor het verbeteren van bepaalde technische bewegingen. De technieken van specifieke bewegingen dienen liefst in geïsoleerde vormen aangeleerd, geautomatiseerd en geperfectioneerd te worden daar dit het leerproces zal vereenvoudigen. De technische elementen dienen wel in die mate aangeleerd dat zij “ten dienste” staat van het maken van treffers en het vermijden van het krijgen van treffers.

2 Tactiek

Het situatief denken en handelen zullen we hoofdzakelijk terug vinden in het onderdeel “alternatieve oefeningen”, hier zullen de leerlingen in bewust gekozen probleemsituaties geplaatst worden, wat hen zal aanzetten tot nadenken en handelen. Probleemoplossend denken is hier de boodschap. Schermen is een situatiesport, het spel vereist een grote aanpassing van de leerling aan situaties, scheidsrechters en tegenstanders die in een korte tijdspanne continu veranderen. Een sport met dergelijk bewegingsconcept wordt niet gekenmerkt door louter technische acties, maar zullen de motorische handelingen een aangepast antwoord geven op signalen uit de omgeving.

Tijdens het aanbrengen van de verschillende fundamentals dient elke situatie aangeboden te worden vanuit volgende afspraken:

- gebruik van principes – conventies;
- actie – reactie regel;
- anticipatievermogen;
- keuzemogelijkheid i.f.v. de tegenstander en de eigen mogelijkheden.

De opbouw van de fundamentals gaan van het oefenen in gesloten opdrachten tot het vrijgevecht, al dan niet met opdrachten en/ of beperkingen. Deze fundamentals zullen telkens in een beperkt aantal per blok en verschillend qua moeilijkheidsgraad per opleidingsniveau aangeboden worden.

Leerinhoud “fundamentals”

- Fundamentals individueel
 - Bewegingen en bewegingsverloop inoefenen met passieve partner (pop of voor spiegel); alle mogelijke beenbewegingen als voorbereiding en enkelvoudige of samengestelde aanvallen.
- Fundamentals in groep
 - Alternatieve oefeningen in gesloten opdrachtvorm (duidelijke taakafbakening van aanv-verdd, maximaal 3 mogelijkheden).
- Fundamentals bij trainer
 - De individuele lessen zijn een essentieel in de ontwikkeling van de schermer naar de top. In de eerste graad werd extra aandacht besteed aan de volgende items.

Benen:

- eigen gedrag/afstand/ritme kunnen aanpassen aan de tegenstander en fouten uitlokken bij de tegenstander (in de afstand komen);
- tactisch kunnen aanpassen aan de tegenstander, initiatief nemen en houden.

Hand:

- 1 & 2 slag;
- lijn;
- acties vanuit lijn;
- aanval in de voorbereiding;
- omgekeerde 3 en 5.

Juiste timing en coördinatie in half open en open gevechtssituatie.

Snelheid van uitvoering, timing en correct bewegingsverloop verdienen reeds van in het begin extra aandacht!!!

De aangeleerde technieken of fundamentals zullen aan de hand van criteria om bewegingsopdrachten te analyseren en te beoordelen in alle mogelijke vormen van het geven van feedback (bij zichzelf / bij andere / individueel / in groep / taakgericht werken). Vanaf de derde graad zullen we overgaan van leerkrachtsturing naar zelfsturing als bijdrage tot de ontwikkeling van het sociaal functioneren en het ontwikkelen van het zelfconcept.

3 Fysiek

De fysieke begeleiding gebeurt in 3 fases.

Fase 1

- Elke schermer ondergaat eerst een medische controle. Op basis van deze controle worden er per schermer individuele oefeningen gegeven ter preventie van blessures.

Fase 2

- Elke schermer ondergaat een fysieke controle. Op basis van deze test krijgt elke schermer een individueel conditieprogramma dat regelmatig geactualiseerd wordt.

Fase 3

- Globaal worden er een aantal oefeningen voorzien voor de belangrijkste spiergroepen die aan bod komen bij het schermen.

Opwarming en cooling down

- Opwarming: variatie in functie van trainingsdoel.
- Cooling down: uitgebreide rekking van de gebruikte spiergroepen volgens specifiek stretchingsprogramma.

Uithouding

- Allerlei cardiovasculaire programma's op basis van hartslagcontrole.

Krachttraining

- Met eigen lichaamsgewicht.
- Met gewichten.
- Extra accenten op snelkracht, explosiviteit en maximale kracht
- Veel nadruk op verstevigen "korset"

Lenigheid

- Vooral de lenigheid in de onderste ledematen moet voldoende zijn en onderhouden worden.

4 Mentaal

Regelmatige momenten met mentale coach, indien nodig individuele begeleiding.

Op basis van een mentale screening krijgen de leerlingen en begeleiders een programma om aan bepaalde aspecten te werken om de leerling mentaal sterker te maken in verschillende situaties. Verder worden technieken aangeleerd zoals relaxatie – visualisatie en het creëren van omstandigheden om prestaties te leveren.

5 Algemeen

Aanbod van een brede waaier aan doel- en terugslagsporten. Hierbij wordt rekening gehouden met de beschikbare accommodatie en de grootte van de groep.

Combinatievermogen

- Bijv: Rope skipping – oefening met grote en kleine ballen
- Oefeningen op lateralisatie: L – R harmonie

Looptechniektraining

- Technische onderdelen van snel en traag lopen

Schermen

- Uithoudings- en revalidatieprogramma's

Specifieke coördinatie training

- Benenspel - oefeningen zonder en met wapen en met en zonder tegenstander
- Oog-hand coördinatie
- Been-handcoördinatie

Voeding en slaap

- Voedingsbegeleiding via voedingsboekje en analyse door diëtiste
- Tips naar spelers ter verbetering van hun eetgewoontes
- Aanleren goede slaapgewoontes: voor optimale trainings- en wedstrijdvoorbereiding

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN EN TIMING

De uitgebreide leerstof dient uiteraard aangebracht te worden langs een didactisch verantwoorde weg met het accent op het gebruik maken van een aangename en leerrijke leer methode.

Deze tekst heeft niet tot doel de didactische en methodologische benadering van sportlessen uit te schrijven, maar het belang van de pedagogische, didactische en methodologische aanpak is zo groot dat hiervoor een afzonderlijke cursus werd uitgeschreven die gebruikt wordt in de opleidingssessies. We verwijzen dan ook graag naar deze cursus (VLAAMSE TRAINERSSCHOOL, *Specifieke didactiek initiator/instructeur/trainer B schermen*).

Aangezien het technisch en tactisch leerproces zeer belangrijk is, gaan we hier toch even dieper op in. Technische trainingen moeten altijd in verband met de tactiek aangebracht worden. De topsporter moet op het juiste moment steeds de juiste beslissing kunnen nemen, met de meest efficiënte techniek.

Het continu implementeren van mentale training mag uiteraard nooit uit het oog verloren worden.

De kwaliteit van de opleiding vereist volgende parameters:

- ✓ duidelijke controle op de kwaliteit van de gerekruteerde spelers;
- ✓ verhoging van de zelfevaluatie van de trainingen;
- ✓ verhoogde stiptheid in de opvolging van de atleten;
- ✓ duidelijke individualisering van de trainingen van de atleten;
- ✓ sterkere verantwoordelijkheidszin van de atleten ten aanzien van hun taken en levenshygiëne.

1 Onderzoekscompetentie (ASO)

1.1 Wat?

In de specifieke eindtermen voor de verschillende polen in het ASO komt er telkens een onderdeel onderzoekscompetentie voor. Het onderdeel onderzoekscompetentie wordt geconcretiseerd in 3 specifieke eindtermen (SET):

- zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken;
- een onderzoeksopdracht voorbereiden, uitvoeren en evalueren;
- de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en confronteren met andere standpunten.

Deze drie SET kunnen vertaald worden naar een aantal onderzoeksvaardigheden die samen een onderzoekscyclus uitmaken.

1.2 Waarom?

Het ontwikkelen van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij het PPGO, waarbij we “streven naar de totale ontwikkeling van de persoon: kennisverwerving, vaardigheidsontwikkeling, attitudevorming met bijzondere aandacht voor een kritische en creatieve ingesteldheid ten aanzien van mens, natuur en samenleving”.

Het nastreven van onderzoeksvaardigheden sluit aan bij de noodzaak om lerenden efficiënt en effectief te leren omgaan met de veelheid aan informatie. Meer en meer is men genoodzaakt om die informatie te kunnen omzetten van beschikbare naar bruikbare kennis.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden ontwikkelt het probleemoplossend vermogen van leerlingen.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden is een aanzet tot een wetenschappelijke attitude, nodig voor het vervolgonderwijs.

Naast een kennismaking met elementaire onderzoeksvaardigheden van een bepaald wetenschapsdomein dient maximale transfer van deze vaardigheden naar andere contexten nagestreefd te worden.

In het kader van de vakoverschrijdende eindtermen kan het een aangewezen sluitstuk zijn van de leerlijn “leren leren” over de drie graden heen en tevens een belangrijke bijdrage leveren aan “sociale vaardigheden”.

Het werken aan onderzoeksvaardigheden geeft de school mogelijkheden om aan begeleid zelfgestuurd leren te doen.

1.3 Hoe te realiseren?

Samenwerking tussen leraren

Om de studielast van de leerlingen en de planlast van de leraren beheersbaar te houden, zijn afspraken en samenwerking met betrekking tot een aantal aspecten onontbeerlijk.

Studielast van leerlingen, bijv.:

- afspraken rond het aantal en de spreiding van de onderzoeksopdrachten;
- transfer van vaardigheden (zie onderzoekend leren in de eindtermen van de basisvorming, bepaalde deelvaardigheden zoals verslaggeving, informatieverwerving en -verwerking, bibliografische verwerking ...);
- voortbouwen op verworven kennis en vaardigheden;
- coöperatief leren;
- ...

Planlast van de leraren, bijv.:

- afspraken over wie welke deelvaardigheden realiseert;

gelijkgerichte didactische visie;

- ontwikkelen van bepaalde begeleidings- en evaluatiemodellen, bijv. portfolio, logboek, zelfevaluatie ...;
- efficiënt gebruik van bepaalde lokalen, materialen en werkingsmiddelen;
- afspraken over wie wat wanneer begeleidt;
- ...

Een gestructureerde aanpak: het OVUR-schema

Om de SET te realiseren in de verschillende polen van het ASO kan het OVUR-schema (Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren) een goede leidraad zijn.

In dit schema kan de onderzoekscyclus in een aantal stappen worden uitgewerkt.

Stappen	
1 Oriënteren	Oriënteren op het onderzoeksprobleem
	Formuleren van onderzoeksvragen
2 Voorbereiden	Maken van een onderzoeksplan
3 Uitvoeren	Verwerven van informatie
	Verwerken van informatie
	Beantwoorden van vragen en formuleren van conclusies
	Rapporteren
4 Reflecteren	Eigen evaluatie van het onderzoeksproces en het onderzoeksproduct.

De onderzoeksoopdracht als proces

Het werken met onderzoeksoopdrachten biedt mogelijkheden om procesmatig aan de ontwikkeling van onderzoekscompetentie te werken.

Een onderzoeksoopdracht is een (begeleid) zelfstandig onderzoek binnen een onderzoeksthema dat aansluit bij één of meerdere vakken van de pool.

Hoewel de onderzoeksvaardigheden in elk vakleerplan zijn opgenomen, dienen ze niet in elk vak gerealiseerd te worden, maar afhankelijk van de onderzoeksoopdracht gebeurt dit in samenspraak binnen het geheel van de pool. De concretisering gebeurt op het niveau van de vakgroep.

Met betrekking tot de tweepolige studierichtingen zijn geïntegreerde projecten mogelijk. Daarin komen de onderzoeksvaardigheden uit beide polen aan bod.

Evaluatie

Bij de evaluatie van onderzoekscompetentie gaat het om de mate waarin de leerling de hierboven vermelde eindtermen heeft gerealiseerd. Hierbij kan de leraar het stappenplan als leidraad gebruiken. Bij elke stap zal een aantal beoordelingscriteria moeten opgesteld worden.

2 Geïntegreerde proef (TSO)

De geïntegreerde proef is vakoverschrijdend en evalueert kennis, vaardigheden en attitudes gericht op het specifiek karakter van de TSO-studierichting. De geïntegreerde proef moet mogelijkheden bieden tot een brede persoonlijkheidsontplooiing, een deelname aan het maatschappelijk gebeuren demonstreren en een bewijs leveren dat men voorbereid is op het functioneren in het beroep of in het hoger onderwijs.

2.1 Concept

Tijdens de opbouw en de afwerking van de geïntegreerde proef zal voortdurend aandacht besteed worden aan het begrip **KWALITEITSZORG**. Bij de beoordeling zijn zowel het product als het proces belangrijk.

Het is de betrachting dat de geïntegreerde proef leidt tot:

- de bevordering van samenwerking in teamverband;
- de bevordering van de motivatie van de leerlingen door te werken aan concrete realisaties;
- het leren raadplegen van diverse informatiekanalen;
- het combineren van zelfstandig werk en groepswork;
- het leren mondeling en schriftelijk rapporteren;
- het in contact komen met mogelijke tewerkstellingssectoren.

De leerlingen krijgen de kans om te bewijzen dat ze:

- de verworven kennis van de basisvakken kunnen gebruiken bij de realisatie van de geïntegreerde proef;
- een jaarplanning kunnen maken en een haalbare tijdsplanning kunnen hanteren;
- een overzichtelijk dossier kunnen opstellen en dit op een vlotte manier kunnen toelichten;
- zelfstandig en in groep kunnen werken;
- nauwkeurig, stipt en ordelijk kunnen werken;
- voldoende doorzettingsvermogen hebben om een opdracht correct en creatief af te werken.

De school kan volgens haar eigen creativiteit zinvolle interpretaties geven aan de geïntegreerde proef
Bijv.:

- sportief/recreatief begeleiden van specifieke doelgroepen;
- begeleiden van bosklassen, zeeklassen, GWP, jeugdbeweging;
- organisatie van spelnamiddagen, sportdagen, opendeurdagen ...;
- uitvoerende taken in sportdiensten, fitnesscentra, zwembaden.

2.2 Organisatie van de geïntegreerde proef

Men tracht zoveel mogelijk vakken te betrekken bij de geïntegreerde proef maar de klemtoon ligt op het specialiteitoverstijgend karakter.

2.3 Planning van de activiteiten: 5 fasen

- Formuleren van de opdracht, concrete afbakening (bij aanvang van het schooljaar).
- Verkenningfase en planningsfase: verzamelen, selecteren van informatie, planning (1e trimester).
- Uitvoeringsfase : start van de praktische realisatie, afspraken in verband met bijsturingen en tussentijdse evaluatie (in de loop van het 2e trimester).
- Eindfase : afwerken van de praktische realisatie en voorbereiden van het dossier en de presentatie. Ook hier is een permanente begeleiding aan te bevelen (3e trimester).
- Voorstelling van het eindresultaat en evaluatie van de proef.

2.4 Het logboek

Is een soort draaiboek waarin stap na stap de evolutie van de geïntegreerde proef terug te vinden is.

Hierin kunnen bedenkingen, notities, ondervonden moeilijkheden, contacten met derden, plaats en data van activiteiten, telefoonnummers, aantal gepresteerde uren, bijsturingen, tussentijdse evaluaties en eventueel een zelfevaluatie in opgenomen worden.

Een goed bijgehouden logboek is een nuttig instrument voor externe juryleden om het “proces” te kunnen beoordelen.

Het uitvoeringsdossier bevat:

- de samenstelling van de jury;
- de concrete formulering van de opdracht, eventueel de deelopdrachten bij groepswork;
- de analyse van de opdracht, de wijze van evalueren;
- de planning en de tijdsbesteding;
- de verzamelde info, de genomen initiatieven (bijv. brieven, verslagen, gesprekken ..), uitgewerkte scenario' s;
- de tussentijdse evaluaties, de eindevaluatie;
- het afgewerkt product.

2.5 De beoordeling

De beoordeling slaat zowel op het product als het proces van de proef.

Procesevaluatie

Hierbij wordt rekening gehouden met:

- de vindingrijkheid bij het oplossen van problemen, het snel kunnen handelen bij problemen;
- de manier waarop info verzameld, geselecteerd, verwerkt en toegepast werd;
- het inzichtelijk denken, het nemen van beslissingen;
- de houding bij het werken in groep;
- attitudes zoals stiptheid, ordelijk werken, zelfstandigheid, inzet;

Het logboek kan een hulpmiddel zijn bij de beoordeling van het proces.

Productevaluatie

- De praktische realisatie van de opdracht
- Het dossier
- De mondelinge presentatie en de taalvaardigheid

MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN¹

De leerlingen moeten beschikken over:

- de juiste sport- en schermshoenen, van goede kwaliteit zodat de kans op kwetsuren minimaal is;
- de juiste sport- en schermkledij;
- een volledige schermuitrusting.

De infrastructuur:

Accommodatie :

- aangepaste schermzaal met voldoende elektrisch uitgeruste scherm pistes;
- spiegel(s);
- extra stootkussens, pop(pen);
- fitness ruimte / power zaal in omgeving van de schermzaal.

Materieel :

- klein materieel : ballen – kegels – spots – paaltjes – springtouwen – ...;
- fitness materieel : losse halters – fitness toestellen;
- testmateriaal zoals: hartslagmeters – krachtenplatform – ...)
- mogelijkheid tot herstellen materieel;
- reservematerieel.

MIDDELEN

Personeel

Het ter beschikking stellen van minstens een bekwame en gekwalificeerde trainer.

Infrastructuur

Sporthal, looppiste, fitnesszaal, verzorgingskamer, vergaderzaal, video-installatie, camera en PC voor video analyse.

Schoolstructuur

Convenant met een topsportschool.

Financiering

Departement Onderwijs; Ministerie van Sport en Cultuur → BLOSO; Vlaamse Schermbond; de school.

¹ Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:

- Codex,
- ARAB,
- AREI,
- Vlarem.

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden m.b.t.:

- de uitrusting en inrichting van de lokalen;
- de aankoop en het gebruik van toestellen, materiaal en materieel.

Zij schrijven voor dat:

- duidelijke Nederlandstalige handleidingen en een technisch dossier aanwezig moeten zijn;
- alle gebruikers de werkinstructies en onderhoudsvoorschriften dienen te kennen en correct kunnen toepassen;
- de collectieve veiligheidsvoorschriften nooit mogen gemanipuleerd worden;
- de persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig moeten zijn en gedragen worden, daar waar de wetgeving het vereist.

EVALUATIE

Trainers zijn verplicht om bij de aanvang van het schooljaar de evaluatiecriteria te bespreken met de leerling en kenbaar te maken.

De leerling moet dus eerst een “sterkte-zwakte”-balans opmaken en zijn trainingsprioriteiten bepalen.

De trainer moet vanuit dit document zijn strategie bepalen om tot de ideale doelen op jaarbasis te komen. Stemmen de doelen van de leerling en de trainer overeen, dan is er uiteraard geen probleem. Indien trainer en leerling een verschillende kijk hebben op de noden van de scherman, is het aan de trainer om, aan de hand van wedstrijdanalyses en/of videobeelden, de scherman tot een beter zelfbeeld te brengen.

Naast deze jaarlijkse doelstellingen moeten er uiteraard ook individuele en korte-termijndoelen bepaald worden. Deze doelen moeten haalbaar zijn en zullen zeer belangrijk zijn om de motivatie in elke training optimaal hoog te houden en om tijdens de tussentijdse evaluaties de leerling in staat te stellen zijn voorde-lingen in te schatten (procesevaluatie).

De tussentijdse en lange-termijndoelen staan onder supervisie van de hoofdtrainer en de technische coördinator.

Tijdens de eindevaluatie (productevaluatie) op het einde van het schooljaar komt het er dus op aan na te trekken in hoeverre de leerling-topsporter zijn doelen heeft bereikt en het recht krijgt zijn herselectie af te dwingen.

Het spreekt voor zich dat de tussentijdse evaluatie en het continu werken met doelen noodzakelijk is om maximale leervorderingen te verkrijgen.

BIBLIOGRAFIE

BARTH, B., *Fechten*.

BARTH, B., WARGALLA, J., *Fechten, rahmenkonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport*, Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf, 1995.

BEKE, Z., POLGAR, J., *The methodology of sabre fencing*.

BERGHMANS, I., *Rug- en nekkklachten klein krijgen*, PVLO 2002.

BORMS, J., PION, J., VAN ASSCHE, E., *Eurofit Remediëring*, BLOSO, Commissariaat generaal voor de bevordering van de lichaamsontwikkeling, de sport en de openlucht recreatie, 1994.

CALLEEUW, N., *De "in-conditie-stelling" van de schermer*.

CORTEYN, P., *Didactische principes in het schermen*, 1996.

DE KNOP, P., *Op weg naar een verantwoord jeugdsportbeleid*, BLOSO Jeugdsportcampagne, Koning Boudewijnstichting, 1992.

DE KNOP, P., VAN PUYMBROECK, L., DE MARTELAER, K., THEEBOOM, M., *Organisatie van sportieve evenementen*, ISBN 90-70870-16-9.

DE WITTE, Erembodegem, *Instructiefilm Rugscholing*, 1994.

DUFOUR, W., *4000 Conditieoefeningen voor thuis, school en club*, Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 1986.

KARDOLUS, K., *Schermen, een kunst in de sport*.

KMILO, *Schermen*.

THIRIAUX, P., *Escrime Moderne*.

VAN DEN BOSSCHE, F., *Wegwijzer voor gezond trainen*.

VAN DEN BRINCK, R., PENTENGA, A., RIJPSTRA, J., *Schermen op de sabel*.

VRIJENS, J., BOURGOIS, J., LENOIR, M., *Basis voor Verantwoord Trainen*, 5e en volledig herwerkte uitgave, Monografie voor LO nr. 42, Sint-Amandsberg/Gent, Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 2001.

WARGALLA, J., *Leistungsbestimmende faktoren im säbelfechten*.