

Beste trainer,

Deze eerste nieuwsbrief van 2016 beginnen we met wat uitleg bij de uitgestelde initiator cursus, stellen de aspirant initiator cursus 2016 voor en lichten we enkele tools en cijfers bij die eind vorig jaar gepubliceerd werden.

Door een tekort aan instappers eind vorig jaar kon de cursus INITIATOR niet van start gaan in de lente. Ondertussen hebben nog een aantal geïnteresseerden zich aangemeld, waardoor een start na de zomer vrijwel zeker is!

Concreet:

- de aangemelde kandidaten worden gecontacteerd door [Anneke](#)
- in de loop van februari zullen enkele nieuwe instapdata bekend gemaakt worden

Heb je dus nog kandidaten? Laat Anneke zeker iets weten, en bereid hen voor op [de instaptest](#).

Deze zomer richten we een ASPIRANT initiator cursus in te Leuven, gespreid over drie zondagen (21/8 – 28/8 – 2/9). De kandidaten moeten 15 jaar worden in 2016.

Inschrijven kan nu al, via het [google-formulier](#).



In dit nieuwe jaar geven we je graag ook een zicht op onze huidige en toekomstige werking rond atleetontwikkeling. Elke club heeft een verscheidenheid aan schermers, jong en oud, recreatief en competitief. Om goed te schermen moeten techniek, tactiek, fysieke en cognitieve eigenschappen tot een goed samenspel komen, en deze elementen zijn afhankelijk van leeftijd, ervaring, en individuele verschillen. Dit bemoeilijkt een eenvoudig en eenduidig brevetstelsysteem.

Als richtlijn voor de doelgroepen gebruiken we de 4 stadia van de sporter zoals o.a. Barth & Beck ze omschreven voor schermers, gelinkt aan Long Term Athlete Development zoals verschillende ons omringende landen reeds gebruiken in hun brevetssystemen:

- ✔ **Introductiestadium:** De beginner maakt kennis met de schermsport, en wordt voorbereid op de volgende stadia door te leren trainen (learn-to-train) en door oefening van basisvaardigheden, fysieke eigenschappen en scherm-specifieke vaardigheden.
- ✔ **Basisstadium:** De schermer zijn kennen en kunnen worden uitgediept en vervolmaakt, niet enkel via groepslessen maar ook via individuele lessen (train-to-train). Zij of hij leert zelf doelen te stellen op training en op wedstrijd: de schermer ontpopt zich tot een wedstrijdschermer (schermen in competitief of recreatief wedstrijdverband) of een clubschermer (schermen als vrijetijdsbesteding en sociale activiteit).
- ✔ **Competitiestadium:** De schermer traint specifiek om resultaten te halen op wedstrijden of ontmoetingen (train-to-compete). Wat voor resultaten dit zijn (kleine persoonlijke overwinningen of de gouden medaille) hangt af van de ontwikkeling en doelen van de schermer. Het is in dit stadium belangrijk dat het blijven leren en het creatieve denken benadrukt worden over het uiteindelijke resultaat.
- ✔ **Kampioenstadium:** De trainer zorgt voor de best mogelijke omkadering van de schermer om deze zo efficiënt en doelgericht voor te bereiden op wedstrijden (train-to-win).



Vlaamse Schermbond vzw
Boomgaardstraat 22 bus 56
B-2600 Berchem

www.vlaamseschermbond.be
info@vlaamseschermbond.be

KBO 0418.821.452

Op dit moment werd voor de drie wapens een leerlijn voor het introductiestadium opgesteld; die voor het basis- en competitiestadium is in ontwikkeling. Ook werd er een overzicht opgesteld van vaardigheden en eigenschappen en hoe deze over de verschillende leeftijden ontwikkelen, met scherm-specifieke accenten. Je vindt deze tools en meer terug in de [Infotheek: trainers](#).

Voor wie dan nog niet uitgelezen is: de Technische Commissie publiceerde ondertussen de kwalificatiegraad en de samenvatting van de trainingstechnische fiches van het vorige seizoen (2014-2015). Je vindt de documenten terug op [de pagina van de TC](#).

We geven hieronder nog enkele interessante bijscholingen weer:

<u>datum</u>	<u>onderwerp/titel (link naar externe site)</u>	<u>plaats</u>	<u>prijs</u>	<u>provider</u>
februari	initiatiesessie Coach met een M-Factor	verschillende locaties	gratis	Mfactor
februari	open workshop (3 sessies) Coach met een M-Factor	verschillende locaties	€45,00 voor 3	Mfactor
17/02/2016	Autisme in beweging	Gent	€ 56,00	Autisme Centraal
29/02/2016	'Feedback' of 'Feed-forward': oplossingsgericht coachen deel1	Hasselt	€ 50,00	VTSPPlus
9/03/2016	Portie 'sportvoeding' aub!	Hasselt	€ 25,00	VTSPPlus
10/03/2016	Hamstringblessures: onvermijdelijk of toch niet?	Gent	€ 25,00	VTSPPlus
14/03/2016	'Feedback' of 'Feed-forward': oplossingsgericht coachen deel2	Hasselt		VTSPPlus
18/03/2016	CONGRES - Gluren bij de burens (samen met NLcoach)	Herentals	€ 60,00	VTSPPlus

Cool Stuff



Materiaal

Uhlmann bracht deze videogids uit over de assemblage en het onderhoud van hun schroefloze degenpunten.



Oefening

Niets zo saai als altijd maar dezelfde beoefeningen! Maar met een streepje muziek worden beoefeningen op coördinatie en tempo dikke fun ☺



Spelen met regels

Voor het congres van 2015 postte Sydney Sabre Club een betoog tegen de voorgestelde aanpassing van de 4 meter-regel, met een tegenvoorstel dat sowieso bruikbaar is in de training van conventiewapens: de tennisregel, namelijk elke 4 punten start één zijde met prioriteit.

