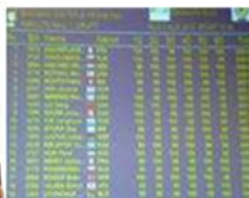


Nieuwsbrief voor Schietsporttrainers



District 2



Jaar: 2011

Uitgave 1

mei 2011

Colofon

Redactie:

Guus Hagendoorn
Trainer B - KNSA

guus@schietsporttrainers.nl

Roland van den Akker
Trainer B i.o. – KNSA, ISSF judge B-5594

roland@schietsporttrainers.nl

Hans van Noort
Trainer B - KNSA

hans@schietsporttrainers.nl

**De redactie wenst U
veel le(e)splezier toe**

Samenstelling: Redactie
Doelgroep: Schietsporttrainers
Druk en distributie: District 2 KNSA

Belangrijke websites:

www.knsa.nl
www.schietsporttrainers.nl
www.ltcpistool.nl
<http://www.ltc-kg.nl>
<http://ltc-kkg.nl>
<http://ltc-hw.nl>

Inhoud:

1. Trainersbijeenkomst District 2 van 14 april 2011 (Verslag).
2. Kleiduivenclinic
3. Nieuwe ISSF regels
4. Fysieke conditie
5. Boekbespreking
6. Nieuwtjes / Varia

Van de redactie:

De redactie dankt Joep Welling hartelijk voor zijn bijdrage gedurende de afgelopen 10 jaren en is verheugd met zijn toezegging om mee te blijven denken en te doen waar mogelijk in ons District.

Uw aanmelding als (mede)redactielid of het insturen van interessante kopij is nog steeds van harte welkom en zal dit blad in de toekomst nog meer laten aansluiten bij de wensen van U en al onze collega trainees.

In het kader van kostenreductie en betere aanwending van middelen, wil de redactie de Nieuwsbrief elektronisch gaan verzenden naar de trainees van District 2. Graag uw medewerking door het opgeven van uw e-mailadres, voor zover dit nog niet op het bondsbureau bekend is. De najaarseditie zal per e-mail worden verzonden. Buiten de e-mailadres verzending zal **geen** postverzending meer plaats hebben. De Nieuwsbrief komt zoals gewoonlijk beschikbaar op de website: www.schietsporttrainers.nl.

De redactie dankt U allen voor uw begrip en medewerking.

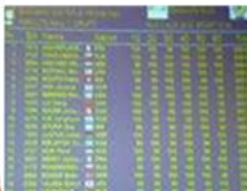
Een nieuw lustrum van onze Nieuwsbrief (3e) begint met een nieuwe header op onze Nieuwsbrief. De bedoeling is zoveel mogelijk takken van onze mooie schietsport te belichten.



Nieuwsbrief voor Schietsporttrainers



District 2



1. Trainersbijeenkomst District 2 van april 2011.

Verslag trainersbijeenkomst KNSA-District II, gehouden op 14 april 2011 te Tiel .

Aanwezig:

Er zijn 35 trainers uit district 2 en andere districten aanwezig.

Met kennisgeving afwezig:

19 afmeldingen zijn genoteerd.

Opening, vaststelling van de agenda

Vergadering wordt geopend om 20.15 uur. De SV Generaal Chassé wordt hartelijk bedankt voor hun gastvrijheid. Een speciaal welkom voor mev. Stine Andersen, die later in het programma aan het woord komt. De deelnemers hebben geen vragen, wijzigingen op de agenda of onderwerpen die nader belicht moeten worden.

Inbreng deelnemers

Buiten de vraag of men bekend is met de nieuwe ISSF-regels voor het schieten van NK's zijn er geen specifieke onderwerpen.

Motivatie

Barend Gerretsen, verwijzend naar eerder behandelde thema's (Action Type en het DISC-model), legt uit wat motivatie betekent en welke invloed motivatie heeft op de sportschutter als op de trainer. De complexiteit van de twee soorten motivatie: intrinsieke (vanuit jezelf komend) en extrinsieke (uit de omgeving komend), alsmede de gevolgen van motivatie wordt besproken. De deelnemers gaan in 4 groepen de volgende vragen beantwoorden:

- Wat motiveert mij als trainer (wat in mijn motief)
- Wat motiveert mijn sportschutter
- Hoe motiveer ik mijn sportschutter

De uitkomsten* zijn plenair besproken. Barend vat de belangrijkste conclusies samen en geeft tips mee zoals: "ken jezelf", "ken je sportschutter", "stel doelen", "werk planmatig". Hij wijst er tot slot op dat de schietsport een sport is waarbij zowel fysieke als psychische elementen zeer belangrijk zijn.

* De uitkomsten zullen t.z.t. in een speciale rubriek op de website www.schietsporttrainers.nl worden vermeld.

Persoonlijke veiligheid

Stine Andersen presenteert samen met Roland van den Akker uit het scala van veiligheidsaspecten het aspect gehoorbescherming. De ervaring leert dat veel mensen (ook sportschutters en trainers) nonchalant omgaan met de preventie van gehoorschadiging. **Ontstane beschadigingen herstellen zich NIET meer.** Stine toont de mogelijkheden die ons ten dienste staan en waarschuwt voor "oude" soundbarriers en/of "pluggen" die niet geheel meer afsluiten. De eenmalige oordoppen moeten dan ook maar één keer gebruikt worden. Ook wordt gewezen op de geluidsoverdracht van (schiet)brillen. Schietbrillen kunnen geluid overbrengen door trillingen. Men moet er voor zorgen dat wanneer er kappen gedragen worden de pootjes van de bril goed afsluiten op het hoofd (lekkage).

De deelnemers krijgen een folder mee met informatie over de belasting in dB van de diverse sportwapens en de oorbescherming die mogelijk is.

Rondvraag en sluiting

Vraag: Het kaderboekje is 3 jaar geldig. Na de basisopleiding heb ik de A-opleiding gevolgd. Gaan de 3 jaar nu in na het behalen van de basis- of na het behalen van de A-opleiding?

Antwoord: De licentie is 3 jaar geldig. Het boekje dient als registratie van activiteiten en nascholing. Ergo binnen de 3 jaar na het behalen van de laatste (=hoogste) licentie dient het boekje ingeleverd te worden om de licentie te verlengen.

Guus dankt de presentatoren voor hun inleiding, de deelnemers voor hun aanwezigheid en inbreng en meldt dat de presentaties en het verslag van deze bijeenkomst t.z.t. op de website geplaatst worden. Om 22.00 wordt de bijeenkomst gesloten, met de mededeling dat de volgende bijeenkomst zal plaatsvinden in 7345 DG Wenum Wiesel, Oude Zwolseweg 158 bij de vereniging DVS.

PS. De datum van de volgende bijeenkomst is 3 oktober 2011
Guus Hagendoorn Trainer-B KNSA

Amersfoort, 15 april 2011.

Nieuwsbrief voor Schietsporttrainers



District 2



2. Kleiduvenclinic

Kennismaking met Kleiduvenschieten, zaterdag 6 november 2010

Na de boeiende presentatie van Diana van de Valk tijdens de trainersbijeenkomst van 14 oktober 2010, was ik nieuwsgierig geworden naar haar passie, het Kleiduvenschieten.

Dus togen wij op zaterdagochtend 6 november naar de achterlanden van Tiel. Na enig zoekwerk kwamen wij op haar schietbaan aan. Inmiddels zaten er al een aantal collega's aan de koffie, klaar voor de inwijding.

Als beheerster van de baan, was Diana te druk om ons te begeleiden, daarom werden wij door haar rechterhand Mark Wapstra ontvangen.

Hij heeft ons een en ander vakkundig uitgelegd en ons naar de baan mee genomen. Daar aangekomen, kregen we de scoringslijst, om onze eerste succesje te noteren.

We zijn gestart met opkomend duif. Achter de heuvel vloog de duif op en aan ons om 'm, net onder de staart, te raken. Het lijkt makkelijker dan het is, maar met concentratie en de coachende woorden van Mark, lukte het de meeste van ons meerdere duiven te raken.

Dan de *bewegende* duif, van rechts overvliegend naar links. Ook die duiven legden het loodje, tot vreugde van de schutters.

Ondanks het jaargetijde, scheen de zon. Maar door de spanning en interesse bij alle deelnemers, had niemand het koud.

Iedere soort duif, hebben we op een verschillende posten geschoten. Zo hebben we zes posten afgewerkt. Bij een van de posten rende de duif als een haas over de grond, probeer 'm dan maar eens te raken. En ook dat lukt onder de motiverende woorden van Mark en aangemoedigd door de toeschouwers!

Op de laatste post, vloog de duif recht over ons heen; gelukkig een kunstduif. Deze duif was te raken door met de vlucht mee te bewegen en op het juiste moment te "schieten".

Al met al een leuke ervaring. Het Kleiduvenschieten is een dynamische en spannende aangelegenheid, die voor ieder nivo toegankelijk is.

Wat mij betreft een aanrader om jullie uit te nodigen het ook eens te proberen; smaakt naar meer zo'n duif. Hierbij bedanken we met name Mark Wapstra en Diana.

Barend Gerretsen



3. Nieuwe ISSF-regels

ISSF art. 6.1.4 Kennis van de Regels

Alle schutters, teamleiders en officials moeten de ISSF Regels kennen en zeker stellen dat deze Regels ingevoerd zijn. Iedere schutter is verantwoordelijk aan de Regels te voldoen!

- hoofdstuk 6 (voor alle disciplines) is aanzienlijk aangepast / uitgebreid
- hoofdstuk 7 (geweer) m.n. schietkleding, afbeelding schouderhaak, in werking per 2011 en 2012
- hoofdstuk 8 (pistool) trekkergewicht, teveel (proef)schoten, storingen
- hoofdstuk 9 (shotgun) / 10 (running target), diverse wijzigingen

Het is een aanrader van de wijzigingen kennis te nemen en met uw schutters te overleggen wat er gedaan moet worden om aan de nieuwe Regels te voldoen.

Nieuwsbrief voor Schietsporttrainers



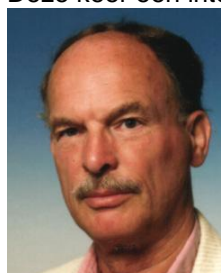
District 2



4. Fysieke conditie

Conditie, de basis voor prestatie

Deze keer een interview met Jan Bakker.



Wie is Jan Bakker?

Jan Bakker, een collega trainer, hij heeft de licentie Trainer-B KNSA en van de DSB. Kennis opbouwen en delen met collega trainers is voor hem "een normale zaak".

We vroegen Jan hoe hij denkt over de fysieke conditie die sportschutters dienen te hebben wanneer zij zichzelf verder willen bekwamen in de schietsport.

Jan stelt, dat degenen die alleen recreatief, voor de gezelligheid bezig willen zijn in de schietsport genoeg hebben aan een 'een kantine met schietbaan'. Deze mensen beleven op hun manier de schietsport en het verenigingsleven. Zij faciliteren het op hoger niveau beoefenen door de serieuze sportschutter en hebben zo een belangrijke inbreng voor de schietsport.

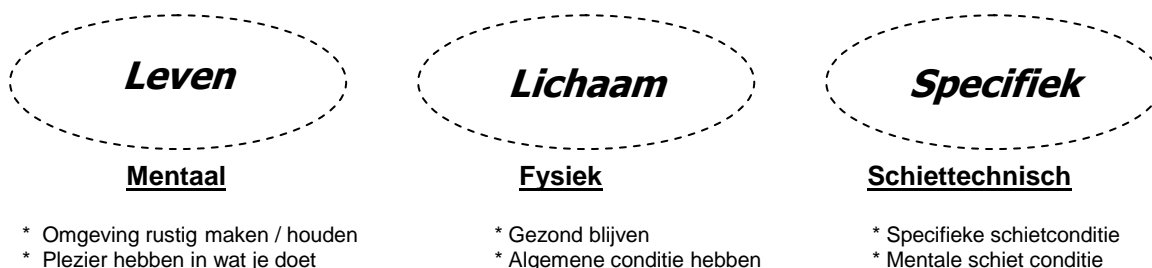
Maar wat is nodig voor het sportschieten op wedstrijdniveau?

Jan is duidelijk hierin. "De conditie waarin de schutter zich bevindt, is de basis voor resultaat. De praktijk is echter dat trainers en schutters zich veelal focussen op de schiettechniek. Praten over conditie (en nog erger de warming-up) is in de schietsport bijna een taboe. Het lichaam doet kennelijk niet mee".

Kan je dit wat verder uitleggen?

Bedenk, zegt Jan: "De sportschutter kent – daarom is het zo'n mooie sport - slechts één tegenstander en dat is de schutter zelf. Het gaat er dan vooral om hoe diens fysieke en mentale conditie is. Om het beste uit zichzelf te laten halen, komt er dus meer om de hoek kijken. Dat zijn naast de schiettechniek de drie conditiefactoren voor een schutter. Het volgende schema geeft een idee wat er allemaal bij komt kijken".

De drie conditiefactoren voor de wedstrijdsschutter



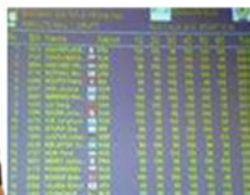
Wat moet de trainer, met dit schema in je gedachten?

"Wel, de taak van de trainer is om de sportschutter beter te laten schieten, dat verwacht de schutter van de trainer. En succes stimuleert het beloningssysteem in de hersenen en motiveert die schutter. De trainer bekijkt daarom met de sportschutter hoe voor elk van de drie conditiefactoren het er voor staat. Een inventarisatie dus. Vervolgens moet de trainer aandacht vragen en geven aan de meest in het oog lopende tekortkoming. Ik ga te werk via de 80%/20% formule (eerst de grootste winstfactor pakken), dat is meestal de matige lichaamsconditie van de schutter".

Nieuwsbrief voor Schietsporttrainers



District 2



Waar kijk je dan naar?

"Je merkt dat veel sportschutters een slechte conditie hebben, te dik zijn en vaak te gemakzuchtig zijn om er wat aan te doen. Maar als eerste voorwaarde geldt natuurlijk een gezond lichaam. Het uithoudingsvermogen is een goede tweede. De sportschutter overtuigen dat de algemene conditie matig is kan door een paar simpele oefeningen: kan met de toppen van de vingers de tenen worden bereikt, hoe lang kan op 1 been worden gestaan, kan liggend snel overeind worden gekomen en dergelijke. Op internet is genoeg te vinden. Een looppas rondje om een voetbalveld toont al gauw hoe het met het uithoudingsvermogen is gesteld. Bij de meesten kan je er bijna een tientje onder verwedden dat ook dit maar matig is. De optimale test is natuurlijk de * Coopertest".

Wat raad je de sportschutter aan?

"De schietsport op zich is geen conditiesport, schutters moeten via andere sporten aan hun conditie werken. Eén ding dient daarbij wel in de gaten gehouden te worden: het mogen geen krachtsporten zijn! Voor de preciseschutter ook geen sporten waarbij de spieren moeten worden gespannen. Dat staat haaks op de schietsport, waarbij naar het moment toe de spieren juist moeten worden ontspannen. Sporten die de duurconditie bevorderen beveel ik aan: o.a. wandelen en/of (hard)lopen, turnen, zwemmen en arm- en/of beenoefeningen die de uithoudingsconditie van armen en benen bevorderen. Het moeten dus bij de schietsport passende duursporten zijn. Wandelen en lopen zijn prima aan te bevelen, want dat kan je altijd en overal doen. Een fitnesszaal en zwembad is veelal in de buurt. Thuis fietsen met een licht verzetje op de hometrainer draaien gaat nog, maar op de weg met een racefiets steekt de neiging tot hardfietsen al gauw de kop op. Voor de vrouwen is er ook aerobics".

Hoe werkt dat in de praktijk?

"De kunst is om de sportschutter te motiveren de conditie te verbeteren: dat hij of zij er beter van wordt. Laat zien dat het niet eens zoveel inspanning en tijd vergt. Wanneer een sportschutter daar dus wel wat aan doet, dan werkt die aan een voorsprong op de concurrentie. En dat maakt het er voor de sportschutter weer leuker op. Bedenk steeds... de fysieke conditie hoeft niet verder te reiken dan het 'de schiethouding zonder vermoeidheidsverschijnselen gedurende de wedstrijd vol kunnen houden'. Dus enige conditietraining levert al snel verbetering op. De trainer kan de fysieke trainingen van de sportschutter (laten) noteren en op deze wijze de vinger aan de pols houden".

Wat is de conclusie?

Jan concludeert dat "Conditie opbouwen en vasthouden is voor de sportschutter zeer belangrijk. Een logboek, bijgehouden door de sportschutter is een hulpmiddel voor zowel de sportschutter als trainer om de inspanningen met betrekking tot de lichaamsconditie te noteren en in de gaten te houden. Voorts ben ik van mening dat de warming-up, het losmaken van de spieren en bevorderen van de bloedsomloop, bij iedere training en de wedstrijd hoort. Trainers en sportschutters zullen hieraan de nodige aandacht moeten geven bij wedstrijdvoorbereiding".

* De **Coopertest** is waarschijnlijk de meest uitgevoerde uithoudingstest. Bij deze test genaamd naar de Californische fitnessgoeroe Dr. Kenneth Cooper is het o.a. de bedoeling om in 12 minuten zo groot mogelijke afstand af te leggen.

Aan de hand van de aantal afgelegde meters en onderstaande tabel kan je dan nagaan hoe het met je uithoudingsvermogen is gesteld.

Leeftijd	Geslacht	Zeer goed	Goed	Redelijk	Slecht	Zeer slecht
20-29	M	2800+ m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	<1600 m
	V	2700+ m	2200-2700 m	1800-2199 m	1500-1799 m	<1500 m
30-39	M	2700+ m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1899 m	<1500 m
	V	2500+ m	2000-2500 m	1700-1999 m	1400-1699 m	<1400 m
40-49	M	2500+ m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	<1400 m
	V	2300+ m	1900-2300 m	1500-1899 m	1200-1499 m	<1200 m
50+	M	2400+ m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	<1300 m
	V	2200+ m	1700-2200 m	1400-1699 m	1100-1399 m	<1100 m

Note van de redactie:

In de vorige Nieuwsbrief is aandacht gegeven aan het opbouwen en onderhouden van de fysieke conditie.

Nieuwsbrief voor Schietsporttrainers



District 2



5. Boekbespreking

Twaalf topcoaches over succesvol management.

ISBN 978-90-4391-237-2. De link tussen leidinggeven in de sport en in het bedrijfsleven komt in dit boek aan de orde. Het aansturen en motiveren van mensen is een onderwerp dat naast het ouderlijk huis (opvoeding) ook de aandacht heeft op het bedrijf en in de sport. Wat wordt van een goede coach verwacht, welke attitude heeft hij/zij, welke regels worden er gesteld en hoe worden die nageleefd. Ook een coach maakt constant keuzes en probeert zoveel mogelijk de verantwoordelijkheid van resultaten bij de sporter neer te leggen. Hoe gaat een goede coach om met menselijke fouten van hemzelf en van de sporter? Deze en nog veel meer vragen worden in dit boek behandeld. Makkelijk te bestellen bij: www.libris.nl

6. Nieuwtjes / Varia

6.1 Website <http://www.schietsporttrainers.nl>

Deze website is bijgewerkt met de gehouden presentaties, verslag van de laatste vergadering en andere technische zaken. Van harte aanbevolen.

6.2 Uitspraken van:

"Als coach streef je altijd naar verbetering en groei van de sporter", zegt Ton Boot.

6.3 ISSF regels

Het vademecum geeft deze regels integraal weer. Als trainer zullen we deze regels, waar nodig, moeten kennen.

6.4 SchietsportTOTAAL

In het weekend van 2 en 3 juli 2011 organiseert de KNSA weer een SchietsportTOTAAL. Er worden, net als voorgaande jaren, naast sportieve activiteiten zoals NK luchtwapens en biatlon, interessante workshops gehouden die nu meer afgestemd zijn op het belangstellings- / opleidingsniveau van de schietsporttrainer(s).

Houdt uw agenda vrij dat weekend!!!



6.5 Kostenreductie

Ons district kan veel druk- en portokosten besparen als we ons e-mailadres gebruiken om met elkaar te communiceren. Een oproep aan allen: **Zorg dat uw e-mailadres bekend is bij het bondsbureau.** Hartelijk dank voor uw medewerking. Dit najaar gaan we beginnen met het elektronische verzenden van de Nieuwsbrief aan allen waarvan het e-mailadres bekend is. De niet bekende adressen kunnen de Nieuwsbrief van de website halen. Zie ook 6.1.

6.6 Vragen

Heeft U vragen of onderwerpen die op trainerbijeenkomsten behandeld kunnen worden of wilt U een presentatie over een specifiek onderwerp houden, laat dit dan tijdig aan de redactie weten. Dit is niet alleen voor U, doch ook voor uw collega trainees van belang!

6.7 Volgende trainersbijeenkomst voor District II.

Deze is gepland op **maandag 3 oktober 2011**. U krijgt hiervoor, zoals gewoonlijk, een uitnodiging.