

# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

District 2 KNSA

Jaar: 2010

Uitgave 2

november 2010

## Redactie:

Guus Hagendoorn - Trainer B - KNSA  
[guus@schietsporttrainers.nl](mailto:guus@schietsporttrainers.nl)  
Joep Welling - Trainer B - KNSA  
Roland van den Akker – Trainer B i.o. – KNSA  
ISSF judge B-5594  
[roland@schietsporttrainers.nl](mailto:roland@schietsporttrainers.nl)  
Hans van Noort - Trainer B - KNSA  
[hans@schietsporttrainers.nl](mailto:hans@schietsporttrainers.nl)

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

[www.knsa.nl](http://www.knsa.nl)  
[www.schietsporttrainers.nl](http://www.schietsporttrainers.nl)  
[www.ltcpistool.nl](http://www.ltcpistool.nl)  
<http://www.ltc-lg.nl>  
<http://ltc-kkg.nl>  
<http://ltc-hw.nl>

## Inhoud:

1. Trainersbijeenkomst District 2 van oktober 2010 (Verslag).
2. Fysieke training
3. "Thuis" voedingsbodem voor talent
4. Boekbespreking
5. Nieuwtjes / Varia

## Van de redactie:

In deze nieuwsbrief van en voor trainers in het District 2 van de KNSA willen we naast de gehouden vergadering van 14 oktober j.l. o.a. aandacht geven aan fysieke training en het belang van een goed contact tussen trainer en het thuisfront van jeugdige sportschutters.

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 trainers.



# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

District 2 KNSA

## 1. Trainersbijeenkomst District 2 van 14 oktober 2010.

### Verslag

Aantal deelnemers: 47  
Afzeggingen: 17  
Aanvang: 20:15 uur  
Einde: 22:00 uur



#### Opening, vaststelling van de agenda.

Guus Hagendoorn meldt dat Hans van Noort deel gaat uitmaken van de redactiecommissie van onze Nieuwsbrief voor District 2 – KNSA. Er zijn geen voorstellen tot wijziging van de agenda.

#### Notulen van de vorige vergadering

Geen op- en/of aanmerkingen t.a.v. de gemaakte notulen. Nieuwe licentiehouders (trainers) wordt verwezen naar de website [schietsporttrainers.nl](http://schietsporttrainers.nl), alwaar informatie over vorige bijeenkomsten te vinden is.

#### Inbreng van deelnemers

Na een inventarisatieronde is het woord aan onze voorzitter van het District 2 KNSA, Mario Mesman. Hij richt een dankwoord aan Joep Welling voor alles wat hij de laatste jaren voor de schietsport en in het bijzonder voor District 2 heeft gedaan. Vanaf het begin van zijn A-opleiding tot 10 jaar na zijn B-opleiding heeft Joep zich ingezet als trainer, begeleider, organisator, beoordelaar en docent. Een bronzen draagspeld met bijbehorende oorkonde wordt aan Joep uitgereikt als teken van deze dankbetuiging. Joep bedankt Mario op zijn beurt voor deze, totaal onverwachte, geste en vertelt dat fysieke problemen hem dwingen afscheid te nemen van de schietsport. Ook hij dankt alle collega traineurs voor hun inzet en wenst ieder verder veel succes.



Voorzitter Mario Mesman zet Joep Welling in het zonnetje.



Bronzen draagspeld en oorkonde.



# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

District 2 KNSA

## Kleiduivenschietsen

Met een schitterende en motiverende presentatie, dia's, praatje, plaatje (daadje onmogelijk) geeft Diana van der Valk de aanwezigen inzicht in de disciplines van het kleiduivenschietsen. Zij gaat in op de onderdelen skeet, trap en dubbele trap en laat aan de hand van schema's zien hoe een en ander verloopt. Voor de deelnemers is het duidelijk dat deze dynamische tak van sport veel te bieden heeft. Er zijn buiten de techniek ook veel overeenkomsten met andere schietsportonderdelen. Diana biedt deelnemers een clinic aan op zaterdag 6 november a.s.



Diana van der Valk weet de zaal te boeien.



Samen met Jan Asselman: de procedure "Schouderen"



Het verschil tussen een links- en rechtshandig wapen



Hartelijk dank Diana. Een bloemetje onderstreept dit.

# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

**District 2 KNSA**

## **Wat nog ter tafel komt**

De volgende punten worden aangedragen:

- Er zou wat gedaan moeten worden aan nascholing van begeleiders van de Basis- en A-opleiding. Begeleiders hebben vaak niet de actuele lesstof.
- Veranderingen in opleidingen zou teruggekoppeld dienen te worden aan reeds langer gediplomeerde trainers.
- Ballistiek, kan dit onderwerp op de agenda van de komende bijeenkomst komen?

## **Rondvraag en sluiting**

1. Degenen die deel willen nemen aan de clinic op 6 november dienen dit voor 31 oktober '10 te mailen aan [guus@schietsporttrainers.nl](mailto:guus@schietsporttrainers.nl), onder opgave van naam en adres. Guus zal de lijst doorsturen naar Diana die de dag verder zal invullen.
2. De volgende bijeenkomst wordt **donderdag 7 april 2011**, eveneens in Veenendaal.
3. Om 22:00 uur wordt de vergadering afgesloten.

## **2. Fysieke training**

Het sportschieten vraagt om stabiliteit en spierbeheersing. In vorige bijeenkomsten en eerdere uitgaven van deze Nieuwsbrief is ingegaan op fysieke training. Niet genoeg kan worden benadrukt dat een goede fysieke conditie de resultaten van de sportschutter positief zullen beïnvloeden. Hieronder een mogelijke oefening voor de disciplines pistool en geweer die wij onze sportschutters kunnen aanbieden.

### **Pistool:**

**Doel:** Het versterken van de arm- en schouderpijeren.

Neem een halter\* van ca. 2 kg in iedere hand. Hef beide armen op naar een fictieve kaart en draai de polsen zodanig alsof een pistool vastgehouden worden. Houd de armen in de hoek gelijk aan de nulstelling. Adem rustig.

Houd de "nulstelling" (met in iedere hand een halter) 20 tellen vast. Laat beide armen zakken en rust 20 tot 30 tellen uit.

Herhaal dit een aantal keren, afhankelijk van de conditie. De laatste keer de halters zolang mogelijk vasthouden.

Onderstaand schema kan gebruikt worden om de frequentie van de oefening op te bouwen zonder blessures te veroorzaken.

# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

District 2 KNSA

Dag		20 sec	20 sec	20 sec	20 sec	20 sec	20 sec	20 sec	20 sec	20 sec	Zo lang mogelijk
1	Opbouwfase								X	X	X
2								X	X	X	X
3							X	X	X	X	X
4						X	X	X	X	X	X
5					X	X	X	X	X	X	X
6				X	X	X	X	X	X	X	X
7			X	X	X	X	X	X	X	X	X
8		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Onderhoudfase	Rustdag									
11		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12		Rustdag									
13		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14		Rustdag									
15		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
16		Rustdag									
17		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
18		Rustdag									
19		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Enz.	Rustdag										

Indien de conditie dit toelaat kan ook met dag 3 of 4 gestart worden. Houd het schema verder aan. Laat de sportschutter dit soort oefeningen doen (in overleg met trainer A/B) en ook in zijn/haar logboek noteren of de oefening gedaan is! De trainer heeft dan een oog op conditie en resultaat. Deze oefeningen bij voorkeur in de overgangperiode (= na de wedstrijdperiode) laten beginnen omdat verzuurde spieren een nadelige invloed hebben op de armen en die moeten het pistool wél dragen.

## Geweer:

**Doel:** Versterken van arm- en rugspieren.

Neem in elke hand een 2 kg halter\*, hef beide armen naast het lichaam ( zorg voor voldoende bewegingsruimte ). Draai de beide polsen zo ver mogelijk naar buiten en daarna rustig naar binnen, doe dit tweemaal. Draai nu het bovenlichaam ongeveer 90° tweemaal naar links en rechts.

Herhaal deze oefening volgens onderstaand schema:

Dag		3 maal	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	5x
1	Opbouwfase								X	X
2								X	X	X
3							X	X	X	X
4						X	X	X	X	X
5					X	X	X	X	X	X
6				X	X	X	X	X	X	X
7			X	X	X	X	X	X	X	X
8		X	X	X	X	X	X	X	X	X
9		X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	vervolg									
11		X	X	X	X	X	X	X	X	X
12										
13		X	X	X	X	X	X	X	X	X
14										
15		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Enz.										

Geef duidelijk aan dat de sportschutter de nek niet aanspant.

Start altijd met dag 1 en laat de sportschutter noteren of de oefening is gedaan in zijn/haar logboek.

De hierboven onder Pistool gemaakte opmerkingen gelden ook voor de geweschutter en trainer.

# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

District 2 KNSA

\* Indien je geen 2 kg halters tot je beschikking hebt kan ook gebruik gemaakt worden van een wasmiddel fles met handvat/greep, vul die dan met zand of water tot maximaal 2,5 kg.

## 3. "Thuis" voedingsbodem voor talent.

Het betreft hier het talent en ontwikkeling van de jeugdige sportschutter.

De rol van de ouders in de sportontwikkeling van de jeugdige sportschutter verdient meer aandacht te krijgen van de trainer / coach. Ouders meer betrekken bij de sportieve ontwikkeling van de jeugdige sportschutter mag gerust een doelstelling van iedere trainer / coach zijn. Het meer betrekken van de ouders moet uitgaan vanuit een initiatief van de trainer / coach. Dit kan geïnitieerd worden met een informatie, schriftelijk of in de vorm van een ouderavond, over het trainingsplan van het komende seizoen / jaar. Daarnaast kan er een uitnodiging uitgaan naar de ouders om een training mee te maken en zelf (zelf ook actief dan wel passief) te ervaren hoe hun kind(eren) zich vermaken in de door hen gekozen sport.

Ouders doen zelf immers ook moeite om het hun kinderen naar de zin te maken en ontplooiing te stimuleren. Hier lopen de belangen van de ouders en de trainer / coach beslist parallel. Geen contact onderhouden betekent hier geen gebruik maken van de kennis en kunde van geïnteresseerde ouder(s).

Ouders hebben de ideale positie om de dagelijkse gang van zaken rond de sportbeoefening van hun kroost te ervaren en zullen vaak eerder dan de trainer / coach merken dat de belangstelling voor de gekozen sport tanend is. Een goed contact tussen ouders en trainer / coach kan de laatste helpen vroegtijdig in te grijpen en te bezien of de motivatie van de jongere in een positieve richting kan blijven.

Het is voor veel trainers / coaches niet makkelijk om een goed contact op te bouwen met de ouders. Ook gebeurt het dat de jongere sporter niet staat te springen op (overmatige) aandacht van hun ouder(s). Toch is het waard een poging te wagen en in samenwerking met het bestuur van de vereniging of organisatie tot beleid en uitvoering te komen. Een contactschema kan er als volgt uit zien:

Begin van seizoen / periode	Informatie over: * <ul style="list-style-type: none"><li>• trainingsdata</li><li>• (interne) competities</li><li>• wedstrijdagenda</li><li>• ouderavond</li></ul>
Gedurende het seizoen / periode	Uitnodiging tot bijwonen van: <ul style="list-style-type: none"><li>• ouderavond</li><li>• training</li></ul> Informatie over: <ul style="list-style-type: none"><li>• wedstrijden (plaats en tijd)</li><li>• resultaten van wedstrijden</li></ul>
Eind van het seizoen / periode	Informatie over: <ul style="list-style-type: none"><li>• kleine verslag van de afgelopen periode</li><li>• informatie over nieuwe periode / seizoen *</li></ul>

Voordat aan deze exercitie wordt begonnen is enig vooronderzoek wel gewenst. Informeer eerst naar de mate van interesse bij het bestuur, ouders en niet te vergeten de jongere sportschutter zelf. Bij een positieve uitslag betrek dan alle geledingen in de organisatie en set-up van het contactschema. Zorg voor aanwezigheid van bestuursleden bij ouderavond en trainingavond. Tot slot vraag altijd aan de deelnemers feedback: "Wat vond U ervan"? "Heeft U nog aanvullende wensen"? Feedback levert altijd een schat aan informatie op en verhoogt de kwaliteit van een volgend evenement.

# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

District 2 KNSA

## 4. Boekbespreking

### **Boven water.**

Een boek over zwemcoach Jacco Verhaeren, geschreven door zijn broer Henk. Een boek waarin twee broers laten zien dat gestelde doelen haalbaar zijn. Jacco wil top zwemtrainer worden en Henk wil schrijver worden. Dit boek neemt U op een prettige manier mee naar de wereld van het coachen van zwemmers. Veel elementen uit het boek zullen wij herkennen in onze eigen trainingactiviteiten. Zoals het plannen en doelen stellen, de voorbereiding naar een piekmoment, succes en mindere scores. Een vergelijking met de dagelijkse gang van zaken in de samenleving, met alles wat daarbij komt kijken, maakt dit boek extra aantrekkelijk voor allen die met training geven bezig zijn. Elementen uit het boek zijn sport en sportomgeving, mentale en fysieke zaken, drugs en persoonlijke omgang met de sporter, communicatie met sporter en de wereld eromheen. Dat de sporter offers moet brengen, doch ook zijn eigen algemene ontwikkeling en ontspanning niet moet verwaarlozen wordt ook belicht.

Kortom, een alleszins lezenswaardig boek dat van harte aanbevolen wordt.

ISBN 978-90-4391-330-0 - Uitgeverij: De Fontein / Tirion B.V.

## 5. Nieuwtjes / Varia

### **5.1 Website <http://www.schietsporttrainers.nl>**

Deze website is vernieuwd en bijgewerkt met de gehouden presentaties, verslag van de laatste vergadering en andere technische zaken. Van harte aanbevolen. Geef ook uw commentaar of ideeën. Dit helpt ons allemaal !!!

### **5.2 Uitspraken van:**

'We worden allemaal geconfronteerd met een reeks grootse kansen, op schitterende wijze vermomd als onoplosbare problemen'. (John W. Gardner)

'Onze gedachten scheppen onze wereld, onze woorden laten zien wat we denken.' (Albert Camus)

### **5.3 ISSF regels**

Het vademecum geeft deze regels integraal weer. Als trainer zullen we deze regels, waar nodig, moeten kennen. Het Vademecum is onlangs aangevuld. Zie ook:

[http://www.issf-sports.org/theissf/rules/amendments\\_interpretation.ashx](http://www.issf-sports.org/theissf/rules/amendments_interpretation.ashx)

### **5.4 SchietsportTOTAAL**

In het weekend van 3 juli 2010 organiseerde de KNSA SchietsportTOTAAL. Wederom een succes! De workshops zijn goed bezocht, de nationale kampioenschappen Luchtwapens waren goed georganiseerd en op de vakbeurs was er voor elk wat wils te vinden. Nieuw was de cursus Herladen, met veel deelnemers.



De deelnemers aan de "Workshop Jeugd en Schietsport" werken in groepsverband ideeën uit. Deze ideeën worden gecategoriseerd en gedurende de workshop verder klassikaal uitgewerkt.



# Nieuwsbrief



Van en voor schietsporttrainers in District 2 - KNSA

**District 2 KNSA**

## **5.5 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.

## **5.6 Vragen**

Heeft 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 trainers van belang!

## **5.7 Militair team**

De Nederlandse Militaire Equipe pistoolschieten heeft op 16 september tijdens de Regionale Kampioenschappen pistoolschieten in Thun (Zwitserland) een vierde plaats behaald in het landenklassement op het onderdeel Center Fire. Met een score van 1670 punten greep de equipe net naast het brons. Oostenrijk was net te sterk met 1683 punten.



## **5.8 Volgende trainersbijeenkomst voor District 2.**

Deze is gepland op donderdag 7 april 2011.  
U krijgt hiervoor, zoals gewoonlijk, een uitnodiging.