

Nieuwsbrief

Voor schietsporttrainers in District II - KNSA



District II KNSA

Jaar: 2005

Uitgave2

november 2005

Redactie:

Guus Hagendoorn – Trainer B - KNSA

g.hagendoorn@planet.nl

Joep Welling – Trainer B – KNSA

schiet.sport@tiscali.nl

Frits van Eck – Trainer B – KNSA

Frits.vanEck@wxs.nl

**De redactie wenst U,
uw familie en sportvrienden
fijne feestdagen toe
en een sportief 2006**

www.knsa.nl

Inhoud:

1. Trainersbijeenkomst District II van 3 okt. 2005 (Verslag).
2. Nieuwe Walther
3. Scouting in District II
4. Oproep
5. Balanstraining
6. Periodisering
7. Nieuwtjes

Van de redactie:

Dit is onze tweede nieuwsbrief van en voor het District II van de KNSA. De bedoeling is om naast de trainersbijeenkomsten een medium te hebben waarin zaken die alle trainers en technisch kader raken behandeld kunnen worden. Wij wensen allen veel leesplezier en vertrouwen op uw bijdragen en aanmelding als redactielid.

Nieuwsbrief



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

1. Trainersbijeenkomst District II van 3 oktober 2005.

Opening + vaststelling agenda:

Helaas moet het agendapunt breedtesport aangepast worden door ziekte van Herman Goosens, Guus Hagendoorn leest het schrijven voor van Herman. De toezegging van Herman om op onze trainersbijeenkomst te komen blijft overeind. Herman wordt beterschap toegewenst. De nieuwe Walther SSP is nog niet in Nederland, waardoor we dit onderwerp kort zullen behandelen.

Breedtesport, onderdeel wedstrijdparticipatie

Punten ter bespreking:

Is er aansluiting aanbod van wedstrijden bij de wensen van de sportschutter?

Ja	7x
Nee	4x
Dynamische disciplines	7x
Weinig wedstrijden	2x
Zwartkruit	goede aansluiting

Alle aanwezigen beloven het aantal leden en wedstrijdsschutters (per discipline) te mailen naar Schiet.sport@tiscali.nl.

Oorzaken genoemd voor daling deelname wedstrijden

- Door de nieuwe indeling afdelingen en districten is de reisafstand toegenomen
- Slechte organisatie
- Weinig juiste procedures
- Weinig animo
- Narrige sfeer KNSA wedstrijden
- Persoonlijke belangstelling van de sportschutters is gewijzigd
- Ouders sportschutters minder animo
- Jongeren willen wel
- Meer kosten door reiskosten stijging
- Te grote spreiding van de wedstrijden
- Kosten inschrijvingen per discipline
- Meer selectief voor deelname aan DK en NK
- Volgorde van AK, DK en NK bij pistooldisciplines is zeer rommelig en teveel gespreid

Een voorbeeld wedstrijdsschema kan die van de luchtgeweer disciplines zijn (jan-K, mrt-DK mei-NK)

Overige opmerkingen:

Deelname bij regionale verenigingsverbanden blijft constant.

Te weinig aandacht voor de militaire disciplines

Jeugddeelname is te beperkt

Deelname bij klein kaliber goed

Deelname bij groot kaliber minder maar in D2 is er een ruim aanbod

Pistool heeft stimulatie nodig

De aanwas van nieuwe deelnemers is minimaal

Er zal groei nodig zijn van de zogenaamde NIET KNSA disciplines

Welke bijdrage kan de verenigingstrainer leveren om de wedstrijdssport aantrekkelijker en meer bezocht te maken? Competitie verband verhogen vanuit de trainersgedachte.

Nieuwsbrief



District II KNSA

Wordt wedstrijdparticipatie tijdens opleiding/training behandeld?

Ja 24x Nee 7x

Wordt wedstrijdparticipatie door vereniging/bestuur bevorderd?

Ja 23x Nee 7x onbekend 1x

Is er een motor nodig?

Ja 22x Nee 3x senioren moeilijk 8x
Geen dynamische onderdelen 3x

Inbreng deelnemers

T. van 't Hart wil graag een districtscompetitie starten, KKG, LG Staand/Knielende Animo via TPG naar ASV Prins Hendrik, Postbus 1310, 3800 BH Amersfoort.

Desgevraagd bevestigen de aanwezigen dat de Nieuwsbrief van District II aan de behoefte en verwachtingen voldoet. Guus Hagendoorn vraagt ook om inbreng van niet redactieleden.

Scouting

Ter ondersteuning en opvulling van het gat tussen verenigingstrainingen en de regiotop training. Zoals eerder aangegeven kunnen aanmeldingen naar: g.hagendoorn@planet.nl. Er is plaats voor 6 LG/KKP en 6 LP/KKP deelnemers. Criteria: Groeiende resultaten, wedstrijddeelname, motivatie om door te groeien naar DK's en NK's. Leeftijd is secundair, doch de jongeren hebben de voorkeur.

De techniek van de nieuwe Walther SSP (facultatief)

Helaas was het wapen en de officiële documentatie niet beschikbaar. Wel waren enkele technische specificaties aanwezig en er werd geconstateerd dat hij in "het kistje" past. De opgegeven prijs werd als "duur" gekwalificeerd. Technische data zullen op onze internet webpagina worden opgenomen. We houden dit onderwerp aan.

Sportschutter in balans en conditie training

In balans benodigheden, multiplex plank van 60 x 40 cm 18 mm dik, balkje van 40x7x4 cm.

Henry Wevers demonstreert hoe de evenwichtsorganen geoefend kunnen worden met behulp van dit plankje. Het plankje werd gebruikt in combinatie met gewichtstraining (max. gewicht van 2 kg aan iedere hand), ogen open en ogen dicht. Toe te passen bij de training van alle staande disciplines, minimaal 2x per week 15 minuten voor juiste resultaat.

Rondvraag en sluiting

Een specificatie van een te gebruiken kluis voor het opbergen van wapens wordt niet gegeven in de Circulaire wapens en munitie 2005.

Volgende vergadering: maandag 3 april 2006

2. Nieuwe Walther



L x B x H 290 x 135 x 50 mm
Loop lengte: 153 mm
Visier lengte: 219 mm
5 schots magazijn
Drukpunt 1000 gr, tot 1360 gr mogelijk
Gewicht 970 gram. Kaliber .22lr
Prijs: € 1.399,-- (voorlopige prijs)

Nieuwsbrief



District II KNSA

3. Scouting in District II

De plannen om te komen tot een Afdelingstraining voor de wapengroepen LG/KKG en LP/KKP, met als doel de stap naar regiotraining (districtstraining) te vergemakkelijken zijn positief ontvangen door het districtsbestuur. Aan ons, trainers, om met een plan te komen. Zie ook de notulen van 3-10-2005.

4. Oproep

Een nieuwsbrief kan niet bestaan zonder inbreng van vele medewerkers en belangstellenden. Van harte roepen wij trainers, technisch kader en districtsbestuursleden op zitting te nemen in de redactie of ervaringen/wetenswaardigheden aan de redactie door te geven.

Met elkaar kunnen we er een interessant blad van maken dat minimaal twee keer per jaar uitgegeven kan worden. Bij voldoende kopij en/of belangrijke gebeurtenissen is het mogelijk om tot meerdere uitgaven per jaar te komen. Alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

5. Balanstraining

Het belang van balanstraining is tijdens de laatste bijeenkomst uiteengezet. Hier nogmaals een uitleg waarom! We willen de spiergroepen die nodig zijn de basishouding goed uit te voeren trainen. De balansplank (40x60x1.8cm multiplex – in het midden van de 60 cm lijn een balkje van 40x7x4) is een hulpmiddel om, in evenwicht, de noodzakelijke lichaamsbewegingen te oefenen

Doel van de oefening:

Het trainen van zowel de kuit-, enkel- en voet-spiers. Tevens het aanleren van balans in het lichaam. Dit ook ten behoeve van de romp stabiliteit. Tijdens de schiettraining zal de balans beter worden.

Oefeningen:

Op de balansplank gaan staan met schoenen en proberen stil te staan dit opbouwend van 2 minuten tot maximaal 10 minuten. Ondergrond waar de plank op steunt moet hard zijn.

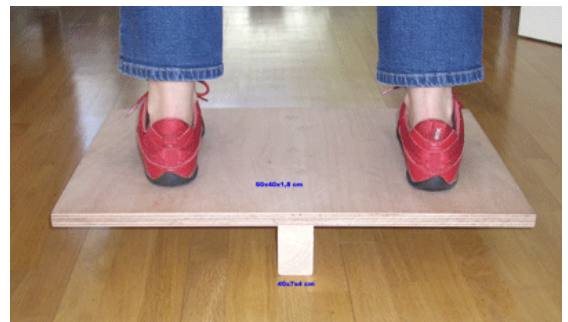
Plank 90 graden draaien en de gelijke oefeningen als boven uitvoeren.

Oefeningen als bovenstaand maar dan op sokken uitvoeren.

Oefeningen als boven maar dan op een zachte ondergrond, bijvoorbeeld tapijt.

Dit alles maximaal 1 x per week 30 minuten.

Door de sportschutter deze oefening te laten voordoen kan de trainer nagaan of er werkelijk geoefend wordt door de sportschutter.



Nieuwsbrief

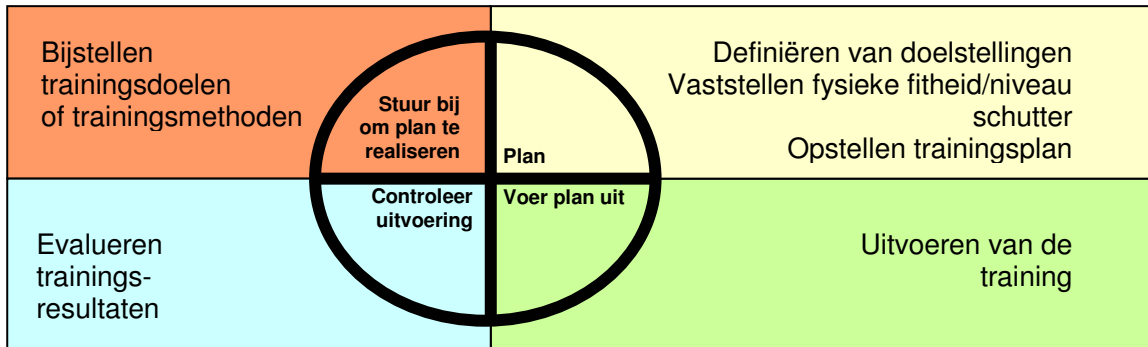


Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

6. Periodisering

Nog iets ter verduidelijking over periodisering in ons dagelijks trainingswerk. Let op dat er altijd een **DOELSTELLING** is, de training uitvoeren zoals gepland, de trainingsresultaten **VASTLEGGEN** en **EVALUEREN** met de sportschutter en tot slot de doelen en/of trainingsmethoden **BIJSTELLEN**.



Het bijhouden van zowel schietresultaten als sportieve andere activiteiten (zwemmen, hardlopen, etc.) helpt trainer en sportschutter de juiste weg naar het gestelde doel te vinden.

Weeknummer:	Schietoefening	Zwemmen	Hardlopen	Gewichtraining
Zondag			1 uur	5 minuten Gewicht:
Maandag	Training			
Dinsdag		1 uur		5 minuten Gewicht:
Woensdag			1/2 uur	10 minuten Gewicht:
Donderdag	Competitie			
Vrijdag			1/2 uur	10 minuten Gewicht:
Zaterdag				10 minuten Gewicht:
Gemiddelde score	Score vorig seizoen:	Gedaan: Paraaf	Gedaan: Paraaf	Gedaan: Paraaf
Voortschrijdend gemiddelde	XXX Doel: XXX			

Nieuwtjes

- De volgende trainersbijeenkomst van District II vindt plaats op maandag **3 april 2006**. Aanvang om 20.15 uur in de accommodatie van de MSV "De Bernhard" . Noteer in uw agenda.
- De website voor schietsporttrainers van District 2 is: www.schietsporttrainers.nl .