

# Nieuwsbrief



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

**District II KNSA**

Jaar: 2006

Uitgave 1

mei 2006

## **Redactie:**

Guus Hagendoorn – Trainer B - KNSA  
[g.hagendoorn@planet.nl](mailto:g.hagendoorn@planet.nl)  
Joep Welling – Trainer B – KNSA  
[schiet.sport@tiscali.nl](mailto:schiet.sport@tiscali.nl)  
Frits van Eck – Trainer B – KNSA  
[Frits.vanEck@wxs.nl](mailto:Frits.vanEck@wxs.nl)

**De redactie wenst U  
veel (le)spLezier toe**

[www.knsa.nl](http://www.knsa.nl)  
[www.schietsporttrainers.nl](http://www.schietsporttrainers.nl)  
[www.ltcpistool.nl](http://www.ltcpistool.nl)

## **Inhoud:**

1. Trainersbijeenkomst District II van 3 april 2006 (Verslag).
2. Samenwerking wapenfabrieken
3. Luchtgeweren
4. Website LTC-Pistool
5. Trainingsdagboek
6. Nieuwtjes / Varia

### **Van de redactie:**

We gaan het tweede jaar in met onze nieuwsbrief van en voor trainers in 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 vertrouwen ook op uw bijdragen en eventuele aanmelding als redactielid om dit blad nog meer te laten aansluiten bij de wensen van al onze collega trainers.

# Nieuwsbrief



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

## 1. Trainersbijeenkomst District II van 3 april 2006.

### Opening / Vaststelling agenda / Notulen vorige vergadering

Het voorgestelde programma en de notulen, zoals die verwoord zijn in de Nieuwsbrief van november 2005, worden door de aanwezigen goedgekeurd. Geen verdere opmerkingen over de rondgestuurde nieuwsbrief Uitgave 2 – 2005. Frits van Eck vertelt over de gehouden enquête met betrekking tot het nieuwe KK pistool van Walther. Positieve ervaringen. Nadere informatie zal op de website [www.schietsporttrainers.nl](http://www.schietsporttrainers.nl) gezet worden.

Vanuit de aanwezigen (40 deelnemende trainers) wordt gevraagd om tijdens de volgende bijeenkomst aandacht te schenken aan de nieuwe Kaderlicentieregeling van de KNSA. Dit wordt toegezegd onder de vermelding dat nadere informatie op de KNSA website [[www.knsa.nl](http://www.knsa.nl)] te vinden is.

## Breedtesport

Een levendige discussie wordt gevoerd onder leiding van Herman Goosens, bestuurslid van de KNSA. Wat breedtesport is wordt op het scherm vertoont tijdens de discussie. Onder dankzegging voor de ingeleverde enquêteformulieren wordt ingegaan op wat onder breedtesport wordt verstaan.

**Breedtesport is ALLES WAT GEEN TOPSPORT IS.** Plezier, behouden van sociale contacten, sportief bezig zijn, van elkaar leren en wedstrijdsport zijn de ingrediënten.

Waar vroeger binnen de schietsport alleen de aandacht lag op het begrip veiligheid en wat daarmee samenhang, wordt in onze huidige maatschappij meer en meer de aandacht gevraagd voor coaching. De KNSA opleidingen tot basistrainer, A-trainer en B-trainer zijn hier ondersteunend. Bij wedstrijden zijn weinig coaches aanwezig. Trainers zijn vaak "maatjes" en schieten zelf wedstrijden mee.

Het arsenaal aan sportschutters dient op peil gehouden te worden. Het aantal nieuwe sportschutters en opzeggingen per jaar bedraagt ca. 5000. Van de opzeggers komen de volgende redenen:

- Groepsvorming binnen de vereniging / buitengesloten voelen
- Geen of onvoldoende opvang
- Kwaliteit van de vereniging, organisatie, etc.
- Eigen verwachtingen worden niet gehaald

De opvang van nieuwe leden is een belangrijk onderdeel voor het op peil houden en eventueel uitbreiden van sportschutters die bijvoorbeeld deelnemen aan de onderlinge wedstrijden.

Trainers die zaken signaleren of horen dienen dit onderbouwd met hun bestuur te bespreken. Géén kretologie ("ik heb gehoord dat..."). Oplossend vermogen en denken hoort bij dit soort goed voorbereide gesprekken, hetgeen van opgeleide trainers verwacht mag worden.

Is de KNSA geslaagd in haar poging 'dichter bij de sportschutter' te komen? De vergadering had geen commentaar. De districten en afdelingen zijn in lijn met de bestuurlijke opzet van de KNSA. Het wedstrijdaanbod is ook hierop geënt. Het wedstrijdbezoek toont een negatieve tendens. Ook bij andere bonden die zich bij de KNSA gaan aansluiten. Luchtdiscipline wedstrijden worden over het algemeen goed bezocht. Afdelingskampioenschappen worden nu ook meer bezocht. Groot kaliber sportschutters zijn gewend om te reizen.

De vraag wordt gesteld: Hoe kunnen we wedstrijddeelname verbeteren? Trainers hebben hierin een belangrijke functie. Zij kunnen de motor zijn die de wedstrijdsport een impuls geven.

# 3 Nieuwsbrief



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

## District II KNSA

**Van de aanwezige trainers wordt gevraagd hun gedachten en mogelijkheden door te geven aan de organisatoren van de trainerbijeenkomsten.** Een verder discussie en aanzet tot daden zal, na ontvangen reacties, hierop volgen. Reacties te sturen naar : e-mail: [g.hagendoorn@planet.nl](mailto:g.hagendoorn@planet.nl) en/of [Schiet.sport@tiscali.nl](mailto:Schiet.sport@tiscali.nl) .

### **Sportschutter in balans, vervolg: “Rompstabiliteit”**

De rug is een belangrijk onderdeel van het menselijk lichaam en belangrijk voor het juist positioneren van het wapen. Aan de hand van een presentatie wordt uiteengezet wat “Pilates oefeningen” zijn in dit verband en hoe je er als schietsporttrainer mee omgaat. Ook zijn internet sites en literatuurverwijzingen gegeven. De aanwezigen hebben de presentatie op een floppy meegekregen. De presentatie zal ook op de website [www.schietsporttrainers.nl](http://www.schietsporttrainers.nl) te vinden zijn.

### **Wat nog ter tafel komt / rondvraag**

- Gevraagd wordt of er aanvullend materiaal is na de opleidingen tot trainer. Toegezegd is dat hiernaar gekeken wordt en dat dit teruggekoppeld wordt tijdens de volgende bijeenkomst.
- Gevraagd wordt of de discussie over breedtesport niet eerder kan dan tijdens de halfjaarlijkse (in oktober) bijeenkomst. Ca. 15 deelnemers opteren voor maandag 26 juni 2006. Deze vergadering zal worden gepland op voorwaarde dat de deelnemende trainers hun input over breedtesport vóór 22 mei 2006 hebben doorgegeven op eerdergenoemde e-mail adressen.

Dank aan allen voor deelname aan de gevoerde discussies en graag tot de volgende bijeenkomst.

Guus Hagendoorn – Trainer-B KNSA

April 2006.

---

## 2. Samenwerking wapenfabrieken

De Duitse groep UMAREX / WALTHER heeft per 3 februari 2006 de Zwitserse sportwapenfabrikant HÄMMERLI overgenomen. Gestreefd wordt naar synergie in ontwikkeling, productie en verkoop van sportwapens over de gehele wereld. De toekomst zal leren of de schietsport hiermee gediend is.

Ter info:

HÄMMERLI werd opgericht in 1865. In 1973 werd HÄMMERLI overgenomen door SIG (Schweizerische Industrie-Gesellschaft Neuhausen).

# 4 Nieuwsbrief



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

**District II KNSA**

---

## 3. Luchtgeweren

Het Duitse blad VISIER, 1/2006, geeft een vergelijking tussen de STEYR LG 110 Connect en de TESRO RS 100. Beide luchtgeweren hebben een hoge waardering.

<b>Model:</b>	Steyr LG 110 Connect	TESRO RS 100 "Blue Line"
<b>Prijs:</b>	€1659.- (in Duitsland)	€ 1720.- (in Duitsland)
<b>Systeem:</b>	Perslucht 200 bar	Perslucht 200 / 300 bar
<b>Totale lengte:</b>	1110 – 1160 mm	1070 – 1150 mm
<b>Looplengte:</b>	430 mm	420 mm
<b>Gewicht:</b>	4665 gram	4300 gram
<b>Testresultaat:</b>	99 punten	96 punten
<b>Uitvoering:</b>	Alum. Schacht met zwart houten verstelbare delen, vernikkelde loop, Diopter en 22 mm korreltunnel met verhogingsblokken. Extra gewicht op kolf en op de loop. TT-functie in laad hefboom.	Alum. Schacht met gestapeld houten verstelbare delen, edelstalen loopmantel. R- / L-verstelbare wangstuk en kap, verlengbare kolf, TESRO-Diopter. Absorber, droogschot en zijdelingse spanhefboom.

Het TESRO model is qua ontwerp gerelateerd aan de Walther LG 300.

De volgende websites zijn aan te bevelen; [www.styer-sportwaffen.com](http://www.styer-sportwaffen.com) en [www.tesro.de](http://www.tesro.de)

---

## 4. Website LTC-Pistool

Deze website is groeiend. Momenteel wordt aandacht besteed aan:

- Agenda AK – DK – NK
- Baankeuringen
- Inzicht in pistooldisciplines
- Klasseringeisen
- Klasseringen 2005 / 2006
- Landelijke Postcompetitie
- Ned. Kampioenschap Lucht
- Toepassing Reglementen
- Uitslagen Ned. Kampioenschappen

We willen Ton Pouleijn en zijn team complimenteren en zien graag dat deze website groeit en een frequent bezochte vraagbaak voor alle sportschutters (pistool) wordt.

De website is: <http://www.ltcpistool.nl>

---

## 5. Trainingsdagboek

Het bijhouden hiervan door de sportschutter en het aftekenen door de trainer is een goed hulpmiddel om trainingen en resultaten te volgen. Tijdens de bijeenkomst in oktober 2006 zullen we hier aandacht aan geven en met praktische tips komen voor zowel de Basis- als de A-trainer.

---

# 5 Nieuwsbrief



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

**District II KNSA**

## 6. Nieuwtjes / Varia

### 6.1 Wat betekenen al die automerkenamen?

Alfa Romeo	Alleen lastige flut auto's roesten onder meest eenvoudige omstandigheden
Audi	Als duwen U interesseert
Austin	Autotechnisch uitgestorven stuk techniek in nood
BMW	Boeren mest wagen – Boerenkool met worst
DAF	Duwen anders fietsen
Daihatsu	Dit autootje is helemaal auto technisch sloopklaar uitgerust
Ferrari	Fanatieke egoïstische rakkers rijden alleen rasechte Italianen
Fiat	Fiasco in auto techniek
Ford	Ford onderdelen rammelen dagelijks
Honda	Hoge onderhoudskosten na dure aanschaf
Isuzu	Instabiel slecht uitgerust zwabberend uitspuugsel
Lotus	Laat tractoren U slepen
Lada	Lelijkste afval der autotechniek
Lancia	Lullige auto naar catastrofale Italiaanse afbeelding
Mazda	Miserabele auto zonder degelijke afwerking
Mercedes	Met enige rijlessen controleert elke dwaas een slagschip
Mitsubishi	Met inbteressante techniek speciaal uitgevoerde bakfiets in slechte hedendaagse improvisatie
Nissan	Na iedere start snel alles nakijken – Niets is sneller sterker als Nissan
Opel	Overall pech en last
Peugeot	Probeer uw geluk en ondervindt trammelant
Renault	Roest en narigheid achtervolgen U lange tijd
Seat	Seriematig ellende als toekomst
Subaru	Steeds uitermate belachelijke abnormale rammelende uitvinding
Suzuki	Sjees U zelf uw kist in
Talbot	Technisch als lullig bestempelde onvervalste teleurstelling
Toyota	Totaal onveilig Yapans ontwerp tegen afvalprijs
Volvo	Volgens onze lerarenvolkomen onveilig
Yamaha	Yapanse arbeiders maken alles half af

Bron: onbekend

Deze omschrijvingen dateren uit de jaren '60. Er is veel ten goede veranderd sinds die tijd. Wij hopen dat uw huidige vervoermiddel U veilig naar menig schietsportevenement brengt.

### 6.2 Website <http://www.schietsporttrainers.nl>

Deze website is bijgewerkt met de gehouden presentaties en andere technische gegevens. Van harte aanbevolen.

### 6.3 Trainers gezocht!

Een grote schietsportvereniging in het midden van het land zoekt A-trainers voor de disciplines LP, KKP, LG en KKG.

Ook basistrainers die de A-opleiding willen volgen, kunnen zich melden. Van de kandidaten wordt mede een bijdrage verwacht in het scouten, stimuleren en begeleiden van schutters vanaf het moment dat deze de basiscursus hebben doorlopen.

Specifiek voor de jeugdafdeling is de vereniging op zoek naar een LG A-trainer.

# 6 Nieuwsbrief



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

## District II KNSA

Kandidaten worden geacht zelfstandig hun trainingen in te vullen en uit te voeren, maar opereren wel in het kader van het verenigingstrainingsplan.

De vereniging biedt geïnteresseerden veel mogelijkheden om door te groeien.

Mocht uw belangstelling gewekt zijn en wilt u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met:

Frits van Eck, e-mail: [frits.vaneck@wxs.nl](mailto:frits.vaneck@wxs.nl)

### 6.4 Houd vochtbalans op peil

'Vocht is de belangrijkste bepalende prestatiefactor als het gaat om voeding,' aldus Joris Hermans#.

'Als de totale hoeveelheid vocht met twee procent daalt, leidt dat al tot een meetbare prestatievermindering. Met andere woorden: als een sporter na een wedstrijd meer dan een kilo lichter is dan ervoor, dan kun je stellen dat hij een betere prestatie had kunnen leveren.' Hermans heeft niet de indruk dat hij zijn gehoor van topsportcoaches daarmee iets nieuws heeft verteld. 'Op dit punt bespeur ik een discrepantie tussen kennis en de toepassing daarvan. Het is een gedragsprobleem. Maar ja, iedereen weet hoe hij gezond moet eten. En toch is veertig procent van de Nederlanders te dik. Weten is iets anders dan doen. Het advies als het gaat om de vochtbalans op peil te houden is al zo oud als Methusalem. Als de sporter dorst heeft, zit je al aan die grens van twee procent vochtverlies en dus prestatieverlies. Dan is het in feite al te laat.'

Trainen op drinken

Hermans heeft als voedingsdeskundige ervaring opgedaan met onder anderen schaatsers (TVM en voorheen de KNSB), zwemmers (PSV), voetballers (PSV) en triatleten. Volgens Hermans wordt vooral bij spelsporten nog (te) weinig gedronken. 'Ik heb de coaches erop gewezen dat je daarop kunt trainen. Lange tijd is ook onderschat hoeveel vocht zwemmers verliezen. Door tijdens trainingen regelmatig te drinken, kunnen zij zich aanzienlijk verbeteren. Duursporters hebben vaak weer een praktisch probleem, omdat zij niet voldoende vocht kunnen meenemen.'

'Factoren die het vochtverlies beïnvloeden, zijn temperatuur, luchtvochtigheid, inspanningsduur, inspanningsintensiteit en sportkleding. Isolerende kleding kan immers het vochtverlies vergroten. Bij drie procent verlies van het lichaamsgewicht treden zelfs uitputtingsverschijnselen op.'

Hypotone en isotone dorstlessers

Hermans raadt aan sporters voor en na een inspanning op de weegschaal te zetten om het vochtverlies vast te stellen. Een kilo staat in principe gelijk aan een liter vocht. Om het lichaam te laten herstellen dient 150 procent van de verloren hoeveelheid vocht aangevuld te worden met hypotone of isotone dorstlessers. Daarbij is de concentratie lager (hypotoon) of gelijk (isotoon) aan die van het bloed.

Hypertone dorstlessers, waarbij de concentratie hoger is dan die van het bloed, zijn bedoeld voor de aanvulling van koolhydraten. Grotere teugen drinken (van meer dan 150 ml) leidt tot een sneller herstel dan voortdurend kleinere teugen nemen. Bovendien raadt Hermans aan om voorzichtig te zijn met de inname van cafeïne en alcohol bij het herstellen van de vochtbalans.

# Joris Hermans voedingsdeskundige tijdens het 52e Nationaal Coach Platform op 11 december 2002.

### 6.5 Volgende bijeenkomst.

De geplande bijeenkomst over breedtesport op **maandag 26 juni 2006** gaat **NIET** door omdat niet tijdig de benodigde documentatie en informatie beschikbaar is. Dit onderwerp wordt op de volgende bijeenkomst verder uitgediept. De najaarsbijeenkomst zal worden gehouden op **maandag 2 oktober 2006**. Wilt U deze dag in uw agenda zetten?