

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

Jaar: 2006

Uitgave 2

november 2006

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

Als voorzitter KNSA district2 en lid van het algemeen bestuur KNSA bezoek ik regelmatig diverse schietclubs. Wat me daarbij opvalt is dat de accommodaties er op en top bij staan. Naast de besturen zijn vele gemotiveerde vrijwilligers, waaronder trainers, aan de slag om deze accommodaties lopende te houden, zowel met opleidingen, wedstrijdplanning, schietbureau als barmedewerkers. Heerlijk om dat enthousiasme mee te maken en de plaatsen waar we onze sport bedrijven in goede staat te zien.

Steeds meer verenigingen hebben gediplomeerde trainers in hun midden. Dit biedt de mogelijkheid de schietsport op een steeds hoger plan te brengen en de weg van "Schietclub" naar "Schietsportclub" te effenen. Trainers kunnen een grote bijdrage leveren bij het promoten van de wedstrijdsport. Hun inspanningen worden beloond met groeiend enthousiasme van de sportschutter en betere resultaten op korte of lange(re) termijn en bestuurlijke erkenning van de geleverde prestaties.

Sommige clubs organiseren een vrijwilligeravond of komen deze mensen financieel tegemoet. Het is ook belangrijk om andere clubleden te laten weten waaraan ze hun goed lopende clubactiviteiten mede te danken hebben.

Mario Mesman

Inhoud:

1. Trainersbijeenkomst District II van 2 oktober 2006 (Verslag).
2. FLOW
3. NL COACH Coaches on Tour
4. Aluminium Luchtcilinders
5. SKEET NK's
6. Nieuwtjes / Varia

Van de redactie:

Dit is alweer de vierde uitgave van 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.

Praktijkervaringen van schietsporttrainers willen wij graag plaatsen in dit medium. Dit is voor ons allen leerzaam en komt de schietsport ten goede. Wij vertrouwen op uw bijdragen en eventuele aanmelding als redactielid om dit blad nog meer te laten aansluiten bij de wensen van al onze collega trainers.

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

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

1. Trainersbijeenkomst District II van 2 oktober 2006.

Opening / Vaststelling agenda / Notulen vorige vergadering

De opkomst met 34 deelnemers is behoorlijk. Het aantal afzeggingen is 19. Het voorgestelde programma en de notulen, zoals die verwoord zijn in de Nieuwsbrief van mei 2005, worden door de aanwezigen goedgekeurd. Geen andere inbreng van deelnemers.

Breedtesport

Herman Goosens, bestuurslid van de KNSA bedankt deelnemers voor hun bijdrage in de discussie tijdens de bijeenkomst van april. Hij verwelkomt Mario Mesman, voorzitter van District II van de KNSA. Vervolgens meldt hij dat er veel overeenkomsten zijn tussen de verenigingen en de KNSA, waar het gaat om beleving van de communicatie binnen de verenigingen en naar en van de KNSA. Hij gaat in op de voor verbetering vatbare zaken en geeft aanwijzingen hoe e.e.a. verbeterd kan worden.

De plenaire vergadering wordt vervolgd waarbij de deelnemers in 5 groepen discussiëren over de volgende twee vragen:

1. Wat is mijn huidige rol als trainer m.b.t. de wedstrijddeelname?
2. Wat zou ik als trainer willen dat mijn rol is in wedstrijddeelname?

De groepsleiders geven na ¼ uur een samenvatting wat er in hun groep besproken is. De heer Goosens gaat in op de opgebrachte punten en tevens merkt hij op dat er ook nog zaken niet genoemd zijn door de deelnemers, zoals:

- Trainers kunnen hun besturen vertellen dat zij debet zijn aan een afnemend, of geheel geen, verloop van leden.
- Trainers worden zelden gesignaleerd op wedstrijden.
- De sportschutter wordt zelden betrokken bij het coachen (Wat zie jij?).

Het complete verslag van de gevoerde discussie is te zien op www.schietsporttrainers.nl.

Communicatie trainer / sportschutter

Deze presentatie is wegens tijdgebrek vervallen en wordt tijdens de volgende bijeenkomst gehouden.

Rondvraag / sluiting

Dank aan allen voor deelname aan de gevoerde discussies en graag tot de volgende bijeenkomst op **maandag 2 april 2007**.

Guus Hagendoorn – Trainer-B KNSA

november 2006.

2. Flow

“Flow in de Sport” is een boek, geschreven door Susan A. Jackson en Mihaly Csikszentmihalyi. Het behandelt de weg naar het optimaal presteren en welbevinden. Planmatigheid, het niet aan toeval overlaten van wat ons te wachten staat, staat centraal in dit lezenswaardige boek. Flow is een gemoedstoestand met universele eigenschappen, die wordt ervaren door mensen in de meest uiteenlopende omstandigheden. Tijdens de momenten van flow hebben we het gevoel dat we leven, dat we één zijn met wat we doen. Flow is die ongrijpbare en vurig verlangde bewustzijnstoestand die sporters, psychologen en coaches hebben geprobeerd te begrijpen, te beheersen en in hun voordeel te gebruiken.

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

Flow kunnen we voor de geest halen door op te schrijven:

- De keer dat U zo opging in wat U aan het doen was
- Dat U zich sterk en positief voelde, geen zorgen maakte of bang was voor mislukking
- Wanneer en waar dit plaats vond
- Met wie U samen was, wat eraan vooraf ging.

Schakel zoveel mogelijk zintuigen in bij dit herinneringsproces. Noteer gedachten, gevoelens en indrukken van de ervaring. Ook hoe U zich voelde na afloop. Flow bij sport komt ook voor waar piek- en optimale ervaring samenvallen. Dit zijn momenten die sporters zich herinneren en blijven koesteren. Daarbij horen uitdrukkingen die sporters gebruiken, zoals: Sterk, gaaf, vloeiend, ideaal, alles klikt, gefocust, geconcentreerd, in controle, enz.

Het boek gaat verder met fundamentele karakteristieken (o.a. samensmelten van actie en bewustzijn – doelen – concentratie en controle), het ervaren van flow, uitdagingen in de sport, uitdaging en vaardigheid, waar gaan we heen, feedback, controle (wedstrijdvoorbereiding) en het plezier dat we in de sport beleven. ISBN 90-6229-072-8, een alleszins leesbaar en aan te bevelen boekwerk.

3. NL COACH Coaches on Tour

6 oktober 2006

Nijmegen, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN)

Ton van 't Hek interviewt Wietse van Alten (Boogschutter)

Op door de heer Ton van 't Hek gestelde vragen vertelt Wietse over zijn ervaringen met zijn trainer(s):

- Clubtrainer speelde een hoofdrol bij de jeugdige ontwikkeling van mijn sportbeoefening.
- Trainerts moeten ook "leuke dingen" doen tijdens trainingen
 - Spelletjes, gerelateerd aan de sport
 - Rekening houden met groepsinteresses
 - Leeftijdgenoten
 - Achtergronden
- Mijn keuze tussen breedtesport of topsport leidde naar topsport omdat ik gemotiveerd was en altijd meer wilde doen dan nodig was. Daarbij werd ik gestimuleerd door mijn trainer(s)
- Trainers moeten niet het 'eigenaarschap' van een sporter claimen. Men heeft niet in de gaten dat men dan meer afbreekt dan opbouwt. Trainers, verenigings- en regio-, moeten samenwerken om de sporter naar nieuwe hoogten te brengen.
- De rol van de trainer / coach verandert naar mate de sporter meer zelfstandig wordt.
- Nieuwe inzichten van de huidige handboog bondscoach (van huis uit een wielrenners coach die op een advertentie van de Handboog Bond heeft gereageerd) leiden van het 'oude trainen' naar 'programma managen'.
- Het verbeteren van de schiettechniek komt meestal vanuit de sporter zelf, als de vaardigheden goed zijn aangeleerd. Technische aanwijzingen zijn minder nodig, zelfvertrouwen en zelfstudie (ook gebruik van camera) des te meer.

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

- Zorg voor een goede basis. Het afleren van foutief aangeleerde techniek kost veel moeite en inspanning.
- Het benutten van trainingsuren is belangrijk voor groei in de sport. Het zoeken naar grenzen van het menselijk kunnen, door sporter en trainer, hoort daarbij.
- 30 uur per week trainen, daarnaast andere lichamelijke inspanningen om de rompstabiliteit te bevorderen (2x kracht training, lopen, zwemmen). Er worden 2500 tot 3000 pijlen per week afgeschoten.
- Als sporter zorg je lichamelijk goed voor jezelf, eten, drinken, slapen, ontspanning.
- Vlak voor een wedstrijd houd ik mij "erg rustig". Ik ben geestelijk al met de wedstrijd bezig.
- Mentale aspecten bij een wedstrijd maak ik ook mee:
 - Het vervelende kuchje op het moment van afdrukken, bijv.
- Ervaring van vroeger neem ik mee om mijn grenzen te verleggen.
- We moeten beseffen dat trainen eigenlijk "afbreken en weer opbouwen" is.
- Sportblessures zijn vaak het gevolg van slechte techniek

Welk advies heeft Wietse voor trainers? :

- Maak programma en doel duidelijk
- Stem groepen op elkaar af
- Blijf naar de individuen in de groepen kijken

Op de vraag of de veranderde aanpak resultaat heeft gehad antwoordde Wietse dat de resultaten veel stabielier zijn en de uitschieters zowel naar boven als naar beneden veel minder voorkomen.

Genotuleerd door Guus Hagendoorn / Joep Welling.

4. Aluminium Luchtcilinders

Anschütz GmbH & Co. KG heeft problemen vastgesteld met luchtcilinders voor luchtgeweren. Het betreft de cilinders geproduceerd in december 2005. De fabrikant roept de volgende nummers terug:

D / ANSCHÜTZ - WALTER HENRICH GMBH / Serie:

Zilver,	430 mm - Nr 012947 tot 016846, Art. Nr. 711.3415
Rood,	430 mm - Nr 002444 tot 002527, Art. Nr. 711.3414
Zwart,	430 mm - Nr 000006 tot 000053, Art. Nr. 711.3413
Junior,	290 mm - Nr 001632 tot 002225, Art. Nr. 711.3412

De manometer of het luchtventiel kan losschieten van de cilinder, waarbij ernstige verwondingen niet uitgesloten zijn.

Laat uw sportschutters deze luchtcilinders terugsturen naar Anschütz GmbH & Co. KG, Abt. Kartuschenüberprüfung, Daimlerstrasse 12, 89079 ULM, Deutschland.

Tel.: 0049 731 4012-0 - Fax: 0049 731 4012-700 – www.anschuetz-sport.com en

www.walter-henrich-gmbh.de via deze site kan online worden gecontroleerd of de luchtcilinder in de risicogroep valt! De betreffende cilinder altijd direct laten leeglopen!

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

5. SKEET NK's

De nationale kampioenschappen Skeet 2006 in Nederland en België zijn hieronder met elkaar vergeleken.

Groep:	Rondes + Finale	België	Nederland
Dames 1 ^e plaats Ley, Isabelle - Valk, Diane van der	4	85	86
Heren 1 ^e plaats Wijnen, Dirk - Greef, Jan-Cor van der	6	128	143
Veteranen 1 ^e plaats Vaes, Cyriel - Wolters, Nico	5 6	98 121	106 --
Junioren 1 ^e plaats Castelein, Jeremy	5 6	90 --	-- 129

Bron:

F.B.T.C. – B.F.K. en NK Kleiduiven Skeet - Lopik 2006.

6. Nieuwtjes / Varia

6.1 Schiet- en Wedstrijdreglement

Onlangs is de nieuwe aanvulling op het KNSA-vademecum verschenen. Houdt uw kennis op peil.

6.2 Website www.schietsporttrainers.nl

Deze website is bijgewerkt met de gehouden presentaties, notulen van de gehouden bijeenkomst van 2 oktober 2006 en andere voor schietsporttrainers interessante technische gegevens. Van harte aanbevolen.

Vacaturebank schietsport trainers

Nieuw op de website is de vacaturebank. De gegevens van beschikbare trainers worden verzameld, maar **niet op de website gepubliceerd**. Indien een vereniging een trainer zoekt, worden gegevens van deze vereniging naar de relevante trainers (per e-mail) gezonden. De trainers moeten zelf verdere actie ondernemen.

6.3 Interne KKP-10m. competitie in Afd. Utrecht.

Vijf verenigingen strijden al jaren om de eer in het zgn. „Stichtse Rondje“. De competitie KKP 2005/2006 is afgesloten. De wedstrijden zijn georganiseerd om beginnende wedstrijdsschutters ervaring te laten opdoen in een ontspannen en collegiale omgeving. Een vereniging kan maximaal 7 afgevaardigden sturen, waarbij de hoogste vier tellen. De uitslag is als volgt:

Vereniging:	1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	Totaal :
SV Scherpenzeel	1386	1423	1416	1437	1450	7112
MSV "De Bernhard"	1375	1375	1354	1312	1421	6837
ASV Prins Hendrik 88	1247	1264	1320	1318	1244	6393
SV Zeist	1205	1293	1243	1289	1130	6260
SV Baarn & Omstreken	1264	1322	1107	1282	1230	6105

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

Ook voor het seizoen 2006-2007 hebben deze verenigingen hun medewerking aan deze competitie toegezegd en is de eerste ronde reeds geschoten. Dit is een vorm van breedtesport, die ook door andere verenigingen en/of disciplines beoefend wordt en overgenomen kan worden.

6.4 NLcoach jaarcongres.

Op vrijdag 17 november in het Carlton Hotel te Maarsse. Het definitieve programma is op de website www.nlcoach.nl, e-mail: info@nlcoach.nl te zien.

6.5 Nieuw Luchtgeweer.

Walther LG 30 Universal (505140)

Neues Universal Luftgewehr aus dem Hause Walther



Een mooie instapper als
verenigingswapen

Pressluftsysteem mit 300/200 bar Technik
Universalwaffe rechts/links
Kartusche mit Manometer
Gesamtlänge: 1093 - 1142 mm, Gesamtgewicht: ca. 4,2 kg, Lauflänge: 495 mm.
Lieferbar ab voraussichtlich November/Dezember 2006. Prijs: ca. € 849,00.

Verstellbarer Aluträger mit Hi-Grip Anbauteilen
Ladehebel auf links umsteckbar
Komplett mit Visierung und Zubehör

6.6 Nieuw boek voor pistoolschutters en trainers.



ISBN 3-9809746-6-9.

220 Bladzijden, in kleur en met meer dan 1200 fotos. Met Bijdragen van de Duitse Bundestrainer Peter Kraneis en Barbara Georgi, ook van 14 andere bekende trainers en sportschutters uit verschillende landen. Actuele onderwerpen zoals Bundesliga, Jeugdtraining. Munitietesten, Mentale Training, Coaching. Steeds met theorie, praktijk en aanbevelingen en oefeningen.

Een boek vol informatie waarvan trainers en sportschutters veel plezier kunnen hebben.

www.visier.de - kosten ca. € 40,-.

6.7 Volgende bijeenkomst voor trainers van District II.

Zoals hierboven reeds vermeld zal **maandag 2 april 2007** de volgende bijeenkomst gehouden worden. Wilt U deze dag in uw agenda zetten? We maken er weer een levendige en voor allen leerzame bijeenkomst van.