

# NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

Jaar: 2007

Uitgave 1

mei 2007

## Redactie:

Guus Hagendoorn - Trainer B - KNSA

[guus@schietsporttrainers.nl](mailto:guus@schietsporttrainers.nl)

Joep Welling - Trainer B - KNSA

[joep@schietsporttrainers.nl](mailto:joep@schietsporttrainers.nl)

Frits van Eck - Trainer B - KNSA

[frits@schietsporttrainers.nl](mailto:frits@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)  
[www.ltclg.nl](http://www.ltclg.nl)

## Inhoud:

1. Trainersbijeenkomst District II van 2 april 2007 (Verslag).
2. Pistoolschieten
3. Trainer en sporter
4. Zelfkennis van de sporter
5. Stabiliteit
6. Nieuwtjes / Varia

### Van de redactie:

We gaan het derde jaar in met onze nieuwsbrief van en voor trainers in het District II van de KNSA.

De bedoeling is om naast de trainers - bijeenkomsten een medium te hebben waarin zaken die alle trainers en technisch kader raken behandeld kunnen worden.

Wij vertrouwen ook op uw bijdragen. Eventuele stukjes / ervaringen die U wilt delen met andere trainers kunt U mailen naar een van de redactieleden.

Ook uw aanmelding als redactielid, om dit blad nog meer te laten aansluiten bij de wensen van al onze collega trainers, is hier van harte welkom.

## 1. Trainersbijeenkomst District II van 2 april 2007.

Na de opening om 20.20 uur zijn er geen wijzigingen in de agenda, en de notulen van de vorige vergadering worden goedgekeurd.

Met betrekking tot de vorige vergaderingen over "Breedtesport" wordt afsluitend gemeld dat:

- De heer Goosens alle deelnemers aan de discussie hartelijk dankt voor alle inbreng.
- De inbreng zou wat beter en diepgaander kunnen, doch is waardevol voor bestuurlijke beleidsvoornemens.
- Het KNSA beleid is te komen van Schietclub naar Schietsportvereniging, met nadruk op wedstrijdparticipatie.
- Er wordt beseft dat trainers afhankelijk zijn van verenigingsbesturen en het Verenigingsplan en VTP zouden de wedstrijdparticipatie moeten ondersteunen.
- Het toekomstig KNSA beleid zal ook oog hebben voor andere (nog niet erkende) disciplines.

Robin van Duin, ass. Trainercoach kernploeg pistool geeft zijn persoonlijke mening over de selectie en scouting van nieuw talent. Communicatie tussen trainers is een belangrijke weg.

Ingegaan wordt op bijkomende zaken en achtergronden rond "Het praatje, Het plaatje en Het daadje". De kern, het doel en de weg naar het doel, van de communicatie is in deze presentatie uitvoerig besproken. Na de presentatie volgt de Rondvraag.

Dank aan Mario Mesman, voorzitter van District II en algemeen bestuurslid van de KNSA, voor zijn belangstelling en bijdrage aan deze trainersbijeenkomst.

Het programma eindigt met het kennis laten maken van hulpmiddelen die de lichamelijke conditie van de sportschutter kunnen verbeteren. Het gebruik van de gymnastiekbal, de evenwichtsplank, en kleine halters is gedemonstreerd en ter discussie gesteld. Enkele trainers maakten persoonlijk kennis met de gymnastiekbal en de evenwichtsplank. Een formulier met gebruiksaanwijzingen is aan de deelnemers van de vergadering uitgereikt.



Mario Mesman (R) demonstreert met Henry Wevers, trainer-B (L) hoe je met de avmnastiekbal kunt trainen.

De volgende vergadering is gepland op maandag 1 oktober 2007. Voor een uitgebreid verslag, zie [www.schietsporttrainers.nl](http://www.schietsporttrainers.nl).



---

## 2. Pistoolschieten

Zoals in de vorige Nieuwsbrief reeds aangegeven is er een nieuw boek uitgekomen dat heet: “**Olympisches Pistolen Schiessen**”. Dit boek behandelt de techniek, training, tactiek, psyche en wapentechniek. Kosten € 39,80. Informatie: [www.mec-shot.de](http://www.mec-shot.de). De welbekende Heinz Reinkemeier en Gaby Bühlmann hebben met vele anderen een goed studieboek gemaakt voor pistooltrainers (en niet te vergeten de sportschutters. De afbeeldingen zijn sprekend en duidelijk. De innerlijke en uiterlijke aanslag komen in al hun facetten uitgebreid aan de orde. Een en ander wordt met mooie en duidelijke plaatjes ondersteund. De redactie van deze Nieuwsbrief heeft dit boek doorgenomen en vindt het een aan te bevelen boek, alleszins zijn prijs waard. Als trainer kan men hier alle informatie vinden die bij lesgeven van belang zijn. Zie ook “Nieuwtjes / Varia.

## 3. Trainer en sporter

Van de moderne trainer wordt verwacht dat hij/zij twee onmisbare eigenschappen heeft:

- Als **eerste** het vermogen zijn trainingen te plaatsen in de context van de vereniging en de sporter(s) en daarbij oog te hebben voor veranderende omstandigheden. Hij/zij is zich bewust van de wisselwerking tussen zijn trainingsomgeving en de wereld eromheen.
- Als **tweede** moet de trainer in staat zijn de sporter(s) te motiveren door te luisteren, initiatieven en creativiteit aan te moedigen en een positieve invloed op de sporter uit te oefenen. Hierbij past de verantwoordelijkheid daar te leggen waar die hoort, samenwerking in een sfeer van onderling vertrouwen en **het waarderen** van de inspanningen. Deze twee eigenschappen vinden we terug op elk niveau van trainers, elk met zijn eigen specifieke problematiek.

Hier iets over het **waarderen van inspanningen**: We kennen onszelf !! Als we een compliment, of blijk van waardering krijgen dan zijn we er positief over. We zijn dan geneigd onze inspanningen op zijn minst op het zelfde niveau te handhaven. Dit geldt ook voor de sporter. Als trainer moeten we wel beseffen dat een uitgedeelde complimentje aan een aantal voorwaarden dient te voldoen. Wij noemen er een paar:

<b>Welgemeend:</b>	De sporter moet ervaren dat de trainer een positieve instelling heeft.
<b>Concreet:</b>	Welke resultaten of inspanningen zijn aanleiding voor een complimentje?
<b>Actueel:</b>	Het betreft wel recente feiten. Oude koeien helpen hier niet.
<b>Belangeloos:</b>	Geef ook blijk van waardering als je niets van de sporter verlangt.
<b>Sporter:</b>	Verwacht de sporter een blijk van waardering? Stel hem niet teleur! Geef aan waarmee je als trainer het meest tevreden bent.

**Het uitspreken van waardering voor een gedane inspanning heeft een motiverende werking en leidt meestal tot betere prestaties van de sporter.**

# NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

## 4. Zelfkennis van de sporter

Kunnen sportschutters aangeven wat het resultaat van een schot is? Aan de hand van onderstaand formulier is onderzocht of er een mogelijke relatie tussen kennis/beheersing van de schotprocedure en het voorspellend vermogen bestaat. Dit formulier, hieronder afgebeeld als plaatje, is op te halen van de website [www.schietsporttrainers.nl](http://www.schietsporttrainers.nl). Alleen veel ingevulde formulieren zullen aantonen of er inderdaad sprake van een correlatie is.

Datum: \_\_\_\_\_ Naam: \_\_\_\_\_

Schot	Verwacht	Werkelijk	Score	Evaluatie
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Schot	Verwacht	Werkelijk	Score	Evaluatie
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Er dient op gelet te worden dat de sportschutter niet 'spiekt' en goede notities maakt direct nadat het schot gevallen is en nadat de kaart teruggehaald is.

Deze exercitie heeft tijdens trainingen als bijwerking gehad dat de deelnemers meer bewust geworden zijn van hun eigen doen en laten tijdens de schotprocedure. Zelfkennis is de eerste stap (ook voor de sportschutter) naar verbetering. De trainer kan met de uitslag zijn vervoltraining(en) plannen.

## 5. Stabiliteit

Het trainen van geweschutters zonder dat ze gebruikmaken van de speciale schietkleding zal de stabiliteit van deze sportschutters vergroten. Immers de spieren worden niet ondersteund en het lichaam zal zelf voor de noodzakelijke spierkracht en ondersteuning moeten zorgen. Dit soort trainingen beginnen we met bijvoorbeeld 20 schoten, die de sportschutter vertellen en laten voelen wat tijdens de schotprocedure gebeurt. Daarna kan, na eerst onderling overleg te hebben, verder geschoten worden. Vergeet de evaluatie niet !!

# NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

---

## 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 gegevens. Van harte aanbevolen.

### 6.2 Website LTC-Pistool

De website van de LTC-Pistool is overgegaan op een andere provider en wel Mijndomein.nl. De website is nu bijgewerkt tot 11 april 2007. [www.ltcpistool.nl](http://www.ltcpistool.nl) moet het nu goed doen. In uw map favorieten de oude aanroep verwijderen of vervangen door een nieuwe tekst. e-mail adres : [info@ltcpistool.nl](mailto:info@ltcpistool.nl)

### 6.3 Deelnemers aan de trainersbijeenkomsten van District II.

Uitwisselen van ervaringen en netwerken zijn o.a. de doelstellingen van deze bijeenkomsten. Daarnaast wordt aan de hand van een thema ingegaan op de praktijk van de trainer. Wij hopen dat de belangstelling voor deze bijeenkomsten blijft en mogelijk zal groeien. De redactie zal zijn best doen deze bijeenkomsten zo attractief mogelijk te maken en voor allen wat wils te bieden. De bezoekersaantallen waren tot nog toe:

apr 2003	19	apr 2004	25	apr 2005	20	apr 2006	40	apr 2007	28
okt 2003	24	okt 2004	19	okt 2005	31	okt 2006	32		

Wij hopen U op de komende bijeenkomst weer te ontmoeten.

### 6.4 Boeken die ons als trainer helpen

Naast het boek over pistoolschieten hierbij nog het boek over gewerschieten 'Luftgewehr-Schiessen' ISBN 3-9809746-0-X

Van Reinkemeier, Bühlmann, Eckhardt en gastauteurs Claudia Kulla en Uwe Linn. Een boek voor beginners, gevorderden en wedstrijdssportschutters. Een standaardwerk voor trainers met vele trainingen, enquêtes en trainingsformulieren voor het praktische werk.

De engelse versie: 'Ways of the Rifle' ISBN 3-98-097461-8

„Nachwuchsarbeit im Schießsport“

Het eerste Duitse leerboek over het werken met jongeren in de schietsport. Omgang met de jeugd, luchtgeweer en –pistoolschieten voor de jeugd, beweging en ontspanning voor lichaam en geest zijn onderwerpen die uitgebreid en met veel plaatjes aan de orde komen.

ISBN 978-3-89533-569-3. Kosten € 29.90 plus verzendkosten.

“Sport, Bewegen en gezondheid”. Auteur Harm Kuipers ISBN 9789060765524. Uitgever: Tirion Uitgevers. Verschijnt in april 2007. Een lezenswaardig boek, dat onze kennis met betrekking tot lichaamsbeweging en (top)sport zal verrijken. Prijs € 14.95.

### 6.5 Uitspraken

Valentina Tursini is van mening dat minimaal 3 doch liefst 5 x per week actief getraind moet worden om de innerlijke en uiterlijke aanslag goed te beheersen. Elke week moet men zoeken naar een nieuwe uitdaging.

# NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

## 6.6 Volgende trainersbijeenkomst van District II.

Zoals besproken zal **maandag 1 oktober 2007** de volgende bijeenkomst gehouden worden. Noteer deze datum alvast in uw agenda.

Heeft U nieuws of kennis  
dat ook belangrijk is  
voor uw collega trainers?  
Laat het de redactie weten!