

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

Jaar: 2007

Uitgave 2

november 2007

Redactie:

Guus Hagendoorn - Trainer B - KNSA

guus@schietsporttrainers.nl

Joep Welling - Trainer B - KNSA

joep@schietsporttrainers.nl

Frits van Eck - Trainer B - KNSA

frits@schietsporttrainers.nl

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

www.knsa.nl

www.schietsporttrainers.nl

www.ltcpistool.nl

<http://www.ltc-lg.nl/>

<http://ltc-kkg.nl/>

<http://ltc-hw.nl/>

Inhoud:

1. Trainersbijeenkomst District II van 8 oktober 2007 (Verslag).
2. Wat weten we van kleiduiven schieten?
3. Trainers en kwaliteit
4. De Biatlon
5. Boekbespreking
6. Nieuwtjes / Varia

Van de redactie:

We hebben een druk jaar gehad in onze schietsportwereld. De kampioenschappen van de KNSA-disciplines, Schietsport TOTAAL in het weekend 29 juni – 1 juli, de start en certificering van een aantal verenigingen, waren de belangrijkste zaken. In deze nieuwsbrief van en voor trainers in het District II van de KNSA willen we o.a. aandacht geven aan kleiduivenschieten (met dank aan Leo Terlouw) aan het certificeringstraject en met name waar het trainers aangaat.

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



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

1. Trainersbijeenkomst District II van 8 oktober 2007.

Aantal aanwezigen 23 en aantal afzeggingen 8 deze keer.

Na de opening om 20.15 uur wordt vastgesteld dat er geen wijzigingen zijn in de agenda, en de notulen van de vorige vergadering worden goedgekeurd.

De heer Hans van Noort, bij velen van U bekend als B-trainer en docent KNSA, geeft een inleiding over "Hoe kan een training eruit zien?" Hierin komen alle aspecten die bij het voorbereiden, uitvoeren en nabespreken van een training aan bod. Hans gaat in op de belangrijkste factoren die een rol spelen bij het opzetten van een training: zoals het **niveau** van de sportschutter (daaraan gelinkt het niveau van de trainer), de **tijd**, de **conditie** en de **schiettechniek**. Bij fysieke training denkt Hans aan de belastbaarheid en leeftijd van de sportschutter. Inzicht in de conditie van de sportschutter is hier noodzakelijk.

Periodisering krijgt ook de aandacht en Hans laat zien dat met de regelkring een sluitend periodiseringplan te maken is.

Na deze inleiding is een inventarisatie gehouden van punten die men graag besproken ziet met betrekking tot mentale en fysieke training. De resultaten zullen leiden tot een presentatie van een professional over ofwel mentale - ofwel over fysieke training.

Bij de rondvraag is de vraag gesteld hoe trainers om moeten gaan met sportschutters opgeleid volgens de "oude" methode en nu doorgroeien en in de regiotraining geconfronteerd worden met de "nieuwe" methode. Besproken is dat hier op de website teruggekomen wordt.

De volgende bijeenkomst is gepland op maandagavond 7 april 2008.

Voor een uitgebreid verslag, zie www.schietsporttrainers.nl.

Tijdens de bijeenkomst is gevraagd hoe om te gaan met sportschutters (pistool) die volgens de "oude" methode zijn opgeleid en bij regiotrainingen geconfronteerd worden met de "nieuwe" methode. (afwijkend zijn houding, richten/ademen). Een passend antwoord kon toen niet gegeven worden. Navraag leert dat dit soort vragen en alles wat met opleiding te maken heeft gesteld kunnen worden aan het Bonds bureau, Opleidingen, de heer R. Lövering. Tel.: 033-4622388.

2. Wat weten we van kleiduienschieten?

Wat is kleiduienschieten?

Een simpel antwoord hierop is, het schieten met een hagelgeweer op schoteltjes. Drie belangrijke hulpmiddelen zijn nodig: 1. Het hagelgeweer, 2. de kleidui, 3. de kleiduiwerper. Een terrein (schietbaan) is natuurlijk ook onontbeerlijk.

Het hagelgeweer wordt geopend (breken) in de bascule (onderdeel van de kolf), worden geladen met hagelpatronen met een diameter van 18mm en 71 mm lang. Er kunnen twee patronen na elkaar worden verschoten. In de lopen kunnen aan het einde vernauwingen (choke) aangebracht zijn, waarmee het schotbeeld bepaald wordt. Geen vernauwing voor dichtbij, wel vernauwing voor ver weg. Aanduiding voor de choke is cilindrisch $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$ en full choke. Dit betekent $\frac{1}{4}$ = 0.25mm vernauwing enzovoort

Cilindrisch schiet optimaal bij 25 meter afstand en full choke bij 40 tot 45 meter afstand.

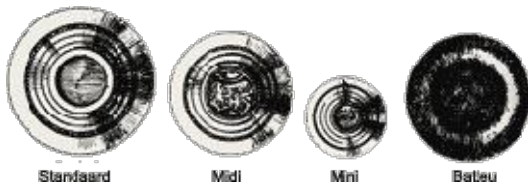
De kleidui, schoteltje, worden gemaakt van een bitumen substantie gemengd met zilverzand welke in mallen geperst worden tot een kleidui met een diameter van 110 mm en een hoogte van 20 mm. De vorm is aangebracht om het vliegen te optimaliseren.

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA



De kleiduifwerper, voorzien van een magazijn met 500 duiven, lanceert de kleiduiden tot 60 meter ver. De kleiduiden hebben een aanvangsnelheid uit de machine van ongeveer 110 km per uur. Ze worden automatisch door een veerarm getransporteerd, waarna de roterende arm de kleiduif na een commando uitwerpt.

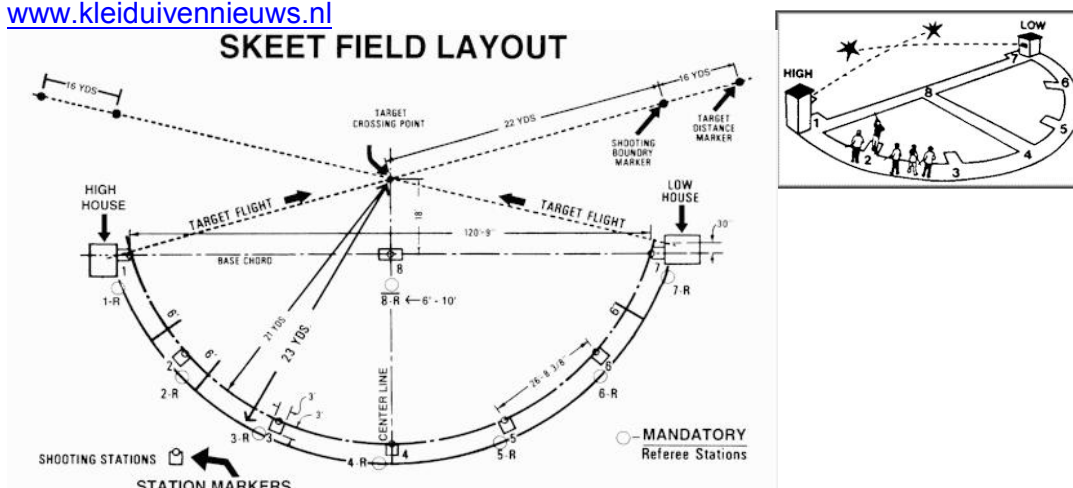
Binnen de kleiduidenschietsport zijn een aantal disciplines te onderscheiden, te weten Olympisch Trap en Olympisch Skeet en Olympisch Dubbeltrap. Het onderscheid tussen de disciplines is de manier van presenteren van de kleiduiden.

Bij **Trap** en **Dubbeltrap** vliegen de duiven van je af. De baan is niet vast daar er met verschillende werpers en werphoeken gewerkt wordt.

Bij **skeet** zijn er acht posten verdeeld over een halve cirkel (180 graden). Op de uiteinden van deze halve cirkel staat een hoog en laag huis, waarin zich de kleiduifwerpers bevinden. Deze -werpers werpen de duiven bijna naar elkaar toe.

Door de posten te verdelen over een halve cirkel is er op elke post een mogelijkheid de duif van het hoge, en van het lage huis onder een verschillende hoek en afstand te schieten.

Schematisch geven we een baanoverzicht van de skeetbaan. Deze dynamische schietsport is populair en een ideale sport bij droog weer. Interesse? Kijk op www.kleiduiven.nl en op www.kleiduivennieuws.nl





3. Trainers en kwaliteit

In de Schietsport is uitgebreid verslag gedaan over het KNSA Certificeringssysteem. Een kwaliteitssysteem speciaal ontworpen voor schietsportverenigingen. Een van de eisen voor de eerste kroon van dit systeem is dat de vereniging beschikt over minimaal één (basis-) trainer. Deze eis heeft natuurlijk ook consequenties. De vereniging enerzijds zal de trainer faciliteiten moeten bieden om het trainerschap goed te kunnen uitvoeren. Anderzijds wordt van de trainer verwacht dat hij/zij dit goed oppakt. Elementen hiervan zijn het waarborgen van het kennisniveau van de trainer, het aantonen van te bereiken en bereikte resultaten en waar nodig het bestuur adviezen geven bij het opstellen van o.a. verenigingsplannen.

Voor het waarborgen van het kennisniveau organiseert de KNSA jaarlijks een scholingsdag voor alle trainers. Het Kader Licentiebeleid geeft de verplichting deze bijeenkomsten minimaal 1x in drie jaren te bezoeken. Een hogere frequentie is echter aanbevelenswaardig. Daarnaast zijn er ook andere mogelijkheden tot bijscholing, bijv. in de vorm van deze districtsactiviteiten en de NLCoach bijeenkomsten.

Het aantonen van te bereiken en bereikte resultaten dient een vaste activiteit van trainers te zijn. Wat wordt er van de trainer verwacht door het bestuur en door de leden en wat is er gebeurd en bereikt (aantal nieuwe leden, aantal wedstrijden begeleid en/of sportschutters erop voorbereid) kan jaarlijks gerapporteerd worden aan het verenigingsbestuur. Hiermee wordt tevens meer belangstelling van bestuurszijde gekweekt.

Adviseren kan tot uitdrukking komen bij het opstellen van plannen door het bestuur. De trainer kan aangeven wat er nodig is, in tijd / geld en wat de vereniging daarvoor terug krijgt. Het VTP is hiervoor een bijzonder goed instrument. Dit wordt behandeld in de A-opleiding.

Al met al wordt KWALITEIT door ALLEN gemaakt; de trainer NIET uitgezonderd. Het bereiken van een kwaliteitsniveau en het borgen en steeds verbeteren ervan zal dus ook een taak zijn voor de trainer. Zijn/haar contacten in de vereniging en daarbuiten zullen dit ondersteunen.

De eisen voor een tweede kroon zijn nog niet door het bestuur van de KNSA gedefiniëerd.

4. De Biatlon

Het woord biatlon is afkomstig uit het Grieks en betekent letterlijk 'twee wedstrijden' (bijv. schieten en langlaufen). De deelnemers schieten op zwarte schijven met een diameter van 115 mm (staand) en 45 mm (liggend). De kunst is om de hartslag, die tijdens het langlaufen kan oplopen tot 180 slagen per minuut, voor het schieten terug te brengen. De 5,6 mm kogels vertrekken met een snelheid van 420 m/s uit het niet-automatische geweer. De straf voor een misser bedraagt 1 minuut (bij de 20 of 15 km individueel) of een strafronde van 150 meter (ca. 30 seconden) bij de sprint- en estafettenummers. Er wordt geschoten over een afstand van 50 meter.

Biatlon vindt zijn oorsprong in oefeningen voor Noorse soldaten; de eerste bekende wedstrijd vond plaats in 1767 tussen compagnies van de grenspolitie. Langzaam breidde de sport zich uit over Scandinavië en ze werd als demonstratiesport opgenomen in de Olympische Winterspelen van 1924, 1928, 1936 en 1948, maar werd geen officiële Olympische sport omdat ze nog geen algemeen aanvaarde reglementen had. In 1948 voegde biatlon zich bij de UIPM, de internationale unie van moderne vijfkamp, die dan de UIPMB werd, de Union Internationale de Pentathlon Moderne en Biatlon. Het eerste officiële wereldkampioenschap biatlon vond plaats in 1958. De eerste maal dat biatlon op het officiële programma van de Olympische Winterspelen stond, was in 1960 in Squaw Valley (voor de mannen) en 1992 in Albertville (voor de vrouwen). Naast de jaarlijkse wereldkampioenschappen, is er sinds 1977 ook een wereldbekercompetitie biatlon, naar

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

analogie met de wereldbeker in het Alpineskiën. Waar het wereldkampioenschap in één wedstrijd wordt beslist, wordt de wereldbeker gewonnen door degene die op een aantal wedstrijden gedurende het gehele seizoen de meeste punten heeft verzameld. In 1993 werd een afzonderlijke sportbond, de IBU (International Biatlon Union) opgericht, die in 1998 officieel afsplitste van de UIPMB. Biatlon is daarmee de enige skisport die niet onder het toezicht van de internationale skifederatie FIS staat. De IBU heeft veel inspanningen geleverd om de populariteit van de sport te verhogen, onder meer door nieuwe wedstrijdformules in te voeren die aantrekkelijk zijn voor de (televisie-) toeschouwers.

5. Boekbespreking

Mentale training in de sport, toepassingen en effect. Auteur Rico Schuijers.

In dit boek een bewerking van het proefschrift van sportpsycholoog Rico Schuijers. Hij geeft in dit boek dat al in 2004 is uitgegeven door Elsevier onder ISBN-10:9035226968 veel informatie voor de sporter zelf en ook voor de trainers op het gebied van mentale vaardigheden en hoe een sportpsycholoog de begeleiding van de sporter kan uitvoeren. Een boek waarin veel waardevolle informatie te vinden is over de praktijk van de sportpsycholoog en dat gericht is op het mentaal trainen en begeleiden van sporters gekoppeld aan praktijkoefeningen. Voor de geïnteresseerde trainer een zinvolle bron van informatie over mentale trainingsprogramma's en bewijs dat het gebruik ervan vruchten afwerpt.

Mental Training in shooting. Auteurs: Anne Grethe Jeppesen en Anne Marte Pensgaard
Geschreven voor pistool-, geweer- en kleiduiven sportschutters. Het boek behandelt:

- Welke mentale vaardigheden zijn nodig om je verder in de schietsport te ontwikkelen
- Welke basistechnieken zijn geëigend in het trainen van mentale vaardigheden?
- Hoe kunnen gemaakte doelstellingen je de juiste weg wijzen?
- Hoe kan je stress de baas blijven?

Het boek is geschreven als inleiding, bron tot motivatie, werkboek voor aanleren en toepassen van mentale training. ISBN 82-997181-1-2. Op de website van Anschutz is een verkorte uitgave down te loaden, die voor u aanleiding kan zijn dit boek zelf aan te schaffen.

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 Uitspraak van Mohammad Ali:

“ Het ontbreken van geloof maakt mensen bang om de uitdaging aan te gaan.“
Dit geldt ook in de schietsport!!

6.3 Militair Schietteam naar India

Van 17 tot en met 21 oktober nam ons militair team deel aan de 4^e Militaire Wereldspelen. Voor pistoolschietsen kwamen uit voor Nederland:

AOO KOK R.D.	AOO DOES J.W.L.	MAJ KLOK E.	MAJ VAN DER POOL I.H.
--------------	-----------------	-------------	-----------------------

NIEUWSBRIEF



Voor schietsporttrainers in District II - KNSA

District II KNSA

Voor geweschieten kwamen voor Nederland uit:			
KPLTDW PLOMP A KAP SATTER P (50m)	SGT BADENBROEK G.A	SGT VAN DER VELDE R	SGT1 BOSCHMAN D

Het schieten vond plaats in Mumbai en Hyderabad.

Medaillewinnaars:

State	Gold	Silver	Bronze	Total
China	9	4	1	14
Russia	3	2	4	9
Norway	2	1	0	3
D.P.R. Korea	1	1	1	3
Turkey	1	1	0	2
Ukraine	0	1	2	3
Germany	0	1	2	3
Belarus	0	1	2	3
Finland	0	1	0	1
India	0	1	0	1
Korea Rep.	0	1	0	1
Slovenia	0	1	0	1
Austria	0	0	4	4
Total	16	16	16	48

Bron: www.dutchpistol.nl

Dick Boschman verpulvert nationaal militair record tijdens militaire wereldspelen.

Hij behaalde een mooie achtste plaats in een sterk bezet veld met een score van totaal (99 99Li) (96 94St) (95 96Kn) **579** punten. Zijn score verbaasde des te meer omdat de topsporter een luchtgeweerschutter is voor de korte afstand en nu met een vuurwapen op 300 meter tot deze bijzondere prestatie kwam.

6.4 Volgende trainersbijeenkomst voor District II

Gepland op maandag 7 april 2008. U krijgt hiervoor een uitnodiging.