

# Informatieboekje Wedstrijdgroep Gymnastiek Vereniging Best

Opstapgroep

Algemene informatie voor de opstapgroep  
Turnen Heren en Turnen Dames



# Informatieboekje Opstapgroep Gymnastiek Vereniging Best 2024-2025

Algemene informatie voor de opstapgroep Turnen Heren en Turnen Dames

## Inhoud

Voorwoord .....	2
1. Algemeen.....	3
2. Team.....	4
3. Vakanties .....	5
4. Activiteiten .....	5
5. Reglement .....	5
Bijlages:.....	7

Versie: 07-2024



## Voorwoord

De opstapgroep gaat vooraf aan de wedstrijdgroep. In de opstapgroep worden jonge sporters voorbereid op de wedstrijdgroep. De opstapgroep is een tijdelijke groep, in die zin dat de sporters er maar tijdelijk in kunnen trainen, omdat ze ofwel de doorstroom maken naar de wedstrijdgroep, ofwel terugstromen naar de recreatiegroep.

### Contactgegevens aanspreekpunt opstapgroep

- Esmee Vreeswijk
- @ opstapgroep@gvbest.nl
- T: 0621167771

## Missie

GV Best wil haar wedstrijdgroepsleden een plek bieden waar zij elkaar door middel van sport en bewegen kunnen ontmoeten. Bij die ontmoeting staan gelijkwaardigheid van allen en wederzijds respect en plezier centraal. Tijdens het trainen kunnen zij zich ontwikkelen in, en op, hun eigen niveau.

Meer concreet is de missie van de wedstrijdgroep van GV Best:

- Het trainen in teamverband door ieder lid op eigen niveau.
- Het ontwikkelen van eigen talenten in het wedstrijdturnen.
- Het bewaken van een verenigings sfeer waarin plezier, betrokkenheid, saamhorigheid en wederzijds respect centraal staan en dit in de driehoek van sporters – trainers – ouders.

Om aan onze missie te kunnen voldoen zijn onder het kopje 'reglement' de verwachtingen opgeschreven voor alle betrokken partijen: het trainersteam, de sporters en de ouders.



## 1. Algemeen

Gymnastiek Vereniging Best heeft een opstapgroep voor de disciplines Turnen Heren en Turnen Dames. De sporters van de opstapgroep trainen twee keer per week 1,5 uur per keer. Daarnaast trainen zij bij een van de recreatieve groepen.

Vanuit de kleuters of de recreatieve gymgroepen kunnen jeugdige sporters geselecteerd worden voor de opstapgroep middels een selectietest. Deze wordt jaarlijks aan het eind van het seizoen gehouden en is vrij toegankelijk, dus ook voor niet-leden.

Wanneer de selectietrainers overtuigd zijn van een mogelijk talent zal deze worden uitgenodigd om 6 lessen te komen proefdraaien bij de opstapgroep. Na deze lessen volgt een evaluatiemoment waarin wordt gekeken hoe de sporter zich heeft ontwikkeld;

- Zijn wij van mening dat de sporter zich volgens verwachting heeft ontwikkeld of de verwachtingen zelfs heeft overtroffen, dan zal de sporter worden uitgenodigd voor een vervolg bij de opstapgroep.
- Bij twijfel zal de proefperiode met drie maanden worden verlengd. Na deze drie maanden vindt er opnieuw een evaluatiemoment plaats;
  - o Heeft de sporter zich in positieve zin ontwikkeld, dan zal deze worden uitgenodigd voor een vervolg bij de opstapgroep.
  - o Heeft de sporter zich niet voldoende ontwikkeld dan eindigt hierbij de deelname aan de opstapgroep.
- Wanneer de sporter niet aan onze verwachtingen voldoet dan eindigt hierbij de deelname aan de opstapgroep.
- Afhankelijk van de leeftijd wordt aan het einde van het seizoen gekeken of men
  - o Het volgende seizoen nog een jaar deel uit kan maken van de opstapgroep of niet.
  - o Het volgende seizoen deel uit kan maken van de wedstrijdselectie of niet.
- De sporters die deel uit maken van de opstapgroep blijven daarnaast trainen bij hun recreatieve gymgroep.

### 1.1 Selectie eisen

Sporters die voor de opstapgroep worden geselecteerd moeten voldoen aan een aantal criteria. De aanwezigheid van onderstaande criteria en de mate waarin deze criteria aanwezig zijn, zijn bepalend of een sporter wordt geselecteerd voor de selectie.

- Talent van de sporter
  - o Lichamelijk
  - o Motorisch
  - o Mentaal
- Motivatie van de sporter
  - o Inzet tijdens trainingen/wedstrijden
  - o Aanwezigheid trainingen/wedstrijden
  - o Gedrag tijdens trainingen/wedstrijden
  - o Mogelijkheden van de sporter
  - o Medisch / fysieke belastbaarheid
  - o Belasting school/opleiding t.a.v. de sport
- Niveau van de sporter
  - o Huidige niveau
  - o Aanwezigheid van potentiële groei t.a.v. het beoogde niveau



## 1.2 Trainingstijden

De opstapgroep traint 3 uur per week. De sporters doen dit naast hun recreatieve uur.

	Tijd		Locatie
<b>Maandag</b>	17:00 – 18:30	Meisjes	Turnhal
<b>Woensdag</b>	17:00 – 18:30	Meisjes en jongens	Turnhal
<b>Zaterdag</b>	11:00 – 12:30	Jongens	Turnhal

De trainingen vinden plaats in de turnhal (in Sporthal Naestenbest): Prinses Beatrixlaan 27, Best.

- Jongens kleedkamer 7
- Meisjes kleedkamer 8

## 1.3 Contributie

De contributie voor de opstapgroep bedraagt €88,75 per kwartaal. Sporters die in de opstapgroep trainen betalen geen contributie voor hun recreatieve uur.

De contributie zoals hierboven beschreven geldt per 01-04-2023. Kijk voor de meest recente bedragen op [www.gvbest.nl/lesaanbod/contributie](http://www.gvbest.nl/lesaanbod/contributie)

## 1.4 Ouders

We houden de afstand graag klein. Tijdens de training bent u dan ook van harte welkom op de tribune, mits u de training niet verstoort. Zoek geen actief contact met uw kind en laat de trainer zijn of haar werk doen. Heeft u een vraag, dan beantwoorden we die graag. Communicatie verloopt via de verantwoordelijke trainster en zo veel als mogelijk buiten de trainingen om zodat we zo veel mogelijk met de sporters bezig kunnen zijn.

- Vragen/afmeldingen >48 uur: per mail
- Vragen/afmeldingen <48 uur: per app
- Wanneer het niet anders kan: na een training (mondeling)
- Wanneer noodzakelijk, bijvoorbeeld bij blessures: voor een training (mondeling)

## 2. Team

De opstapgroep is onderdeel van de wedstrijdgroep, daardoor is er een heel team bij betrokken. Dit team bestaat uit trainers, assistent trainers, trainerscoaches, juryleden en fysiotherapeuten. De teamleden die betrokken zijn bij de opstapgroep staan hieronder genoemd.

- Aanspreekpunt opstapgroep & trainster opstap meisjes:  
Esmee Vreeswijk - [esmeevreeswijk@gvbest.nl](mailto:esmeevreeswijk@gvbest.nl)
- Trainer opstap jongens:  
Rohan de Bresser - [rohandedbresser@gvbest.nl](mailto:rohandedbresser@gvbest.nl)



### 3. Activiteiten

Om de onderlinge sfeer te versterken worden er buiten de trainingsuren ook andere activiteiten georganiseerd. Zo organiseert de kampcommissie jaarlijks een tweetal kampen en de activiteitencommissie organiseert disco's, spel/knutselmiddagen en voor de oudere leden ook een sportieve activiteit. Ook vinden er regelmatig demonstraties plaats. De leden van de wedstrijdselectie mogen uiteraard deelnemen aan de activiteiten die door Gymnastiek Vereniging Best worden georganiseerd.

### 4. Vakanties

#### 4.1 Vakantie trainingen

Afhankelijk van de aanwezigheid van de trainers wordt er in de schoolvakanties wel of geen les gegeven. De verantwoordelijke trainster zal deze vakantietrainingen met jullie communiceren. Het streven is dat dit twee weken voordat de vakantie plaatsvindt wordt gecommuniceerd. Ook voor trainingen in de vakantie geldt dat afmelden verplicht is.

#### 4.2 Zomervakantie

Tijdens de zomervakantie vinden er zes weken geen trainingen plaats.

### 5. Reglement

Last but not least... Het trainen bij een opstapgroep is een voorrecht, maar ook een keuze! Daarom verwachten we ook iets van onze sporters en hun ouders. Daarentegen mag je ook iets van ons verwachten. Vanwege de intensieve samenwerking tussen train(st)ers, sporters en ouders is er een reglement opgesteld om een optimaal turnklimaat te kunnen waarborgen.

#### 5.1 Algemeen

- Wij verwachten enige belangstelling van ouders/verzorgers naar hun sportende kind.
- Wij verwachten van ouders/verzorgers dat zij open, eerlijk en respectvol communiceren met de train(st)ers. Onze trainers zijn veelal werkzaam op vrijwillige basis.
- Wij verwachten van de sporters inzet en motivatie tijdens trainingen.
- U mag van ons verwachten dat wij open en eerlijk communiceren naar ouders/verzorgers en sporters.
- U mag van ons verwachten dat wij iedere sporter optimaal begeleiden tijdens trainingen.
- U mag van ons verwachten dat wij de algemene omgangsnormen en -waarden zullen handhaven tijdens trainingen.

#### 5.2 Trainingen

- Gedurende de trainingen, maar ook ervoor en erna gelden de algemene omgangsnormen en -waarden.
- Je komt op tijd (of ouders brengen je op tijd) en je hebt een actieve werkhouding.
- Men heeft de mogelijkheid de trainingen vanaf de tribune te bekijken mits de trainers en sporters daar geen hinder van ondervinden. Ouders komen niet in de zaal (tenzij nodig) of in de kleedkamer. Sporters kunnen zichzelf omkleden.





- Tijdens de lessen wordt er de ruimte geboden om iets te eten en/of te drinken. De train(st)ers van de betreffende lessen zullen dit aangeven. Je komt na het eten en/of drinken zo snel mogelijk terug de zaal in. De kleedkamer is geen speelkamer. Geef de kinderen daarom een flesje drinken mee (geen frisdrank) en eventueel een klein tussendoortje.
- Indien men een keer niet kan deelnemen aan een training dient men zich af te melden bij de verantwoordelijke trainster. Afwezigheid wordt genoteerd. Bij regelmatige afwezigheid wordt een gesprekje ingepland met de ouders en de sporter.
  - o Afmelden zo veel mogelijk 'zwart op wit' naar de trainer, dus per mail (>48 uur) of app (<48 uur). Mondeling is uiteraard ook mogelijk, maar geniet niet onze voorkeur.
- Wij verzoeken activiteiten te plannen naast de trainingen en niet tijdens de trainingen. Het bezoeken van een kinderfeestje is uiteraard geen probleem.
- Bij een blessure dient er altijd overleg plaats te vinden met de verantwoordelijke trainster. In overleg kan besloten worden om;
  - o Op een aangepaste manier deel te nemen aan de training;
  - o De training tijdelijk voorbij te laten gaan.
- Ouders, zeker bij jonge sporters, worden dringend verzocht de verantwoordelijke trainster te informeren omtrent gebeurtenissen rondom de sporter, welke van invloed kunnen zijn op het gedrag en/of gemoedstoestand van de sporter. Oók met oog op de veiligheid.
- Contact met de trainers graag zo veel mogelijk buiten de trainingen om (mail, app, telefonisch);
  - o Wanneer het niet anders kan na een training (mondeling).
  - o Wanneer noodzakelijk voor een training (mondeling).
- Laat de trainer het werk doen, heb vertrouwen in de kennis en kunde van onze trainers. Indien er opmerkingen zijn over een bepaalde zaak, dan dient men dit meteen na de training individueel met de betreffende trainer en/of het aanspreekpunt te bespreken.

### 5.3 Kleding

Vanwege onder andere de veiligheid en uniformiteit zijn er kledingvoorschriften opgesteld. Daarnaast wordt verwacht dat de sporter vanuit hygiënisch oogpunt schone sportkleden aanheeft.

- Tijdens trainingen – Heren
  - o Korte (turn)broek
  - o Lange (turn)broek (t.b.v. voltige)
  - o T-shirt/hemd/singlet
  - o Blote voeten of turnschoentjes (op vloer en sprong)
  - o Sokken of turnschoentjes (overige toestellen)
  - o Sporttape
  - o Polsbandjes
- Tijdens trainingen – Dames
  - o Turnpakje (evt. met broekje) of korte legging met strak hemdje (geen spaghettibandjes of topje). Mouwloos mag wel
  - o Blote voeten of turnschoentjes
  - o Sporttape
  - o Polsbandjes
  - o Haren vast

### 5.4 Sieraden



- Sieraden zijn (vanwege de veiligheid) niet toegestaan;
  - o Oorknopjes/kleine ooringetjes zijn een uitzondering.

Bijlages:

- 7 regels voor sportouders
- De rol van de ouders bij sporters & wat betekent dit voor u





# 7 REGELS VOOR SPORTOUDERS



WAT WE STIEKEM ALLEMAAL WETEN, MAAR SOMS VERGETEN.

- 1 FOCUS VOORAL OP HET PROCES EN NIET ALLEEN OP HET RESULTAAT.**
- 2 ZET GEEN DRUK OP HET KIND MAAR LAAT HEM OF HAAR ZELF EEN GROEITEMPO VINDEN.**
- 3 LEER KINDEREN HET VERSCHIL TUSSEN SPORTIEF EN PERSOONLIJK VERLIES.**
- 4 BELEEF ALS OUDER DE TRAINING PASSIEF EN LAAT DE INSTRUCTIES OVER AAN DE TRAINER.**
- 5 RESPECTEER DE TRAINER IN ZIJN ROL EN SPREEK HEM NIET TEGEN, OOK NIET BUITEN DE CLUB.**
- 6 MOTIVEER UW KIND ZELF BESLISSINGEN TE MAKEN EN DE GEVOLGEN TE ACCEPTEREN.**
- 7 GENIET VAN HET PLEZIER EN DE GROEI VAN UW KIND EN BLIJF HEM OF HAAR ALTIJD AANMOEDIGEN.**

SAMEN WERKEN WE AAN EEN **POSITIEF SPORTKLIMAAT**.  
EEN SPORTKLIMAAT WAARIN KINDEREN EEN MAXIMALE GROEI BEHALEN  
MET ZOVEEL MOGELIJK PLEZIER, VRIENDSCHAP EN GEZONDE COMPETITIE.



## De rol van de ouders bij (top)sporters

### Rolverdeling tijdens een training / wedstrijd

#### Trainer/Coach

Technische en tactische aanwijzingen en begeleiding

#### Scheidsrechter / Jury / Wedstrijdleiding

Wedstrijdgerelateerde beslissingen

#### Ouders

Enthousiast, positief en iedereen (!) stimuleren

Jacco Eltingh:  
"Pap, ik heb  
liever een goede  
vader dan een  
tweede coach"

Supported by



Provincie Noord-Brabant



### Wat betekent dit voor uw rol?

Beperk uw rol tot  
die van *ouder*

(Op)voeden

Financieel

Begeleiden én soms  
een stapje terug doen  
(afhankelijk van leeftijdsfase)

Geef zelf het  
goede voorbeeld!

Luisteren  
(≠ Oordelen)

Kaders aangeven

Randvoorwaarden creëren

Positieve benadering  
(...maar maak niet teveel  
ophef over prestaties)

Liefde / Verzorging

Laat uw  
kind (ook)  
*kind* zijn

Steunen  
(≠ Pushen)

"Er zijn"  
(≠ Alles overnemen)

Meedenken  
(≠ Denken vóór uw kind)

# STEUNEN!

Supported by



Provincie Noord-Brabant

