

Informatieboekje Wedstrijdgroep Gymnastiek Vereniging Best

2026-2027

Algemene informatie voor de wedstrijdselecties
Turnen Heren en Turnen Dames



Informatieboekje Wedstrijdgroep Gymnastiek Vereniging Best 2026-2027

Algemene informatie voor de wedstrijdselecties Turnen Heren en Turnen Dames

Inhoud

Voorwoord	2
1. Algemeen.....	3
2. Team.....	6
3. Activiteiten	6
4. Vakanties	7
5. Medische verzorging	7
6. Reglement	8
Bijlages:.....	11

Versie: 07-2026



Voorwoord

Het eerste jaar van de nieuwe cyclus zit erop. Vorig seizoen maakten we kennis met de herziene oefenstof en de nieuwe reglementen voor de turnwedstrijden in Nederland. Hoewel het altijd even afwachten is hoe zulke grote wijzigingen in de praktijk uitpakken, kunnen we terugkijken op een leerzaam en succesvol jaar met mooie resultaten.

Wij kijken met veel energie uit naar het nieuwe turnjaar en kunnen niet wachten om te zien welke mooie sportmomenten en prestaties ons dit seizoen gaan brengen. Een van die sportmomenten staat al in de agenda; in januari 2027 zijn we namelijk weer gastheer van een KNGU-wedstrijd turnen heren. In één weekend komen zowel de landelijke als de regionale competitie naar Best.

Daarnaast bestaat onze vereniging in 2027 al weer 75 jaar. Ook dat gaat gevierd worden. Wordt vervolgd.

Wij hebben er in ieder geval weer heel veel zin in!

Trainersteam wedstrijdgroep turnen heren & turnen dames
Gymnastiek Vereniging Best

wedstrijdturnen@gvbest.nl
www.gvbest.nl

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 verenigingssfeer 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. Deze zijn visueel samengevat in bijlage 1: De vijf werkprincipes.



1. Algemeen

1.1 Wedstrijdselectie

Gymnastiek Vereniging Best heeft een wedstrijdselectie binnen de disciplines Turnen Heren en Turnen Dames. De sporters van de wedstrijdselecties trainen meerdere uren en meerdere keren per week en nemen deel aan wedstrijden. Het aantal uur en het aantal keer per week wordt bepaald door het trainersteam van de wedstrijdselectie.

1.2 Selectieprocedure

Deelname aan de selectie heeft een geldigheidsduur van één seizoen. Aan het einde van het seizoen wordt de selectie opnieuw bekend gemaakt en worden sporters die hiervoor in aanmerking komen uitgenodigd. Sporters die niet meer in aanmerking komen voor de selectie worden hiervan tijdig, in een gesprek, op de hoogte gebracht.

1.2.1 Gesprekjes

Kennismakingsgesprek (Aan het begin van het seizoen)

- Optioneel, maar voor nieuwe sporters verplicht (kan ook aan het eind van vorig seizoen hebben plaatsgevonden)

Voortgangsgesprek (In het midden van het seizoen)

- Voor onder- en middenbouw
- Hoe ging het tot nu toe, waar sta je nu?
- Vooruit kijken / plannen / doelen. Ga je komend seizoen halen?

Eindgesprek (Aan het eind van het seizoen)

- Verplicht voor iedereen die nieuwe selectie niet haalt
- Verplicht voor sporters die naar keuze oefenstof gaan – informatief karakter – vooruit kijken
- Optioneel voor sporters die nieuwe selectie wel gehaald hebben

1.3 Opstapgroep

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



- Het volgende seizoen nog een jaar deel uit kan maken van de opstapgroep of niet.
- 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.

1.4 Zij instromers

Het komt niet vaak voor, maar het is mogelijk dat sporters (van buitenaf) gedurende het seizoen deel uit gaan maken van de wedstrijdselectie. Zij krijgen na een proefles mogelijk een proeftijd aangeboden van drie maanden, met een evaluatiemoment. Tijdens het evaluatiemoment 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 definitief worden uitgenodigd voor de rest van het seizoen.
- Bij twijfel zal de proefperiode eenmaal met drie maanden worden verlengd. Na deze drie maanden vindt er opnieuw een evaluatiemoment plaats;
 - Heeft de sporter zich in positieve zin ontwikkeld, dan zal deze definitief worden uitgenodigd voor de rest van het seizoen binnen de wedstrijdselectie.
 - Heeft de sporter zich niet voldoende ontwikkeld dan eindigt hierbij de deelname binnen de wedstrijdselectie en wordt er meegezocht naar een passend alternatief binnen de vereniging
- Wanneer de sporter niet aan onze verwachtingen voldoet dan eindigt hierbij de deelname binnen de wedstrijdselectie en wordt er meegezocht naar een passend alternatief binnen de vereniging.

1.5 Selectie eisen

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

1.6 Mogelijkheden

GV Best heeft een wedstrijdselectie voor zowel jongens als meisjes. De meisjes kunnen uitkomen in de middenbouwniveaus 3, 4 en 5 of in de 2^e en 3^e divisie van de bovenbouw. De jongens kunnen uitkomen in de C (3^e), B (2^e) of A (1^e) divisie. We bieden geen eredivisie aan.



1.7 Trainingstijden

Het aantal trainingsuren is afhankelijk van de leeftijd, het niveau, het talent en de motivatie van de sporter (zie 1.5 selectie eisen). De trainingen zijn verdeeld over vier verschillende dagen met verschillende tijden. De trainingstijden staan ook vermeld in de selectie-uitnodigingen.

	Maandag	Woensdag	Vrijdag	Zaterdag
Meisjes				
Instap (OB)	17:00-19:00	17:00-19:00	x	11:00-12:30
Pupil 1 (MB)	17:00-19:00	17:00-19:00	x	11:00-13:00
Pupil 2, 3 en jeugd (MB)	17:00-19:00	17:00-19:00	18:00-20:30	
Junior & senior (BB)	18:30-20:30	18:30-20:30	18:00-20:30	x
Jongens				
Benjamin & Instap	17:00-19:00	17:00-19:00	x	11:00-13:00
Pupil	17:00-19:30	17:00-19:30	x	10:30-13:00
Jeugd	18:00-20:30	18:00-20:30	x	10:30-13:00
Junior & senior	18:00-20:30	18:00-20:30	x	10:00-13:00

De trainingen vinden plaats in de turnhal van Sporthal Naestenbest. Prinses Beatrixlaan 27, Best.

- Jongens kleedkamer 7
- Meisjes kleedkamer 8

1.8 Contributie

De contributie voor de wedstrijdgroep is een optelling van meerdere trainingsdagen.

Per training van 2 uur: €45,- per kwartaal

Per training van 2,5 uur: €56,- per kwartaal

Wedstrijdkosten: €57,- per jaar

De contributie zoals hierboven beschreven geldt per 01-04-2026. Kijk voor de meest recente bedragen op www.gvbest.nl/lesaanbod/contributie

1.9 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 aanspreekpunten 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

Bij de wedstrijdgroep is een heel team betrokken. Dit team bestaat uit trainers, assistent trainers, trainerscoaches, juryleden en fysiotherapeuten.

Aanspreekpunt opstap:	Esmee Vreeswijk	opstapgroep@gvbest.nl
Aanspreekpunt turnen dames:	Clarissa Giesberts	turnendames@gvbest.nl
Aanspreekpunt turnen heren:	Rik van Laarhoven	turnenheren@gvbest.nl
Trainers:	Clarissa Giesberts Esmee Vreeswijk Mark Versfeld Myriam Bogers Nikie de Koning Pien van der Vleuten Rik van Laarhoven Rohan de Bresser	clarissagiesberts@gvbest.nl esmeevreeswijk@gvbest.nl markversfeld@gvbest.nl myriambogers@gvbest.nl nikiedekoning@gvbest.nl pienvandervleuten@gvbest.nl rikvanlaarhoven@gvbest.nl rohandebresser@gvbest.nl
Assistent trainers:	Ziva Mutsaerts Kevin Giesberts	
Trainerscoaches WG:	Inge van Laarhoven Sandra Weustink Bianca van Welie	
Juryleden:	Myriam Bogers (TD) Ruud Giesberts (TH) Kevin Giesberts (TH)	
Fysiotherapeuten: (Best Fit Fysiotherapie)	Anouk van Erp Rens van Nunen	

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. Daarnaast vinden er regelmatig demonstraties plaats. De leden van de wedstrijdselectie mogen uiteraard deelnemen aan de activiteiten die door Gymnastiek Vereniging Best worden georganiseerd.

3.1 Trainingsstage

Daar waar het past in de wedstrijdagenda wordt er een trainingsdag of -weekend georganiseerd in de turnhal.



4. Vakanties

Voor het inplannen van wedstrijden wordt door de KNGU nauwelijks tot geen rekening gehouden met vakanties. We maken de wedstrijdkalender zo spoedig mogelijk bekend aan de betreffende sporters, maar daarbij zijn we afhankelijk van de informatieverstrekking vanuit de KNGU. Men wordt verzocht rekening te houden met het inplannen van vakanties t.a.v. het wedstrijdseizoen/de wedstrijden.

4.1 Vakantie trainingen

Gezien het feit dat er tijdens vakantieweekenden of net daarna wedstrijden worden gehouden, wordt er tijdens de meeste schoolvakanties gewoon getraind, zij het op aangepaste tijden/dagen. De aanspreekpunten zullen 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. Medische verzorging

Al sinds 2016 worden we sportmedisch bijgestaan door de fysiotherapeuten van Best Fit Fysiotherapie. Naast een (gedeeltelijke) sponsoring van de sporttassen, dragen zij ook in natura hun steentje bij op het gebied van medische verzorging in de vorm van het sportsprekuur.

5.1 Sportsprekuur

Iedere (in principe) eerste maandag van de maand zal een fysiotherapeut van Best Fit Fysiotherapie gedurende 1 uur aanwezig zijn om mee te kijken. Daar waar hen iets opvalt zullen ze de trainers daarover informeren. Daarnaast kunnen ze (preventieve) oefeningen aanrijken. Ook is het mogelijk voor de sporters om, bij (pijn)klachten, even individueel gezien te worden in onze eigen EHBO-ruimte. De fysiotherapeut kan de sporter dan een advies geven, bijvoorbeeld in de vorm van (gedeeltelijke) rust, oefeningen of het al dan niet opstarten van een behandelplan bij hun in de praktijk. Het advies zal altijd overlegd worden met de ouders. Het is dan ook aan hen om al dan niet iets met het advies te doen.

- ➔ De ouders van de jeugdleden dienen [schriftelijk](#) aan te geven of ze hier wel of geen toestemming voor geven.



6. Reglement

Last but not least... Het trainen bij een selectiegroep 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.

6.1 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 actief op vrijwillige basis.
- Wij verwachten van de sporters inzet en motivatie tijdens trainingen en wedstrijden.
- 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, wedstrijden en overige activiteiten.
- U mag van ons verwachten dat wij de algemene omgangsnormen en -waarden zullen handhaven tijdens trainingen, wedstrijden en overige activiteiten.

6.2 Ten aanzien van de selectie-uitnodiging

- Bij het aangaan van het selectielidmaatschap gaat u akkoord met de voorwaarden welke gesteld zijn in dit informatieboekje.
- Bij het aangaan van het selectielidmaatschap gaat u akkoord met de genoemde trainingsdagen en – tijden welke vermeld staan op de selectie-uitnodiging.
- Bij het niet kunnen deelnemen aan alle wekelijkse trainingsmomenten dient overlegd te worden met het betreffende aanspreekpunt, die dit middels een aangepaste selectie-uitnodiging schriftelijk zal bevestigen.
- Het niet navolgen van het reglement kan (tussentijdse) beëindiging van het selectielidmaatschap tot gevolg hebben.

6.3 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 verschillende 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.
- Telefoons worden tijdens de training niet gebruikt, tenzij de trainer toestemming geeft om iets te filmen. Je kunt je telefoon op de tafel leggen, zodat deze veilig zijn.
- Indien men een keer niet kan deelnemen aan een training dient men zich af te melden bij het betreffende aanspreekpunt. Afwezigheid wordt geregistreerd. Bij regelmatige afwezigheid wordt een gesprekje ingepland met de ouders en de sporter.
 - o Afmelden zo veel mogelijk 'zwart op wit' naar het aanspreekpunt van de groep, 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 het aanspreekpunt. 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 het aanspreekpunt te informeren omtrent gebeurtenissen rondom de sporter, welke van invloed kunnen zijn op het gedrag en/of gemoedstoestand van de sporter. Ook 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.

6.4 Wedstrijden

- Sporters welke deel uitmaken van de wedstrijdselectie zijn verplicht om deel te nemen aan wedstrijden.
- De trainers bepalen aan welke wedstrijden wordt deelgenomen.
- De trainers schrijven de sporters in voor de wedstrijden.
- Bij hoge uitzondering wordt er overleg gepleegd met sporters c.q. ouders/verzorgers omtrent het wel of niet inschrijven voor een wedstrijd.
- Sporters zijn verplicht om tijdens alle wedstrijden het verenigingsstenu te dragen. (zie 6.5 kleding)
- Bij wedstrijden, georganiseerd door de KNGU, dient iedere sporter een half uur voor aanvang aanwezig te zijn.
- De wedstrijdkosten (i.e. €57,- per jaar) worden één keer per jaar afgeschreven samen met de contributie.
- De wedstrijd oefeningen worden per individu door de trainers met de grootst mogelijke zorg samengesteld met als uitgangspunt het hoogst haalbare voor een sporter. Hierbij worden de moeilijkheid en netheid tegen elkaar afgewogen. Over de inhoud van de wedstrijd oefeningen wordt dan ook niet gediscussieerd. Een element 'kunnen' is iets anders dan dat een element stabiel genoeg is voor een wedstrijd (o.a. gelet op uitvoeringsfouten en dus aftrek van de uitvoeringsscore).

6.5 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
 - Korte (turn)broek
 - Lange turnbroek (t.b.v. voltige)
 - T-shirt/hemd/singlet
 - Blote voeten of turnschoentjes (op vloer en sprong)
 - Sokken of turnschoentjes (overige toestellen)
 - Sporttape
 - Polsbandjes / leertjes (rekstok en/of ringen) / steunbandjes
- Tijdens trainingen – Dames
 - Turnpakje (evt. met broekje) of korte legging met strak hemdje (geen spaghettibandjes of topje). Mouwloos mag wel
 - Sporttape
 - Lange polsbandjes
 - Pupil en ouder: leertjes
 - Blote voeten of turnschoentjes
 - Haren vast (elastiek)
- Tijdens Wedstrijden – Heren
 - Singlet GV Best
 - Korte turnbroek (vloer en sprong)
 - Lange turnbroek (voltige, ringen, brug en rekstok)
 - Blote voeten of turnschoentjes (op vloer en sprong)
 - Witte sokken, evt. met turnschoentjes (overige toestellen)
 - Geen “sneaker” sokjes. De huid van de voet en de enkel moet onder een lange turnbroek volledig bedekt zijn.
 - Leertjes/polsbandjes/steunbandjes
 - Sporttape
 - Trainingspak GV Best
 - Sporttas GV Best
- Tijdens Wedstrijden – Dames
 - Turnpakje GV Best met bijbehorend broekje
 - Turnleertjes (indien nodig bij brug)
 - Haren strak vast (evt. met haarfroezel/wokkel)
 - Huidkleurige sporttape
 - Trainingspak GV Best
 - Sporttas GV Best
- Kosten
 - Turnpakje + broek(en) heren: ± €130,- (afhankelijk van besteleenheid)
 - Turnpakje dames: ± 85,- (afhankelijk van besteleenheid)
 - Trainingspak: ± €75,-
 - Sporttas: ± €27,50
 - Leertjes: ± €40,-

Prijzen zijn richtprijzen en aan verandering onderhevig.



6.6 Sieraden

Dit geldt voor zowel tijdens de training als tijdens de wedstrijden;

- Sieraden zijn (vanwege de veiligheid) niet toegestaan;
 - o Oorknopjes/kleine ooringetjes zijn een uitzondering.
- Let op: tijdens wedstrijden is dit niet toegestaan.

6.7 Vervoer

- Vervoer van en naar trainingen is op eigen gelegenheid.
- Vervoer van en naar wedstrijden is op eigen gelegenheid.
- Vervoerskosten zijn voor eigen rekening.
- Carpoolen wordt niet georganiseerd door de vereniging.

Bijlages:

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





Voorrecht

Deelname aan de wedstrijdgroep is op basis van selectie en dus een privilege. Het is een keuze om deel te nemen, maar niet vrijblijvend.



Inzet

Gemotiveerde sporters zijn welkom op de training en laten een actieve houding zien. Ben je een keer minder gemotiveerd, meld je dan af zodat anderen hier geen last van hebben.



Discipline

De trainers bereiden de trainingen voor met de beste intenties. De sporters voeren de opdrachten (zelfstandig) uit. Opdrachten kunnen per sporter verschillen.



Blessure

Geblesseerde sporters zijn welkom op (een deel van) de training mits ze zelfstandig (met een opdracht van de trainer) aan de slag kunnen gaan en de rest van de sporters en training niet storen.



Omgang

Spreek met elkaar in plaats van over elkaar. Stel vragen als je iets niet begrijpt en geef het aan als je ergens mee zit.



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

EINDHOVEN



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

EINDHOVEN