

# TECHNISCH BELEIDSPLAN SELECTIE



GVN NIEUWLEUSEN

SEIZOEN 2014-2015



## **Technisch beleidsplan Turnselectie GVN Nieuwleusen.**

### **Inleiding**

De vereniging richt zich binnen de recreatiesport op het aanbieden van kwalitatief goede lessen, waarbij plezier, ontspanning van de (jeugd)leden centraal staat. “Als een meisje het niveau van de recreatieve groep ontstijgt, dan bestaat er een mogelijkheid dat zij via de leiding een uitnodiging ontvangt om een proefperiode mee te draaien bij de groep Jong Talent.”

### **Het doel van de selectie is**

Turntalenten uit Nieuwleusen opsporen uit de eigen gymvereniging en deze meisjes extra trainingsfaciliteiten aanbieden.

Ieder jaar minstens 8 nieuwe talenten in laten stromen van de eigen vereniging voor de groep Jong Talent om een goede doorstroming te behouden. Dit geldt voor zowel de A als de B selectie.

Deze turntalenten uit laten komen bij verschillende wedstrijden, zowel in groepsverband als individueel, zowel regionaal als landelijk.

De selectie is verdeeld in een A en B selectie, waarbij de A selectie turnt in de 3 de en 4 de divisie en de B selectie turnt in de 5 de en 6 de divisie

### **Dit doel zal gerealiseerd worden door:**

- jong talent te scouten uit de eigen vereniging (zie verder scouten van jong talent stappenplan);
- iedere turnster extra trainingsuren aan te bieden;
- iedere turnster die aandacht te geven die ze nodig heeft en nieuwe oefenstof aan bieden om zich te kunnen ontwikkelen;
- evt. toelating van leden van andere verenigingen die minimaal over het gewenste 3<sup>e</sup> divisie niveau beschikken én goed in de groep passen.
- mee te doen aan verschillende wedstrijden in de bovengenoemde drie niveaus;
- mee te doen aan de wedstrijd voor (pré) pré-instappers;
- aanschaf van materialen die nodig zijn om op 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> divisie niveau mee te kunnen blijven draaien
- een goed trainersbeleid.

## **Indeling van de groepen**

Binnen de KNGU wordt er per kalenderjaar gewerkt.

Jong Talent:	Pre pre Instap Zij trainen 1 uur per week
A 1 selectie:	(Pre) Instap, Pupil 1 en Pupil 2 Zij trainen 4.15 uur verdeeld over twee middagen
A2:	Jeugd, Junior en Senior Zij trainen 4.15 uur per week verdeeld over twee avonden.
B selectie:	Van Instap tot Senior Zij trainen 2 uur per week.

In het jaar dat je 6 of 7 bent behoor je tot de Pre pre Instapselectie

In het jaar dat je 7 of 8 bent behoor je tot de (pre) Instapselectie

In het jaar dat je 9 wordt behoor je tot de Instapselectie

In het jaar dat je 10 wordt behoor je tot de Pupil 1 selectie

In het jaar dat je 11 wordt behoor je tot de Pupil 2 selectie

In het jaar dat je 12 of 13 wordt behoor je tot de Jeugdselectie

In het jaar dat je 14 of 15 wordt behoor je tot de Juniorselectie

Vanaf 16 jaar behoor je tot de Seniorselectie

## **Kaderbeleid**

Er is één coördinator turnselectie met minimaal een C-licentie die bijgestaan wordt door trainers die zoveel mogelijk over een C- licentie beschikken. De coördinator spoort jong talent op in samenwerking met de andere trainers. Er is veel overleg tussen de trainers en de turncoördinator.

De groep Jong Talent heeft één trainer, de selectiegroep A en B hebben meerdere trainers, en/of worden begeleidt door assistenten. De coördinator is één van de trainers.

## **Contributie**

Ieder lid betaald jaarlijks de Bonds Contributie die elk jaar opnieuw wordt vastgelegd door de KNGU. Daarnaast betaald ieder selectielid per kwartaal contributie. Het bedrag wordt vastgesteld door het bestuur en hangt af van de leeftijd.

Vanaf het seizoen 2006/2007 betalen de selectieleden mee aan de wedstrijden. Dit bedrag wordt door het bestuur vastgesteld.

Ieder selectielid beschikt over een wedstrijdpaspoort die ook door de selectieleden zelf betaald wordt.

In het jaar 2007 is er een kledingfonds opgericht door de activiteiten commissie, om geld te reserveren als de turnpakjes vervangen moeten worden.

In het seizoen 2014-2015 worden nieuwe turnpakjes in gebruik genomen

## **Informatie verspreiding**

\* Het is belangrijk dat er naar de ouders en kinderen toe duidelijkheid is over het beleid binnen de selectie. Hiervoor wordt er aan het begin van elk seizoen een informatieavond gehouden voor alle ouders, maar vooral voor die ouders waarvan hun dochter voor het eerst meedoet aan de wedstrijden.

Op deze avond wordt uitleg gegeven over:

- de trainers;
- de niveau indeling;
- extra bijdrage voor wedstrijden, wedstrijdpasspoorten en kledingfonds;
- aan welke wedstrijden er mee gedaan kan worden;
- waarom er af en toe (herfst-, kerst- en voorjaarsvakantie) extra getraind wordt in Hoogeveen (voor kinderen die een vloer oefeningen hebben);
- de oefenstof die op een wedstrijd geturnd worden;
- het volgen van de trainingen en het afmelden voor een training;
- hoe zit de training globaal in elkaar, waar wordt aan gewerkt;
- trainingstijden (waarom aan het eind van het seizoen de training iets korter is en in het wedstrijdseizoen in de vakantie doorgetraind kan worden)
- dat de informatieverspreiding vooral via de mail gaat.

\* Eén keer per jaar, na de meivakantie, zullen er 10 minuten gesprekken voor ouders worden georganiseerd. Hierin zal het afgelopen jaar worden geëvalueerd en de prognose voor het komende jaar worden besproken.

## **Scouten van Jong Talent /Stappenplan**

Voor het scouten van Jong Talent is er een stappenplan opgesteld die cyclisch is toe te passen om de doorstroom te waarborgen binnen de selectie en het niveau te behouden wat als doel is gesteld.

Nieuwe trainers worden hiervan op de hoogte gebracht, zodat men met één visie naar buiten treedt.

1. In overleg met de trainer worden de basiselementen aangeleerd: o.a. de koprol voor en achterover, de radslag en de handstand. Daarbij wordt ook aandacht besteed aan kracht en lenigheid.
2. In overleg met de desbetreffende trainer van groep 2 zal de turncoördinator nieuw talent scouten in deze groep. Tijdens de reguliere lessen vindt er een voorselectie plaats wie eventueel in aanmerking zou komen voor de groep Jong Talent. Als een kind 6 jaar wordt, kan het gescout worden voor de groep Jong Talent.
3. In het nieuwe seizoen wordt in groep 3 tijdens één van de eerste lessen de Bisdom/Sol test afgenomen die is aangepast aan onze eigen wensen (zie bijlage 1).
4. De kinderen die goed uit de test komen worden uitgenodigd om een proefperiode van 6 tot 8 weken mee te draaien met de groep Jong Talent om

te kijken of het talent ook werkelijk een talent is en voldoet aan de gestelde eisen.

5. De ouders krijgen een standaard brief waarin wordt uitgelegd hoe de procedure in zijn werk gaat, zodat er duidelijkheid is over de proefperiode en wat hiervoor de criteria zijn.
6. Deze groep traint één uur per week op de dinsdagmiddag met één vaste trainer.
7. In deze proefperiode wordt door de trainer veel aandacht besteed aan de basis profielementen:
  - Sprong; aanloop, hurksprong, handstand platvallen, saltovormen
  - Brug: zwaaien, borstwaarts om, buikdraai, ophurken, kipzwaai
  - Balk: het durven lopen op een balk, gymnastische sprongetjes, ophurken, afsprong, rol, handstand
  - Vloer: handstand, radslag, Arabier, boogjeOok wordt er gekeken naar de secundaire elementen:
  - lenigheid
  - kracht
  - heeft het kind plezier aan het turnen
  - kan het kind opdrachten aannemen en uitvoeren
  - de mentale weerbaarheid; kan het kind luisteren, is het niet te speels, etc.
8. Gedurende deze periode is er veel overleg met de turncoördinator en andere selectietrainers over, hoe kunnen we het kind bijsturen, waar zitten de problemen, hoe is de inzet en motivatie, etc.
9. Voor de afloop van de proefperiode wordt de kinderen verteld wie er wel en wie er niet mag blijven met de redenen daarvoor. Dit wordt gelijktijdig aan de ouders verteld en door middel van een brief bevestigd.
10. Gedurende het lopende seizoen blijven de kinderen bij de groep Jong Talent. Tevens wordt er in de toelatingsbrief verteld dat er per half jaar weer geselecteerd wordt.
11. Na dat seizoen bij de groep Jong Talent gaan de geselecteerden van deze groep over naar twee keer per week trainen, zodat de totale training uit 4.15 uur bestaat.
12. Nog steeds wordt deze groep per half jaar beoordeeld. In het jaar dat de turnster 8 jaar wordt en zij daadwerkelijk aan de wedstrijdelementen en oefeningen begint zal het definitief worden dat dit de turnster is waar GVN mee verder wil.
13. Mocht het zo zijn dat een turnster van andere club wil toetreden tot de selectie van GVN zal zij over minimaal 3 de divisie niveau moeten beschikken of een potentieel hebben dat ze 3 de divisie kan instromen.
14. De proefperiode voor een turnster van buitenaf kan verschillend zijn afhankelijk van de afspraken die gemaakt worden en het begin niveau van de turnster. Indien nodig kan daarvan afgeweken worden.



## Vaardigheidstest Bisdom/Sol

**Naam:**

**Leeftijd:**

	Punten per onderdeel;
Beweeglijkheid:	
Kracht:	
Coördinatie:	
Aanvullend:	
<b>Aantal punten totaal:</b>	

### Beweeglijkheid

Toestel	Onderdeel	punten
Lange mat	Spagaat met het linkerbeen voor	
Lange mat	Spagaat met het rechterbeen voor	
Lange mat	Split	
Lange mat	Arm-schouderlenigheid	

### Kracht

Toestel	Onderdeel	punten
Vloer	Zover mogelijk springen uit stand	
Vloer	Sprint over 20 meter	
Brug	Hangend aan een legger benen gestrekt houden in 45° C	
Brug	Vanuit strekhang komen tot buighang en weer terug	
Lange mat	Opdrukken vanuit ligsteun	
Lange mat	Buikspieren, knipmes	

### Coördinatie

Toestel	Onderdeel	punten
Kast	Streksprong ½ draai vanaf 1.20 op de landingsmat	
Balk	Staan op de balk in dwarsstand op 1 been met de ogen dicht	
Hoepel	Staan in de hoepel streksprong hele draai links en rechts om	

### Aanvullend

Toestel	Onderdeel	punten
Brug	Borstwaarts om aan de lage legger	
Balk	Ophurken op een lage balk	
Balk	Lopen over de balk, evt. op de tenen	
Lage balk	Ophurken	
Lange mat	Koprol	
Lange mat	Radslag	
Verhoogd vlak	zweefrol met afzet van de plank	
Kast – plank	Ophurken	

Voor ieder onderdeel kun je punten geven van 0 t/m 5 (0 = onvoldoende, 5 = goed).  
In totaal zijn er 100 punten te verdienen.