

Selectie plan GTV-Emmen

Selectie plan GTV-Emmen

Inhoud

Voorwoord

Doelstellingen

Trainingen

 Zalen

 Tijden

 Trainers en assistenten

Regels

Nieuwe leden

Kleding

Inhoud van de lessen / niveau van de turnster

Voorwoord

Turnen is leuk. En van turnen kun je leren. Turnen kun je ook in wedstrijdverband doen. Als je mee wilt doen aan wedstrijd turnen moet je trainen. Daarvoor heeft GTV-Emmen haar Turnselectie.

Om die selectie goed te laten functioneren is dit selectieplan.

In dit plan proberen we een beeld te geven wat de doelstellingen zijn van de turnselectie en hoe wij denken dat deze doelstellingen te realiseren zijn bij de turnselectie. Daarnaast zullen wij ook extra informatie geven over alles wat bij de turnselectie hoort.

Dit selectieplan is geen statisch document. Dit document is net als de turnsport in beweging en zal met enige regelmaat aangepast moeten worden.

Wianda Nienhuis
Edwin Jonkman
Maart 2017

Doelstellingen

De doelstellingen van turnselectie is veelzijdig.

De belangrijkste vier zijn:

- plezier
- het mee kunnen doen met regionale wedstrijden
- beter worden in turnen
- samen sporten

De ene doelstelling proberen we niet afzonderlijk te halen zonder ook aan de andere doelstellingen te denken. De ene keer zal één van de doelstellingen wel meer prioriteit krijgen dan de andere doelstelling. Dat hangt helemaal af wat er op dat moment gaande is.

Plezier in turnen

Wij proberen bij onze selectiegroepen het plezier in turnen bij de deelnemers in te vergroten. Dit doen we door ze veel turnelementen en oefeningen aan te leren op een leuke en vaak ontspannende manier. Omdat je met een wedstrijd sport bezig bent, moet er soms wel eens een aantal dingen gedaan worden die op dat moment eng, vervelend of als niet leuk ervaren worden, maar dat hoort helaas bij het aanleren van de turnonderdelen. Wanneer ze de onderdelen later beheersen zullen de deelnemers het plezier er direct weer in terug vinden.

Regionale wedstrijden

Wij streven er naar om zoveel met zo veel mogelijk meisjes mee te doen met regionale wedstrijden. We proberen het niveau van de deelnemers natuurlijk zo hoog te krijgen dat ze daar ook een kans maken om wat te winnen. Soms zal dat zelfs kunnen resulteren in het plaatsen voor verdere wedstrijden, zoals districts- of landelijke wedstrijden. Natuurlijk zijn we ook reëel. Wij bieden onze leden maar 2-4 uur training aan. Daarmee zou je mee kunnen doen in de 7^{de} t/m 3^{de} divisie. Zou je naar een hogere divisie gaan dan zou je in overleg met 1 van de trainers op zoek moeten gaan naar een andere vereniging.

Beter worden in turnen

We proberen onze deelnemers zoveel mogelijk over turnen te leren. Zowel cognitief als fysiek. Dit zal wel het één en ander van ze vragen maar op die manier denken wij van hun een zo compleet mogelijke turner of turnster te maken. Dit vergt echter wel een stukje discipline van de turnster zelf, waarbij er natuurlijk naar de leeftijd van de turnster gekeken wordt. Wij als trainers zetten ons voor alle turnsters in en verwachten een serieuze en positieve inzet tijdens de trainingen. Dit zal dan vanzelf resulteren in prestatieverbetering; waarbij de ene turnster in staat zal zijn grote(re) sprongen te maken dan de andere turnster(s).

Samen sporten

Om de samenwerking van de deelnemers te verbeteren zullen we er in de trainingen voor zorgen dat de deelnemers leren op elkaar te vertrouwen, elkaar leren helpen en samen te trainen. Dit houdt in samen toestellen klaarzetten, samen turnen en vervolgens samen opruimen. Wij denken dat door deze vaardigheden de deelnemers completere turners of turnsters zullen worden.

Al deze doelstellingen zullen wij nastreven op regionaal niveau. We hebben niet de mogelijkheden, geld en de tijd om dit op hoger niveau na te streven.

Trainingen

De zalen

De trainingen van de meiden worden gehouden in de gymzaal aan de Oosterstraat en in de turnhal in Ter Apel. De zaal in de Oosterstraat is ook redelijk ingericht voor het turnen. De turnhal in Ter Apel is goed ingericht waar we alles goed kunnen trainen.

De tijden

De tijden van de selectie staan in onderstaand schema:

Voorselectie meisjes 5-10 jaar (t/m pupil 1):

Dag	Tijd	Zaal	Leiding	Assistent leiding
Vrijdag	16:00-17:45 uur	Gymzaal Oosterstraat	Edwin, Wianda	Miryam, Myrthe

Selectie meisjes vanaf +/- 10 jaar (pupil 2)

Dag	Tijd	Zaal	Leiding	Assistent leiding
Maandag	16:30-18:30 uur	Gymzaal Oosterstraat	Edwin, Wianda	
Vrijdag	19:30-21:15 uur	Turnhal Ter Apel	Edwin, Wianda	Miryam

Trainers en assistenten

De trainers voor de meisjes selectie zijn: Edwin Jonkman en Wianda Nienhuis.

Bij de meisjes trainingen op vrijdag maken we ook gebruik van een aantal assistenten. Dit zijn Miryam Maghri (oud-turnster) en Myrthe Jonkman (junior-turnster). We hebben hier soms ook wel eens een paar inval assistenten als één van de vaste assistenten niet kan komen.

Regels

Om alles in goede banen te leiden, iedereen in zijn waarde te laten en om onduidelijkheden te voorkomen zijn er een aantal afspraken die we bij de selectie groepen hebben. Deze afspraken zijn opgesplitst in zowel algemeen geldende regels, als specifiek voor trainingen en wedstrijden:

Eerst een paar algemene, een paar regels bij wedstrijden maar ook een paar voor in de lessen.

Algemene regels:

- * Wanneer je op de selectie van GTV-Emmen zit wordt je geacht mee te doen aan de wedstrijden en activiteiten waar de selectie van GTV-Emmen aan mee doet. Er zijn natuurlijk uitzonderingen waardoor het een keer niet uit komt om aan een wedstrijd of activiteit mee te doen, maar dat gebeurt altijd in overleg met een van de trainers.
- * Wanneer je een keer niet kunt komen trainen geef je dat van te voren door. Dat kan in de les er voor of met een sms-je of whats-appje naar een van de trainers.
- * Om de vereniging en vooral de selectie goed draaiende te houden moeten we niet al het werk bij één of een paar mensen neer leggen. Daarom moeten alle leden van de selectie er voor gaan zorgen dat ze zorgen dat vrijwilligers gaan helpen. Dit gebeurt aan de hand van de vrijwilligers lijst.

Regels tijdens de trainingen:

- * Je zorgt dat je minimaal 5 minuten voor de training klaar staat.
- * Bij de lessen in de gymzalen help je actief mee met het opbouwen en opruimen van de toestellen.
- * Je draagt tijdens de training een turnpakje, eventueel met een legging broekje.
- * Je zorgt dat je haar, indien mogelijk, in een staart zit. Sieraden doe je af.
- * Tijdens de training wordt er een- of twee maal pauze gehouden. Je hebt dan de gelegenheid even wat te drinken.
- * Drinkflesjes mogen alleen gebruikt worden op de aangegeven plaats, dus niet bij de toestellen.

Regels bij de wedstrijden:

- * Tijdens wedstrijden is het aan te bevelen een tas bij je te hebben waar je eventuele turnleertjes en wat eten en drinken in kunt meenemen.
- * Je zorgt dat je de selectie trainingspak aan hebt (als je die hebt) met je turnpakje er onder aan.
- * Je zorgt dat je haar, indien mogelijk, goed strak vast zit in een staart, vlecht of knot. Zorg wel dat je daarmee nog je oefeningen kan turnen. Sieraden mogen niet gedragen worden.
- * Je neemt geen waardevolle spullen mee. (De vereniging is hiervoor niet aansprakelijk)
- * Je regelt zelf hoe je naar de sporthal toe gaat (je kan met elkaar afspreken).

Nieuwe leden

Nieuwe leden zijn altijd welkom.

Natuurlijk moeten ze wel een bepaald niveau hebben die bij hun leeftijd past.

(minimale eisen zijn bijvoorbeeld een nette koprol voorover, een zelfstandige borstwaartsom op de brug, en een handstand op de vloer).

Potentiële nieuwe meisjes kunnen op uitnodiging op de vrijdag avond bij de Voorselectie 3x mee trainen om te kijken of de turnselectie wat voor hun is.

De gymleidster moet daarvoor wel eerst toestemming geven of er moet toestemming zijn van een van de trainers van de selectie.

Kleding

Tijdens de training dient iedereen te turnen in een turnpakje. Een broekje dragen is toegestaan. Het haar dient, indien mogelijk, in een staart vast te zitten. Sieraden dienen afgedaan te worden.

Tijdens wedstrijden wordt er geturnd in het wedstrijdpakje van GTV-Emmen. Buiten het turnen om wordt het trainingspak van GTV-Emmen gedragen.

Ook hier dient het haar, indien mogelijk, goed strak vast te zitten in een staart, vlecht of knot. Sieraden dienen afgedaan te worden.

Het wedstrijdpakje is in beheer van de vereniging. De training voor de wedstrijd wordt het pakje uitgedeeld. De training na de wedstrijd moet het pakje weer ongewassen weer ingeleverd worden zodat deze gezamenlijk worden gewassen.

Trainingspakken worden in bruikleen gegeven door de vereniging. Hiervoor dient een borg betaald te worden. Bij het verlaten van de selectie dient het trainingspak weer ingeleverd te worden. Wanneer je een trainingspak in bruikleen krijgt, zal je er algemene voorwaarden bij ontvangen.

Tassen worden in bruikleen gegeven door de vereniging. Deze dienen ook weer ingeleverd te worden bij het verlaten van de selectie, tenzij de tas door het lid zelf aangeschaft is.

Inhoud van de lessen / Niveau van de turnster

Wij proberen met de trainingen zoveel mogelijk de doelstellingen te halen. Soms gaat het één niet direct samen met het ander.

Altijd wordt er vooruit gekeken naar de komende wedstrijden of activiteiten. We kijken vooruit en passen de lesinhoud aan op de komende wedstrijden of activiteiten. Wij verwachten van de deelnemers dat ze zich daar ook voor de volledige 100% voor in zetten. Soms kan het gebeuren dat er door een blessure niet alles getraind kan worden. We zullen proberen dan een alternatief te geven, zodat de turner/turnster zich wel kan blijven ontwikkelen.

Mochten we de indruk hebben dat een turnster binnen de selectiegroep niet (meer) op haar plek is, dan wordt er contact gezocht met de ouders en wordt er besproken hoe nu verder.