



BTA

BOSAN TURNACADEMIE

Informatieboekje

2020-2021



Voorwoord

Turnen is een leuke en toffe sport. Bij de Bosan Turnacademie (BTA) turnen meisjes die op landelijk niveau meedoen in de talenten-, eerste en tweede divisie. Turnsters kunnen pas lid worden nadat ze hiervoor zijn geselecteerd. Turnen op dit niveau – en blijven voldoen aan het niveau – vergt een behoorlijke inspanning. Niet alleen van de turnster zelf, maar ook van de ouders/verzorgers en de trainers. We hebben daarom verschillende werkafspraken vastgelegd over de trainingstijden, het verzuim en inhalen van trainingen, de deelname aan de wedstrijden en de houding tijdens de trainingen.

Turnen is een individuele sport, maar we vinden het belangrijk dat turnsters aandacht hebben voor elkaars prestaties, waardering hebben voor elkaar en dat we elkaar volop steunen. Er is daarom ook tijd voor gezelligheid, zoals ons jaarlijkse turnkamp en de jaarlijkse NK-uitjes.

In deze brochure leest u wat turnen bij de Bosan Turnacademie inhoudt.



Inhoudsopgave

Doelstelling en kenmerken van BTA	4		
1 Trainingen	5	6 Pedagogisch Prestatie Klimaat	19
Trainingstijden		Omgangsregels	
Locaties		Licentie & beroepscode	
Aantal trainingen per week		VOG	
Aanwezigheidsregeling		Meldprotocol grensoverschrijdend gedrag	
Afspraken		Vertrouwenscontactpersoon (VCP)	
Proeftrainingen		Centrum Veilige Sport Nederland en Fier/Speak Up	
Opzegging		Ouderbetrokkenheid	
AVG		Uitstroom	
		Bijscholing Coaches	
2 Wedstrijden en bijbehorende zaken	12		
Wedstrijden en activiteiten			
3 Kleding	14	7 Sportmedische begeleiding	28
Turnpak		Sport Medisch Centrum Den Haag	
Trainingspak		Voeding	
4 Communicatie	15	8 Contactgegevens	29
Mentoraat		Algemeen	
Ontwikkeling turnsters		Trainers	
		Stagiaires	
		Bestuur	
		Vertrouwenspersoon	
		Sport Medisch Centrum	
5 Financiën	16		
Deelnemersgelden			
Wedstrijdgelden, wedstrijdturnpak en kosten voor activiteiten			
Trainingskamp			
Proeftrainingen en eenmalig inschrijfgeld			
Eindafrekeningen			
Betaalwijzen			
Tijdelijke opschorting betalingen			
Sponsoring via Sponsorkliks			
		Bijlagen	31
		Bijlage 1 – Leeftijdscategorie indeling	
		Bijlage 2 – KNGU Niveau indeling	
		Bijlage 3 – Richtlijnen Social Media	
		Bijlage 4 – Jaarplanner PPK	
		Bijlage 5 – Stroomschema SMC	
		Bijlage 6 – Literatuurlijst	

Doelstelling en kenmerken van BTA

De turnsters van de Bosan Turnacademie (BTA) doen op landelijk niveau mee aan wedstrijden in de talenten-, eerste en tweede divisie. Bij BTA kunnen turnsters hun prestaties in de turnsport tot een optimum ontwikkelen. Turnsters en trainers bij BTA hebben een gezamenlijke passie voor de turnsport en de ambitie om in die sport te presteren.

De Bosan Turnacademie is in 2013 opgericht in samenwerking met de turnverenigingen CGV Die Haghe, CGV Scheveningen, GV Donar en SRT – Den Haag met het doel om turnen op een hoger niveau in Den Haag te realiseren. Inmiddels werken we ook met andere turnverenigingen in de regio samen.

De activiteiten van BTA gebeuren onder professionele begeleiding.

Binnen het trainersteam bestaan de volgende specialisaties:

- Eerste en tweedegraads bevoegde lesgevers;
- Bewegingswetenschap en specialisatie in de sportpsychologie.

De BTA heeft een nauwe samenwerking met het Sportmedisch Centrum (SMC), dat in de Sportcampus is gehuisvest. Het SMC beschikt over verschillende medische disciplines en is expertisecentrum voor turn-gerelateerde blessures.

Turnen is een individuele sport, maar we vinden het belangrijk dat turnsters aandacht hebben voor elkaars prestaties, waardering hebben voor elkaar en dat we elkaar volop steunen. Buiten de training en wedstrijden is er daarom ook tijd voor gezelligheid, zoals de Sinterklaasviering, NK-uitjes, afsluiting van het seizoen en het trainingskamp. Omdat het uitgangspunt is dat we dergelijke evenementen met elkaar beleven en dit bijdraagt aan het teamgevoel en de verbondenheid tussen de turnsters en trainers, wordt iedereen bij deze activiteiten verwacht.

Samenwerkende verenigingen



CGV Die Haghe
www.cgvdiebaghe.nl



Donar Den Haag
www.donargym.nl



CGV Scheveningen
www.cgvscheveningen.nl



Neptunus
www.neptunus-turnt.nl



VDO Turnlust
www.vdo-turnlust.nl

1. Trainingen

1.1 Trainingstijden

Aan de rechterzijde van de tabel worden de tijden in de vakantie en tijdens feestdagen weergegeven. Via de e-mail zullen eventuele wijzigingen worden gecommuniceerd. Zonder bericht geldt onderstaand rooster.

Dag	Tijd	Duur	Tijden vakanties
Maandag	16.30u - 19.30u	3 uur	10.00u - 13.00u
Dinsdag	16.30u - 19.30u	3 uur	10.00u - 13.00u
Woensdag	15.00u - 18.30u	3,5 uur	15.00u - 18.30u
Donderdag	16:00u - 19.30u	3,5 uur	9.30u - 13.00u
Vrijdag	16.00u - 19.30u	3,5 uur	9.30u - 13.00u
Zondag	14.30u - 18.00u	3,5 uur	14.30u - 18.00u

In vakanties en op feestdagen gaan de trainingen gewoon door. Onze [meivakantie](#) loopt van 3 mei 2021 t/m 7 mei 2021. Tijdens deze en andere vakanties streven wij ernaar om te trainen volgens bovenstaand vakantierooster. Per mail worden per vakantie de definitieve tijden gecommuniceerd.

Op de volgende feestdagen komen de trainingen te vervallen:

- 1^e Kerstdag *(woensdag 25 december)*
- 2^e Kerstdag *(donderdag 26 december)*
- Nieuwjaarsdag *(woensdag 1 januari)*
- 1^e Paasdag *(zondag 4 april)*
- Koningsdag *(dinsdag 27 april)*

In de zomervakantie is er een periode van 4 weken rust. De eerste en laatste training van het seizoen staan in de agenda van de portal. Mochten er gedurende het seizoen trainingen onverhoopt uitvallen, dan zal dit tijdig worden gecommuniceerd via de mail. Het advies is om aansluiten aan de zomervakantie geen vrije dagen op te nemen. Dit omdat we voor het niveau waarop wij trainen al een lange periode van rust hebben. Wanneer deze periode verlengd wordt zal de opbouw ook langer duren. Ook is het voor het sociale en pedagogische aspect belangrijk om samen het huidige seizoen af te sluiten en het nieuwe seizoen weer op te starten.

Tijdens sinterklaas (5 december) bieden wij wel een training aan. Wij raden aan gebruik te maken van deze training. Mocht de sinterklaasviering thuis voor gaan, kan dit gemeld worden bij de mentor. Vergeet dit daarna niet te vermelden in de portal.

1.2 Locaties

Vrijwel alle trainingen worden gegeven in de goed geoutilleerde turnhal van de nieuwe sportcampus in het Zuiderpark. Wanneer er ochtendtrainingen plaatsvinden zijn deze in de turnhal aan de Groen van Prinstererlaan. Dit seizoen vinden er geen ochtendtrainingen plaats.

Sportcampus

Mr. P. Droogleever Fortuynweg 22
2533 SR Den Haag
070-3052101

Turnhal Den Haag

Groen van Prinstererlaan 510
2555 HZ Den Haag

1.3 Aantal trainingen per week

Om een optimale ontwikkeling te bewerkstelligen wordt van de BTA-turnsters een minimale aanwezigheid verwacht die hieronder per leeftijdscategorie staat aangegeven.

Mini's en voor-instap	Opbouw in overleg
Pupil 1 N1	5 trainingen per week
Pupil 2 N1	6 trainingen per week
Jeugd 1 N1	7 trainingen per week
Senioren	In overleg is het mogelijk om 3 keer per week te trainen
Overig	Minimaal 4 trainingen per week

1.4 Aanwezigheidsregeling

Om de ambitie (het turnen tot een optimum ontwikkelen) waar te maken, is het noodzakelijk dat de cyclus en het ritme van de trainingen zo min mogelijk worden onderbroken. Het is van belang om de turnsters structuur en daarmee ook succesbeleving te bieden voor het niveau waarop ze turnen. Vanuit de wens dat de afweging om te verzuimen of te ruilen van een training zorgvuldig wordt gedaan, hebben we hiervoor een protocol opgezet:

Afwezigheid We hanteren als uitgangspunt dat het verzuim van trainingen per seizoen wordt gemaximeerd op het aantal trainingen per week.

Bijvoorbeeld: 4 keer trainen in de week betekent maximaal 4 trainingen in het seizoen verzuimen.

Ruilen Het aantal te ruilen trainingen is gemaximeerd op tweemaal het aantal trainingen per week.

Bijvoorbeeld: 3 keer trainen in de week betekent maximaal 6 keer ruilen in het seizoen.

In totaal zijn er voor iedereen dus 3 flexibele weken naar eigen inzicht in te richten. Voor turnsters die zes trainingen per week maken en dus niet kunnen ruilen, geldt dat zij tot 12 trainingen per jaar kunnen missen.

Aanwezigheid tijdens wedstrijdvoorbereiding

Op de zondag twee weken voor een wedstrijdweekend wordt er gestart met de wedstrijdvoorbereiding.

Voor iedereen geldt dat verzuim en ruilen binnen twee weken voor een wedstrijd niet mogelijk is. Afwezigheid door school is bespreekbaar.

Een van de toernooien waar wij jaarlijks aan deelnemen is het Moreau Gymnastics Tour, dit toernooi vindt plaats op maandag tijdens 2^e Paasdag. Wij starten twee weken voorafgaand aan dit seizoen op [zondag](#) met de wedstrijdvoorbereiding, vanaf dan is wisselen of missen van een training dus niet mogelijk.

Mocht er een wedstrijd, externe training of evenement zijn op zaterdag geldt voor de turnsters die [zes keer](#) per week trainen dat er een vooraf afgesproken dag in de week voorafgaand op de betreffende zaterdag en een vooraf afgesproken dag in de week na de betreffende zaterdag niet getraind wordt. Dit seizoen betreft dit de donderdag voor en na de zaterdagen waarop bijvoorbeeld een wedstrijd is. De mentor van de turnsters die zes keer per week trainen geeft aan het begin van het seizoen aan welke dag de vrije dag wordt.

Dit wordt gedaan om niet te veel dagen achter elkaar de belasting op te zoeken voor de turnster.

[Manier van afmelden/ruilen](#)

Om de trainingen goed te laten verlopen, is het belangrijk dat wij vooraf weten wanneer een turnster afwezig is. Indien een training moet worden afgezegd, dan kan dit telefonisch (geen appje/SMS of mail) of mondeling bij de mentor worden gedaan door de ouder of turnster zelf. Denk eraan dat de turnster voor iedere training weer opnieuw moet worden afgemeld in geval van ziekte. De trainers weten anders niet of ze een turnster wel of niet kunnen verwachten op een training.

Na de mondelinge afzegging, dient de afmelding of ruil door de turnster of ouder ook te worden ingevoerd op de portal. Als het goed is beschikt iedereen over inloggegevens hiervoor.

Op basis van de informatie op de portal kunnen we wederzijds zien wat de omvang van verzuim en ruilen gedurende het seizoen is. Uiteraard kan dit zo nodig onderwerp van gesprek in het mentorgesprek zijn.

Bovenstaande regeling stoelt op de gedachte dat de afweziging of verzuim/ruilen van een training nodig is in samenspraak tussen ouders en turnster wordt gedaan. Het kan helpen als de turnster daarbij een 'strippenkaart' hanteert, omdat dat een goed hulpmiddel kan zijn om overzicht te houden en daadwerkelijk prioriteiten te stellen. Voor het bedrijven van topsport is het van belang dat turnsters eigenschappen ontwikkelen op het gebied van planmatig en proactief gedrag.

De strippenkaart is verkrijgbaar bij de mentor.

[Niet appen maar bellen](#)

De reden dat we onderling niet met elkaar appen, maar bellen of mondeling bespreken is dat we graag met elkaar in gesprek willen zijn en blijven. We hechten veel waarde aan echt contact en hopen dit te bereiken door geen gebruik te maken van communicatie via Whatsapp.

Via de korte kanalen zoals Whatsapp is de mogelijkheid tot miscommunicatie groot, dat kan voorkomen worden door te bellen of elkaar aan te spreken na de training.

[Koortsprotocol](#)

Onderstaand protocol treedt in werking buiten de Corona-maatregelen om. Wanneer het klachten zijn die passen bij Corona gelden de regels gesteld door het RIVM. Onderstaand geeft informatie in overige situaties waar twijfel kan zijn over het verantwoord kunnen sporten met betrekking tot de gezondheid.

Wanneer is trainen bij gezondheidsklachten verstandig?

Zolang er geen koorts is en de klachten de fysieke en mentale gezondheid niet verminderen is het verantwoord om te sporten. Denk hierbij aan verminderde kracht, verminderde concentratie of koorts.

Mocht uw kind dus koorts hebben is het onverantwoord om te trainen of een wedstrijd te turnen.

Neem in dit geval dus altijd even contact op met de mentor wanneer een wedstrijd of training plaats hoort te vinden.

In onderstaande afbeelding staat weergegeven met welke klachten wel gesport kan worden en met welke klachten dit niet verantwoord is.

SPORTEN MET GRIEP? DOE DE NEK CHECK!



Trainen met griep/koorts onder de leden is gevaarlijk. Je loopt het risico dat de virusinfectie terecht komt in de hartspier met als gevolg een ontsteking van de hartspier. Rust nemen dus en niet sporten!

Anders dan griep, kun je met een verkoudheid (dus zonder koorts!) wel doortraineren. Er is een ezelsbruggetje, waarmee je kunt bepalen of je al dan niet kunt sporten: de 'nek check'.



1.5 Afspraken

Om de trainingen zo efficiënt mogelijk te laten verlopen, wordt binnen BTA gewerkt met de volgende afspraken:

- 1) Bij aanvang van de training is iedereen omgekleed in de zaal aanwezig.
- 2) De haren van de turnsters moeten strak zitten, zonder dat dit tijdens de training opnieuw gedaan hoeft te worden.
- 3) Ouders zijn welkom op de tribune op vrijdagen, zondagen, vakantiedagen en feestdagen.
- 4) Bij een blessure zien wij graag dat de sportmedische begeleiding plaatsvindt bij B&B Healthcare. Om dit proces op gang te brengen, neemt de ouder of turnster in overleg met de mentor contact op met Sarina van Mourik.
- 5) Als er problemen zijn (met betrekking tot uw kind), van welke aard dan ook, neemt u dan vooral tijdig contact op met de mentor of sportfysiotherapeut zodat wij kunnen werken aan, of ondersteunen bij, een oplossing.

1.6 Proeftrainingen

Bij BTA is het mogelijk om een proeftraining te maken. Aan het einde van de proeftraining wordt er door trainers en turnster besloten of er een proefperiode aan wordt gegaan. Wanneer er een proefperiode wordt gestart, duurt deze minimaal 1 maand.

In deze periode traint de turnster een van tevoren afgesproken aantal keren per week, waarbij één van de wekelijkse trainingen op zondag plaatsvindt. In de eindevaluatie, waarin uit wederzijdse interesse zal moeten blijken of de proef/instroomperiode een vervolg krijgt, wordt besloten of doorgang in het reguliere trainingsprogramma van BTA gewenst is.

Bij doorgaan vindt formele inschrijving plaats.

1.7 Opzegging

Opzegging van verdere deelneming aan de door BTA georganiseerde activiteiten geschiedt per e-mailbericht aan het algemene e-mailadres van BTA (info@bosanturnacademie.nl) tegen het eind van een kalendermaand, met een opzegtermijn van een maand. Hierop zal een ontvangstbevestiging toegezonden worden.

Na afronding van de financiële verplichtingen en inlevering van het trainingspak wordt het wedstrijdpaspoort vrijgegeven.

1.8 AVG

Informatie over de privacyverklaring is terug te lezen via volgende link:

<https://www.bosanturnacademie.nl/files/Privacyverklaring.pdf>

2. Wedstrijden en bijbehorende zaken

2.1 Wedstrijden en activiteiten

BTA neemt deel aan regionale, landelijke, internationale, individuele en groepswedstrijden. Wedstrijden waarop wij onze turnsters willen laten pieken zijn het NK voor Clubteams, het NK individueel-meerkamp en het NK individueel-toestellen.

Daarnaast vinden inschrijvingen voor toernooien en overige activiteiten plaats.

Soorten activiteiten	
Verplichte wedstrijden	KNGU-wedstrijden en toernooien ter voorbereiding op KNGU-wedstrijden. Deelname aan deze wedstrijden en toernooien is verplicht.
Bijzondere toernooien/activiteiten op verzoek/uitnodiging.	Bijvoorbeeld internationale wedstrijden of een extra trainingsstage. Opgave hieraan vindt altijd plaats met instemming van ouder/verzorger.
Activiteiten die als collectief worden gedaan.	Bijvoorbeeld voedingsvoorlichting, REGENBOOGTURNEN, trainingskamp, etc. De deelname aan deze activiteiten is uit oogpunt van teambuilding voor iedereen onderdeel van het BTA-programma.

Op de jaarplanning wordt per activiteit aangegeven van welke turnsters deelname wordt verwacht.

Op de wedstrijden en toernooien komen de turnsters uit in de bij hun leeftijd behorende categorie, die in bijlage 1 staat verbijzonderd.

Tot en met Jeugd 1 worden de wedstrijden gehouden aan de hand van verplichte oefenstof. Vanaf Jeugd 2 is er sprake van keuze oefenstof.

Wedstrijdinformatie

Over alle wedstrijden en toernooien wordt u tijdig per mail geïnformeerd. Waarbij wij u erop wijzen dat tijden en indelingen normaal gesproken pas twee weken voor een wedstrijd bekend zijn.

Naast de informatie per mail is alle informatie met betrekking tot KNGU-wedstrijden te vinden in de wedstrijdkalender van de KNGU: <http://wedstrijden.kngu.nl>

Wedstrijdkosten

Aan de deelname aan wedstrijden en toernooien zijn kosten verbonden. De inschrijfkosten hiervoor worden bij de turnsters in rekening gebracht volgens het schema opgenomen bij artikel 5.

Afwezigheid wedstrijd of toernooi

Indien een turnster onverhoopt door ziekte of blessure (die tevens door de sportfysiotherapeut is vastgesteld) niet deel kan nemen aan een toernooi of wedstrijd, waarvoor zij al is opgegeven, en het inschrijfgeld is niet meer terug te ontvangen, dan neemt BTA de helft van die wedstrijdskosten voor haar rekening.

Jaarplanning

Op de portal is altijd een up-to-date versie te vinden van alle activiteiten gedurende het seizoen. Hierin staan de wedstrijdplanning en de activiteiten voor zover deze reeds voor het hele seizoen bekend zijn. Mocht een wedstrijd of ander evenement later in het seizoen worden toegevoegd aan de agenda, wordt dit kenbaar gemaakt via de mail.

De naam van de turnster is dikgedrukt bij activiteiten waar zij verwacht wordt. Wanneer een turnster een probleem tegenkomt in deze planning, is het belangrijk om dit zo snel mogelijk te melden bij de mentor.

Trainingen

Deelname aan wedstrijden (meestal in de weekenden) en de belangrijke begeleiding hiervan door de trainers kan ervoor zorgen dat een reguliere training in het “gedrang” komt voor de andere turnsters die niet deelnemen aan deze wedstrijden en hierdoor mogelijk een training missen.

Om dit te voorkomen, wordt geprobeerd om dit als volgt op te lossen:

- Of er wordt voor een vervangende trainster gezorgd;
- Of er wordt tijdig een alternatieve trainingstijd/-faciliteit aangeboden;
- Of er wordt een inhaalmogelijkheid bij een andere reguliere training geboden.

3. Kleding

3.1 Turnpak

Jaarlijks komen de BTA-turnsters uit in een nieuw wedstrijdturnpak. Selectie van model, merk en kleuren vindt plaats in september. Daarna wordt het pak zo snel mogelijk besteld en geleverd. Het leveren van het pak kan enkele maanden duren.

Op de wedstrijdvloer dragen BTA-turnsters tevens een effen zwart velours GK-turnbroekje. Het model van het turnbroekje is naar keuze.

Iedere turnster is verplicht het wedstrijdpak zelf aan te schaffen en houdt deze in eigen beheer. Voor turnsters vanaf Pupil 1 geldt dit ook voor het hierboven genoemde wedstrijdbroekje. Instap-turnsters hoeven geen broekje aan te schaffen voor op wedstrijden.

3.2 Trainingspak

Alle turnsters die aan wedstrijden deelnemen krijgen de beschikking over een trainingspak. Dit pak wordt in bruikleen verstrekt en na een jaar wordt bezien of ruilen (vanwege maat of slijtage) nodig is. Het pak blijft eigendom van BTA.

Het is alleen toegestaan om het pak te dragen bij BTA-activiteiten. Tussentijds kan het pak gewassen worden.

Per jaar zal er €25,- gebruikskosten in rekening worden gebracht.

4. Communicatie

4.1 Mentoraat

BTA geeft de communicatie voor een belangrijk deel vorm door te werken met een mentoraat. Iedere turnster heeft een eigen mentor. Deze mentor heeft een aantal verantwoordelijkheden.

Mentor
Houdt minimaal 1x per jaar een individueel gesprek
Is het aanspreekpunt bij problemen
Houdt de persoonlijke ontwikkeling van de turnster bij
Is verantwoordelijk voor de samenstelling van de wedstrijd oefening
Onderhoudt contact met de fysiotherapeut over de fysiotherapeutische begeleiding

Als u vragen heeft over uw dochter, schroom dan niet om de mentor aan te spreken. De trainers functioneren als een team en zullen elkaar dus op de hoogte houden/brengen als er een dergelijk gesprek heeft plaatsgevonden.

Ook als turnsters en/of ouders behoefte hebben aan een extra gesprek met de trainers, kunt u dit aangeven bij het trainersteam. Er wordt dan een geschikt moment voor een gesprek gezocht.

4.2 Ontwikkeling turnsters

BTA is een vereniging waarvan turnsters pas lid kunnen worden nadat ze daarvoor zijn geselecteerd.

De selectie vindt plaats op het niveau van talenten-, eerste - en tweede divisie. Dit brengt met zich mee dat de turnster aan dit niveau moet blijven voldoen. Objectief kan dit afgemeten worden aan de wedstrijduitslagen en aan de ontwikkeling die de trainers in de trainingen zien.

Als het voor een turnster niet haalbaar blijkt om deel te blijven nemen aan wedstrijden op het niveau dat BTA aanbiedt, dan zal de turnster helaas niet lid kunnen blijven van BTA.

Een dergelijke beslissing wordt na een nauwkeurige overweging genomen, waarin ook gesprekken met de ouders een rol spelen. Bij interesse zullen de trainers van BTA de turnster uiteraard begeleiden in het vinden van een andere trainingsplek.

5. Financiën

5.1 Deelnemersgelden

De deelnemersgelden zijn gebaseerd op het aantal trainingen dat per week wordt gevolgd. Het trainingstarief wordt in principe één keer per seizoen door het bestuur vastgesteld. De deelnemersgelden worden op jaarbasis vastgesteld en zullen in 11-maandelijkse bedragen worden gefactureerd.

Het maandbedrag dat voor één keer trainen per week in rekening wordt gebracht bedraagt €31,50,-. Dit bedrag is gemaximeerd op 6 trainingen (ofwel €189,- per maand).

Inclusief	Exclusief
Trainingen	Extra activiteiten
Bondscontributie	Wedstrijdturnpak en -broekje
Begeleiding op wedstrijden	Wedstrijdpaspoort
	Wedstrijdgelden
	Gebruikskosten trainingspak
	Reis- en verblijfkosten i.v.m. wedstrijden

5.2 Wedstrijdgelden, wedstrijdturnpak en kosten voor activiteiten

De kosten voor deelname aan, of opgave voor deelname aan wedstrijden en activiteiten worden gedurende het seizoen zodra deze bekend zijn door automatische incasso geïnd.

5.3 Trainingskamp

Ieder jaar vindt aan het begin van het turnseizoen (einde zomervakantie) een trainingskamp plaats. De daaraan verbonden kosten worden in de maand augustus per automatische incasso geïnd. De kosten zullen rond de €215,- liggen.

5.4 Proeftrainingen en eenmalig inschrijfgeld

Proefperiode

De proefperiode kost per maand het aantal keer dat trainingen per week worden gevolgd maal €31,50,-.

Bijvoorbeeld 3 trainingen per week = €94,50 per maand.

De perioden worden naar beneden afgerond in halve maanden. Berekening vindt eveneens per halve maand plaats. Er wordt per hele maand gefactureerd.

Inschrijfgeld

Het eenmalige inschrijfgeld bedraagt €25,- en wordt in rekening gebracht na de eerste maand van de proefperiode.

5.5 Eindafrekeningen

Bij (tussentijdse) beëindiging van deelname aan de activiteiten van BTA wordt een eindfactuur opgemaakt voor onder andere wedstrijdgeldden, wedstrijdpasspoorten en overige door te belasten posten.

5.6 Betaalwijzen

Automatisch incasso

BTA werkt voor het innen van de maandelijkse deelnemersgelden, wedstrijdgeldden en kampgeld etc. met automatische incasso. Hiermee houden we de administratieve kosten laag. Hiertoe dient voor iedere turnster tijdens de instroomperiode en na de proefperiode een incassomachtigingsformulier te worden ingevuld.

Voordat het incasseren van de maandelijkse deelnemersgelden en andere geldden plaatsvindt, worden de deelnemers door middel van een per mail verzonden kennisgevingsfactuur op de hoogte gebracht van het te incasseren bedrag.

Normaliter vindt de incasso in de laatste week van de maand plaats.

5.7 Tijdelijke opschorting betalingen

Bij langdurige blessure met als gevolg niet kunnen trainen (ook niet met een aangepast trainingsprogramma) is tijdelijk stopzetten van de incasso mogelijk. Dit is echter alleen mogelijk wanneer een sportarts of andere deskundige dit schriftelijk aangeeft met de duur van de periode.

Het verzoek tot stopzetten van de betalingen geschiedt te allen tijde via tussenkomst van de mentor van de turnster.

Na de door de sportarts of andere deskundige aangegeven periode zullen de deelnemersgelden weer automatisch geïncasseerd worden.

5.8 Sponsoring via sponsorkliks

Makkelijk financieel bijdragen aan de club?

Dat kan gratis!

Hoe werkt gratis sponsoren?

Webwinkels betalen een commissie voor elke bestelling die via SponsorKliks.com wordt gedaan en 75% van deze commissie wordt op onze bankrekening gestort. Bij SponsorKliks zijn winkels als AH, mediamarkt en bol.com aangesloten. Ga naar sponsorkliks.com, vul de clubnaam Bosan Turnacademie in en plaats je bestelling via een van de aangesloten winkels. Het maakt voor het

bedrag dat je betaalt niet uit of je via sponsorkliks besteld of rechtstreeks. Echter, via [sponsorkliks.com](https://www.sponsorkliks.com) keert de winkel een commissie uit waar BTA van profiteert.

Lekker en gemakkelijk

Ook bij elke restaurantreservering of Thuisbezorgd bestelling ontvangen wij geld in de clubkas. Dus ga voor de volgende online aankoop via SponsorKliks.com.

Download de SponsorKliks APP

Nooit meer SponsorKliks vergeten! Download de SponsorKliks APP en selecteer Bosan Turnacademie.

Sponsor Bosan Turnacademie gratis!

Koop je wel eens online? Vergeet dan volgende keer niet om eerst <https://www.sponsorkliks.com/> te bezoeken.

Via de knop van SponsorKliks kom je uit bij ruim 300 winkels waar je precies hetzelfde betaalt maar gaat er een commissie naar jouw sponsordoel. Zoek Bosan Turnacademie en sponsor ons gratis!

6. Pedagogisch Prestatie Klimaat

Inleiding

De Bosan Turnacademie (BTA) heeft als doelstelling om te functioneren als regionaal expertise- en opleidingscentrum. De BTA wil een plek bieden waar talenten zich vanuit een veilig en sociaal sportklimaat optimaal kunnen ontwikkelen. Een veilig en sociaal sportklimaat is natuurlijk essentieel om kinderen met plezier deel te laten nemen aan topsport, maar heeft daarnaast als belangrijke functie dat de vormende waarden die sport in het algemeen en prestatiesport in het bijzonder kunnen bieden goed tot ontwikkeling kunnen komen. Denk hierbij aan ontwikkeling van het zelfvertrouwen, teamgevoel, discipline, sociale contacten, morele vorming, zelfregulatie, het stellen van heldere doelen en de ervaring dat doelen bereikt kunnen worden (Bottenburg, Elling, Hover, Brinkhof & Romijn, 2011) (Sportpedagogiek, sd).

In deze Inleiding wordt de pedagogische visie van de BTA uiteengezet. Vervolgens wordt in dit hoofdstuk in het Informatieboekje uitgewerkt hoe de BTA voldoet aan het toetsingskader Pedagogisch Prestatieklimaat (PPK) van de KNGU (Handboek Toetsing Pedagogisch Prestatieklimaat Topsport- & Talentencentra) en hoe de pedagogische visie van de BTA doorwerkt in beleid en praktische toepassing van het PPK binnen de BTA.

In bijlage 4 staat de jaarplanning voor de activiteiten voor turnsters, ouders en coaches uitgewerkt.

Pedagogische visie

De BTA heeft als doelstelling om te functioneren als een regionaal expertise- en opleidingscentrum en daarbinnen een plek te bieden waar talenten vanuit een veilig en sociaal sportklimaat zich optimaal kunnen ontwikkelen vanuit een multidisciplinaire benadering en synergie (Covey, 2006).

Alleen krijgen we zo weinig gedaan, samen zoveel meer.
- Helen Keller -

Kernwaarden



Veilig en verantwoord

Bij BTA wordt gewerkt vanuit de basis. Er wordt relatief veel trainingstijd aan de basis besteed, en pas wanneer de basis in orde is wordt er gewerkt aan uitbouw naar moeilijkere elementen.

Ook turnsters die al ver gevorderd in hun ontwikkeling zijn, besteden nog veel tijd aan het nauwkeurig bijhouden van hun basistechniek.



Leren en professionaliseren

Experts vanuit verschillende disciplines zijn aan BTA verbonden. Coaches werken in een professioneel team waarbij constante groei mogelijk en kunde aanwezig is. Het leren en professionaliseren vindt plaats door middel van coaching en opleiding van zowel turnsters als coaches.



Presteren

Turnsters van BTA ontwikkelen zich, en presteren aantoonbaar. Zowel turnsters en coaches zijn bereid om een grote inspanning te leveren, en weten waarvóór zij die inspanning leveren.



Sociaal

Er wordt gewerkt vanuit duidelijke normen en waarden. Bij BTA halen turnsters plezier uit het ontwikkelen van zichzelf, gunnen turnsters elkaar vooruitgang, wordt er hard gewerkt, is iedereen open en eerlijk (ook wanneer dat soms lastig is), en is er aandacht voor het mentale aspect van de ontwikkeling. Sociale activiteiten zijn daarnaast een belangrijk onderdeel van het BTA-programma.



Samenwerken

Binnen BTA is er sprake van synergie: door samen te werken, stijgt het niveau. De samenwerking vindt plaats op uiteenlopende niveaus, bijvoorbeeld tussen de coach, turnsters en ouders, maar ook is er nauwe samenwerking binnen het coachteam, tussen het coachteam en het expertteam, met de verenigingen waar BTA een officiële samenwerkingsrelatie mee heeft, en met de gemeente Den Haag en de KNGU.

De kernwaarden van de BTA zijn samen met alle trainers en bestuursleden in strategische werksessies samengesteld en uitgewerkt.

Self Determination Theory

Om de uiting van de kernwaarden in de praktijk invulling te geven, wordt gewerkt vanuit een aantal wetenschappelijk onderbouwde modellen en theorieën.

De onderliggende theorie die de BTA inzet is de Self Determination Theory (Ryan & Deci, 2018).

De belangrijkste begrippen in deze theorie vormen de basis van het pedagogisch klimaat van de BTA:

- Relatie;
- Autonomie;
- Competentie.

Deze drie componenten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als een van deze componenten onderbelicht wordt, heeft dat zijn weerslag op de andere twee componenten en daarmee op motivatie en ontwikkeling.

De beschrijving en toepassing van de drie begrippen binnen de BTA, en daarmee de volledige pedagogische visie van de BTA, is te vinden op de website van de BTA:

<https://www.bosanturnacademie.nl/pagina/over>

6.1 Omgangsregels

In het huishoudelijk reglement, Hoofdstuk 7, van de KNGU worden gedragsregels en de gedragscode omschreven.

De BTA onderschrijft deze gedragscode en verwacht naleving van alle betrokkenen bij de BTA. Het zijn de minimale vereisten om tot een Veilig SportKlimaat (VSK) te komen.

Om daarnaast invulling te geven aan de pedagogische visie worden er van onze coaches, turnsters en ouders specifieke gedragingen verwacht. Door deze gedragingen met elkaar uit te dragen worden de kernwaarden van de BTA (zie hoofdstuk 4, pedagogische visie) versterkt.

We maken hierbij onderscheid tussen omgangsregels waarvan de BTA van alle betrokkenen naleving verwacht en positieve gedragingen die de kernwaarden van de BTA versterken.

6.1.1 Omgangsregels

- Ouders hebben geen toegang tot de kleedruimte;
- Ouders wachten de turnsters op in de hal, buiten de trainingsruimte;
- Turnsters en coaches zijn aanwezig bij alle sociale activiteiten;
- In de vakanties trainen turnsters door volgens het vakantierooster, tenzij de afwezigheidsregeling (zie informatieboekje) wordt ingezet;
- Bij aanvang van de training is iedereen op tijd omgekleed in de zaal aanwezig;
- De haren van de turnsters zitten altijd strak zodat het tijdens de training niet opnieuw hoeft te worden gedaan en de turnster er geen hinder van ondervindt tijdens de training;
- Ouders zijn welkom op de tribune op vrij-, zon-, vakantie- en feestdagen. Ouders kunnen extra aanwezigheid op de tribune aanvragen als daar een concrete aanleiding toe is;
- Bij de BTA praten we met elkaar, hierdoor is de app een communicatiemiddel dat niet wordt gebruikt;
- Indien nodig en wenselijk neemt de coach na afloop van de training de tijd om met ouder te overleggen en eventueel vragen te beantwoorden;
- Als de situatie erom vraagt worden naast de reguliere mentor gesprekken ook extra ouder/mentor gesprekken ingepland;
- Tijdens de training, sociale activiteiten en kamp eten we gezonde sportieve voeding;
- Wanneer een lastige situatie rondom een turnster speelt, spreekt de mentor ouders en/of turnster aan. Wanneer de ouders of turnster zelf de lastige situatie waarneemt, spreken zij de mentor aan;

- De richtlijnen “Richtlijnen gebruik social media bij de BTA” in bijlage 3 worden door alle betrokkenen nageleefd.

6.1.2 Positieve gedragingen die de BTA stimuleert

- Turnsters hebben tijdens de training de instelling om het maximale uit de training te willen halen; ze hechten er waarde aan om te leren presteren;
- Turnsters steunen andere turnsters die de grens opzoeken binnen de training;
- Coaches dragen bij aan de groei en de ontwikkeling van de turnsters;
- Coaches halen er plezier uit om turnsters nieuwe vaardigheden te leren en/of te leren pieken op het juiste moment;
- Coaches maken gebruik van respectvolle en positieve communicatie met de turnster;
- Als er problemen zijn, van welke aard dan ook, neemt de turnster en/of ouder contact op met de mentor van de turnster;
- Turnsters, coaches en ouders staan achter de procesmatige aanpak van de BTA waarbij juiste technieken, lange termijn ontwikkeling en veiligheid centraal staan;
- Ouders stimuleren hun kinderen om zelf in gesprek te zijn met hun coach.

6.2 Licentie & Beroepscode

Alle coaches van de BTA hebben de volgende documenten bij de BTA aangeleverd:

- Verklaring Omtrent Gedrag (VOG), zie hoofdstuk 3;
- Ondertekende beroepscode NL-coach;
- Trainerslicentie.

Het expertteam van de BTA bestaat uit:

Fysiotherapie

Sarina van Mourik is als fysiotherapeut verbonden aan de Bosan Turnacademie. Hiertoe is Sarina twee keer per week een uur tijdens de training aanwezig. Tijdens dat uur screent Sarina turnsters met klachten en wordt het te volgen beleid met de coach afgestemd. Daarnaast behandelt Sarina turnsters met klachten. Ook screent Sarina de fysieke voorwaarden van Jong Talenten.

Afstemming tussen Sarina en de mentoren vindt plaats tijdens de training en/of via Siilo, de gratis en veilige messenger voor de gezondheidszorg. Op deze manier wordt voldaan aan de AVG-voorwaarden en kunnen de coaches de training toch ook fysiek veilig inrichten voor geblesseerde turnsters.

Sarina heeft een VOG en een ondertekende beroepscode voor fysiotherapeuten ingeleverd bij de BTA.

Choreografe

Esther van Rijn en Loraine Heutinck zijn de choreografen van de BTA. Samen zijn ze in totaal 3 trainingen per week aanwezig. Binnen deze training zijn ze verantwoordelijk voor de balletscholing en het basisprogramma op balk.

Beide choreografen hebben een VOG en een ondertekende beroepscode NLcoach ingeleverd bij de BTA.

Technisch adviseur

Michel Bosman is de technisch adviseur van de BTA. Michel vervult deze rol door ongeveer twee keer per week een gedeelte van de training aanwezig te zijn en coaches te voorzien van tips. De bijdrage van Michel aan de BTA is gericht op verdere groei in de richting van topsportniveau.

Michel heeft een VOG en een ondertekende beroepscode NLcoach ingeleverd bij de BTA.

Sportpsycholoog Petra de Munck

Wanneer een turnster baat kan hebben bij sportpsychologische begeleiding en deze begeleiding verder gaat dan datgene wat de mentor kan bieden, verwijzen wij graag door naar Petra de Munck. Petra is sportpsycholoog en verbonden aan "Tough Minds, Sport- en Prestatiepsychologie". Tough Minds is gevestigd in de Sportcampus Zuiderpark, waar ook alle trainingen van de BTA plaatsvinden.

Petra heeft een VOG en een ondertekende beroepscode Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland ingeleverd bij de BTA.

Voedingsdeskundige Josette van Toor

Er wordt toegewerkt naar een programma waarbij zowel ouders als turnsters twee keer per jaar een voorlichting krijgen. Hierbij wordt gewerkt in twee niveaugroepen.

De informatie zal gericht zijn op algemene sportvoeding, inclusief timing maaltijdmomenten en wedstrijdvoeding.

6.3 VOG

De coaches van de BTA hebben allen een VOG ingeleverd. Hierbij houdt de BTA het uitgangspunt van het Advies Centrum Veilige Sport Nederland aan dat deze VOG iedere drie jaar opnieuw aangevraagd dient te worden (Veelgestelde vragen VOG en de gratis VOG-regeling).

In geval van geconstateerd grensoverschrijdend gedrag door een coach of specialist worden de activiteiten bij BTA van deze persoon met onmiddellijke ingang beëindigd en wordt hem/haar de toegang tot de turnhal ontzegd. BTA gaat geen samenwerking aan met iemand die geen positieve VOG kan overleggen.

6.4 Meldprotocol grensoverschrijdend gedrag

Een positieve (vertrouwens)relatie tussen coach, turnster en ouders is een voorwaarde om het trainingsproces goed te laten verlopen. Zodra die relatie om wat voor reden dan ook onder druk komt te staan dient er zo spoedig mogelijk wederzijds gewerkt te worden aan herstel van het vertrouwen. In het geval dat er problemen ontstaan die om welke reden dan ook niet in de gebruikelijke communicatie (mentorgesprek) aan de orde kunnen komen, dan zijn er de volgende mogelijkheden om de betreffende kwestie aan de orde te stellen:

Hoofdcoach	Sophie Mentink	sophie@bosanturnacademie.nl	06 15 08 51 14
Voorzitter	Linda Philipsen	voorzitter@bosanturnacademie.nl	06 53 84 41 51
Vertrouwenspersoon	John van den Berg	jberg2@chello.nl	06 28 22 99 82

De BTA heeft een vertrouwenspersoon aangesteld, die onafhankelijk is van de organisatie, de trainers en het bestuur van de BTA. Deze is aanspreekpunt in geval iemand het gevoel heeft dat een bepaalde kwestie niet binnen de organisatie van de BTA aan de orde kan/mag worden gesteld. De vertrouwenspersoon neemt vertrouwelijkheid in acht en beslist op welke wijze hij de betreffende kwestie verder behandelt. Hij volgt daarbij het protocol 'Sociaal veilige sportomgeving' van NOC*NSF.

6.5 Vertrouwenscontactpersoon (VCP)

John van den Berg is de VCP van de BTA. Een voorstelstukje en zijn contactgegevens zijn te vinden op de website van de BTA.

Het beleid van de BTA is dat de VCP een vertrouwd gezicht voor turnsters, ouders, coaches, ondersteuners en bestuur hoort te zijn. Daarom woont de VCP drie bijeenkomsten en/of activiteiten per jaar bij.

6.6 Centrum Veilige Sport Nederland (CVS) en Fier/Speak Up

Het Centrum Veilige Sport Nederland is één van de meldpunten voor seksuele intimidatie en misbruik in de sport naast de VCP van de BTA en de KNGU. De medewerkers van het CVS luisteren naar je, denken mee en begeleiden je in de beste oplossing. Iedereen mag contact met het CVS opnemen, zowel sporters, coaches, bestuurders als vertrouwenscontactpersonen, maar ook bezorgde ouders en professionals. Het centrum beschikt over een poule van vertrouwenspersonen die begeleiding kunnen bieden bij incidenten voor zowel slachtoffers en beschuldigen (Centrum Veilige Sport, n.d.).

Op de website van CVS staat op welke manier contact kan worden opgenomen met het CVS: <https://centrumveiligensport.nl/>

Zowel sporters, coaches, bestuurders als vertrouwenscontactpersonen, maar ook bezorgde ouders en professionals kunnen ook anoniem contact opnemen met het CVS via een chatfunctie, die FIER heeft. Deze chatfunctie kan bereikt worden via de volgende link: <https://centrumveiligensport.nl/contact>

6.7 Ouderbetrokkenheid

Ouderbetrokkenheid wordt bij de BTA ingevuld door:

- De organisatie van de informatiebijeenkomst aan het begin van het seizoen;
- De organisatie van de bijeenkomst VSK later in het seizoen;
- Het mentorgesprek in oktober;
- Het mentorgesprek in mei.

6.7.1 Het mentorgesprek

Tijdens de mentorgesprekken wordt voortgang, gezondheid, welzijn van de turnster besproken en de rol van de ouders besproken. Voor de turnsters junioren en jonger zijn de ouder aanwezig bij het gesprek. Voor de senioren en hun ouders wordt aanwezigheid van de ouders vrij gelaten.

Bij de BTA wordt gewerkt met een mentoraat. Iedere turnster is hierbij gekoppeld aan de coach waar zij het meest vaak in de week werkt. De mentor:

- Is het aanspreekpunt bij problemen;
- Onderhoudt contact met de fysiotherapeut over de fysiotherapeutische begeleiding.
- Houdt de persoonlijke ontwikkeling van de turnster bij;
- Is verantwoordelijk voor de samenstelling van de wedstrijdtraining;
- Organiseert minimaal twee keer per jaar een individueel gesprek en doet daar ook verslaglegging van in het turnster-volg-systeem. Het eerste gesprek zal rond oktober plaatsvinden, het tweede gesprek zal na de landelijke halve finale plaatsvinden. Tijdens het gesprek wordt voortgang, gezondheid, welzijn van de turnster besproken en de rol van de ouders besproken. Voor de turnsters junioren en jonger zijn de ouder aanwezig bij het gesprek. Voor de senioren en hun ouders wordt aanwezigheid van de ouders vrij gelaten. \

Tijdens de mentorgesprekken wordt er gewerkt met een format voor de verslaglegging. Door dat format aan te houden en in te vullen worden alle aspecten besproken die belangrijk zijn tijdens het mentorgesprek. De verslaglegging kunnen turnster, ouders en mentor inzien via de portal.

Het doel van het mentorgesprek is evalueren en vooruitkijken.

Met de turnsters wordt er geëvalueerd doormiddel van het handmodel (Twiynstra, 2018). Daarbij wordt er per vinger van de hand een vraag gesteld. Bij jongere kinderen is er de mogelijkheid om zelf de hand over te laten trekken en van tevoren alvast antwoorden op te schrijven in iedere vinger.

De vingers staan voor:

- De duim: Waar ben je goed in? Waar blink je in uit? Waar ben je trots op?
- De wijsvinger: Waar wil je naar toe? Wat wil je bereiken?
- De middelvinger: Waar baal je van? Wat vind je minder leuk? Wat zie je graag anders?
- De ringvinger: Waar ben je trouw aan? Wat is belangrijk voor jou?
- De pink: Waar voel je je nog klein in? Waar liggen verbeterpunten? Hoe zou je dat aanpakken?

Om van een ervaring een leerervaring te maken is het belangrijk dat er tijdens het mentorgesprek ruimte is voor reflectie. Tijdens die reflectie is het belangrijk dat de turnster zelf nadenkt over handelingsalternatieven (Reflectie en kernreflectie – korthagen, z.d.). Dit zal bijdragen aan het gevoel van competentie van de turnster om zelf bepaalde ervaringen op te kunnen lossen. Dit draagt ook bij aan de motivatie van de turnster omdat, zoals terug te lezen in de pedagogische visie, competentie een belangrijk onderdeel is van het intrinsiek gemotiveerd kunnen zijn en zo ook het turnen bij de BTA.

Tijdens de mentorgesprekken zal er ook aandacht worden geschonken aan de rol van de ouders bij de ontwikkeling binnen de prestatiesport van hun kind. Onderwerpen die hierbij bijvoorbeeld aan de orde kunnen komen:

- Scheppen van de praktische voorwaarden van de ouders voor de turnsters om deel te kunnen nemen aan trainer bij de BTA (afspraken uit het informatieboekje);
- Scheiding van de rollen van ouders en coaches (Multiskills, 2010);
- Bijdragen van ouders aan gezonde sportieve voeding;
- Gedrag op de tribune;
- Gedrag op social media;

- De ondersteuning van de ouders in het uitgangspunt om de turnster met de coach te laten communiceren;
- Het bespreekbaar maken van moeilijke punten met de mentor;
- Het vertrouwen dat de ouder in de BTA heeft.

6.7.2 Het semi-open tribunebeleid

De BTA betreft de ouders bij de trainingen middels een semi-open tribunebeleid. De tribune is open op vrij-, zon-, vakantie- en feestdagen. Dit is ongeveer 120 trainingen per jaar. Wanneer er een situatie rondom een turnster speelt waardoor het op een andere dag gewenst is om als ouder op de tribune plaats te nemen, kan dit overlegd worden met de trainer.

Er is bij de BTA niet gekozen voor een volledig open tribunebeleid vanwege de volgende redenen:

- Binnen de visie van de BTA speelt de autonomie, oftewel zelfstandigheid, van de turnsters een belangrijke rol. Een optimale trainingssituatie ontstaat wanneer een turnster volledig zelf-sturend is in haar trainingsproces. Zelfsturing is het belangrijkste aspect om hoge niveaus van intrinsieke motivatie te kunnen ontwikkelen (Weinberg & Gould, 2018). Wanneer turnsters op ieder moment van hun sportbeoefening door ouders bekeken kunnen worden tijdens het trainen, kan dit de ontwikkeling van de zelfsturing om hard te willen werken belemmeren.
- De vertrouwens- en werkrelatie tussen coach en turnster kunnen zich sterker ontwikkelen wanneer zowel kind als coach het gevoel hebben dat de ouder de ontwikkeling van deze relatie continue kan bekijken. Hierbij worden de trainingen vergeleken met de schoolsituatie waarbij een ouder best regelmatig welkom is, maar niet op ieder moment kan in- en uitlopen.
- Veilig trainen vergt een grote concentratie van turnsters en coaches. Zonder dat ouders deze bedoeling hebben, kunnen ze de concentratie van de turnsters verstoren. Dit wordt bijvoorbeeld teruggezien wanneer turnsters even oogcontact met hun ouders zoeken wanneer de ouders binnenkomen, wanneer een nieuw element wordt geleerd en wanneer er grenzen worden opgezocht in de training. Het coachen van het niveau van concentratie kost energie die niet tegelijkertijd aan het technische proces kan worden besteed. Daarom kiest de BTA ervoor om deze momenten bewust vast te stellen om zo op deze dagen gericht meer tijd te besteden aan het coachen van de concentratie van de turnsters.
- Niet alle turnsters vinden het prettig om door hun ouders geobserveerd te worden tijdens de training.

6.8 Uitstroom

Wanneer een turnster uitstroomt, organiseert de mentor een exit-gesprek en/of exit-proces.

Turnsters kunnen stoppen bij de BTA om twee redenen:

1. Het initiatief van het afscheid ligt bij de BTA, bijvoorbeeld omdat het niveau niet haalbaar blijkt voor de turnster;
2. De turnster en/of ouders geven aan om te willen stoppen met turnen (bij de BTA).

In geval van de eerste situatie, vindt de BTA het belangrijk om een negatief advies juist te brengen. De mentoren van de BTA plannen daarom de tijd in en zorgen dat er voldoende privacy is (Crasborn en Buis, 2020).

De drie fases die er volgens Donders (2015) zijn bij slechtnieuwsgesprekken worden aangehouden:

- Klap uitdelen: Het nieuws wordt kort, duidelijk en volledig gebracht. Het is belangrijk om direct en eerlijk, maar ook om empathisch te zijn. Mentoren bereiden dit moment goed voor en overwegen vooraf hoe ze het nieuws gaan brengen en wat ze gaan zeggen.
- Klap opvangen: Tijdens het horen van het slechte nieuws is er ruimte voor verschillende emoties van turnsters en ouders.
- Een oplossing zoeken: samen wordt gekeken naar alternatieven, bijvoorbeeld om te turnen bij een andere vereniging of om een andere sport te gaan doen.

Uitstroomgegevens en redenen worden geregistreerd in het turnster-volg-systeem.

6.9 Bijscholing coaches

Om te zorgen dat PPK een onderwerp is dat leeft en actueel is onder de coaches, organiseert de BTA een keer per jaar, naast de bijeenkomst VSK voor ouders, een scholing voor de coaches met betrekking tot dit thema.

7. Sportmedische begeleiding

7.1 Sport Medisch Centrum Den Haag

Het SMC Den Haag is een sportmedisch centrum gevestigd in de Sportcampus Zuiderpark. Binnen het SMC kunt u terecht voor orthopedische zorg, sportgeneeskunde, (sport)fysiotherapie, manuele therapie, (sport)diëtetiek, (sport)psychologie en (sport)podologie. De verschillende disciplines kunnen apart ingezet worden of als multidisciplinair team.

Openingstijden SMC

Maandag t/m vrijdag	7:30u – 20:00u
Zaterdag	9:00u – 13:00

Sportfysiotherapeut

Sarina van Mourik is sportfysiotherapeut met veel kennis en ervaring binnen de turnsport en gerelateerde blessures.

Wanneer uw dochter geblesseerd raakt, adviseren wij contact op te nemen met Sarina. Ze bekijkt wat de klachten inhouden, wat de prognose van het herstel is, welk advies of behandeling noodzakelijk is voor een goed herstel en wat de turnster nog in staat is om te doen binnen de training. Ze zal dit met de turnster, de ouders en de directe trainers bespreken. Daarnaast geeft ze advies over de trainingsbelasting en ondersteunt in preventieve programma's.

SMC Turnspreekuur

Maandag	16:30u – 17:30u
Donderdag	16:00u – 17:00u

Speciaal voor BTA heeft het SMC een turnspreekuur georganiseerd. Binnen bovenstaande spreekuren wordt uitsluitend gescreend of een fysiotherapeutische behandeling noodzakelijk is. Wanneer dit zo is, maakt Sarina een afspraak voor een intakegesprek in de praktijk. In bijlage 5 treft u het stroomschema aan hoe binnen het SMC Den Haag gewerkt wordt.

7.2 Voeding

Om op een verantwoorde manier de sport te bedrijven is het voor turnsters belangrijk dat gezonde voeding het eetpatroon bepaalt. Daarom is er jaarlijks voorlichting over gezonde voeding die past bij het intensieve trainingsritme van turnsters.

Het is van belang dat de turnsters naar de training water/sportdrink en fruit meenemen. Verder is het vanzelfsprekend dat alleen gezonde traktaties passend bij topsport worden uitgedeeld met verjaardagen.

8. Contactgegevens

8.1 Algemeen

Vestigingsadres	Hofweg 4 2631 XE Nootdorp
E-mailadres	info@bosanturnacademie.nl

8.2 Trainers

Sophie Mentink	06 – 15 08 51 14	sophie@bosanturnacademie.nl
Josie Jackson		josie@bosanturnacademie.nl
Eliane Zwanen		eliane@bosanturnacademie.nl
Marvin de Kempnaer		marvin@bosanturnacademie.nl
Dewi Nobbe		dewi@bosanturnacademie.nl
Jayda Schroepfer		jayda@bosanturnacademie.nl
Esther van Rijn		
Loraine Heutinck		loraine@bosanturnacademie.nl

Om alle trainers tegelijk te bereiken, kunt u een mail sturen naar trainers@bosanturnacademie.nl

8.3 Bestuur

Linda Philipsen	Voorzitter	voorzitter@bosanturnacademie.nl
Caroline Meershoek	Penningmeester	penningmeester@bosanturnacademie.nl
Sophie Mentink	Technisch lid	
Aicha Lubbinge	Algemeen lid	
Ellen Poot	Algemeen lid	
Angelique van Marrewijk	Secretaris	

Om het hele bestuur tegelijk te bereiken, kunt u een mail sturen naar bestuur@bosanturnacademie.nl

8.4 Vertrouwenspersoon

John van den Berg	jberg2@chello.nl	06 28 22 99 82
-------------------	------------------	----------------

8.5 Sport Medisch Centrum

Sarina van Mourik	Sportfysiotherapeut
-------------------	---------------------

Bijlagen

Bijlage 1 – Leeftijdscategorie indeling

Categorie	Geboortejaar
Mini	2014
Voor instap	2013
Instap	2012
Pupil 1	2011
Pupil 2	2010
Jeugd 1	2009
Jeugd 2	2008 en 2007
Junior	2006 en 2005
Senior	2004 en ouder

Bovenstaande tabel heeft betrekking op seizoen 2020-2021

Bijlage 2 – KNGU Niveau indeling

Leeftijd	Landelijk / nationaal				District		Binnen district	
Instap	N1	N2	N3		D1		D2	
Pupil 1	N1	N2	N3		D1	D2	D3	
Pupil 2	N1	N2	N3		D1	D2	D3	
Jeugd 1	Ere	N2	N3	N4	D1	D2	D3	
Jeugd 2	Ere	1 ^e div	2 ^e div	3 ^e div	4 ^e div	5 ^e div	6 ^e div	
Junior	Ere	1 ^e div	2 ^e div	3 ^e div	4 ^e div	5 ^e div	6 ^e div	
Senior	Ere	1 ^e div	2 ^e div	3 ^e div	4 ^e div	5 ^e div	6 ^e div	

Boven de dikke streep is voorgeschreven oefenstof. Onder de dikke streep is keuzeoefenstof.
Bovenstaande tabel geeft de niveaus en de opbouw/doorstroming van de niveaus weer.

De volledige oefenstof per categorie is te vinden op de website van de KNGU:

<https://wedstrijdzaken.kngu.nl/wedstrijdzaken/turnen-dames/wedstrijdzaken/voorgeschreven-oefenstof>

Bijlage 3 – Richtlijnen gebruik social media bij de BTA

Bij de vormgeving van de richtlijnen voor het gebruik van social media bij de BTA is uitgegaan van de notitie “Richtlijnen social media, blogs en persoonlijke websites van turnsters en begeleiders (Jong) Oranje selectie” van de KNGU. De richtlijnen van de KNGU zijn vertaald naar de situatie bij de BTA.

De BTA staat positief tegenover het gebruik van social media, maar wil daarnaast ook de identiteit, normen en waarden van de BTA waarborgen. Dit is de reden dat de BTA voor betrokkenen richtlijnen opstelt voor het gebruik van social media. De onderstaande richtlijnen gelden tijdens alle activiteiten waar betrokkenen namens de BTA aan deelnemen.

Richtlijnen:

- Berichtgeving op persoonlijke websites en social mediakanalen mag, mits het in dagboekvorm (ik vorm) geschreven is;
- In berichtgeving moeten de gebruikelijke normen en waarden worden gerespecteerd. Geen discriminatie, haat-uitingen of vulgair of obscene taalgebruik. Wees positief;
- Tijdens wedstrijden maakt de turnster niet zelf beeldmateriaal (foto's en/of video's). Er kan wel beeldmateriaal vanaf de tribune worden gemaakt;
- Vermijd het plaatsen van beeldmateriaal in bikini en van beeldmateriaal voor dat vatbaar zou kunnen zijn voor andere interpretatie dan waarvoor het bedoeld is. Dit om de veiligheid van de turnster op social media te waarborgen.
- Met betrekking tot het plaatsen van berichten over/van anderen geldt:
 - Berichtgeving over activiteiten van andere betrokkenen mag alleen met toestemming van desbetreffende persoon/personen;
 - Deel geen (vertrouwelijk) informatie van anderen;
 - Ga respectvol om met de privacy van anderen;
 - Het plaatsen van beeldmateriaal van BTA-activiteiten mag, maar zodra er een andere persoon op het beeldmateriaal staat, moet deze persoon toestemming hebben gegeven.

Bijlage 4 – Jaarplanning PPK turnsters, ouders en coaches

September	Informatiebijeenkomst met alle ouders, turnsters, trainers, bestuur, VCP met o.a. bespreking van de omgangsregels
Oktober	Mentorgesprek 1
November	Voedingsvoorlichting 1
December / januari	Bijeenkomst VSK ouders en coaches
Februari	(Bij)scholing coaches rondom voorkomen grensoverschrijdend gedrag
Maart / april	Voedingsvoorlichting 2
Mei	Mentorgesprek 2

Bijlage 5 – Stroomschema SMC



Stroomschema blessurebeleid & overige medische zaken



Expert netwerk B&B Healthcare

B&B Healthcare:

sportfysiotherapie, manuele therapie en revalidatie.

info@benbhealthcare.nl

www.benbhealthcare.nl

085 - 301 15 05

Partners SMC Den Haag

Centrum voor:

Orthopedie

Sportgeneeskunde

(sport)fysiotherapie / Manuele therapie

sport en reguliere diëtetiek

sportpsychologie

sport en reguliere podologie

www.benbhealthcare.nl

Stay fit with good care!

Bijlage 6 – Literatuurlijst

- Bottenburg, M. v., Elling, A., Hover, P., Brinkhof, S., & Romijn, D. (2011). *De maatschappelijke betekenis van topsport; Literatuurstudie in opdracht van het ministerie van VWS*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Centrum Veilige Sport. (sd). Opgehaald van Wie zijn wij?: <https://centrumveiligesport.nl/over-cvsn/wie-zijn-wij>
- Covey, F. (2006). *De zeven eigenschappen die jou succesvol maken*. Amsterdam: Business Contact.
- Handboek Toetsing Pedagogisch Prestatieklimaat Topsport- & Talentencentra*. Bright, NMC.
- Heijkant, v. d., Quak, G., Swet, v. J., Vloet, K., Vos, M., & Wegen, v. d. (2006). *School video interactie begeleiding*. Antwerpen: Garant.
- Lammers, M. (2007). *Coachen doe je samen*. Baarn: Tirion uitgevers BV.
- Marshall, R. B. (2014). *Geweldloze communicatie*. Amersfoort: Lemniscaat.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). *Self Determination Theory*. New York: Division of Guilford Publications Inc.
- Soonius, J. (2005). *Psychologie in hoofdlijnen*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Sportpedagogiek*. (sd). Opgehaald van Sportpedagogiek Website: <https://www.sportpedagogiek.nl/>
- Veelgestelde vragen VOG en de gratis VOG-regeling*. (sd). Opgehaald van Centrum Veilige Sport: <https://centrumveiligesport.nl/media/1107/veel-gestelde-vragen-vog-2019.pdf>
- Weinberg, R., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.