

Sporters

- 1) Kom op tijd op training, dat wil zeggen minstens vijf minuten op voorhand ben je aanwezig zodat we op tijd kunnen starten. Bereid je dus voor, maak je sportgerief op tijd klaar. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer.
- 2) Regelmatige aanwezigheid op de trainingen, wedstrijden en andere activiteiten is een absolute vereiste. Kun je eens niet komen? Verwittig dan zelf je trainer via (...telefoon, sms, mail, ...)
- 3) Binnen onze jeugdwerking wordt ernaar gestreefd om een zo evenwichtig mogelijke speelgelegenheid verdeling te krijgen, over gans het seizoen. Iedere jeugdspeler die de trainingen volledig bijwoont en niet gekwetst is krijgt over gans het seizoen minstens 50% speelgelegenheid.
- 4) We vormen een team, op en naast het veld. Hier is geen plaats voor pesten, dat is kinderachtig.
- 5) Denk je dat er in de groep gepest wordt? Neem het op voor de gepeste! Heb je het gevoel gepest te worden? Probeer te achterhalen wanneer en waarom. Je hebt een keuze: speel je slachtoffer of doe je er iets mee? Pesten is actie en reactie: niet reageren of met humor reageren kan werken! Houdt het pesten aan? Neem iemand in vertrouwen en spreek erover.
- 6) Sport altijd met respect voor jezelf, je teamgenoten en je tegenstanders. Ook als je wil winnen.
- 7) Speel volgens de afgesproken regels
- 8) We staan voor fairplay tegenover tegenstander, scheidsrechter en publiek.
- 9) Eerlijk en prettig spelen is belangrijk, pas dan kun je goed presteren
- 10) Aanvaard de beslissingen van de scheidsrechters
- 11) Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag
- 12) Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach
- 13) Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn
- 14) Wijs een medespeler op onsportief of onplezierig gedrag
- 15) Heb respect voor jezelf, je medespelers, je trainer, de scheidsrechter, alle anderen én het materiaal waar je mee omgaat
- 16) Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten
- 17) Neem geen dingen van een ander, dat is stelen
- 18) Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de trainer of iemand die je vertrouwt
- 19) Meld blessures meteen aan de sportbegeleider, jij bent diegene die de pijn voelt. Zorg dat je zelf begrijpt wat er aan de hand is, vraag het aan je mama, papa, trainer of arts. Verzorg de blessure goed, ook een blessure is hard werken, discipline en geduld. Volg de adviezen van je arts of trainer goed op. En kop op: na regen komt zonneschijn.
- 20) Meld blessures aan je trainer en verzorg de blessure goed.
- 21) Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten. Douche na het sporten.
- 22) Hou er rekening mee dat bepaalde medicamenten als doping worden gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport. We tolereren dit niet. Deelnemers die deze regel schenden kunnen door het bestuur verwijderd worden uit de groep.
- 23) Bij het schenden van deze gedragscode treedt in eerste instantie de trainer op tegen de overtreder en komen zij samen tot een sanctie (vb. trainer helpen bij het klaarzetten van de zaal). Bij ernstige feiten, of herhaaldelijke schending van de gedragscode, kunnen de deelnemers in samenspraak met de trainer, hoofdverantwoordelijke en/of ouders, meteen verwijderd worden uit de groep.
- 24) Ben je nieuw in de groep? Doe de moeite de andere te leren kennen en geef iedereen de kans jou te leren kennen.
- 25) Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!
- 26) Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je training of wedstrijd af, door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
- 27) Als je iets niet goed begrijpt, vraag dan uitleg. Volwassenen hebben vaak een andere en ingewikkelde manier van praten, maak je daar niet te snel zorgen over.
- 28) Voel je voor een wedstrijd stress, gebruik deze tips. Richt je op wat je moet doen, het resultaat is slechts een gevolg daarvan. Je wat zenuwachtig voelen voor een wedstrijd is normaal, er negatief over denken maakt het nog moeilijker om goed te presteren. Richt je gedachten op jezelf en wat controleerbaar is: je voorbereiding, je zelfcontrole, je gedrag.

O.b.v. gedragscode Koninklijke Nederlandse Korfbalverbond, gedragscode Jespo vzw, gedragscode jeugdwerking KSV Roeselare, ethisch charter Koninklijke Vlaamse Voetbalbond, campagne "Coole gymmanieren" GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw.

Ouders

- 1) Jouw kind moet op tijd op training zijn, help daar ook aan mee
- 2) Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet.
- 3) Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van jou.
- 4) Kinderen willen niet altijd winnen, ze willen vooral plezier maken. Toon als ouder ook een glimlach als het even niet zo goed gaat. Verander een nederlaag in een overwinning door op andere zaken te wijzen.
- 5) Moedig je kind aan de regels te volgen (zowel spelregels als gedragsregels)
- 6) Accepteer de beslissingen van de trainer. Ga je niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan
- 7) Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen
- 8) Val een scheidsrechter nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de scheidsrechter niet in twijfel
- 9) Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen
- 10) Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken
- 11) Spreek jouw kind aan als het onrespectvol omgaat met het materiaal, met teamgenoten of anderen
- 12) Elk kind is welkom bij deze sportclub. Ouders kunnen hun eigen kinderen stimuleren om te sporten. Als ouder mag je echter geen handelingen stellen die afbreuk doen aan de sport of andere jongeren.
- 13) De trainer is geen helderziende: durf zeggen wat je denkt en voelt. Vertel je trainer bijvoorbeeld wanneer iets werkt voor jou, hij zal er positief op reageren. Maak ook (beleefd) duidelijk wanneer de trainer iets zegt of doet waarbij je je onprettig voelt.
- 14) Een gesprek werkt, een verwijt niet.
- 15) Al ooit gecheckt of je kind het leuk vindt wat je zegt of doet na de wedstrijd?
- 16) Aan 1 trainer heeft je kind ruimschoots voldoende. Jouw taak als ouder is belangrijker: ouders oordelen niet, ze ondersteunen. Jouw kampioen weet trouwens vaak zelf heel goed wat hij/zij moet doen.
- 17) Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties.

Supporters

- 1) Denk eraan dat de jeugd voor haar eigen plezier deelneemt aan georganiseerde sportbeoefening. De jeugd doet dit niet voor uw vermaak, noch zijn de sporters miniprofsporters
- 2) Gedraag u op uw best. Vermijd het gebruik van grove taal en het beledigen of belagen van spelers, trainers, scheidsrechters en officials
- 3) Geef applaus bij goed spel van zowel uw eigen team als van het gastteam of andere deelnemers aan een wedstrijd
- 4) Toon respect voor tegenstanders/tegenspelers. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn
- 5) Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd of demonstratie
- 6) Veroordeel elk gebruik van geweld
- 7) Respecteer de beslissing van de scheidsrechter
- 8) Moedig de jongeren altijd aan om zich aan de spel-/wedstrijdbepalingen te houden
- 9) Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen
- 10) Laat geen rommel achter!
- 11) Pesten is verboden.

Trainers

- 1) Wees redelijk in je eisen ten aanzien van de tijd, de energie en het enthousiasme van jeugdige spelers. Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben
- 2) Leer je spelers dat de spelregels en gedragsregels voor iedereen gelden. Spreek spelers die zich niet houden aan de regels aan, maar hou ook rekening met andere factoren.
- 3) Deel daar waar mogelijk de kinderen in volgens leeftijd, lengte, vaardigheid en fysieke gesteldheid
- 4) Vermijd dat getalenteerde spelers te veel in het veld staan. De minder goede spelers hebben zeker evenveel speeltijd nodig en hebben daar ook recht op
- 5) Bedenk dat kinderen voor hun plezier spelen en iets willen leren. Winnen is slechts een onderdeel van het spel. Verliezen trouwens ook
- 6) Schreeuw niet en maak de kinderen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen
- 7) Zorg ervoor dat het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de jongeren
- 8) Bij het indelen en het bepalen van de duur van de trainingstijden dient men rekening te houden met de mate waarin de kinderen volwassen zijn
- 9) Ontwikkel teamrespect voor de vaardigheid van de tegenstander en voor de beslissingen van de scheidsrechter en voor de trainer van de tegenstander
- 10) Volg het advies op van een arts bij het bepalen of een geblesseerde speler wel of niet kan spelen
- 11) Kinderen hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is
- 12) Blijf op de hoogte van de beginselen van goede training en van groei en ontwikkeling van kinderen
- 13) Leer sporters aan met zorg om te gaan met materiaal en accommodatie;
- 14) Pesten is verboden
- 15) Pesten en plagen zijn twee verschillende dingen. Maak het onderscheid. Je eerste reactie? Observeren in plaats van reageren. Maak de kinderen zelf verantwoordelijk voor een oplossing. Kies geen kant, de gepeste zou er wel eens de dupe kunnen van worden. Eén gesprekje zorgt het probleem niet op, besteed aandacht aan de nazorg en opvolging.
- 16) Geef aan dat leden geen dingen van een ander pakken zonder te vragen, dan is het stelen.
- 17) Als trainer ben je verantwoordelijk voor het aanleren van de sport én voor het gedrag van de jongeren tijdens de les. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht en neem je verantwoordelijkheid hierin op. Het gedrag van jongeren is niet iets wat je tijdens je lessen alleen kan veranderen. Je kan er wel de aandacht op vestigen wat voor jou de belangrijkste regels zijn door deze op voorhand kenbaar te maken.
- 18) Als trainer ben je bereid om ook sporters die niet aan competitie willen doen, op te vangen tijdens jouw trainingen.
- 19) Zorg voor een goede mix tussen sporttechnische oefeningen en spelvormen.
- 20) Geef de sporters de kans om betrokken te worden bij de sport, dit kan individueel en/of in groep.
- 21) De lessen en je manier van communiceren is aangepast aan het niveau van jouw sporters. Je kan hen niet enkel boeien met de sport, maar ook met jouw enthousiasme. Enthousiasme werkt aanstekelijk!
- 22) Ook voor en na de trainingen heb je een taak en verantwoordelijkheid. Ook de vlotte samenwerking en communicatie met ouders, andere trainers, bestuurders, ... maakt hier deel van uit. Als iedereen doet wat van hem verwacht wordt (en zelfs een beetje meer), dan gaan we een fantastisch jaar tegemoet.
- 23) Binnen onze jeugdwerking wordt ernaar gestreefd om een zo evenwichtig mogelijke speelgelegenheid verdeling te krijgen, over gans het seizoen. Iedere jeugdspeler die de trainingen volledig bijwoont en niet gekwetst is krijgt over gans het seizoen minstens 50% speelgelegenheid.
- 24) Heb oog voor elk kind achter de sporter. Een compliment is een basisfundament om tot een positief zelfbeeld te komen.
- 25) Elk kind heeft mogelijkheden en kwaliteiten, je moet ze willen zien. Je kunt de sporter bewust maken van zijn/haar kwaliteiten.
- 26) Een positieve sportsfeer staat garant voor een positief sportresultaat. Vertrouwen geven, gefet vertrouwen.
- 27) Het ABC voor de sporter: Aanspreken, Bewust aandacht geven en Complimenteren: een goede tip voor een goed sportjaar!
- 28) Mindere dag? Denk niet dat alles zomaar kan... je sporters hoeven er neits van te merken!
- 29) Beïnvloed zoals je wil beïnvloed worden.

O.b.v. gedragscode Koninklijke Nederlandse Korfbalverbond, gedragscode Jespo vzw, gedragscode jeugdwerking KSV Roeselare, ethisch charter Koninklijke Vlaamse Voetbalbond, campagne "Coole gymmanieren" GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw.

- 30) Sporters zijn heel vatbaar voor jouw advies: formuleer het
- 31) Positief communiceren, ook non-verbaal! Beperk je informatie voor je sporters (less is more). "Ja en" werkt beter dan "ja maar" (maar ontkracht het positieve)
- 32) Let op je manier van communiceren: Ironie schept verwarring bij jonge sporters, let ermee op! "Concentreer je" is te vaag en volledig, geef concrete tips (concentreer je op een gestrekte pas).
- 33) Maak onderscheid tussen feiten, interpretaties en ervaringen. Feiten zijn het veiligst. Beoordeel wat je sporters doen, niet op wie ze zijn.
- 34) Blessurepreventie: denk hoe jij het aanpakt, wat is jouw actieplan? Bij een langdurig geblesseerde: laat ze voelen dat ze er nog steeds bijhoren.
- 35) Blessure of sterallure: oordeel niet te snel. Pijnklachten zijn altijd een signaal, zoek naar de oorzaak hiervan.
- 36) Hou rekening met de leefwereld van je sporters. Zijn er examens: erken de bezorgdheid van ouders en sporters en spreek af wat je van hen verwacht tijdens examperiodes (vb. min. 1 keer per week komen trainen). Hou ook rekening dat er tijdens examens meer vermoeidheid en stress is.
- 37) Werk met duidelijke afspraken én routine. Routines zijn herkenbaar, vergroten controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.
- 38) Kinderen zijn geen volwassenen in pocketformaat, ze hebben een eigen aanpak nodig.
- 39) Werk aan je eigen competentieniveau: school je regelmatig bij.
- 40) Laat ruimte voor plezier tijdens de training: dat kan op verschillende manieren. Vermijd faalervaringen, zorg dat jouw sporters enkel deelnemen aan een wedstrijd als ze er klaar voor zijn, en kies zo veel mogelijk voor aangepaste competitievormen.
- 41) Laat je niet ontgoochelen door een slecht resultaat van je sporter(s). De prestatie van je sporters is slechts een momentopnamen, jouw kwaliteit als trainer is een constante!

Bestuurders

- 1) Zorg ervoor dat er gelijke mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan voor alle jongeren ongeacht hun vaardigheid, geslacht, leeftijd of handicap
- 2) Betrek de jongeren in planning, leiding en de evaluatie van alle activiteiten
- 3) Sta niet toe dat welk sportprogramma dan ook primair voor de toeschouwers wordt gemaakt
- 4) Materiaal en voorzieningen moeten voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt zijn voor alle jongeren en geeft aan dat hier met zorg mee omgegaan moet worden
- 5) Bij de wedstrijdregels en de duur van de wedstrijden dient rekening te zijn gehouden met de leeftijd en mate van volwassenheid van de jongeren
- 6) Denk eraan dat het spel gespeeld wordt om het spel en de oefening wordt gedaan om de beheersing van de beweging. Zorg ervoor dat de beloning niet als het belangrijkste wordt gezien. Wel als u gul bent met lof voor inzet en prestatie
- 7) Distribueer een gedragscode m.b.t. sportiviteit onder de toeschouwers, trainers, spelers, officials, ouders en nieuwsmedia
- 8) Zorg ervoor dat ouders, trainers, sponsors, artsen en deelnemers zich bewust zijn van hun invloed en verantwoordelijkheid m.b.t. fair play in sport en spel
- 9) Zorg ervoor dat er goed toezicht van gediplomeerde en ervaren trainers is, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden te bevorderen
- 10) Bied korte cursussen (clinics) aan om het trainen voor en het leiden van een wedstrijd te verbeteren met de nadruk op sportiviteit, voor, tijdens en na de wedstrijd
- 11) Als bestuurder ben je verantwoordelijk om ook sporters die niet aan competitie doen, op te vangen in jouw sportclub
- 12) Pesten is verboden
- 13) Geef aan dat leden geen dingen van een ander pakken zonder te vragen, anders is het stelen.
- 14) Als bestuurder ben je bereid alle leden te betrekken bij het beleid van de club. Dit doe je concreet door ... (in te vullen: ledencomité, ledenafgevaardigde, oudercomité, jeugdcommissie, ombudspersoon, ...)
- 15) Binnen onze jeugdwerking wordt ernaar gestreefd om een zo evenwichtig mogelijke speelgelegenheid verdeling te krijgen, over gans het seizoen. Iedere jeugdspeler die de trainingen volledig bijwoont en niet gekwetst is krijgt over gans het seizoen minstens 50% speelgelegenheid.
- 16) (vele regels van trainers vallen hieronder)

Scheidsrechters

- 1) 'Speel' met de toepassing van de regels naar gelang het niveau van de spelers. Voel de wedstrijd aan!
- 2) Zorg ervoor dat het plezier van de jeugd in het spel niet verloren gaat door te veel ingrijpen
- 3) Geen woorden maar daden. Zorg ervoor dat zowel in als buiten het speelveld uw gedrag sportief is
- 4) Geef daar waar het verdiend is beide teams een compliment voor hun goede spel
- 5) Wees beslist, objectief en beleefd bij het constateren van fouten
- 6) Beoordeel opzettelijk, goed getimed "foul play" als onsportief, waardoor het respect voor eerlijk spel handhaaft
- 7) Moedig verandering van de regels openlijk aan als deze veranderingen tot bevordering van de deelname 'tot plezier en vermaak' leiden
- 8) Zorg ervoor dat u op de hoogte bent en blijft van training en groei en ontwikkeling van jongeren.