



GEDRAGSCODE

Voor atleten, trainers, bestuurders, ouders en supporters

Laatste aanpassing: 16-10-2020

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
ATLETEN	3
Attitude	3
Training	3
Wedstrijden	4
Praktische afspraken	4
Materiaal	4
Sociale media:	5
Gezondheid	5
TRAINERS	6
Attitude	6
Training	6
Communicatie	7
Materiaal	7
Gezondheid	7
BESTUURDERS	8
Training	8
Beleid	8
Materiaal	8
OUDERS	9
Attitude	9
Training	9
Wedstrijd	9
Materiaal	10
Gezondheid	10
SUPPORTERS	11
Attitude	11
Wedstrijd	11

ATLETEN

Attitude

- Als club staan wij voor fairplay tegenover clubgenoot, tegenstander, scheidsrechter en publiek.
- Aanvaard de beslissingen van de scheidsrechters ook al denk je dat deze onterecht is. Indien nodig zal uw coach de nodige acties ondernemen.
- Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
- Wijs een medespeler of clubgenoot op onsportief gedrag.
- Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de trainer, de vertrouwenspersoon van de club of iemand die je vertrouwt. De contactpersonen van de club kan je steeds op de clubwebsite terugvinden.
- Je komt trainen, dus je bent ook gemotiveerd. Toon dit ook!
- Je bent steeds een uithangbord van de club, zorg er dan ook voor dat je club altijd eer aan doet.

PESTEN IS VERBODEN!

Pesten en plagen zijn twee verschillende dingen. Maak het onderscheid.

Heb je het gevoel gepest te worden? Probeer te achterhalen wanneer en waarom. Je hebt een keuze: speel het 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 bespreek het. Als club hebben wij een vertrouwenspersoon hiervoor.

Je reactie als trainer?

Observeren in plaats van reageren. Betrek de kinderen bij het zoeken naar een oplossing. Kies geen kant, de gepeste zou er wel eens de dupe van worden. Een gesprekje lost het probleem niet op, besteed aandacht aan de nazorg en opvolging.

Indien nodig betrek je de vertrouwenspersoon van de club of het bestuur om gezamenlijk een oplossing te zoeken.

Training

- Kom op tijd op de training, dit betekent minstens vijf minuten op voorhand ben je aanwezig zodat de training op tijd kan starten. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de trainer en vraag toestemming om de Tatami te betreden.
- We verwachten je steeds op de trainingen, niemand kan er altijd elke training zijn dus bespreek je afwezigheden met de hoofdcoach.
- Je aanwezigheid op de training loont, ben je lid van meerdere sportclubs of meerdere hobby's probeer dan de prioriteit te geven aan je wedstrijdtrainingen. Zit je toch met een

conflict bespreek dit dan met de hoofdcoach. Zit je met een vast trainingsschema in een andere sportclub overloop dit dan even met onze hoofdcoach zodat hij rekening mee kan houden in functie van overtraining. Elke andere les melden is niet noodzakelijk.

- Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, op en naast de mat.
- Plezier beleven tijdens de training mag, wees eerlijk in wat je voelt en doet tijdens je sport, pas dan kun je goed presteren.
- Als je iets niet goed begrijpt, vraag dan uitleg. Volwassenen hebben soms een andere en ingewikkelde manier van praten, maak je daar niet te snel zorgen over.

Wedstrijden

- Aan representaties binnen de VJJF en BJF of internationale wedstrijden gelinkt aan JJIF wordt steeds exclusief deelgenomen onder Ju-Jitsu Keerbergen VZW en in outfit van Ju-Jitsu Keerbergen VZW (wedstrijdgi en trainingsofuit indien voorhanden).
- Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
- Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
- Heb respect voor jezelf, je medespelers, je trainer, de scheidsrechter, alle andere en het materiaal waar je mee omgaat. Ook als je wil winnen.
- Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
- Voel je voor een wedstrijd stress, dan geven we je volgende tips: voer de taken uit die je afsprekt met je trainer en dan zal het resultaat wel volgen. 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.

Praktische afspraken

- Inschrijvingen voor externe trainingen, evenementen en wedstrijden gebeuren steeds via het clubsecretariaat. Wanneer het evenement werkt met persoonlijke inschrijvingen (bv als de inschrijvingen via Smoothcomp verlopen) vraag je steeds toestemming bij de hoofdcoach of maak de nodige afspraken met je hoofdcoach.

Materiaal

- De wedstrijdgi en trainingsgi bevat geen symbolen van andere clubs of verwijzing naar andere clubs, enkel Ju-Jitsu Keerbergen VZW en hun sponsors zullen hier naar voor komen. Men kan een schriftelijke uitzondering vragen aan het bestuur, pas na de goedkeuring van het bestuur mag men deze kimono aandoen.
- Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
- Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.

Sociale media:

- Bij foto's van duo en/of fighting trainingen, stages en/of wedstrijden die je post vermeld je altijd Ju-Jitsu Keerbergen en plaats je altijd de hashtag #JuJitsuKeerbergen en tag je de club als deze ook op dit social media platform actief is.
- Foto's die van jou in de context geplaatst worden door externe waar je duo of fighting op traint of deelneemt aan wedstrijden deel je met de toevoeging van Ju-Jitsu Keerbergen.

Gezondheid

- Meld blessures meteen aan de trainer, jij bent degene die de pijn voelt. Vertel duidelijk wat je voelt. 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.
- Kom steeds met kort geknipte nagels.
- Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten.
- Houd er rekening mee dat bepaalde medicatie als doping worden gezien. Dit kan je altijd raadplegen op de Wada dopinglijst, en via de Dopinglijn.
<https://www.dopinglijn.be/geneesmiddelen-supplementen-en-ttn/lijst-geneesmiddelen/>
- Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek.
- Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport.

TRAINERS

Attitude

- Wees redelijk in eisen tegenover jezelf en de atleet, mbt. de tijd, de energie en het enthousiasme van jeugdige sporters. Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben.
- Onderwijs en school blijven topprioriteit.
- Leer je atleten dat de regels voor iedereen gelden. Spreek atleten die zich niet aan de afspraken houden aan, maar houd ook rekening met andere factoren.
- Schreeuw niet en maak de kinderen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
- Kinderen hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.
- Elk kind heeft mogelijkheden en kwaliteiten, je moet ze willen zien. Je kunt de sporter bewust maken zijn/haar kwaliteiten.
- Vertrouwen geven geeft vertrouwen en is een hulpmiddel voor een positief sportresultaat.
- Behandel je atleten zoals je zelf zou willen behandeld worden.
- Draag je trainingsoutfit van Ju-Jitsu Keerbergen op wedstrijden, externe trainingen, verplaatsingen, ... toon dat we één team vormen door het voorbeeld te geven.
- Je bent steeds een uithangbord van de club, zorg er dan ook voor dat je club altijd eer aan doet.

DEONTOLOGISCHE CODE

Wees niet té familiair met jongeren waarmee je werkt. Houd een gezonde afstand.

Een aanraking kan maar wees je bewust dat een opgroeiende jongere hier anders mee kan omgaan dan het bedoeld is.

Laat de atleet geen dingen doen waar hij/zij zich niet goed bij voelt.

Training

- Deel waar mogelijk de kinderen in volgens leeftijd, vaardigheid, motivatie en fysieke gesteldheid.
- Bedenk dat kinderen voor hun plezier sporten en iets willen leren. Winnen is een onderdeel van de sport, verliezen ook.
- Als trainer ben je verantwoordelijk voor het aanleren van de sport en voor het gedrag van de jongeren tijdens de training. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht en neem je verantwoordelijkheid hierin op. Je kan er de aandacht op vestigen wat voor jou de belangrijkste regels zijn door deze op voorhand kenbaar te maken.
- Op basis van de clubvisie begeleid je ook atleten die niet aan competitie willen doen tijdens de trainingen.

- Zorg bij jongeren voor een goede mix tussen sporttechnische oefeningen en spelvormen.
- Ook voor en na de trainingen heb je een taak en verantwoordelijkheid. 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 is het fantastisch samenwerken!
- Werk aan je eigen competentieniveau: school je regelmatig bij.
- Laat je niet ontgoochelen door een slecht resultaat van je sporter(s). De prestatie van je sporters is slechts een momentopname, jouw kwaliteit als trainer is een constante!

Communicatie

- Sporters zijn heel vatbaar voor jouw advies: geef feedback!
- Communiceer positief, ook non-verbaal!
- Wees concreet en duidelijk in je communicatie.
- Let op je manier van communiceren: ironie scheidt verwarring bij jonge sporters, let ermee op! Geef concrete en duidelijke tips.
- Maak onderscheid tussen feiten en interpretatie.
- Houd 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 examenperiodes (vb. min 1 keer per week komen trainen). Houd er ook rekening mee dat er tijdens examens meer vermoeidheid en stress is.
- Werk met duidelijke afspraken en routine. Routines zijn herkenbaar, vergroten controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.

Materiaal

- Zorg ervoor dat het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de jongeren. Leer atleten aan met zorg om te gaan met materiaal en accommodatie.
- Breng het bestuur op tijd op de hoogte mocht er materiaal aan vervanging toe zijn.
- Geef aan dat niemand iets van een ander pakt. Dat is stelen.

Gezondheid

- Volg het advies op van een arts bij het bepalen of een geblesseerde atleet wel of niet kan deelnemen.
- Heb oog voor elk kind achter de sporter. Een compliment is een basisfundament om tot een positief zelfbeeld te komen.
- Blijf een langdurig geblesseerde bij de training betrekken.
- Bespreek een actieplan voor gekwetsten.

BESTUURDERS

Training

- Zorg ervoor dat er gelijke mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan voor alle jongeren ongeacht hun vaardigheid, geslacht, leeftijd of handicap.

Beleid

- Pas de visie van de club aan, aan de atleten. De atleten komen op de eerste plaats.
- Zorg ervoor dat beloningen niet primeren.
- Zorg voor gekwalificeerde en ervaren trainers, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden aan te leren.
- Als bestuurder ben je verantwoordelijk om ook sporters die niet aan competitie doen op te vangen in uw sportclub.
- Duid een vertrouwenspersoon aan in de club waarbij atleten, trainers, ouders, scheidsrechters en bestuurders terecht kunnen met interne problemen.

COMMUNICATIE ABC

Aanspreken
Bewust aandacht geven
Complimenteren

Materiaal

- Materiaal en voorzieningen moeten voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt zijn voor alle jongeren. Geef aan dat hier met zorg mee omgegaan moeten worden.
- Geef aan dat leden geen dingen van een ander pakken zonder dat te vragen, anders is het stelen.

OUDERS

Attitude

- Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet. Tracht naar de oorzaak te zoeken.
- Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van jou. Jouw kampioen is in de eerste plaats jouw kind, pas daarna atleet.
- Moedig je kind aan de regels te volgen (zowel reglement als gedragscode van de club, federatie, competitie, ...).
- Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
- 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 een afbreuk zijn voor andere jongeren.
- Een gesprek werkt, een verwijt niet.
- Aan zijn trainers 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.
- Je bent steeds een uithangbord van de club, zorg er dan ook voor dat je club altijd eer aan doet.

Training

- Jouw kind moet op tijd op de training zijn, help daar ook aan mee.
- Accepteer de beslissingen van de trainer. Ga je niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan en kies hiervoor een geschikt moment.
- Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.
- De trainer is geen helderziende: durf op een gepaste manier te 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.

Wedstrijd

- 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.
- Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
- Val een scheidsrechter nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de scheidsrechters niet in twijfel. Dit zijn ook vrijwilligers die ervoor zorgen dat de wedstrijden kunnen doorgaan. Bij twijfel spreek je best even de begeleidende coach aan.
- Check wat je kind leuk vindt aan je reacties na de wedstrijd.

Materiaal

- Spreek jouw kind aan als het niet respectvol omgaat met het materiaal, met teamgenoten of anderen.

Gezondheid

- Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties. Probeer zelf een voorbeeld te zijn.
- Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd. Praat hier eventueel over met de trainer, hij is de expert.

SUPPORTERS

Attitude

- 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 mini profsporters.
- Gedraag u op uw best. Vermijd het gebruik van grove taal en het beledigen of belagen van atleten, trainers of scheidsrechters.
- Veroordeel elk gebruik van geweld.
- Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen.
- Laat geen rommel achter!
- Wijs medesupporters en anderen op een rustige manier op een fair gedrag.

BEOORDEEL NIET OP UITERLIJK MAAR OP WAT IEMAND DOET!

Wedstrijd

- Geef applaus bij een goede prestatie van zowel uw eigen atleet als van andere atleten.
- Toon respect voor tegenstanders/tegenspelers. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
- Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd.
- Respecteer de beslissing van de scheidsrechters.
- Veroordeel elk gebruik van (verbaal) geweld.
- Moedig de jongeren altijd aan om zich aan de spel-/wedstrijdbepalingen te houden.

SANCTIONEREN BIJ SCHENDEN VAN DE GEDRAGSCODE

Bij het schenden van deze gedragscode treedt in eerste instantie het bestuur (schendingen door trainers, bestuurders, scheidsrechters, ouders) of de trainer (schendingen door atleten) op en komt men tot een gepaste sanctie. Deze sanctie zal variëren volgens de aard van de schending.

Bij ernstige feiten, of herhaaldelijke schendingen van de gedragscode, kunnen personen in samenspraak met het bestuur verwijderd worden uit de club waarbij men geen aanspraak kan doen op een terugbetaling van het reeds betaalde lidgeld.

Het uitvoeren van sancties is, wat het bestuur betreft, een laatste middel. Als bestuur staan wij voor een club waar sportiviteit en respect gebaseerd zijn op een open, directe en eerlijke communicatie maar afspraken zijn belangrijk voor de vlotte werking van de club