

Sporta-manieren

Algemeen

1. **Respecteer elkaar en de omgeving:** Behandel alle medesporters, trainers, scheidsrechters, vrijwilligers en toeschouwers met respect en gelijke waardigheid. De sportlocatie en het sportmateriaal verdienen hetzelfde respect.

Voorbeeld 1: Tijdens de voetbalwedstrijd wordt de scheidsrechter uitgescholden door een paar ouders langs de lijn. In plaats van mee te doen, zeg je tegen hen: "Kom op, laten we het sportief houden en de scheidsrechter zijn werk laten doen."

Voorbeeld 2: Na de training zorg je ervoor dat al je afval in de vuilbak beland en niet in de kleedkamers blijft rondslingeren.

2. **Wees sportief en maak plezier:** Iedereen houdt zich aan de geschreven en ongeschreven regels die bij sport horen. Zo blijft sporten voor iedereen plezierig.

Voorbeeld 1: Je teamgenoot mist een belangrijke kans tijdens de basketbalwedstrijd. In plaats van hem af te kraken, zeg je: "Niet erg, het hoort erbij! Kop op en focus op de volgende actie."

Voorbeeld 2: Feliciteer de tegenstanders met hun overwinning. Verbroeder voor en na de wedstrijd met elkaar.

3. **Iedereen is welkom:** In een sportclub is iedereen welkom, ongeacht hun niveau, geslacht, geaardheid, afkomst of overtuiging.

Voorbeeld 1: Er komt een nieuw meisje bij de hockeytraining die verlegen in een hoekje staat. Je gaat naar haar toe, stelt je voor en vraagt of ze mee wil doen met de rest van het team.

Voorbeeld 2: Een jongen met een beperking wil graag meedoen met de atletiektraining. De trainer gaat in overleg met de ouders om een aangepaste manier te vinden zodat hij kan deelnemen.

4. **Een veilig sportklimaat als basis:** Zorg voor een veilig en ethisch sportklimaat binnen de club. Grensoverschrijdend gedrag kan niet moet onmiddellijk gemeld worden.

Voorbeeld 1: Binnen je club is er een persoon aangesteld (club-api) waarbij je terecht kunt als je een negatieve ervaring hebt meegemaakt.

Voorbeeld 2: Het sportmateriaal wordt regelmatig gecontroleerd, zodat de trainingen altijd veilig kunnen verlopen.

Voor sporters

1. **Sport eerlijk en clean:** Speel niet alleen volgens de regels, maar toon ook respect voor je tegenstanders, teamgenoten en scheidsrechters. Dopinggebruik is niet alleen oneerlijk en gevaarlijk voor de gezondheid, maar ondermijnt ook de kernwaarden van de sport.

Voorbeeld 1: Een voetballer scoort, maar gebruikt hiervoor zijn hand. De scheidsrechter, mede- en tegenspelers zien het niet, maar de voetballer geeft eerlijk aan dat deze goal ongeldig is.

Voorbeeld 2: Tijdens een volleybalwedstrijd gaat de bal nipt uit. Hoewel de spelers in het heetst van de strijd de scheidsrechter zouden willen overtuigen dat de bal binnen was, doen ze dit niet en geven ze eerlijk toe.

2. **Ken je grenzen:** Ken jezelf en geef duidelijk je grenzen aan. Draag zorg voor je lichaam en geest.

Voorbeeld 1: In de handbalclub hebben deelnemers de gewoonte om meteen te rusten, zolang nodig is, wanneer ze ergens pijn voelen. Dat is de cultuur in de club: de trainers en sporters gedragen zich ernaar.

Voorbeeld 2: Na een training voel je je slecht en merk je dat je te diep bent moeten gaan. Volgende training neem je een stapje terug en luister je naar je lichaam.

3. **Wie sport, die wint:** Sporten draait niet om winnen of verliezen, maar rond plezier en een gezonde levensstijl.

Voorbeeld 1: Tijdens een basketbalwedstrijd is de ene ploeg duidelijk beter en wint met groot verschil. De verliezende partij verliest er echter hun goed humeur niet bij. Ze lachen hartelijk en blijven zich inzetten om de schade te beperken.

Voorbeeld 2: Tijdens de training merk je dat een teamgenoot moeite heeft met een bepaalde oefening. In plaats van te focussen op je eigen prestatie, neem je even de tijd om te helpen en aan te moedigen.

4. **Sportiviteit voorop:** Toon sportiviteit, zowel op het veld als daarbuiten. Feliciteer de tegenstander met een goede prestatie, ook als je verliest.

Voorbeeld 1: Bij de judoclub buigen de judoka's steeds voor elkaar vooraleer de kamp start. Een teken van respect, dat is ingeburgerd in de sport.

Voorbeeld 2: Op sociale mediapagina's van vele sporters zie je regelmatig foto's, waarop ze verbroederen met spelers van de andere ploeg.

Voor trainers

1. **Mijd agressie en bestrijd pesten:** Een van de taken als trainer is het ontmoedigen van agressief gedrag en pesten. Kies als trainer geen partij en meld op tijd ongewenst gedrag.

Voorbeeld 1: Trainer Jef van de tafeltennisclub heeft een effectieve manier gevonden om pesten tegen te gaan. Tijdens de eerste training van het seizoen roept hij al zijn spelers bij elkaar. In groep overlopen ze het antipestcharter van de club, bespreken ze de inhoud en onderteken het charter voor akkoord.

Voorbeeld 2: Je merkt tijdens je training dat een speler wordt buitengesloten. Je merkt dit op en bespreekt dit met de speler en het team.

2. **Vervul je voorbeeldfunctie:** Wees een goed voorbeeld voor de sporters en draag de waarden en normen van de sportclub uit.

Voorbeeld 1: Danslerares Katrien staat elke danstraining te lachen en te glunderen voor haar groep en haar enthousiasme werkt zeer aanstekelijk. Haar dansers komen binnen en verlaten het lokaal elke les met een glimlach.

Voorbeeld 2: Tijdens het lesgeven draag je aangepaste kleren, want dit verwacht je ook van je sporters.

3. **Geef constructieve feedback en motiveer:** Gebruik opbouwende feedback om je sporters te laten groeien. Motiveer hen om hun doelen te bereiken.

Voorbeeld 1: Trainer Ludo van de badmintonclub zorgt ervoor dat hij elke training een compliment aan ieder kind geeft. Dat geeft hen een goed gevoel, waardoor ze met veel plezier bij hem trainen.

Voorbeeld 2: Je geeft aan elke sporter realistische doelen, zodat ze regelmatig succeservaringen beleven.

4. Respecteer de grenzen van je sporters: Grensoverschrijdend gedrag is uit den boze. Als trainer t.o.v. de sporter, maar ook tussen sporters onderling. Als trainer heb je hier oog voor en meld je dit.

Voorbeeld 1: Trainster Lies van de turnclub houdt bij de start van het sportjaar steeds een gesprek met haar gymnasten. Daarin geeft ze aan dat er een vertrouwenspersoon is aangesteld bij de club, waarbij de gymnasten altijd terecht kunnen als ze vinden dat hun seksuele en/of fysieke integriteit aangetast wordt.

Voorbeeld 2: Tijdens de zwemtraining zie je dat een jong meisje het moeilijk heeft met een bepaalde oefening. Ze oogt angstig en begint te huilen. In plaats van haar te pushen om door te gaan, ga je naar haar toe en vraag je rustig wat er aan de hand is.

Voor ouders en bestuursleden

1. **Blijf positief en betrokken:** Wees positief en ondersteunend, ook als je kind niet wint. Toon je betrokkenheid als ouder en zorg voor ondersteuning.

Voorbeeld 1: In de tennisclub doet het bestuur altijd een oproep voor vrijwilligers bij het jaarlijks tornooi. Elk jaar zijn er zeer veel ouders die met enthousiasme klaarstaan voor de club.

2. **Respecteer beslissingen van trainer en scheidrechter:** Ondermijn het gezag niet van een trainer of scheidrechter.

Voorbeeld 1: Tijdens een belangrijk punt beslist een volleybalscheidsrechter dat de bal out was. De ouders en supporters zagen dat anders, zijn gefrustreerd om het verloren punt, maar uit respect voor de ref ventileren ze hun frustratie niet of doen dat op een 'fatsoenlijke' manier.

3. **Moedig aan, zet geen druk:** Moedig je kind aan om te sporten en plezier te hebben. Zet hen niet onder druk om (beter) te presteren.

Voorbeeld 1: Een zwemclub geeft toepasselijke 'Supersupporter'-buttons aan ouders die hun kinderen aanmoedigen op trainingen of wedstrijden, maar hen niet onder druk zetten om de beste zijn.

4. **Waardeer het werk van vrijwilligers en het bestuur:** De sportclub staat of valt met vrijwilligers. Toon respect voor hun werk en waardeer het feit dat ze klaarstaan voor de club. Bestuursleden houden een sportclub draaiende. Vaak doen ze dit in hun vrije tijd en worden hiervoor (bijna) niet vergoed.

Voorbeeld 1: Voor haar jaarlijkse loop doet een joggingclub beroep op vrijwilligers. Nadien nodigt de club hen allemaal uit voor een gezellig etentje.

Voorbeeld 2: In de atletiekclub zetten de deelnemers en de ouders op de jaarlijks clubfeest hun vrijwilligers en bestuursleden in de bloemetjes door een leuke act voor te bereiden. Daarnaast proberen ze ook na elke clubactiviteit de betrokken vrijwilligers persoonlijk te bedanken.

5. Ontwikkel een visie en wees transparant: Ontwikkel een duidelijke visie voor de sportclub en zorg voor een goede uitvoering. Communiceer op een transparante en duidelijke manier met sporters, trainers en ouders.

Voorbeeld 1: Elk seizoen organiseert de voetbalclub een open vergadering waarin de toekomstplannen worden voorgelegd. Iedereen die betrokken is bij de club is welkom.

Voorbeeld 2: In de club wordt er eenmaal per jaar een enquête gehouden onder de leden om hun feedback te vragen over de activiteiten en het beleid van de club. De resultaten worden tijdens de algemene vergadering besproken.