

Sport(a) manieren

SPORT(A) MANIEREN – DE BASIS VAN ETHISCH SPORTEN

Ethisch verantwoord sporten, is tijdens de sportbeleving respect tonen voor enkele morele principes. Als iedereen dezelfde tactiek volgt, blijft het voor iedere sporter plezierig.

Hieronder lees je verschillende sport(a) manieren. Ze bieden een startpunt om met je sporters het gesprek te starten over wat voor jullie ethisch sporten is.

SPORT(A-)MANIER 1 EN 2

SPORTERS - SPORT EERLIJK EN CLEAN



Dopinggebruik is oneerlijk en schadelijk voor zowel je gezondheid als je sport in het algemeen. Blijf er dus gewoon af en zie er gerust op toe dat ook je medesporters zich van doping distantiëren.

Voorts heeft elke sport zijn reglement. Dat is er voor een reden, want als iedereen er een eigen interpretatie op nahoudt, draait het gegarandeerd in de soep. Zorg er dus als sporter voor de je de regels toepast en eerbiedigt. Eerlijk duurt het langst.

Vb.: 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.

Vb.: 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.

TRAINER - MIJD AGRESSIE EN BESTRIJD PESTEN

Eén van de taken als trainer is agressief gedrag van je sporters ontmoedigen en pestgedrag van het veld, uit de kleedkamer en de kantine weren. Kies als trainer geen partij bij pestgedrag en sta in voor de zorg en nazorg van alle betrokkenen.

Vb.: 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, wisselen per antipestmaatregel van idee en wanneer iedereen weet wat de maatregel inhoudt, zet elke speler zijn/haar handtekening onder het charter.

SPORT(A-)MANIEREN 3+4

CLUBENTOURAGE - BLIJF POSITIEF EN BETROKKEN



Een positief ingestelde ouder, bestuurder of supporter draagt bij tot een aangenaam sportklimaat, waarin zowel de sporters, trainers en scheidsrechters zich kiplekker voelen. Daarnaast motiveert het sportlui als ze merken dat de mensen rondom hen betrokken zijn bij wat ze doen. Dat datgene dat zij op het plein uitrichten iets losweekt bij de omstaanders. Check als ouder regelmatig eens of je kind het sporten leuk vindt. Toon vanuit het clubbestuur interesse in alle sporters, ook de minder talentvolle.

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

SPORTER - WIE SPORT DIE WINT

Sporten draait niet om winnen of verliezen, uitblinken of een slechte dag hebben. Sporten draait om plezier maken en een gezonde levensstijl volgen. Daarom: iedereen die sport, wint!

Voorbeeld: 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. Wanneer het plijt beslecht is gaan ze niet in de clinch over wie welke worp gemist heeft of een slechte pass gaf. Neen, ze steunen elkaar en peppen elkaar op voor de volgende match.

SPORT(A-)MANIEREN 5 + 6: VERVUL JE VOORBEELDFUNCTIE + RESPECTEER BESLISSINGEN



TRAINER - VERVUL JE VOORBEELDFUNCTIE

Als trainer of coach vervul je een voorbeeldfunctie voor je sporters. Ze kijken naar je op en zullen - vaak onbewust - bepaalde gedragingen of uitdrukkingen van je overnemen. Gedraag je hoe je zelf wil dat jouw trainingsgroep zich gedraagt. Een enthousiaste trainer of coach zal automatisch meer enthousiaste toehoorders rond zich hebben. Heb je toch eens een mindere dag, probeer die dan niet uit te werken op je sporters.

Bvb. 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. Tijdens de jaarlijkse dansshow werken ze hun routine met de glimlach af. Niet omdat hen dat gevraagd is, maar omdat ze dat elke les zo gezien hebben en er gewoon massa's plezier in hebben.

CLUB EN ENTOURAGE - RESPECTEER BESLISSINGEN VAN SCHEIDSRECHTERS EN TRAINERS

Wees maar gerust dat je het als ouder, supporter en bestuurslid regelmatig oneens zal zijn met wat een scheidsrechter, jurylid of een trainer beslist. Toch is het dan de kunst om je daar overheen te zetten. Je zal zien: als jij het kan, zullen de sporters het ook doen. De coach, ref of jury zal bovendien waardering voelen en dat heeft dan weer een gunstig effect op hun zelfvertrouwen.

Bvb. 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. Ze beseffen dat een bal die net wel of net niet binnen is nu eenmaal altijd discutabel zal zijn en dat het de taak van de scheids is de beslissing te nemen.

SPORT(A-)MANIEREN 7+8: KEN JE GRENZEN & GEEF CONSTRUCTIEVE FEEDBACK

SPORTER - KEN JE GRENZEN



Niemand kent je beter dan jijzelf. Ligt er iets op je lever of is een bepaalde oefening echt te hoog gegrepen, spreek de trainer of een andere vertrouwenspersoon daarover aan. Gun je lichaam ook rust wanneer jij voelt dat dat nodig is. Luister ook naar goede raad en neem die ter harte. Zo vermijd je letsels en oververmoeidheid in de toekomst.

Bvb. 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.

TRAINER - GEEF CONSTRUCTIEVE FEEDBACK

Het is van belang om als trainer constructieve feedback te geven aan je sporters. Breek hen niet af, maar geef opbouwende feedback zodat je sporters vol goede moed hun werkpunten kunnen aanpakken. Alle sporters hebben kwaliteiten, de trainer kan hen daar bewust van maken.

Bvb. 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.

MOEDIG AAN, ZET GEEN DRUK + BEGROET JE TEGENSTREVER



ENTOURAGE - MOEDIG AAN, MAAR ZET GEEN DRUK

Je kinderen of spelers aanmoedigen is fantastisch. Doe dat weliswaar altijd met het plezieraspect in het achterhoofd. Vanaf dat je prestatiedruk zet, verliest je aanmoediging haar positieve karakter. Moedig hen aan om te sporten, niet om uit te blinken.

Voorbeelden:

- 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.

SPORTER - BEGROET JE TEGENSTANDER

Door je tegenstander voor de wedstrijd te begroeten, neem je meteen een deel van de 'spanning' weg. Je toont dat je elkaar respecteert als sporters onderling en dat zal de fair play ten goede komen. Ook na de wedstrijd komt een compliment voor de geleverde prestatie of een bemoedigend klopje op de rug heel fijn over op je tegenspeler.

Voorbeelden:

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

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

In het clubmagazine riep TTC Leugenberg zijn spelers op de tegenstrever te ontvangen zoals zij zelf ontvangen zouden willen worden.

RESPECTEER DE GRENZEN VAN JE SPORTER(S) & WAARDEER JE VRIJWILLIGERS



TRAINER - RESPECTEER DE GRENZEN VAN JE SPORTER(S)

Seksueel grensoverschrijdend gedrag is uit den boze. Tussen sporters onderling en al helemaal tussen trainer en sporter. Als trainer moet je daar scherp op toezien en stappen ondernemen wanneer dat nodig is. Daarnaast kunnen sporters pijnklachten hebben. Pijnklachten zijn signalen dat er iets mis is. Neem dat altijd serieus, ga niet meteen uit van een overdreven reactie van de sporter.

Voorbeelden:

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.

WAARDEER HET WERK VAN VRIJWILLIGERS EN BESTUUR

De sportclub staat of valt met bestuursleden en vrijwilligers. Tijdens evenementen staan er altijd vrijwilligers klaar om te helpen en ook de sportclub op zich draait in de meeste gevallen op vrijwilligers die een bestuursfunctie op zich nemen. Die vrijwilligers en bestuursleden doen dat in hun vrije tijd en worden (bijna) niet vergoed. Toon respect voor hun werk en waardeer het feit dat ze klaarstaan voor de club.

Voorbeelden:

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.