

### Attitude

1. We staan voor fairplay tegenover tegenstander, scheidsrechter en publiek.
2. Aanvaard de beslissingen van de juryleden.
3. Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
4. Wijs een medespeler op onsportief of onplezierig gedrag.
5. Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de trainer of iemand die vertrouwt.
6. Ben je nieuw in de groep? Doe de moeite de anderen te leren kennen en geef iedereen de kans om jou te leren kennen.
7. Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!

### 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 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 bespreek het.

### 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 kunnen van worden. Een gesprekje lost het probleem niet op, besteed aandacht aan de nazorg en opvolging.

### Training

8. Kom op tijd op training, dat wil zeggen 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.
9. Maak met je trainer duidelijke afspraken betreffende aanwezigheden op trainingen en wedstrijden. Kan je eens niet komen? Verwittig dan zelf je trainer via telefoon, sms, mail, ... .
10. Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, op en naast het veld.
11. Plezier beleven tijdens de training mag, wees eerlijk in wat je voelt en doet tijdens je sport, pas dan kun je goed presteren.
12. 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.

### **Wedstrijden**

13. Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
14. Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
15. Heb respect voor jezelf, je medespelers, je trainer, de scheidsrechter, alle anderen en het materiaal waar je mee omgaat. Ook als je wil winnen.
16. Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
17. Voel je voor een wedstrijd stress, dan geven we je de volgende tips: voer de taken uit die je afspreekt 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.

### **Materiaal**

18. Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
19. Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.

### **Gezondheid**

20. Meld blessures meteen aan de trainer, jij bent diegene 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.
21. Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Douche na het sporten.
22. Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten.

## Atleten

### Attitude

1. We staan voor fairplay tegenover tegenstander, scheidsrechter en publiek.
2. Aanvaard de beslissingen van de juryleden.
3. Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
4. Wijs een medespeler op onsportief of onplezierig gedrag.
5. Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de trainer of iemand die je vertrouwt.
6. Ben je nieuw in de groep? Doe de moeite de anderen te leren kennen en geef iedereen de kans om jou te leren kennen.
7. Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!

### 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 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 bespreek het.

#### 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 kunnen van worden. Een gesprekje lost het probleem niet op, besteed aandacht aan de nazorg en opvolging.

### Training

8. Kom op tijd op training, dat wil zeggen 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.
9. Maak met je trainer duidelijke afspraken betreffende aanwezigheden op trainingen en wedstrijden. Kan je eens niet komen? Verwittig dan zelf je trainer via telefoon, sms, mail, ...
10. Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, op en naast het veld.
11. Plezier beleven tijdens de training mag, wees eerlijk in wat je voelt en doet tijdens je sport, pas dan kun je goed presteren.
12. 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.

### Wedstrijden

13. Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
14. Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
15. Heb respect voor jezelf, je medespelers, je trainer, de scheidsrechter, alle anderen en het materiaal waar je mee omgaat. Ook als je wil winnen.
16. Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
17. Voel je voor een wedstrijd stress, dan geven we je de volgende tips: voer de taken uit die je afspreekt 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.

### Materiaal

18. Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
19. Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.

### Gevoelens