

Aandachtspunten voor JU-JITSUKA'S

Ingesteldheid in en rond de dojo:

- Je komt trainen, dus je bent gemotiveerd. Toon dat ook!
- Pesten hoort niet thuis in onze ju-jitsu club.
- Luister altijd goed naar je lesgever.
- Gedraag je als je in de dojo bent, praat rustig en neem de training serieus.
- Ju-jitsu wordt beoefend in een gi. Doe dat dan aan voor elke training.
- Merk je dat iemand niet goed in zijn vel zit? Meld het aan de lesgever of iemand die je vertrouwt.
- Kom op tijd op training! Veer minstens 5 minuten op voorhand aanwezig. Kom je toch te laat? Excuseer je dan bij de lesgever.
- Kan je eens niet komen trainen? Verwittig dan zelf je trainer op voorhand via telefoon, sms, mail,
- Als je vroeger moet vertrekken vraag toestemming aan je lesgever voor de training.
- Groet altijd bij het binnenkomen of verlaten van de dojo.
- Bij aankomst en bij vertrek groet je je lesgever en collega ju-jitsukas.
- Voor je de dojo betreedt doe je schoenen, sokken, horloges en sieraden uit.
- Als je iets niet goed begrijpt, vraag dan uitleg. Volwassenen hebben vaak een ingewikkelde manier van praten, maak je daar niet te snel zorgen over.
- Je lesgever is geen helderziende: durf op een gepaste manier te zeggen wat je denkt en voelt.

Attitude op wedstrijden:

- We staan voor fair-play tegenover tegenstander, scheidsrechter en publiek.
- Aanvaard de beslissingen van de scheidsrechters.
- Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
- Wijs een medeju-jitsuka op onsportief of onplezierig gedrag.
- Wees blij met een overwinning, laat u niet ontmoedigen door een tegenslag.
- Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat met een glimlach.
- Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.

Omgaan met materiaal en accommodatie:

- Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten.
- Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.
- Laat geen afval achter.
- Berokken geen schade aan de infrastructuur en materiaal.
- Verlaat je als laatste de kleedkamer? Doe het licht dan uit!

Aandachtspunten voor LESGEVERS / BESTUURDERS

Aandachtspunten voor lesgevers:

- Wees redelijk in eisen tegenover uzelf en de ju-jitsuka.
- Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben.
- Schreeuw niet en maak de jongeren nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
- Onthoud je van elke vorm van (macht)misbruik tegenover de jonge ju-jitsuka, zowel fysiek als verbaal.
- Bedenk dat jongeren voor hun plezier sporten en iets willen leren.
- Jongeren hebben een lesgever nodig die zij respecteren.
- Werk aan uw eigen competentieniveau: school u regelmatig bij.
- Uw leerlingen zijn heel vatbaar voor uw advies: geef feedback!
- Wees groothartig met lof wanneer het verdiend is.
- Iedereen heeft kwaliteiten. Maak de ju-jitsuka bewust van zijn/haar kwaliteiten.
- Wees niet té familiair met jongeren, houd een gezonde afstand.
- Een aanraking kan, maar wees u bewust dat een opgroeiende jongere hier anders mee kan omgaan dan het bedoeld is.
- Laat de ju-jitsuka geen dingen doen waar hij/zij zich niet goed bij voelt.
- Vermijd discriminatie en spottende opmerkingen in verband met seksuele voorkeuren.
- Deel waar mogelijk de jongeren in volgens leeftijd, vaardigheid, motivatie en fysieke gesteldheid.
- Respecteer het recht op privacy, met name in de toiletten, kleedkamers en douches en - tijdens reizen of oefenkampen - in de slaapkamers.
- Winnen is een onderdeel van de sport, verliezen ook.
- Als lesgever bent u verantwoordelijk voor het aanleren van de ju-jitsusport en voor het gedrag van de jongeren tijdens de training. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht.
- Zorg bij jongeren voor een goede mix tussen sporttechnische oefeningen en spelvormen.
- Zorg voor een vlotte samenwerking en communicatie met ouders, andere lesgevers, bestuurders, etc..
- Laat u niet ontgoochelen door een slecht resultaat van uw leerling(en). De prestatie van uw leerling(en) is slechts een momentopname, uw kwaliteit als lesgever is een constante.
- Wees concreet en duidelijk in uw communicatie. Ironie schept verwarring bij jongeren, let ermee op!
- Maak onderscheid tussen feiten en interpretatie.

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw

- Werk met duidelijke afspraken en routine.
- Zorg ervoor dat het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de jongeren.
- Leer ju-jitsuka's aan met zorg om te gaan met het materiaal en de accommodatie.
- Bespreek een actieplan voor gekwetsten en volg het advies op van een arts bij het bepalen of een geblesseerde leerling wel of niet kan deelnemen.
- Blijf een langdurig geblesseerde bij de training betrekken.

Aandachtspunten voor bestuurders:

- Leer uw leden dat de regels voor iedereen gelden. Spreek leden die zich niet aan de afspraken houden aan.
- Behandel uw leden zoals u zelf zou behandeld willen worden.
- Maak van uw club een vereniging waar iedereen welkom is.
- Wees er bewust van dat u als bestuurder een voorbeeldfunctie heeft.
- Apprecieer de inzet van al uw vrijwilligers. Betrek iedereen, volgens zijn/haar mogelijkheden, in uw clubwerking (bv. oudercomité, jeugdcommissie, ...)
- Laat sportiviteit en fair play de belangrijkste waarden zijn in uw club.
- Zorg ervoor dat supporters, sponsors, lesgevers en ju-jitsuka's zich bewust zijn van hun invloed en verantwoordelijkheden.
- Zorg voor gekwalificeerde en ervaren lesgevers, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden aan te leren.
- Duid een vertrouwenspersoon aan in de club waarbij ju-jitsuka's, lesgevers, ouders, begeleiders en bestuurders terecht kunnen met interne problemen.
- Zorg ervoor dat er gelijke mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan voor alle jongeren ongeacht hun vaardigheid, geslacht, leeftijd of handicap.
- Geef aan dat leden geen dingen van een ander pakken zonder dat te vragen, anders is het stelen.

Aandachtspunten voor OUDERS/BEGELEIDERS/SUPPORTERS

Aandachtspunten in en rond de dojo:

- Bij deze dojo/sportclub is elk kind welkom.
- Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
- Ondersteun alle pogingen om verbaal en fysiek misbruik tijdens ju-jitsuactiviteiten door de jeugd te voorkomen.
- Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) lesgevers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van uw kind mogelijk te maken.
- Accepteer de beslissingen van de lesgever. Gaat u niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan en kies hiervoor een geschikt moment.
- Ouders moeten ondersteunen en niet oordelen.
- Kinderen moeten op tijd op training zijn, help daar ook aan mee.
- Toon belangstelling voor de sport van uw kind en ga regelmatig kijken en supporteren.
- Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van u.
- Wees altijd trots op uw kind en feliciteer hen voor zijn/haar inzet/resultaat.
- Forceren helpt niet. Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor.
- Vraag uw kind om ervoor te gaan, altijd zijn/haar best te doen, maar bovenal om plezier te maken.
- Zorg dat uw kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties.
- Leer uw kind dat eerlijke pogingen net zo belangrijk zijn als winnen, zodat het resultaat van elke wedstrijd geaccepteerd wordt zonder onnodige teleurstelling.
- Spreek uw kind aan als hij/zij onrespectvol omgaat met het materiaal, collega ju-jitsuka's of anderen.
- Moedig uw kind altijd aan om volgens de regels te vechten en de fair-play te respecteren (zowel wedstrijdreglement als gedragscode).
- Leer uw kind om respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstander.
- Een gesprek werkt, een verwijt niet. Bekijk na de wedstrijd of training samen met uw kind wat goed en minder goed liep en wat we eruit kunnen leren.
- Help uw kind om aan zijn/haar vaardigheden te werken.
- Laat uw kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd. Praat hier eventueel over met de lesgever, hij is de expert.

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw

Supporters op wedstrijden:

- Gedraag u op uw best. Vermijd het gebruik van grove, agressieve taal en het beledigen of belagen van atleten, trainers of scheidsrechters.
- Racisme, beledigingen en discriminatie horen niet thuis op en naast de tatami.
- 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.
- Toon respect voor tegenstanders. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
- Geef applaus bij een goede prestatie of bij een knappe actie van zowel uw eigen ju-jitsuka als die van de tegenstander.
- Respecteer de beslissingen van de trainer en de scheidsrechter.
- Tijdens de wedstrijd: moedig aan en breek niet af.
- Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt voor tijdens of na een wedstrijd.
- Moedig de jongeren altijd aan om zich aan de spel-/wedstrijdbepalingen te houden.

Aandachtspunten voor SCHEIDSRECHTERS

- Ga gepast om met vragen of opmerkingen van trainers en ju-jitsuca's.
- Ga niet in op provocerend gedrag. Bespreek na de wedstrijd eventuele bemerkingen.
- Geef steeds blijk van sportief gedrag.
- Wees grootharig met complimenten.
- Stimuleer fair-play en wees zelf fair.
- Zorg ervoor dat het plezier van de jeugd in de wedstrijd niet verloren gaat door te strenge of ongepaste beoordelingen.
- Wees beslist, objectief en beleefd bij het beoordelen van een wedstrijd.
- Formuleer, indien nodig, voorstellen ter verandering van de reglementering bij de commissie sportreglementen van de federatie.