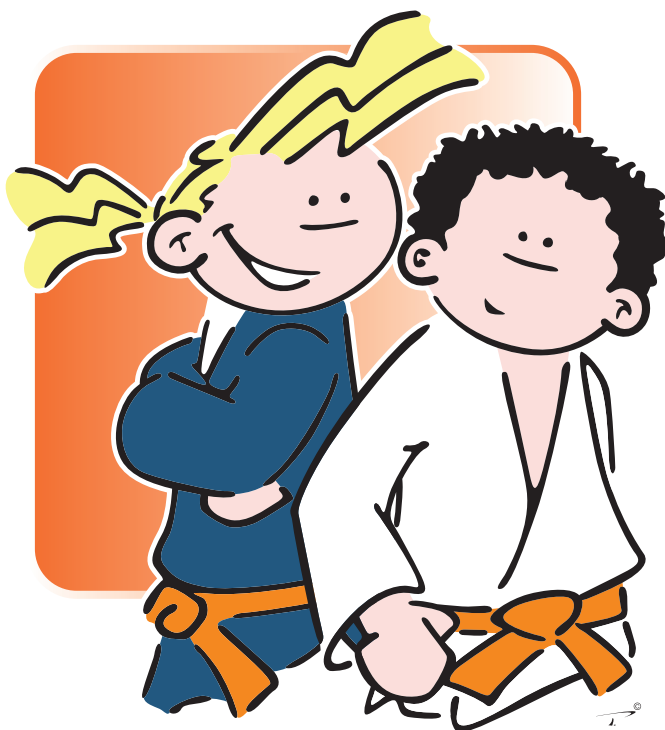




Ethisch verantwoord sporten

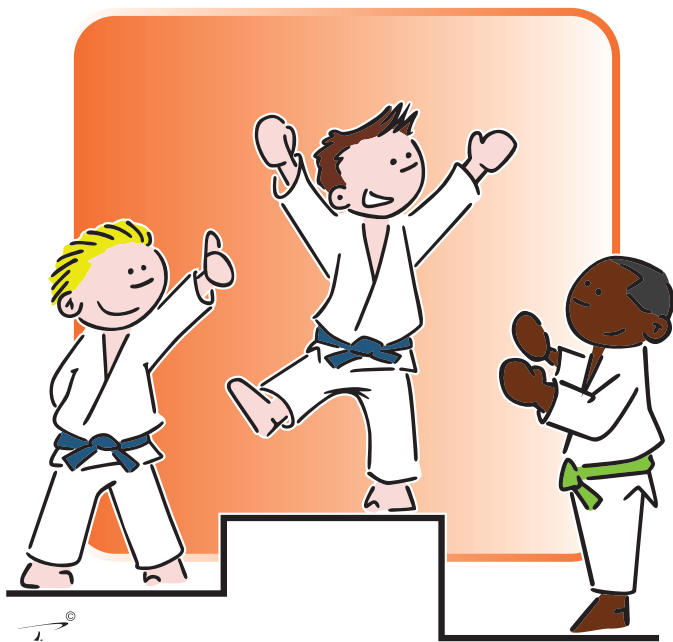




Judoka



www.vjf.be



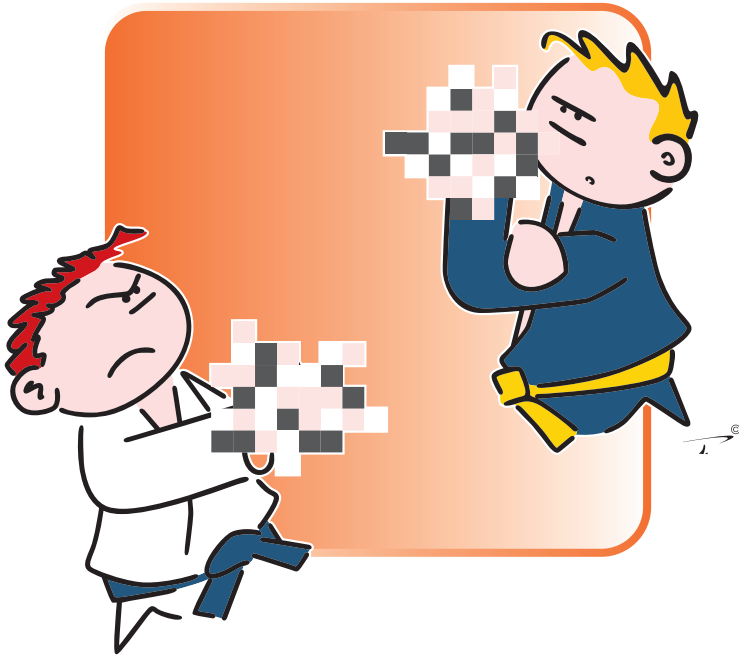
Wees groot in je verlies.

Ook al verlies je op training of op toernooi,
je gedraagt je sportief ten opzichte van je tegenstanders.
Oefen en train veel zodat het de volgende keer
telkens beter en beter kan gaan.

Judoka



www.vjf.be



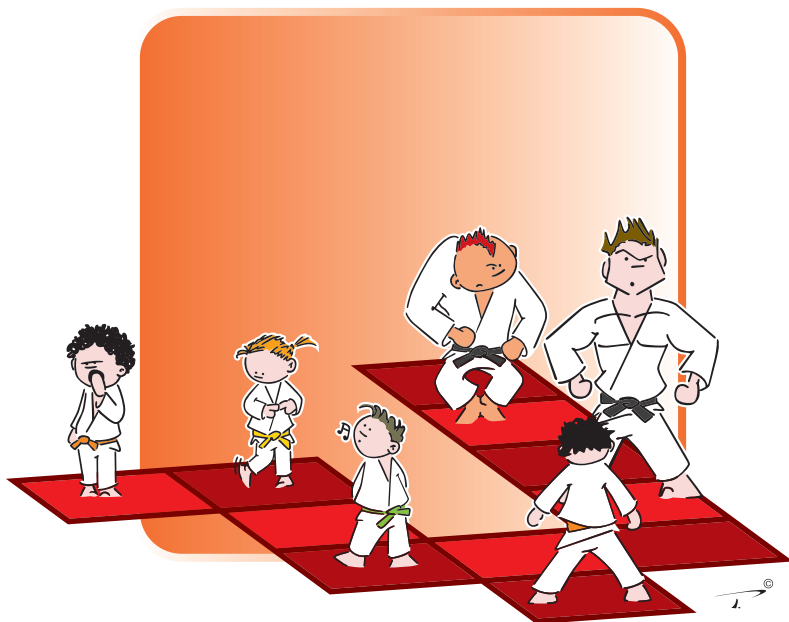
Geen aanstootgevend gedrag.

Gedraag je op de mat.
Schunnige gebaren en schunnige taal worden niet
geduld op een judomat.
Dat behoort zeker niet tot het gedrag van een echte judoka!

Judoka



www.vjf.be



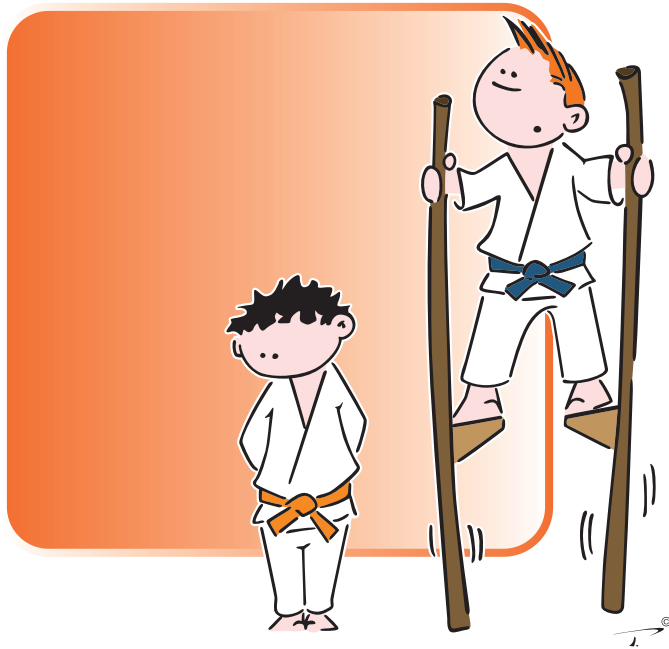
Kies niet steeds de gemakkelijke weg.

Doe steeds je uiterste best op training en op toernooien.
Train met iedereen. Moeilijk gaat ook.
Je kan van iedereen iets bijleren.

Judoka



www.vjf.be



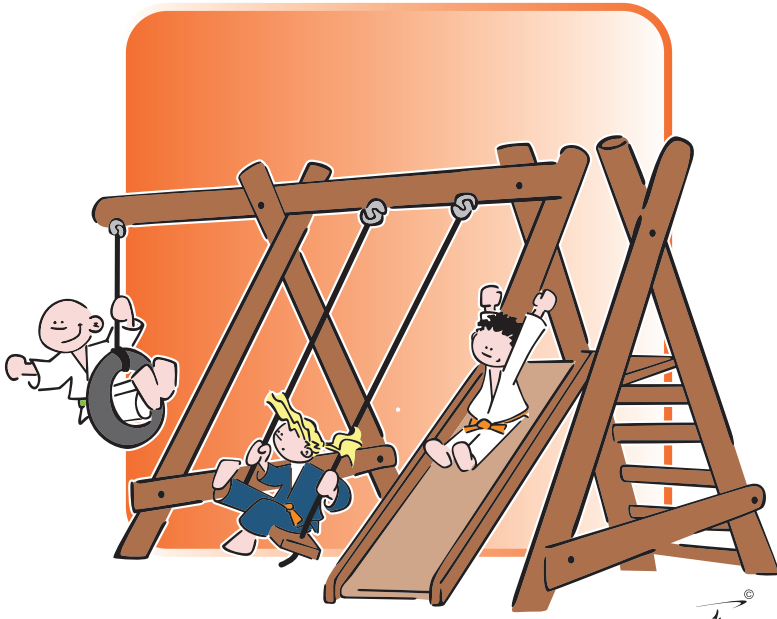
Doe niet uit de hoogte.

Iedereen is gelijk op de mat!
Je bent niet meer of beter dan een ander.
Iedereen doet zijn/haar best om op zijn/haar niveau zo goed mogelijk te presteren op training en op toernooi.

Judoka



www.vjf.be



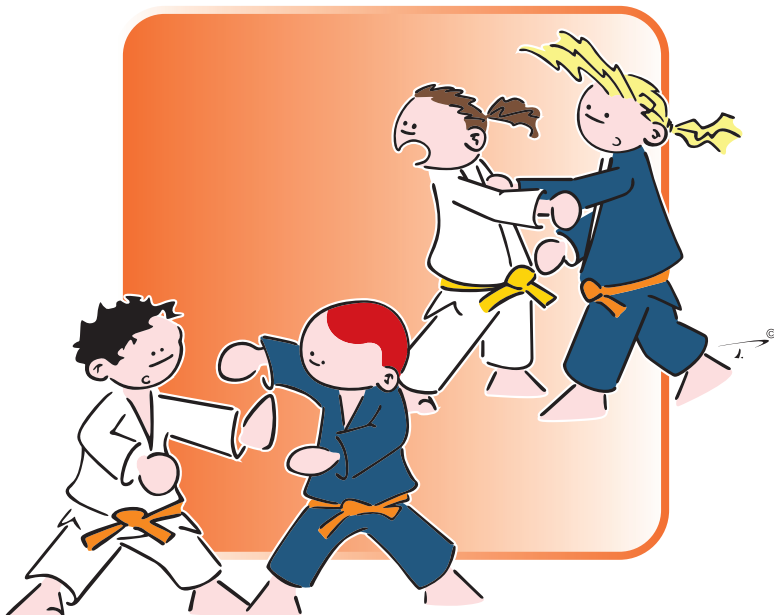
De dojo is geen speeltuin.

In de dojo dien je judotechnieken en judospelen te beoefenen onder leiding van je trainer.
Indien er niemand aanwezig is in de dojo wacht je tot de trainer aanwezig is om jullie op de tatami te laten.
Gebruik de dojo vooraf niet als een speeltuin.

Judoka



www.vjf.be



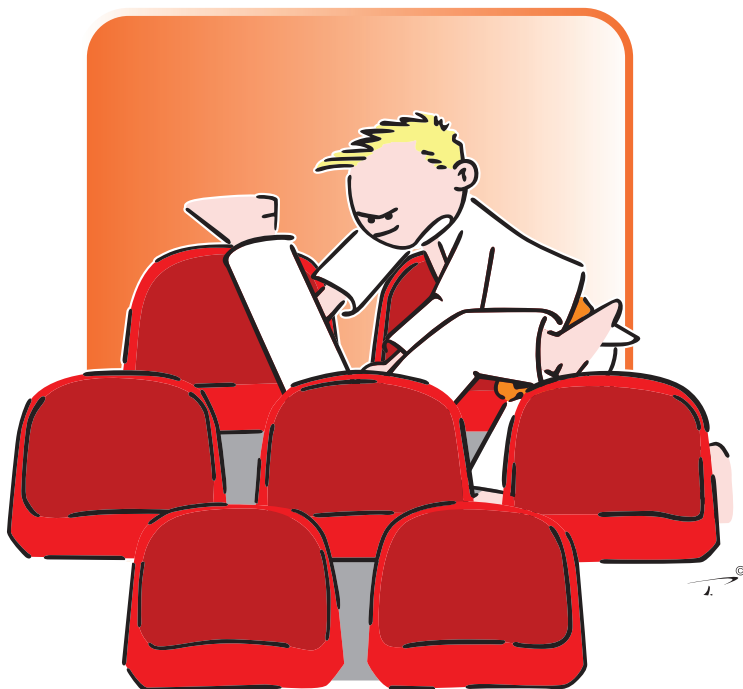
Wees enkel bezig met je eigen kamp.

Concentreer je op je eigen kamp.
Bemoei je niet met de kamp van je medejudoka's.
Het is al moeilijk genoeg om je eigen kamp goed te laten verlopen.

Judoka



www.vjf.be



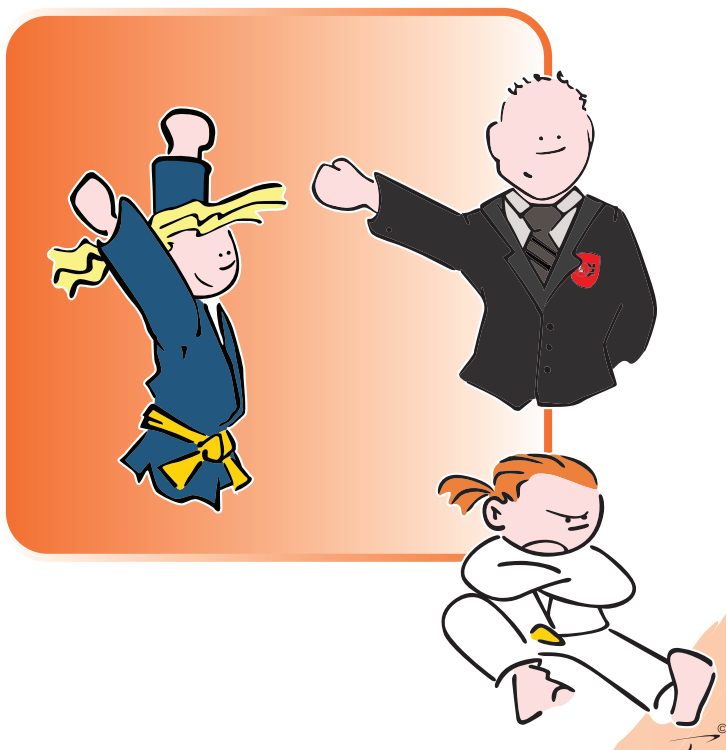
Beoefen geen judo buiten de dojo.

Judo beoefen je enkel op de tatami en niet op de schoolspeelplaats, de stoep, in de jeugdbeweging of op een andere plaats die niet voorzien is van judomatten. Hou het beoefenen van judo veilig op de tatami.

Judoka



www.vjf.be



Leg je neer bij de beslissing van de scheidsrechter.

De scheidsrechter zal je kamp eerlijk beoordelen.
Trek zijn/haar beslissing niet in twijfel en leg je neer bij
de beslissing van de scheidsrechter.

Judoka



www.vjf.be



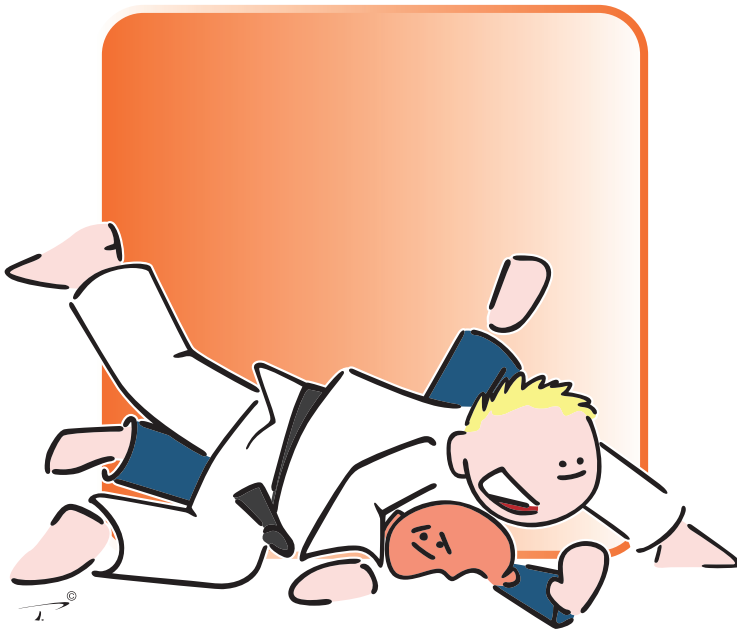
Niet bijten, stampen, enz...

Pas enkel judotechnieken toe die je geleerd hebt van je trainers. Bijten, krabben, schoppen en stampen zijn verboden op een judomat en passen niet voor een echte judoka.

Judoka



www.vjf.be



Hou rekening met je trainingspartner.

Hou rekening met het kunnen, de graad,
de gestalte, het gewicht van je partner en
pas je aan op training zodat het leuk trainen is
voor allebei.

Judoka



www.vjf.be



Training is geen wedstrijd.

Op training moet je nieuwe technieken uitproberen.
Je mag niet enkel jouw favoriete wedstrijdtechnieken
toepassen waar je veel mee scoort.

Op training hou je rekening met je trainingspartner en
laat je hem/haar ook enkele technieken uitproberen.

Judoka



www.vjf.be



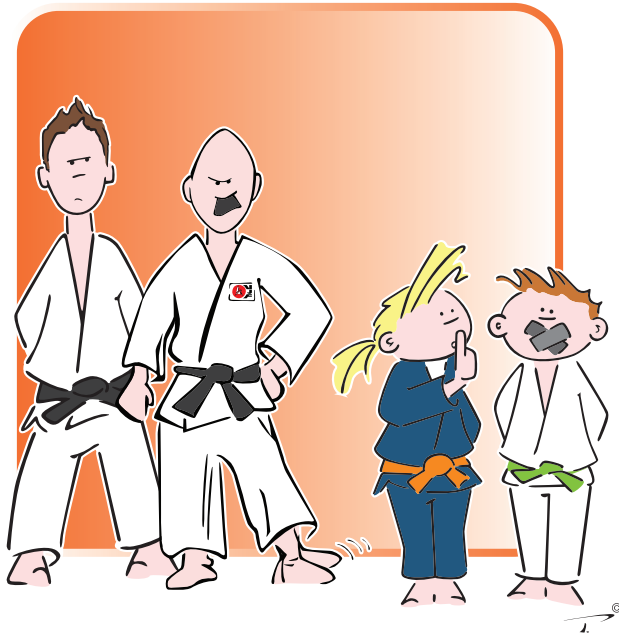
Beheers je.

Ook al ben je soms niet goed gezind op de mat,
beheers je en laat je niet verleiden tot slecht gedrag.

Judoka



www.vjf.be



Stilte op de mat.

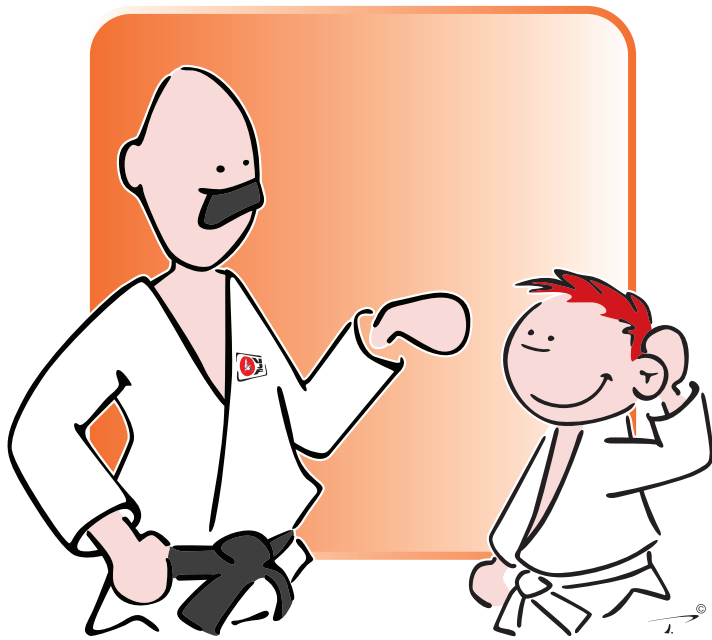
Van zodra je gegroet hebt om de les te beginnen,
is iedereen stil op de mat.

Babbelen met je vriend of vriendin doe je voor of
na de les; niet tijdens de les!

Ook tijdens de uitleg van je trainers moet je stil zijn en
goed opletten.

Judoka





Luister naar de trainer.

Luister steeds naar je trainer.

Hij/zij zal je steeds goede raad geven zowel op training als op tornooi.

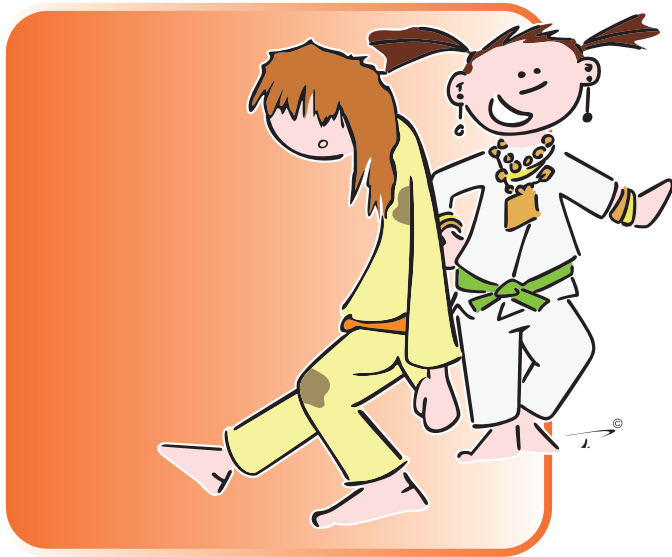
Indien iedereen gehoorzaam is, zal de trainer ook veel leukere trainingen kunnen geven.

Dit is veel leuker voor iedereen!

Judoka



www.vjf.be



Hou je aan de judo-etiquette.

Groet steeds voor je op de tatami komt en wanneer je de tatami verlaat.

Luister steeds naar je trainer en leer stap voor stap hoe je je als een echte judoka hoort te gedragen.

Verzorg je judokledij en kom proper de mat op.

Judoka



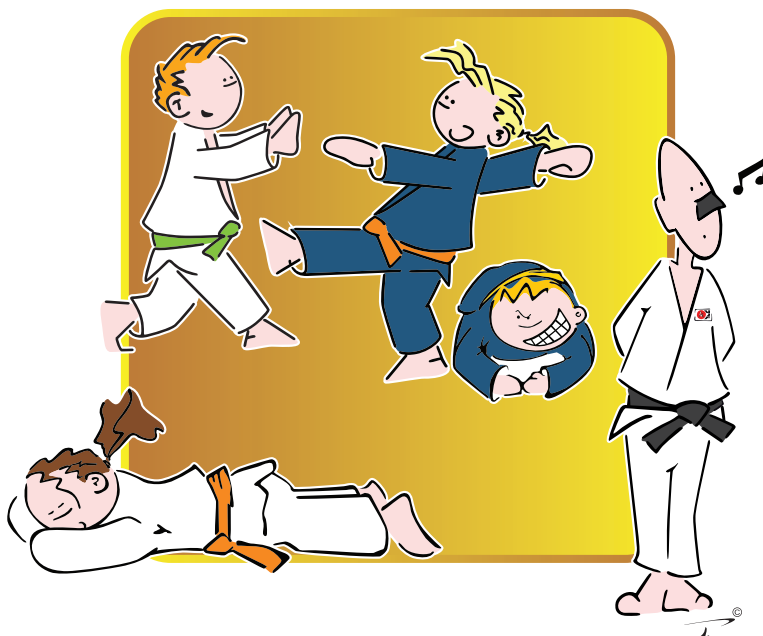
www.vjf.be



Trainer coach



www.vjf.be



Verlies de discipline niet uit het oog.

Judo is een sport met veel aandacht voor respect en discipline. Zorg ervoor dat de discipline steeds aanwezig is.

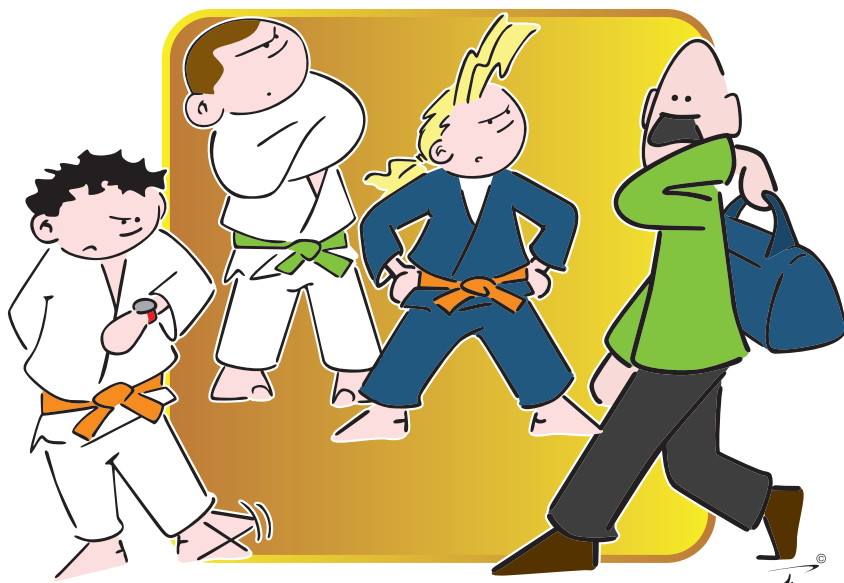
Zo blijven de kinderen oplettend en worden onnodige blessures voorkomen.

Hou het plezier op de mat voor iedereen zonder teveel lawaai en wanorde.

Trainer



www.vjf.be



Start de les tijdig.

Start en stop de les steeds op tijd.
Zo toon je zelf hoe gemotiveerd je bent.
Dit zal zich weerspiegelen op de judoka's.
Je hebt immers nog steeds een voorbeeldfunctie.

Trainer



www.vjf.be



Respecteer de beslissing van scheidsrechter/organisatie.

De scheidsrechter/organisatie zal de kamp van
je judoka eerlijk beoordelen.

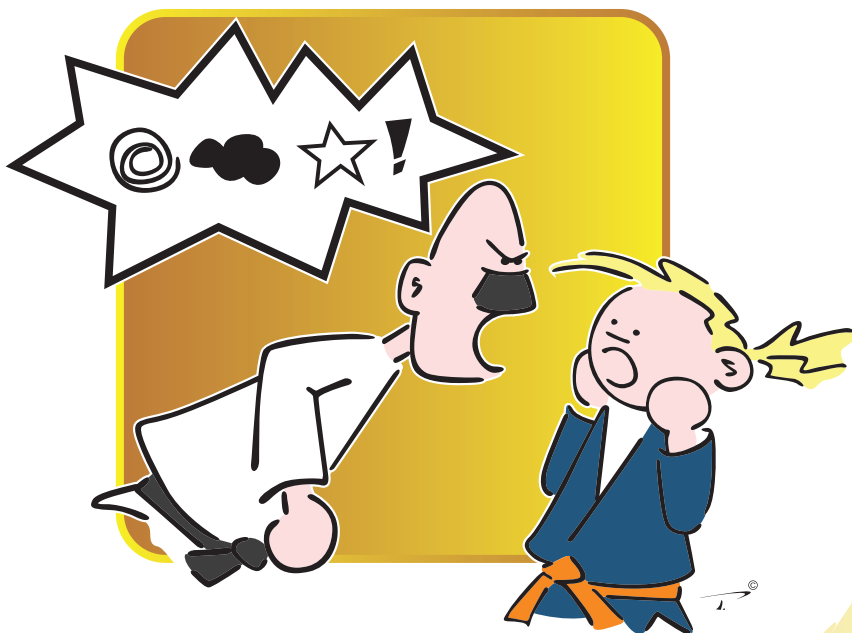
Trek zijn/haar beslissing niet in twijfel en leg je neer bij de
beslissing van de scheidsrechter/organisatie.

Dit zorgt voor een aangename en gemoedelijke sfeer op
de wedstrijd.

coach



www.vjf.be



Vermijd slecht taalgebruik.

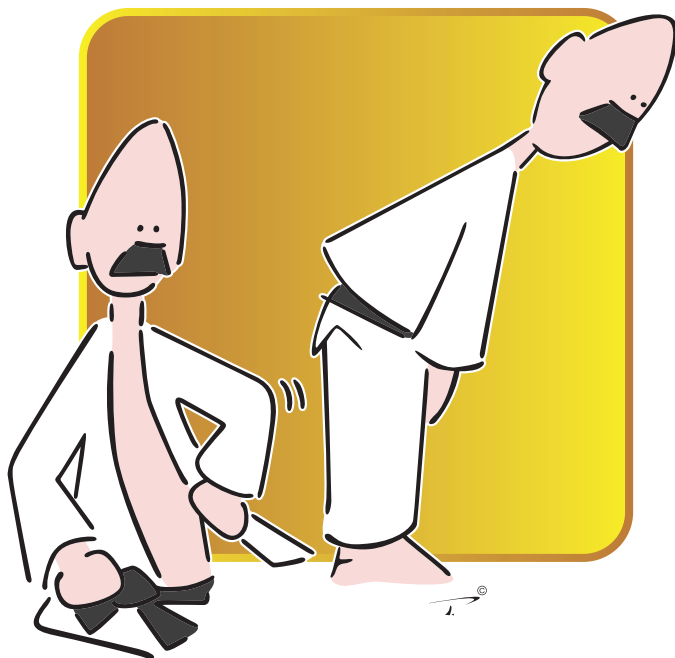
Slecht taalgebruik behoort niet tot het gedrag van een goede coach/trainer.

Je judoka's kunnen anders je onbeleefde gedrag kopiëren en zonder schroom gebruiken bij een volgende gelegenheid.

Trainer



www.vjf.be



Wees een voorbeeld voor je judoka.

Wees in alles wat je doet een voorbeeld voor je judoka's.
Zij kijken voortdurend naar je op en nemen heel veel van
je gedrag over.

Trainer



www.vjf.be



Geef je judoka een goede judo opvoeding mee.

Leer je judoka's om elkaar te respecteren en geef zelf het goede voorbeeld door bijvoorbeeld ook de trainer/coach van de tegenpartij te respecteren. Dit zowel na winst of na verlies van een wedstrijd of kamp.

coach



www.vjf.be



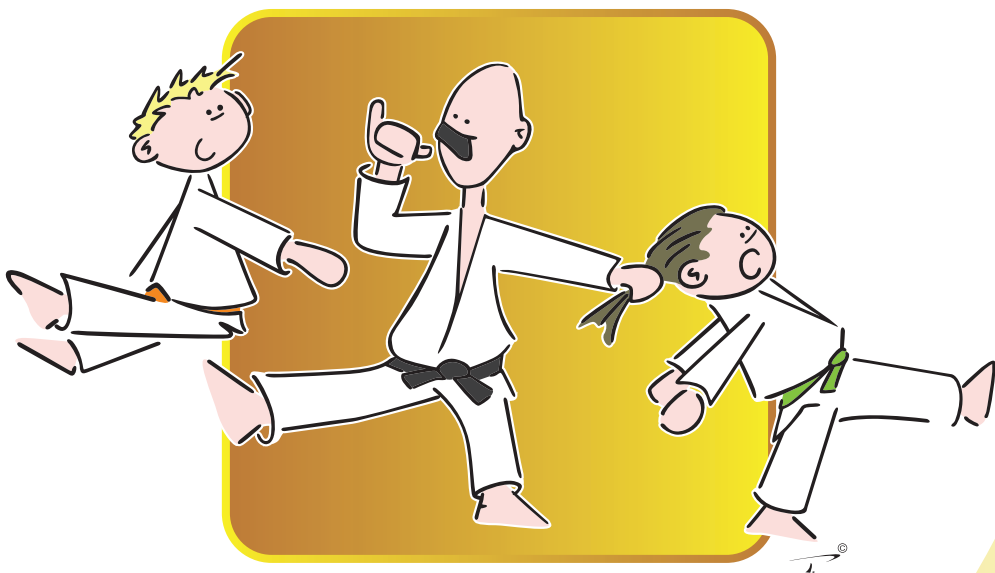
Agressie tegen de scheidsrechter/ organisatie is totaal uit den boze!

Ook al ben je het niet eens met de beslissing van
de scheidsrechters ,
reageer gepast want je judoka's kijken mee.
Agressie tegen de scheidsrechter/organisatie
is totaal uit den boze!

coach



www.vjf.be

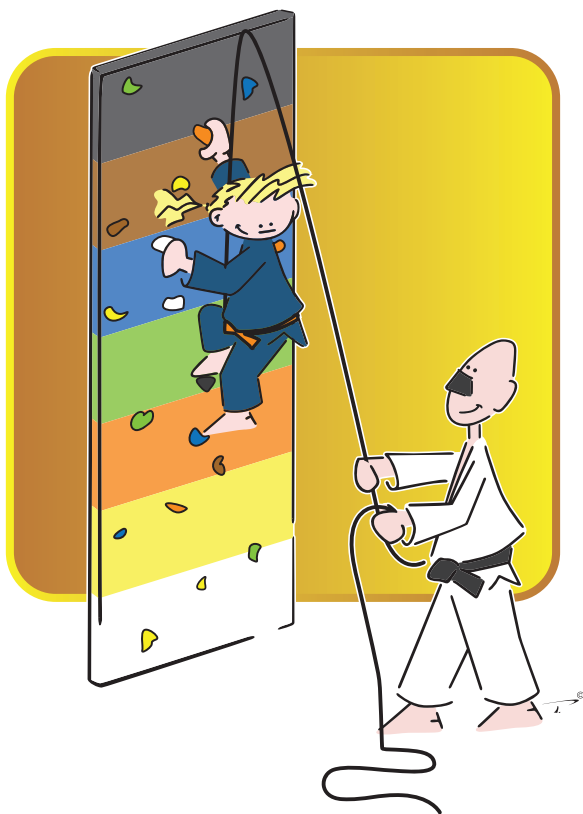


Vertoon geen aanstootgevend gedrag.

Toon als trainer steeds het goede voorbeeld aan je judoka's.
Aanstootgevend gedrag hoort hier niet thuis.
Anders geef je hen een verkeerd signaal en
weten je judoka's op de duur niet meer hoe zich
correct te gedragen op de tatami.

Trainer





Stimuleer je judoka.

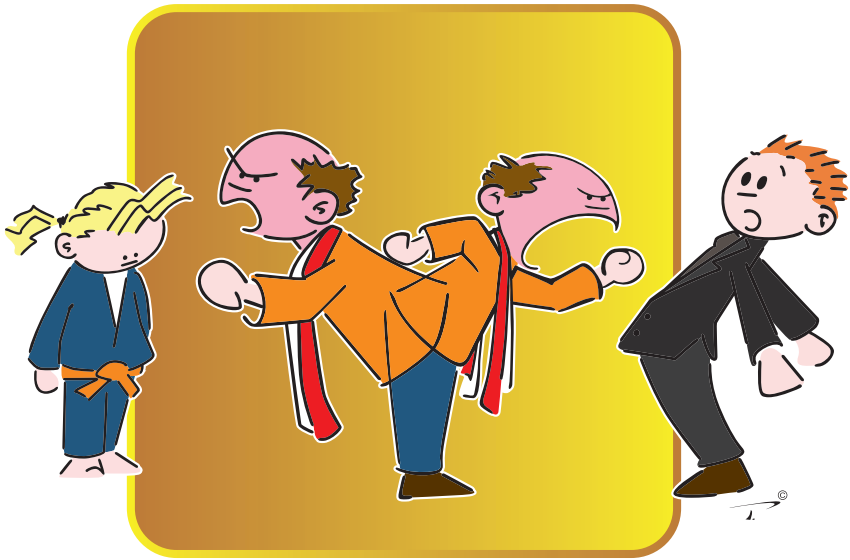
Het stimuleren van judoka's behoort tot één van de taken van de trainer.

Help je judoka's hun grenzen te verleggen. Zo blijft elke training een uitdaging en gaan de judoka's niet snel afhaken.

Trainer



www.vjf.be



Scheld niet en beschimp niet.

Beide behoren niet tot het gedrag van een goede coach.
Dit zal eerder een demotiverend effect hebben.
Denk steeds na over welk effect jouw gedrag op de
omstaanders zal hebben.

coach



www.vjf.be



Wees een voorbeeld bij winst en verlies.

Zowel bij winst als bij verlies gedraagt de coach/trainer zich steeds als een goed voorbeeld.

Ga positief om met verlies en laat je judoka's uit hun fouten leren. Blijf bij winst met beide voeten op de grond.

Dit siert zowel coach als judoka.

coach



www.vjf.be



Behandel iedereen gelijk.

Behandel alle judoka's op dezelfde manier en
werk niet met favorieten.

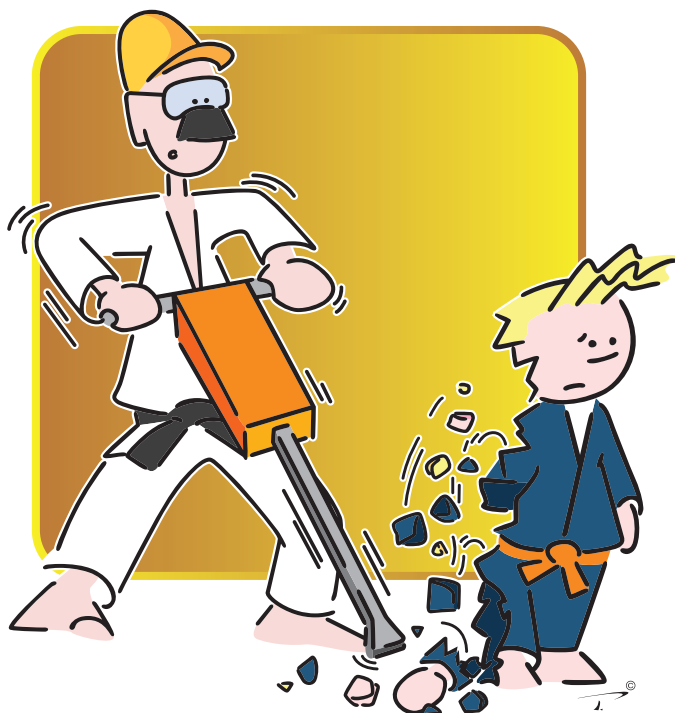
Zo blijft het fijn voor iedereen en
zullen je judoka's gemotiveerd blijven.

Als je iedereen gelijk behandelt, zal er veel
minder ongenoegen de kop opsteken.

Trainer



www.vjf.be



Breek je judoka niet af.

Afbrekende kritiek kan een negatief effect hebben op het zelfbeeld van je judoka's.
Je judoka's moeten nog steeds plezier beleven op training. Opbouwende kritiek kan zeker, afbrekende kritiek is uitgesloten.

Trainer



www.vjf.be



ouders



www.vjf.be



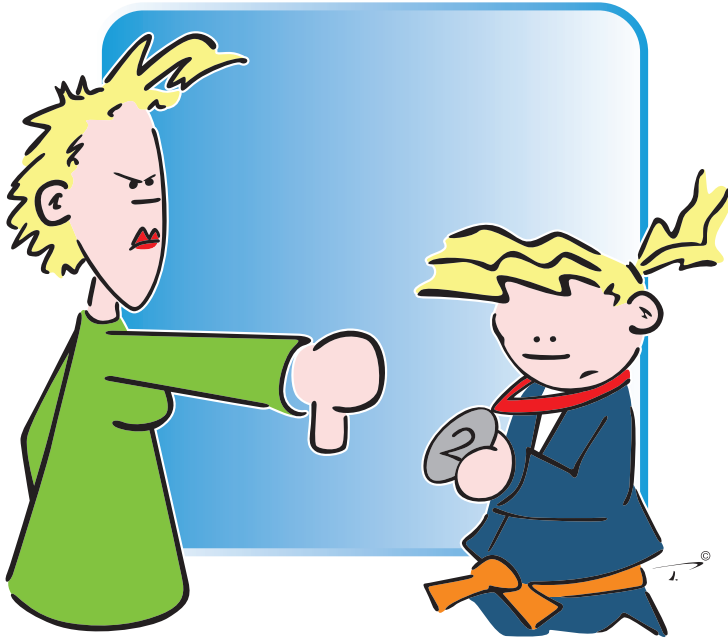
Aanmoedigen niet ontmoedigen.

Moedig uw kind steeds aan.
Zo blijven ze gemotiveerd en blijft sporten plezierant.
Zo houden ze het veel langer vol om met plezier naar
de training te gaan.

Ouders



www.vjf.be



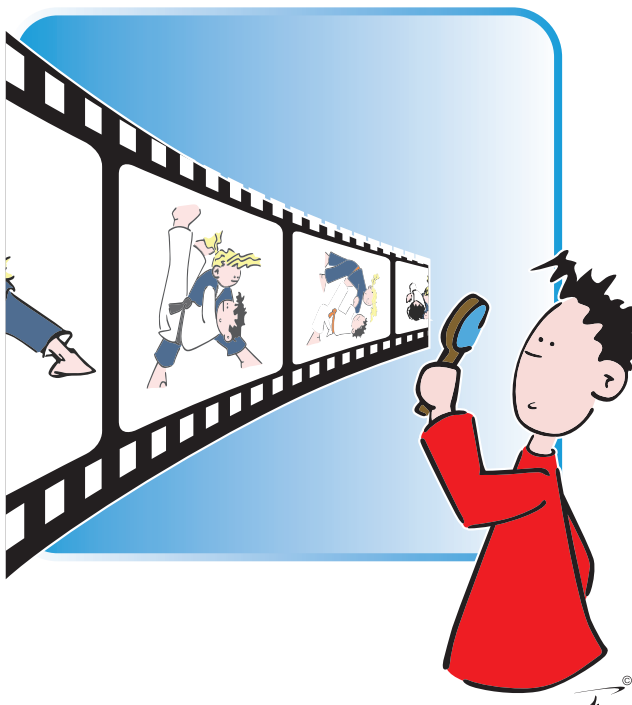
Uit geen negatieve kritiek.

Deelnemen is belangrijker dan winnen.
Iedereen kan eens verliezen.

Uit geen negatieve kritiek op uw kind maar probeer zo
positief mogelijk te blijven.

Zo zal uw kind leren uit zijn/haar fouten.

ouders

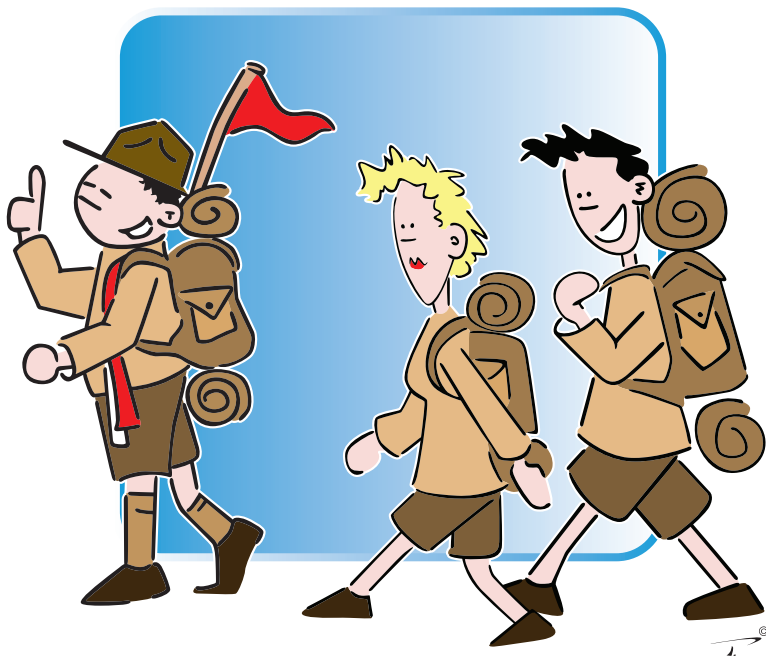


Projecteer je eigen dromen niet op je kind.

Wees steeds realistisch.

Het is absoluut niet fout als uw kind recreatief wil sporten.
Ook al was je in je jeugd een kampioen of
wilde je een echte kampioen zijn,
wil niet zeggen dat je zoon of dochter
ook deze ambitie heeft.

ouders



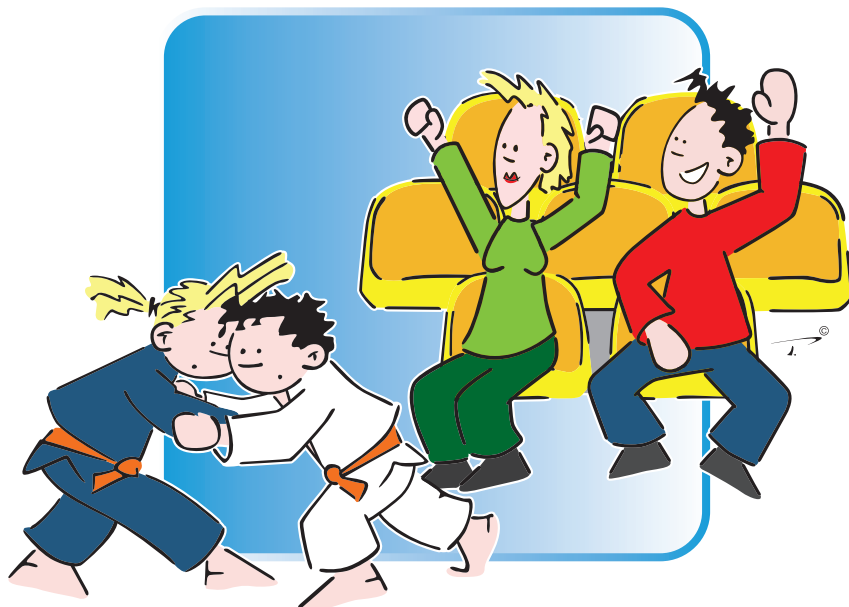
Volg de raad van de coach.

De coach is de persoon met kennis van zaken.
Luister daarom steeds naar de raad van de coach.
Hij/zij zal uw kind veel kunnen bijbrengen op
trainingen en tornooien.

ouders



www.vjf.be



Wees een voorbeeld voor je kind.

Help je kind zich te gedragen als een
echte judoka door jezelf steeds aan
de judo-etiquette en- regels te houden.

Ouders



www.vjf.be



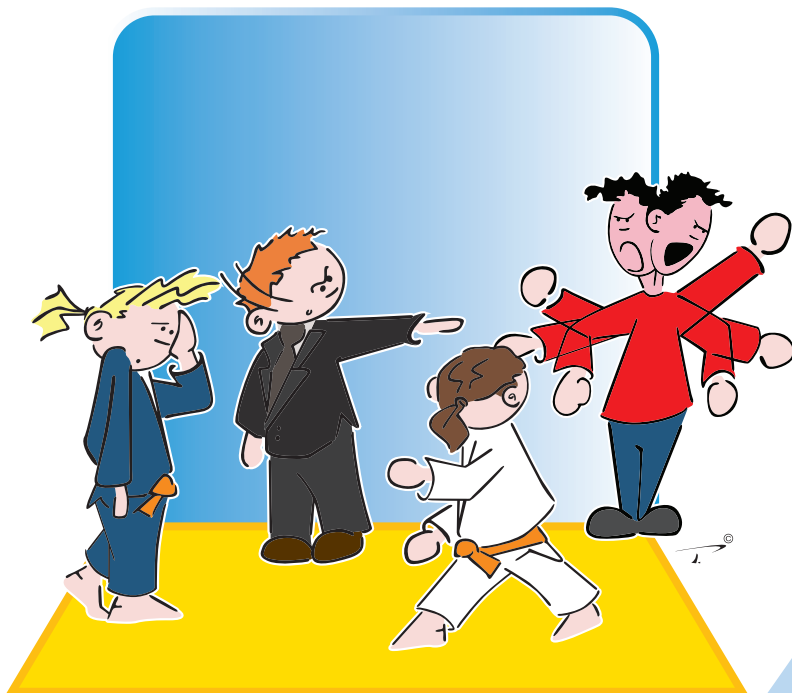
Stimuleer je kind.

Gestimuleerde kinderen houden langer vol.
Ga mee kijken naar trainingen en toernooien waar mogelijk.
Zo voelt je kind zich gesteund en
blijven ze sporten plezierig vinden.

ouders



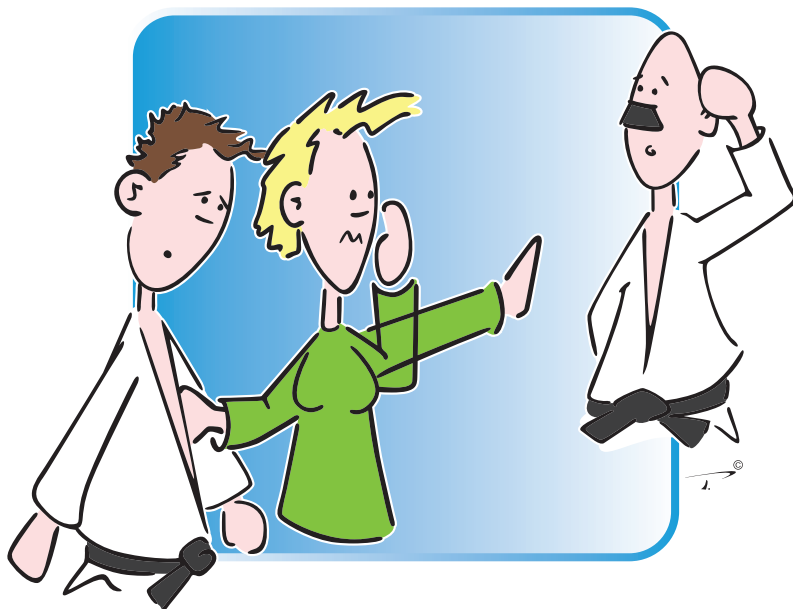
www.vjf.be



Roep en tier niet naast de mat.

Laat uw kind zich concentreren op zijn of haar kamp.
Roepen en tieren heeft geen enkele nut.
Wees een voorbeeld voor uw kind en gedraag u ook
naast de mat.

ouders



Wees geen betweter naast de mat.

Als ouder bemoei je je niet met het trainingsverloop.
Dat stoort enkel de training en je kind wordt
in verlegenheid gebracht.

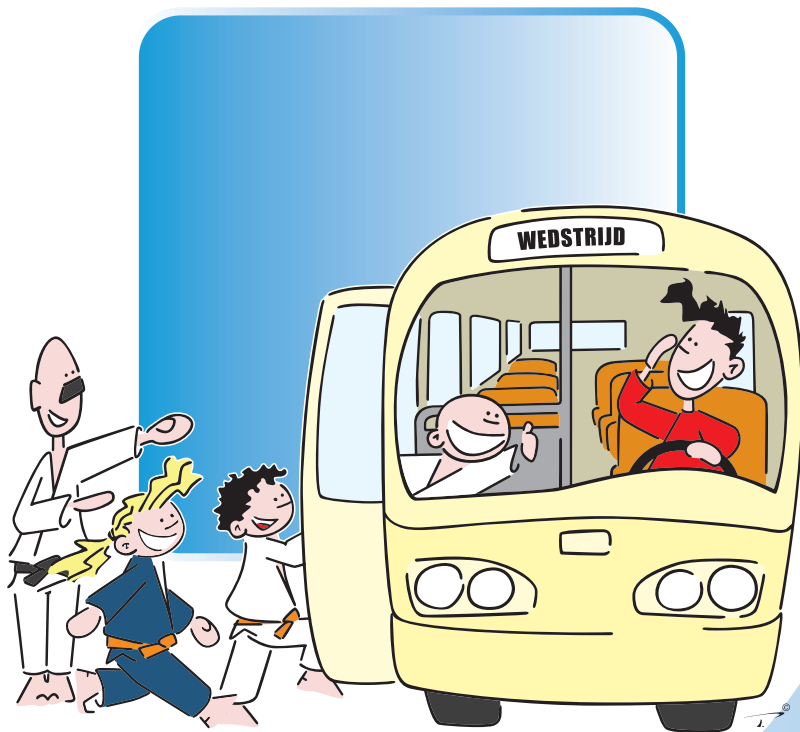
Echte judoka's zijn geen betweters.

Toon het goede voorbeeld aan uw kind en wees er zelf geen.

Ouders



www.vjf.be



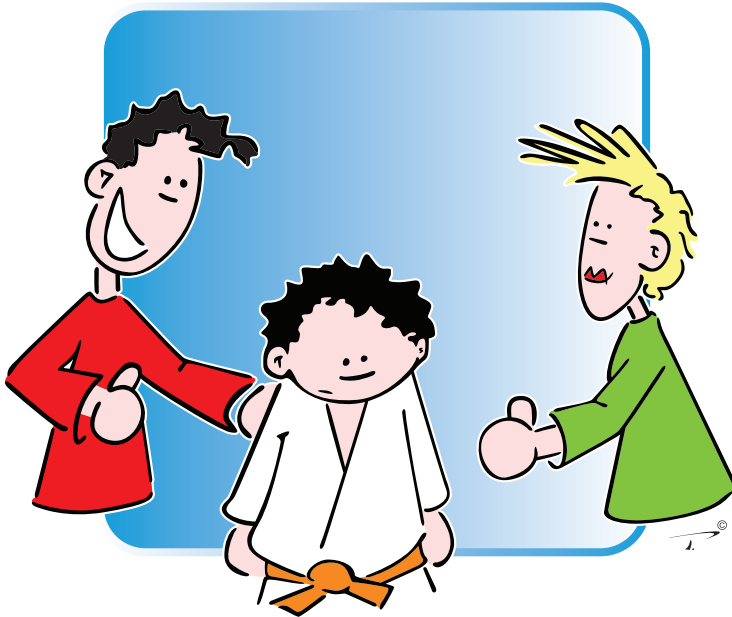
Wees betrokken bij je club.

Steun je kind en je club.
Probeer steeds zoveel mogelijk betrokken te zijn bij
je club en help waar je kan.
Elke ouder kan zijn/haar steentje bijdragen tot
een betere clubwerking.

Ouders



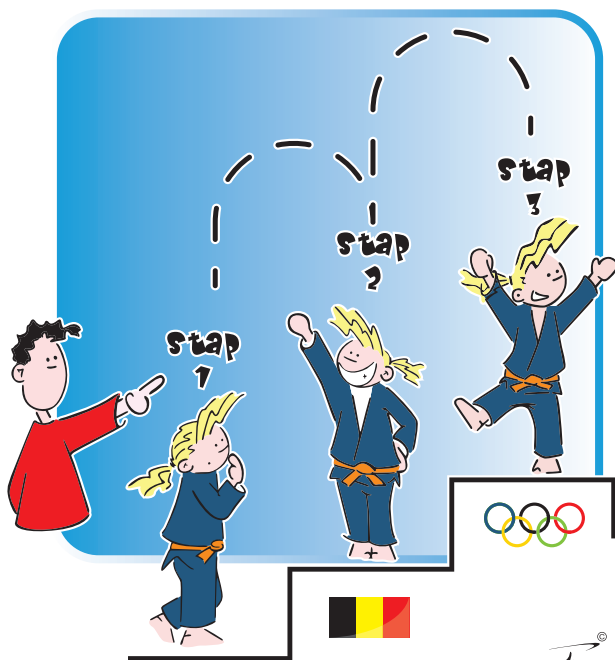
www.vjf.be



Blijf positief.

Blijf steeds positief ook als uw kind eens
een mindere dag heeft.
Positieve, opbouwende kritiek zal je kind helpen om
in de toekomst zijn/haar fouten te verbeteren.

ouders



Koester realistische verwachtingen.

Wees realistisch, niet ieder kind wil en kan
Olympisch Kampioen worden.

Hou steeds rekening met wat uw kind zelf wil en kan bereiken.

ouders



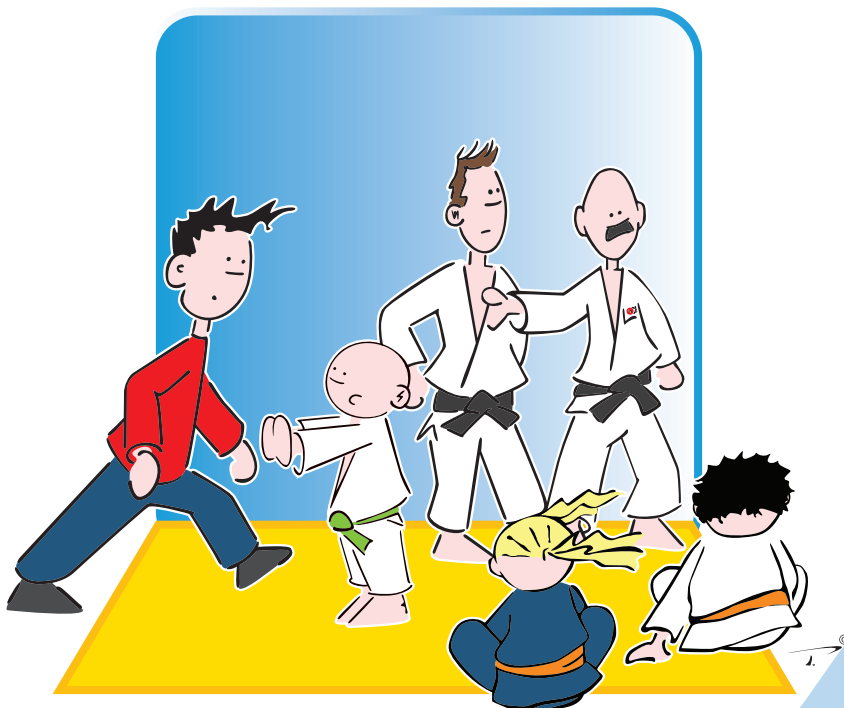
www.vjf.be



Communiceer met de trainer.

Communicatie met de trainer is essentieel.
Dit vereenvoudigt de samenwerking tussen
ouder-trainer maar ook tussen trainer-kind.

ouders



Laat de trainer zijn training geven.

Al onze trainers zijn gediplomeerd en
weten waar ze mee bezig zijn.

Zij staan in voor pedagogisch verantwoorde en
veilige judolessen.

Laat uw kind met volle overgave en concentratie de les volgen.

Ouders



www.vjf.be