



TAEKWONDO
VLAANDEREN

Gedragcode

Voor atleten, trainers, bestuurders, scheidsrechters, ouders
en supporters

Atleten

ATTITUDE

1. We staan voor fair play tegenover tegenstander, scheidsrechter en publiek.
2. Aanvaard de beslissingen van de scheidsrechters.
3. Onsportiviteit van een ander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.
4. Wijs een medespeler op een respectvolle manier 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!

GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

8. Neem niet deel aan (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Moedig anderen daartoe ook niet aan.
9. Doe een melding van een incident of situatie mbt. (seksueel) grensoverschrijdend gedrag bij de API, vertrouwenspersoon of bestuur. Moedig anderen aan hetzelfde te doen.
10. Behandel iedereen met waardigheid en ga gereserveerd en met respect om met anderen tijdens trainingen, stages, wedstrijden en reizen.
11. Onthoud jezelf van elke vorm van seksueel of emotioneel machtsmisbruik of intimidatie tav een andere sporter.
12. Werk steeds mee aan intern/extern (voor)onderzoek en de interne tuchtprocedure die naar aanleiding van een aangifte wordt gestart. Geeft steeds gevolg aan een oproeping voor de tuchtcommissie.

TRAINING

13. 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 en verwittig hem/haar indien mogelijk.
14. 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,
15. Hoewel we een individuele sport beoefenen vormen we een team, op en naast het veld.
16. Plezier beleven tijdens de training mag, wees eerlijk in wat je voelt en doet tijdens je sport, pas dan kun je goed presteren.
17. 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.
18. Wees steeds beleefd tegen je trainer, sta open voor de feedback die hij/zij geeft. Ben je het niet eens, spreek deze onenigheid dan op een vriendelijke manier uit na de training.

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.

Meer tips? <https://topindesport.be/>

WEDSTRIJDEN

19. Wees blij met een overwinning, laat je niet ontmoedigen door een tegenslag.
20. Als je verliest, wens je tegenstander dan proficiat.
21. Heb respect voor jezelf, je medespelers, je trainer, de scheidsrechter, alle anderen en het materiaal waar je mee omgaat. Ook als je wil winnen.
22. Je best doen kan iedereen, winnen kan er maar één. Sluit je wedstrijd af door te benoemen wat je goed gedaan hebt.
23. 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

24. Sportaccommodatie, kleedkamers en het materiaal worden altijd proper en ordelijk achtergelaten. Verlaat jij als laatste de kleedkamer? Doe dan het licht uit.
25. Neem geen dingen van een ander, dat is stelen.
26. Draag zorg voor het materiaal, ook al is het niet het uwe.
27. Help na de training mee alle materialen op te ruimen. Vele handen maken licht werk.

GEZONDHEID

28. 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.
29. Lichamelijke hygiëne is belangrijk. Douche na het sporten.
30. Eet gezond en drink voldoende, zowel buiten als tijdens het sporten.
31. Houd er rekening mee dat bepaalde medicamenten als doping worden gezien. Vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport.
32. Ook jouw mentale gezondheid telt, respecteer de grenzen van jouw mede-taekwondoïns, trainer en jezelf. Geef op een rustige en duidelijke manier aan wanneer een bepaalde handeling voor jou een grens overschrijdt.

Trainers

ATTITUDE

1. Wees redelijk in je eisen tegenover jezelf en de atleet, mbt. de tijd, de energie en het enthousiasme van jeugdige spelers. Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben.

Deontologische code

Wees niet té familiair met jongeren waarmee je werkt. Houd een gezonde afstand.

Een aanraking kan maar wees je bewust dat een opgroeiende jongere hier anders mee kan omgaan dan het bedoeld is.

Laat de atleet geen dingen doen waar hij/zij zich niet goed bij voelt.

2. Leer je atleten dat de regels voor iedereen gelden. Spreek atleten die zich niet aan de afspraken houden aan, maar houd ook rekening met andere factoren.
3. Schreeuw niet en maak de kinderen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
4. Kinderen hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.
5. Elk kind heeft mogelijkheden en kwaliteiten, je moet ze willen zien. Je kunt de sporter bewust maken van zijn/haar kwaliteiten.
6. Vertrouwen geven geeft vertrouwen en is een hulpmiddel voor een positief sportresultaat.
7. Behandel je atleten zoals je zelf zou willen behandeld worden.
8. Als trainer bekleed je een voorbeeldfunctie. Wees een voorbeeld van fair play en sportiviteit. Sluit niemand uit en geef zeker geen discriminerende, kleinerende of intimiderende opmerkingen.

GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

9. Neem niet deel aan (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Moedig anderen daartoe niet aan.
10. Doe onmiddellijk melding van een incident of situatie mbt. Grensoverschrijdend gedrag, dit kan bij de API of het bestuur. Moedig anderen aan hetzelfde te doen
11. Behandel de sporter steeds op een waardige manier en respecteer zijn/haar privéleven. Ga tijdens trainingen, stages, wedstrijden en reizen steeds gereserveerd en met respect om met de sporter.
12. Onthoud jezelf van elke vorm van seksueel of emotioneel machtsmisbruik of intimidatie tegenover anderen.
13. Werk mee aan intern/extern (voor)onderzoek en de interne tuchtprocedure die naar aanleiding van een aangifte mbt. (seksueel) grensoverschrijdend gedrag bij een tuchtcommissie of onderzoeksinstantie aanhangig is. Geef ook gevolg aan een oproeping voor de tuchtcommissie.

TRAINING

14. Deel waar mogelijk de kinderen in volgens leeftijd, vaardigheid, motivatie en fysieke gesteldheid.
15. Bedenk dat kinderen voor hun plezier sporten en iets willen leren. Winnen is een onderdeel van de sport, verliezen ook.
16. Als trainer ben je verantwoordelijk voor het aanleren van de sport en voor het gedrag van de jongeren tijdens de training. Besteed aan beide aspecten voldoende aandacht en neem je verantwoordelijkheid hierin op. Je kan er de aandacht op vestigen wat voor jou de belangrijkste regels zijn door deze op voorhand kenbaar te maken.
17. Op basis van de clubvisie begeleid je ook atleten die niet aan competitie willen doen tijdens jou trainingen.
18. Zorg bij jongeren voor een goede mix tussen sporttechnische oefeningen en spelvormen.

19. Ook voor en na de trainingen heb je een taak en verantwoordelijkheid. De vlotte samenwerking en communicatie met ouders, andere trainers, bestuurders, ... maakt hier deel van uit. Als iedereen doet wat van hem verwacht wordt (en zelfs een beetje meer), dan is het fantastisch samenwerken!
20. Werk aan je eigen competentieniveau: school je regelmatig bij.
21. Laat je niet ontgoochelen door een slecht resultaat van je sporter(s). De prestatie van je sporters is slechts een momentopname, jouw kwaliteit als trainer is een constante!

COMMUNICATIE

22. Sporters zijn heel vatbaar voor jouw advies: geef feedback!
23. Communiceer positief, ook non-verbaal!
24. Wees concreet en duidelijk in je communicatie.
25. Let op je manier van communiceren: ironie schept verwarring bij jonge sporters, let ermee op! Geef concrete en duidelijke tips.
26. Maak onderscheid tussen feiten en interpretatie.
27. Houd rekening met de leefwereld van je sporters. Zijn er examens: erken de bezorgdheid van ouders en sporters en spreek af wat je van hen verwacht tijdens examenperiodes (vb. min 1 keer per week komen trainen). Houd er ook rekening mee dat er tijdens examens meer vermoeidheid en stress is.
28. Werk met duidelijke afspraken en routine. Routines zijn herkenbaar, vergroten controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.

MATERIAAL

29. Zorg ervoor dat het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de jongeren. Leer atleten aan met zorg om te gaan met materiaal en accommodatie.
30. Geef aan dat niemand iets van een ander pakt. Dat is stelen.
31. Draag zorg voor het materiaal, ook al is het niet het uwe.

GEZONDHEID

32. Volg het advies op van een arts bij het bepalen of een geblesseerde atleet wel of niet kan deelnemen.
33. Heb oog voor elk kind achter de sporter. Een compliment is een basisfundament om tot een positief zelfbeeld te komen.
34. Blijf een langdurig geblesseerde bij de training betrekken.
35. Bespreek een actieplan voor gekwetsten.
36. Niet enkel de fysieke, maar ook de mentale gezondheid van de atleet is belangrijk. Respecteer elkaars grenzen.

Bestuurders

ATTITUDE

1. Neem geen gunsten, geschenken, diensten of vergoedingen aan om iets te doen of na te laten wat in strijd is met de integriteit van de sport.
2. Als bestuurder ben je je bewust van machtsongelijkheid en (soms ook) afhankelijkheid en misbruik je deze positie niet. Informatie moet worden gebruikt voor het doel van de organisatie en niet voor eigen gewin of ten gunste van andere, zeker wanneer deze informatie vertrouwelijk is.

GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

3. Als bestuurder neem je (meldingen van) onbehoorlijk of grensoverschrijdend gedrag ernstig. Span je in om dit onderwerp bespreekbaar te maken en te houden.
4. Neem niet deel aan (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Moedig anderen daartoe NIET aan.
5. Doe onmiddellijk melding van een incident of situatie mbt. Grensoverschrijdend gedrag, dit kan bij de API of het bestuur. Moedig anderen aan hetzelfde te doen
6. Behandel de sporter steeds op een waardige manier en respecteer zijn/haar privéleven. Ga tijdens trainingen, stages, wedstrijden en reizen steeds gereserveerd en met respect om met de sporter.
7. Onthoud jezelf van elke vorm van seksueel of emotioneel machtsmisbruik of intimidatie tegenover anderen.
8. Werk mee aan intern/extern (voor)onderzoek en de interne tuchtprocedure die naar aanleiding van een aangifte mbt. (seksueel) grensoverschrijdend gedrag bij een tuchtcommissie of onderzoeksinstantie aanhangig is. Geef ook gevolg aan een oproeping voor de tuchtcommissie.

TRAINING

9. Zorg ervoor dat er gelijke mogelijkheden voor deelname in de sport bestaan voor alle jongeren ongeacht hun vaardigheid, geslacht, geardeid, leeftijd of beperking.

BELEID

10. Als bestuurder ben je bereid alle leden te betrekken bij het beleid van de club, bv. dmv een oudercomité, jeugdcommissie ...
11. Organiseer taekwondo in de eerste plaats voor de taekwondoïen. Pas de visie van uw club aan aan hen.
12. Zorg ervoor dat beloningen niet primeren, wees wel gul met lof voor inzet en prestatie.
13. Distribueer de TKDV-gedragscode mbt sportiviteit onder de toeschouwers, trainers, atleten, scheidsrechters, ouders en sponsors.
14. Zorg voor gekwalificeerde en ervaren trainers, die in staat zijn sportiviteit en goede technische vaardigheden aan te leren.
15. Als bestuurder ben je verantwoordelijk om ook sporters die niet aan competitie doen op te vangen in uw sportclub.
16. Duid een vertrouwenspersoon aan in de club waarbij atleten, trainers, ouders, scheidsrechters en bestuurders terecht kunnen met interne problemen (al dan niet gerelateerd tot de club).
17. Laat sportiviteit en fair play de belangrijkste waarden zijn in uw club.
18. Ga zorgvuldig en correct om met vertrouwelijke informatie.
19. Onderbouw de bestuursbesluiten steeds op een goede, constructieve manier. Zo brengt men meer begrip op voor een gekozen richting en kan er steeds een correcte belangenafweging worden gemaakt.
20. Voorkom belangenvermenging of de schijn van belangenvermenging.

Communicatie-ABC

Aanspreken

Bewust aandacht geven

Complimenteren

MATERIAAL

21. Materiaal en voorzieningen moeten voldoen aan de veiligheidseisen en geschikt zijn voor alle jongeren. Geef aan dat hier met zorg omgegaan moet worden.
22. Geef aan dat niemand iets van een ander pakt. Dat is stelen.

Scheidsrechters

ATTITUDE

1. Wees steeds op tijd aanwezig, dit wil zeggen dat je 15 minuten voor de scheidsrechterbriefing aanwezig bent zodat deze tijdig van start kan gaan.
2. Verzorg steeds je kledij. Scheidsrechters dragen een vest en das.
3. Ga gepast om met vragen of opmerkingen van trainers en atleten.
4. Ga niet in op provocerend gedrag. Bespreek na de wedstrijd eventuele bemerkingen.
5. Geef steeds blijk van sportief gedrag. Wees er bewust van dat u als scheidsrechter een voorbeeldfunctie heeft.
6. Wees gul met complimenten.
7. Stimuleer fair play en wees zelf fair.

Tip

Kinderen zijn geen volwassenen in pocketformaat, ze hebben een eigen aanpak nodig.

WEDSTRIJDEN

8. Zorg ervoor dat het plezier van de jeugd in de wedstrijd niet verloren gaat door te strenge of ongepaste beoordelingen.
9. Wees beslist, objectief en beleefd bij het beoordelen van een wedstrijd.
10. Formuleer, indien nodig, voorstellen ter verandering van de reglementering bij de commissie scheidsrechterzaken van de federatie.
11. Hou je kennis van de spelregels en technieken goed bij door het volgen van jaarlijkse bijscholingen.
12. Waak over je neutraliteit. Beperk gesprekken met coaches en spelers tijdens en tussen je scheidsrechteractiviteiten.
13. Spreek spelers en coaches op respectvolle, rustige wijze aan wanneer zij zich niet correct gedragen.

Ouders

ATTITUDE

1. Als een kind niet wil deelnemen aan sport, is daar een reden voor. Forceren helpt niet.
2. Kinderen sporten voor hun plezier, niet voor dat van jou. Jouw kampioen is in de eerste plaats jouw kind, pas daarna atleet.
3. Moedig je kind aan de regels te volgen (zowel reglement als gedragscode).
4. Ondersteun alle pogingen om positief gedrag te stimuleren en negatief gedrag te voorkomen.
5. Elk kind is welkom bij deze sportclub. Ouders kunnen hun eigen kinderen stimuleren om te sporten. Als ouder mag je echter geen handelingen stellen die een afbreuk zijn voor andere jongeren.
6. Een gesprek werkt, een verwijt niet.
7. Aan één trainer heeft je kind ruimschoots voldoende. Jouw taak als ouder is belangrijker: ouders oordelen niet. Ze ondersteunen. Jouw kampioen weet trouwens vaak zelf heel goed wat hij/zij moet doen.

TRAINING

8. Jouw kind moet op tijd op training zijn, help daar ook aan mee.
9. Accepteer de beslissing van de trainer. Ga je niet akkoord: spreek hem of haar er dan onder vier ogen over aan en kies hiervoor een geschikt moment.
10. Erken de waarde en het belang van (vrijwillige) trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van jouw kind mogelijk te maken.
11. De trainer is geen helderziende: durf op een gepaste manier te zeggen wat je denkt en voelt. Vertel je trainer bijvoorbeeld wanneer iets werkt voor jou, hij zal er positief op reageren. Maak ook (beleefd) duidelijk wanneer de trainer iets zegt of doet waarbij je je onprettig voelt.

Tip

Wees er bewust van dat taekwondo zonder scheidsrechters, tegenstanders, trainingspartners en trainers niet bestaat.

WEDSTRIJD

12. Kinderen willen niet altijd winnen, ze willen vooral plezier maken. Toon als ouder ook een glimlach als het even niet zo goed gaat. Verander een nederlaag in een overwinning door op andere zaken te wijzen.
13. Bedenk dat kinderen het best leren door na te doen. Applaudiseer ook voor de goede prestatie van de tegenstander.
14. Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
15. Val een scheidsrechter nooit in het openbaar aan en trek de integriteit van de scheidsrechters niet in twijfel.
16. Check wat je kind leuk vindt aan je reacties na de wedstrijd.
17. Moedig tijdens de wedstrijd aan en breek niet af. Laat het coachen over aan de trainer/coach.

MATERIAAL

18. Spreek jouw kind aan als het onrespectvol omgaat met het materiaal, met teamgenoten of anderen.

GEZONDHEID

19. Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt, dat zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties. Probeer zelf een voorbeeld te zijn.
20. Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd. Praat hier eventueel over met de trainer, hij is de expert.

Toeschouwers

ATTITUDE

1. Denk eraan dat de jeugd voor haar eigen plezier deelneemt aan georganiseerde sportbeoefening. De jeugd doet dit niet voor uw vermaak, noch zijn de sporters miniprofsporters.
2. Gedraag u op uw best. Vermijd het gebruik van grove taal en het beledigen of belagen van atleten, trainers of scheidsrechters.
3. Veroordeel elk gebruik van geweld en onsportief gedrag.
4. Zorg ervoor dat uw gedrag sportief is. Goed voorbeeld doet goed volgen.
5. Laat geen rommel achter.
6. Wijs medesupporters en anderen op een rustige manier op fair gedrag.

Tip

Beoordeel niet op uiterlijk maar op wat iemand doet!

WEDSTRIJDEN

7. Geef applaus bij een goede prestatie van zowel uw eigen atleet als van andere atleten.
8. Toon respect voor tegenstanders/tegenspelers. Zonder hen zou er geen wedstrijd zijn.
9. Maak een kind nooit belachelijk en scheld het niet uit als het een fout maakt gedurende een wedstrijd.
10. Respecteer de beslissing van de scheidsrechter.
11. Moedig de jongeren altijd aan om zich aan de spel-/wedstrijdbepalingen te houden.

Sanctioneren bij schenden van de gedragscode

Bij het schenden van deze gedragscode treedt in eerste instantie het bestuur (schendingen door trainers, bestuurders, scheidsrechters, ouders) of de trainer/sportief verantwoordelijke (schendingen door taekwondoïns) op en komt men tot een gepaste sanctie. Deze sanctie zal variëren volgens de aard van de schending.

Bij ernstige feiten, of herhaaldelijke schending van de gedragscode, kunnen personen in samenspraak met het bestuur/sportief verantwoordelijke verwijderd worden uit de groep.