

# JEUGDSPORTBELEIDSPLAN

## LEEFREGELS

### 1 Algemeen

In onze club, Zensation-Martial Arts, hebben we 4 leeftijdsgroepen.

In groep 1 zitten de kinderen met volgende leeftijden: 8 jaar tot en met 10 jaar.

In groep 2 zitten de kinderen met volgende leeftijden: 11 jaar tot en met 13 jaar.

Dit is een pure indeling volgens kalenderleeftijd. In eerste instantie kijken we bij de indeling in groep 1 en groep 2 naar de biologische ontwikkelingsgraad en niet zozeer naar de kalenderleeftijd.

Bij deze groepen wordt er uitgegaan van een algemene opvoeding van de jongeren, met als achterliggende bedoeling op geregelde basis de kinderen te laten doorstromen naar de jeugd en volwassenen waar ze uiteindelijk kunnen kiezen tussen ju jitsu als recreatiesport en ju jitsu als wedstrijdsport.

In groep 3 zitten de jeugd en de volwassenen met volgende leeftijden: 14 jaar tot en met ... jaar.

In groep 4 zitten de recreanten die op hun eigen tempo Ju Jitsu willen leren. Iedereen van groep mag ook in deze groep komen trainen.

Deze doelstellingen kunnen enkel bereikt worden dankzij:

- Het engagement van de jongeren zelf.
- Een degelijke opleiding door zo goed mogelijk gekwalificeerde trainers.
- De ondersteuning van één of meerdere hulptrainers en begeleiders.
- De steun van de ouders.
- Het deskundige toezicht van de jeugdverantwoordelijke en de jeugdcoördinator.

### 2 Groep 1 + Groep 2

- Ju Jitsu is een individuele sport. Het groepsgevoel is dan ook heel belangrijk.
- We willen onze jongeren leren om te willen winnen maar ook om te kunnen verliezen. We trachten onze jongeren te tonen hoe een individu, door zich in te schakelen in een groep, zijn eigen kunnen (sportief én niet-sportief) overstijgt.
- In dat opzicht wordt van alle kinderen verwacht de nodige moeite te doen om op alle trainingen en clubactiviteiten zoveel als mogelijk aanwezig te zijn.
- Mogelijke afwezigheden worden steeds én zo snel mogelijk verwittigd bij de trainer(s).
- We vinden het ook belangrijk dat een groep naar buiten treedt als één groep. Uniformiteit, sportiviteit, houding en gedrag is hier uiteraard zéér belangrijk.
- Bij onbehoorlijk gedrag zullen in eerste instantie de ouders worden ingelicht. Samen met hen zullen er afspraken gemaakt worden. Bij herhaaldelijk wangedrag neemt de jeugdwerking desnoods sancties (zelfs een schorsing of schrapping van de ledenlijst kan overwogen worden).
- Roken, druggebruik en alcoholmisbruik gaat niet samen met een goede sportieve prestatie en wordt ten stelligste afgeraden.
- We brengen onze jongeren respect bij: voor elkaar, de tegenstander, de scheidsrechter, de trainers, de begeleiders, de ouders, ... maar ook voor de accommodatie en de uitrusting.
- De jongeren moeten trachten familie, studie en sport op een zo goed mogelijke manier te combineren. Indien de combinatie studie en sport op een degelijke manier wordt aangepakt kan dit zelfs bijdragen tot betere schoolresultaten ("mens sana in corpore sano").

- Tevens zal de nadruk worden gelegd op de persoonlijke hygiëne en zullen de jongeren worden gestimuleerd om na de trainingen een douche te nemen.

### **3 De trainers**

Zensation-Martial Arts tracht er voor te zorgen dat elke groep wordt geleid door minstens twee trainers (waarvan minstens één gekwalificeerde). De trainers zorgen voor de uitvoering van de plannings / doelstellingen vooropgesteld door de cel jeugdwerking. De trainer zal:

- De zelfredzaamheid en het verantwoordelijkheidsgevoel van de jongeren bevorderen.
- Hen leren zich te integreren in een club, net zoals in de maatschappij.
- De jongeren motiveren tot initiatief, zelfstandigheid, spontaniteit en creativiteit.
- Het doorzettingsvermogen aanscherpen.
- Door een constructieve positieve aanpak het beste uit de jongeren te halen.
- Zorgen, door voldoende spelgelegenheid te bieden op basis van aanwezigheid én inzet op de trainingen, dat alle jongeren betrokken blijven bij hun groep.

De vorming van de jeugdige ju jitsu beoefenaar staat centraal:

- Het wedstrijdresultaat is ondergeschikt aan de opleiding en de houding op en naast de mat.
- Hieruit volgt: niet altijd prestatiegerichte coaching maar wel gericht op de meegegeven taken.
- We geven de jongeren technieken, tactieken mee die ze moeten leren toepassen in de oefenpartijtjes. De jongeren moeten situaties leren herkennen en zelfstandig (de juiste) beslissingen leren nemen.
- We staan altijd open voor creativiteit en individuele actie van de jongere. Wel moet deze na verloop van tijd de juiste keuze kunnen maken wat op regelmatige basis geëvalueerd wordt met een examen. Indien ze slagen, krijgen ze een hogere gordel.

In onze opleiding streven we ernaar om jongeren te vormen die de volgende eigenschappen bezitten:

- **Techniek:** de vaardigheden die nodig zijn om tot een goede zelfverdediging te komen en creatieve oplossingen te vinden.
- **Inzicht:** is nodig om te begrijpen welke acties ondernomen moeten worden (of juist niet) en is vooral afhankelijk van ervaring (herkennen van situaties) en spelintelligentie.
- **Communicatie:** tijdens het oefengevecht moet er gecommuniceerd worden met de betrokken tegenstander en trainer. Zowel verbaal als non-verbaal.

Ten opzichte van de cel jeugdwerking zal de trainer alle gemaakte afspraken nakomen, zoals:

- Invullen van de aanwezigheidslijsten.
- Op tijd zoeken van een vervanger en dit ook tijdig doorgeven aan de jeugdverantwoordelijke.
- Op tijd de jeugdverantwoordelijke verwittigen indien een activiteit niet doorgaat.
- Regelmatige aanwezigheid op de vergaderingen (maandelijks) van de cel jeugdwerking.
- Regelmatig volgen van bijscholingen.
- Zij volgen de betaling van de lidgelden op.
- Zij regelen alle administratieve aangelegenheden (bv. i.v.m. verzekering, ...)
- Zij fungeren als tussenpersoon tussen jongeren, ouders, jeugdverantwoordelijke, jeugdcoördinator en de cel jeugdwerking.
- Zij vormen de spreekbuis van de club ten opzichte van derden en zij zorgen er samen met de trainer voor dat de groep zich correct en gedisciplineerd gedraagt en zodoende de club een positieve uitstraling geeft.
- Zij zullen steeds opkomen voor de groep, problemen opvangen en bespreken met de trainer of eventueel, indien nodig, doorspelen aan de cel jeugdwerking.

## **4 De ouders**

De ouders plaatsen hun kinderen meerdere uren per week onder de hoede van de club waardoor zij zich engageren om de filosofie en de visie van de club te volgen. Van de ouders wordt dan ook verwacht dat zij hun steentje bijdragen om de in punt 1 vermelde doelstellingen te verwezenlijken door het verlenen van logistieke en mentale ondersteuning. Vooral door:

- De trainer te respecteren in zijn complexe taak en de jongeren aan te sporen om ju jitsu te beoefenen onder leiding van hun trainer.
- Hun kinderen te steunen in hun sportieve activiteit en bij te dragen aan hun maatschappelijke ontplooiing door regelmatig aanwezig te zijn op de trainingen en clubactiviteiten.
- Respect te tonen voor medeclubgenootjes.
- Deel te nemen aan sportieve en extrasportieve organisaties van de club indien mogelijk.
- Gedeeltelijk in te staan voor de verplaatsingen bij bepaalde clubactiviteiten.
- Aandacht te besteden aan eetgewoonten en lichaamshygiëne én door hun kinderen voldoende rust op te leggen.
- Zoals al eerder aangehaald, is voor de ouders eveneens een belangrijke rol weggelegd bij het optreden van de club tegen wangedrag, roken, druggebruik en alcoholmisbruik.
- Het regelmatig checken van de clubwebsite om nodeloze vragen te voorkomen.

## **5 Cel jeugdwerking**

- De cel jeugdwerking bundelt en coördineert alle inspanningen betreffende jeugdbeleid en vertaalt ze in duidelijke beleidslijnen waaraan iedereen die bij de club betrokken is houvast heeft.
- In het jeugdwerkplan heeft de cel jeugdwerking de sportieve lijn én de lijn betreffende moreel beleid van de club uitgezet en toegelicht.
- Het jeugdwerkplan zorgt voor continuïteit terwijl het toch voortdurend wil openstaan voor veranderingen, zowel intern (gewijzigde inzichten en opvattingen, ...) als van buiten af (gewijzigde reglementen, ...).
- De cel jeugdwerking is verantwoordelijk voor het dagelijkse beheer van de jeugd.
- De cel jeugdwerking is communicatief en zal voor alle mogelijke conflicten proberen een oplossing te bieden door middel van een diplomatisch optreden.

## **6 De jeugdverantwoordelijke**

- Coördineert al de jeugdactiviteiten van de club met uitzondering van het sportieve.
- Coördineert de bijscholingen.
- Coördineert de vergaderingen (maandelijks) van de cel jeugdwerking.
- Coördineert eventuele initiatielessen in de scholen, ...
- Is lid van het bestuur en verdedigt daar de belangen van de jeugd.
- Ziet erop toe dat de "leefregels" van de club ook binnen de jeugdafdeling worden gerespecteerd.

## **7 De jeugdcoördinator**

- Coördineert de sportieve activiteiten van de groepen binnen de club.
- Zorgt voor het invullen van het trainerskader (in overleg met de cel jeugdwerking).
- Zorgt voor het opstellen van een "leerplan op jaar- en (eventueel) maandbasis".
- Zorgt voor de kwaliteitsbewaking via regelmatige begeleiding op training.
- Coördineert de bijscholingen.
- Coördineert de vergaderingen (maandelijks) van de cel jeugdwerking.
- Zorgt voor de eventuele doorstroming van een jongere naar een hogere leeftijdscategorie
- Coördineert eventuele initiatielessen in de scholen, ...

Met deze “leefregels” wil Zensation-Martial Arts bereiken dat alle betrokkenen zich binnen de club goed voelen én samenwerken aan één project.

## **Panathlon Charter: Rechten van het Kind in de Sport**

Alle kinderen hebben het recht

- Sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden

Dit alles kan alleen worden bereikt wanneer regeringen, sportfederaties, sportagentschappen, bedrijven voor sportartikelen, media, zakenwereld, sportwetenschappers, sportmanagers, trainers, ouders en de kinderen zelf deze verklaring onderschrijven.

## **Citaten uit “www.bloso.be: Tip van de week”**

### **“Ouders moeten hun kinderen aanmoedigen om aan sport te doen.”**

- Toon interesse voor de sport.
- Geef je kind een duwtje in de goede richting.
- Ga samen kijken naar wedstrijden en trainingen.
- Speel af en toe samen een oefenpartijtje om het plezier aan te wakkeren.
- Creëer geen dwingende sfeer want dit zou een kind van de sport kunnen weghouden.
- Geef zelf het voorbeeld door te sporten. Ouders die zelf overtuigd zijn dat sporten belangrijk is, stimuleren hun kinderen om ook fysiek actief te zijn.
- Toon dat je de les lichamelijke opvoeding op school minstens even belangrijk vindt als het vak informatica.

### **“20 Tips voor sportieve ouders”**

- Moedig je kinderen aan en geef voorrang aan hun sport.
- Geef het goede voorbeeld: doe zelf aan sport.
- Dwing ze nooit om jouw ambities waar te maken.
- Kies een sportclub waar kindgericht gewerkt wordt.
- Focus niet te vroeg op 1 sport: verschillende ervaringen zijn een goede basis.
- Zorg vroeg voor positieve ervaringen. Ondersteun ze met aanmoedigingen.
- Help je kinderen vertrouwen te krijgen.
- Laat ze sport doen op hun eigen niveau. Help ze om realistische doelen te stellen.
- Benadruk het plezier en vermijd prestatiedruk. Maak je kinderen duidelijk dat sport meer is dan winnen of verliezen. Er is ook nog gezondheid, vriendschap, uithouding, durf, samenwerking, enz.
- Leer ze dat groepsinzet en inspanning even belangrijk zijn als een overwinning.
- Applaudiseer voor goed spel zowel van jouw kind als van een tegenstander.
- Wees vriendelijk tegenover alle andere ouders.
- Blijf positief, ook na verlies. Kleiner of schreeuw nooit.
- Trek de scheidsrechter in het openbaar nooit in twijfel.
- Laat je waardering voor de trainer blijken.

- Laat je kinderen stilaan zelf prestatienormen bepalen.
- Breng evenwicht tussen sporteisen en behoeften van het gezin en de school.
- Moedig ook andere interesses dan sport aan.
- Help je kinderen een gezonde, evenwichtige levenswijze te ontwikkelen. Ook hier geef je best het goede voorbeeld.
- Sportieve mislukkingen zijn nooit persoonlijke mislukkingen.

### **Citaten uit “BOIC Colloquium: Sport en opvoeding”**

#### **Dr. Marc Maes, directeur BOIC: “Het verband tussen de verschillende ontwikkelingsdomeinen.”**

Aangezien vorming “intentioneel” begeleiden is, dient bij de voorbereiding van de trainings- en oefenstunden, rekening gehouden te worden met de drie grote vormingsdomeinen:

- op motorisch, sporttechnisch vlak.
- op kennis - inzichtelijk vlak.
- op dynamisch - affectief (sociaal) vlak.

De sport kan (en moet) bijdragen tot de algemene vorming van de jongeren indien men op clubniveau:

- De jongeren benadert rekening houdend met hun eigenheid, hun behoeften en noden.
- Alle jongeren maximale kansen geeft tot sportbeoefening.
- De begeleiding toevertrouwt aan deskundigen.
- De groepsindelingen baseert op de biologische ontwikkelingsgraad en niet op de kalenderleeftijd.
- De op volwassen leest geschoeide competitie slechts een aanvang laat nemen op het einde van de puberteit.
- De jongeren inspraak laat hebben in de jeugdpolitiek van de club.
- De jongeren op adequate wijze leert omgaan met verlies, maar vooral ook met winst.
- De jongeren op correcte wijze leert omgaan met de andere, de scheidsrechter, de omgeving, ...
- De jongeren doet ervaren dat sport beoefenen synoniem is aan “fun”, aan vreugdebeleving.
- De jongeren succesbeleving waarborgt bij sportieve activiteiten.
- De ouders van de jongeren de nodige begeleiding geeft opdat ze met respect voor hun kind en de begeleiding, sportactiviteiten kunnen mee ervaren.
- De jongeren inzicht verschaft in de waarden en normen die de sport schragen.
- Rekening houdt met de rechten van het kind, vooral dan het recht van elke jongere om geen kampioen te moeten worden.

## **Citaten uit “Mijn rol als ouder in de sportieve opleiding van mijn kind.” (Prof. P. De Knop)**

### Ongeïnteresseerde ouders:

- Zij blinken uit door hun afwezigheid.
- Komen steeds te laat voor de training of de wedstrijd.
- Verwittigen niet wanneer hun kind niet naar de training of wedstrijd kan komen waardoor misschien andere spelers in de kou blijven staan.

### Overkritische ouders:

- Zij bekritisieren hun kind vaak en kleineren zelfs.
- Een goede raad: verplicht uw kind nooit iets te bereiken waartoe het niet in staat is.
- Een kind moet niet presteren om de ambities van de ouders waar te maken.
- Kinderen moeten deelnemen aan sportactiviteiten voor hun eigen plezier.
- Leer uw kind dat inspanning en ploeggeest even belangrijk zijn dan een overwinning.
- Benadruk plezier.

### Ouders die vanaf de zijlijn schreeuwen:

- Moedig uw kind aan en applaudisseeer voor zijn goede inzet én dat van het hele team.

### Ouders die zich plaatsvervangend coach wanen:

- Vanaf de zijlijn geven ze instructies en suggesties over het spelbeleid, waarbij ze de trainer tegenspreken. Wat op termijn de jongeren alleen maar in de war kan brengen.
- Laat het sporttechnische aspect over aan specialisten.

### Overbezorgde ouders:

- Zij zijn al te bang voor de gevaren die aan de sport verbonden zijn.
- Die bezorgdheid kan echter overslaan op uw kind en hem een schaamtegevoel over zijn ouders geven ten overstaan van zijn ploeggenootjes.
- Loop bijvoorbeeld niet op het veld telkens je kind na een duel even “neer gaat”.