

Attitude schaatstrainer

- Wees redelijk in eisen tegenover jezelf en je schaatsers, met betrekking tot; de tijd, de energie en het enthousiasme van schaatser. Bedenk dat jongeren ook andere interesses hebben.
- Leer je schaatsers dat de regels voor iedereen gelden. Spreek schaatsers die zich niet aan de afspraken houden aan, maar houd ook rekening met andere factoren.
- Schreeuw niet en maak de kinderen/volwassenen nooit belachelijk als zij fouten maken of een wedstrijd verliezen.
- Kinderen/volwassenen hebben een trainer nodig die zij respecteren. Wees gul met lof wanneer het verdiend is.
- Elk kind/volwassene heeft mogelijkheden en kwaliteiten, je moet ze willen zien. Je kunt je schaatser bewust maken van zijn/haar kwaliteiten.
- Voorwat hoort wat. Vertrouwen geven is vertrouwen krijgen. Het is een hulpmiddel voor een positief sportresultaat.
- Behandel je schaatser zoals je zelf zou willen behandeld worden.

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/volwassenen 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

- Deel waar mogelijk de kinderen/volwassenen in volgens, vaardigheid, motivatie en fysieke gesteldheid.
- Bedenk dat kinderen/volwassenen voor hun plezier sporten en iets willen leren. Winnen is een onderdeel van de sport, verliezen ook.
- Als trainer ben je verantwoordelijk voor het aanleren van de sport en voor het gedrag van de schaatsers 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. Op basis van de clubvisie begeleid je ook schaatsers die niet aan competitie willen doen tijdens jou trainingen, dus hou hier rekening mee.
- Zorg bij jongeren voor een goede mix tussen sporttechnische oefeningen en spelvormen.
- Ook voor en na de trainingen ben je verantwoordelijk. 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.
- Werk aan je eigen competentieniveau: school je regelmatig bij.
- Laat je niet ontgoochelen door een slecht resultaat van je schaatser(s). De prestatie van je schaatser(s) zijn slechts een momentopname, jouw kwaliteit als trainer is een constante!

Communicatie

- De schaatsers zijn heel vatbaar voor jouw advies: geef feedback!
- Communiceer positief, ook non-verbaal!
- Wees concreet en duidelijk in je communicatie.
- Let op je manier van communiceren: ironie schept verwarring bij jonge sporters, let hier mee op! Geef concrete en duidelijke tips.
- Maak onderscheid tussen feiten en interpretatie.
- Houd rekening met de leefwereld van je schaatsers. Zijn er examens: herken 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.
- Werk met duidelijke afspraken en routine. Routines zijn herkenbaar, vergroten controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.

Gerontologische code

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

Materiaal

- Zorg ervoor dat het materiaal voldoet aan de veiligheidseisen en geschikt is voor de leeftijd en de vaardigheid van de jongeren. Leer atleten met zorg om gaan met hun materiaal en accommodatie.
- Geef aan dat niemand iets van een ander pakt. Diefstal is een wetovertreding en hierbij zal de politie verwittigd worden.

Gezondheid

- Volg het advies op van een arts bij het bepalen of een geblesseerde atleet wel of niet kan deelnemen.
- Heb oog voor elk kind/volwassene achter de schaatser.
- Een compliment is een basisfundament om tot een positief zelfbeeld te komen.
- Blijf een langdurig geblesseerde bij de training betrekken.
- Bespreek een actieplan voor gekwetsten.

Ik heb de bovenstaande gedragscodes gelezen en zal deze respecteren.

Opgemaakte te _____ op datum _____

Naam als handtekening ; _____