

Vlaamse Schermbond vzw: handelingsprotocol

Integriteit van het individu

Iedere persoon/sporter heeft bepaalde grenzen, wanneer deze grenzen door **fysiek** of **psychisch geweld** overschreden worden, wordt de integriteit van het individu geschonden. De Vlaamse Schermbond vzw wil een veilig sportklimaat uitbouwen en de integriteit van al haar sporters bewaken en respecteren.

De Vlaamse Schermbond vzw neemt volgende standpunten in:

- Vermijd het gebruik van agressieve taal
- Geef het goede voorbeeld
- Beperk frustratie
- Leer met boosheid en frustratie omgaan
- Grijp in indien agressief gedrag voorkomt

De Vlaamse Schermbond vzw stelt enkele gedragsregels voor aan haar aangesloten clubs zodat we samen ervoor zorgen dat de grenzen van de integriteit van het individu niet worden geschonden. De standpunten die de Vlaamse Schermbond vzw innemen, worden uitgebreid.

Vermijd het gebruik van agressieve taal

- Roepgedrag van ouders & trainers wakkert agressief spel aan:
 - Geloof in jezelf, 'op training lukt het ook' in plaats van 'laat je nietdoen'.
 - 'verleg je grenzen' in plaats van 'overtreed de regels'.
 - 'scherm met meer vertrouwen' in plaats van 'scherm niet metangst'.

Geef het goede voorbeeld

- Als trainer/club ben je een voorbeeld voor je sporter:
 - Als je kwaad wordt/vloekt: herpak je dan en praat er met hem/haarover.
- Niet alleen tegenover de sporters maar ook t.a.v. tegenpartij, scheidsrechter, publiek & media.

Beperk de frustratie van je sporter door:

- een selectiebeleid te voeren waarbij alle sporters aan bod komen.
- te kiezen voor evenwichtige trainingsmomenten, zorgen dat tegenstanders hetzelfde zijn qua grootte, kracht, ...
- geen te hoge verwachtingen te scheppen.

Leer de sporter met boosheid en frustratie omgaan

- De R-R-R-houding
 - Reageer – relaxeer – refocus
- Gebruik van een emotiemeter
 - Jonge sporters met hun emotie te herkennen.
 - Op moment dat sporter agressie vertoont, emotiemeter laten aangeven. Zorgt voor een korte time-out.
- Stoplichtmethode
 - Groen = goed gedrag;
 - Oranje = alarmgedrag;
 - Rood = grensoverschrijdend gedrag
- Ontspanningsoefeningen
- Zelfspraak

Grijp indien agressief gedrag voorkomt

- Signalen geven dat de sporters aanzetten tot zelfcontrole.
- Sporter laten afkoelen aan de kant.
- Sporters kans geven om emotie te reguleren.

Handelingsprotocol

