

Afsprakennota

Gedragscode voor Jeugd- en Assistent-Lesgevers (15+) binnen Saigen vzw

1. Jouw rol als Jeugd- of Assistent-Lesgever

Wat je doet:

Als jeugd- of assistent-lesgever ben jij een **voorbeeld voor onze jongere leden** en een waardevolle rechterhand van de hoofdtrainer. Je zorgt mee voor een fijne, veilige en leerrijke sfeer.

Concreet:

- Je **demonstreert technieken** op een duidelijke en veilige manier.
 - Je **helpt leden individueel** wanneer ze iets moeilijk vinden.
 - Je **begeleidt groepjes** bij oefeningen terwijl de hoofdtrainer of de Trainer(s) andere leden helpt.
 - Je **controleert de veiligheid** tijdens het oefenen (correcte afstand, techniek, enz.).
 - Je **helpt bij het klaarzetten en opruimen van het materiaal** zoals matten, stootkussens en hulpmiddelen.
 - Je bent een **positieve aanwezigheid** op de mat – een "voorbeeld op sokken", zoals wij zeggen.
-

2. Wat we van je verwachten

Aanwezigheid

- We rekenen op je inzet op de momenten waarvoor je bent ingepland.
- Laat tijdig weten als je verhinderd bent – minstens 24 uur op voorhand, tenzij in noodgevallen.
- Kom op tijd: minstens **15 minuten voor de training** om je voor te bereiden.

Voorbeelden:

- Je hebt examen op school? Laat het de trainer tijdig weten via WhatsApp of een telefoontje.
 - Je bent ziek? Laat het dezelfde dag nog weten, zodat er vervanging geregeld kan worden.
 - Je vrije dag is ingetrokken en je moet werken.
-

Pedagogisch verantwoorde omgang

We verwachten dat je op een **respectvolle, rustige en ondersteunende manier** omgaat met elk lid, hoe jong, onervaren of druk ze ook zijn.

Voorbeelden:

- Een lid blijft maar praten? Zeg: “We luisteren nu even allemaal naar de uitleg, oké?” in plaats van boos te reageren.
- Iemand worstelt met een techniek? Zeg: “Je doet het al goed, probeer nu eens je knie iets dichtter te brengen.”

Extra aandachtspunten:

- Geef **veel positieve feedback**: “Goed geprobeerd!” of “Dat gaat al veel beter dan vorige week!”
 - Wees **geduldig en vriendelijk**, ook als iets meerdere keren uitgelegd moet worden.
 - Let op lichaamstaal: merk je dat iemand zich ongemakkelijk voelt? Vraag rustig wat er scheelt of meld het aan de hoofdtrainer.
-

Vertegenwoordiging van onze waarden

Je draagt de waarden van Saigen vzw en onze krijgskunsten Tai-Jutsu & Ju-Jitsu uit: **respect, discipline, veiligheid, groei**.

Voorbeelden:

- Je gebruikt **geen scheldwoorden en of typische uitspraken**, “tempo, tempo, tempo!”, ook niet als grap onder vrienden.
 - Je draagt altijd **nette kledij** op de mat: een propere gi, lang haar vast, geen juwelen.
 - Je zorgt dat leden geen rokerige, peppingsdrank redbul of alcoholische ademhaling ruiken.
 - Je praat niet negatief over andere leden of lesgevers, noch op de mat, noch erbuiten (ook niet online!).
-

Technische en persoonlijke ontwikkeling

Ook als jeugdlesgever blijf je zelf leren! Je oefent mee, stelt vragen, en groeit door feedback.

Voorbeelden:

- Je volgt af en toe een extra stage of bijscholing (bijv. ‘Assistent Initiator’ of een sportkamp).
 - Je vraagt na de training: “Was het zo goed dat ik het voordeed, of mag ik iets aanpassen?”
 - Je helpt mee corrigeren, **maar altijd in overleg met de hoofdtrainer**.
-

3. Specifieke gedragslijnen

Omgang met leden

- De assistent- en of lesgever draag je bij aan een **gezonde** sfeer tijdens de trainingen.
- Toon altijd **respect**, ook als een lid onbeleefd, druk of onzeker is.
- Laat **niemand** zich **uitgesloten voelen** – iedereen telt mee!
- Wees **eerlijk, rustig en rechtvaardig** in je reacties.

Voorbeelden:

- Dit betekent onder andere dat leden en de lesgevers niet naar rook, energydranken (vb. Red bull) of alcohol ruiken."
 - Je merkt dat twee leden altijd samen trainen en anderen uitsluiten? Spreek ze rustig aan of bespreek het met de trainer.
 - Iemand met faalangst? Geef extra aanmoediging zonder hen te forceren.
-

Communicatie

- Wees duidelijk, vriendelijk en positief.
- Pas je taal aan de leeftijd van de leden: jongere kinderen begrijpen soms termen als "heupverplaatsing" niet – toon het dus vooral visueel.

Voorbeelden:

- “Zet je voet een beetje meer naar voren – ja, goed zo!”
- “Probeer het nog eens, je bent er bijna!”

Gebruik de "**sandwichtechniek**" bij feedback:

✔ iets positiefs – ✘ iets om te verbeteren – ✔ eindigen met iets positiefs

Bijvoorbeeld: “Je stap was mooi stevig! Nu nog je arm wat hoger, dan ben je echt goed bezig!”

Veiligheid

Veiligheid is **altijd prioriteit nummer één**.

Wat je doet:

- Check of de matten goed liggen.
- Houd afstand tussen koppels tijdens partneroefeningen.
- Stop onmiddellijk als je ziet dat een oefening onveilig wordt.
- Meld blessures of incidenten altijd direct aan de hoofdtrainer.

Voorbeelden:

- Iemand doet een valtechniek verkeerd? Stop, toon het opnieuw, en laat het pas herhalen als het veilig is.
 - Een lid klaagt over pijn? Laat het niet gewoon doorgaan – check het even of roep de trainer erbij.
-

4. Opleiding en bijscholing

We moedigen alle assistenten aan om zich te blijven ontwikkelen.

Voorbeelden:

- Je schrijft je in voor een opleiding “Start to Coach”, Ethiek in de Sport" of "Initiator Ju-Jitsu".
 - De club betaalt of helpt financieel – spreek gerust iemand van het bestuur aan.
 - Je neemt deel aan onze eigen bijscholingen of volgt een online module van Sport Vlaanderen.
-

5. Slotboodschap

Bij Saigen vzw geloven we dat **goede lesgevers beginnen als sterke assistenten**. Door samen te werken, bij te leren, en open te communiceren, zorgen we voor een omgeving waar **iedereen groeit** – op én naast de mat.

 We willen dat jij groeit in je rol. Je mag fouten maken, je mag vragen stellen, en je mag trots zijn op wat je doet.

Je bent geen “hulpje” – je bent een jonge leider in ontwikkeling. En dat is iets om fier op te zijn!