

# ONZE CLUB GAAT ALL-IN.



**Ons werk**

# INHOUDSOPGAVE



## 03 EEN CLUB BREED INITIATIEF

- Wat betekent het voeren van een inclusief beleid?



## 05 DE FOCUS VAN HET CLUBBESTUUR

- Waar is het bestuur verantwoordelijk voor?



## 06 DE BELOFTE VAN HET BESTUUR

- Waar ga je als bestuur voor staan?



## 09 HET TOETSEN VAN HET CLUBKLIMAAT

- Hoe krijg je inzicht in je huidige klimaat?



## 22 VAN INCLUSIEF BELEID NAAR PRAKTIJK

- Hoe vertaal je beleid naar acties?




## 30 ONZE COACHES EN TRAINERS

- De belofte van inclusieve trainers en coaches



## 36 INCLUSIE BINNEN DE COMPETITIE

- Hoe ga je als club om met het spanningsveld?
- 

## Een club breed initiatief

Jeugdspelers kunnen de vaardigheden die bijdragen aan de morele ontwikkeling, respect en inclusie niet goed aanleren in een omgeving waarin deze rechten onder druk staan of worden overtreden.

Sportclubs weerspiegelen over het algemeen hun sociaal maatschappelijke omgeving en hebben daardoor de neiging om de hierin aanwezige impliciete vooroordelen en stereotyperingen bewust en onbewust te bekrachtigen.

Sportclubs kunnen er echter voor kiezen om hun leden juist te ondersteunen bij het uitdragen van inclusieve waarden en attitudes in en rondom de sportclub.

Dit kunnen sportclubs doen door inclusieve waarden centraal te stellen en de ontwikkeling van sociale vaardigheden te stimuleren. Denk hierbij aan het adviseren en trainen van jeugdtrainers zodat zij de ontwikkeling van sociale vaardigheden bij de jeugd kunnen stimuleren en door te sturen op een inclusief aannamebeleid.

Bewust inclusieve clubs hebben oog voor de verschillende leeromgevingen en situaties die zich voordoen in de sportomgeving. Denk aan interacties, disciplineren, activiteiten, conversaties op de club.

Daarnaast kiezen zij voor een proactieve rol in het uitdragen en stimuleren van een clubcultuur die zich focust op respect, moreel gedrag en inclusiviteit. Niet alleen door middel van de trainingsprogramma's of gedragsregels maar ook door oog te hebben voor het beleid, leiderschap, clubrituelen, de maatschappelijke positie, het burgerschap en de weerspiegeling van de maatschappij binnen de club.



Stichting All-in werkt samen met de club, ouders en verzorgers, leden, overkoepelende organen en lokale overheden om een inclusief ecosysteem in de sport te ontwikkelen dat:

- Waarborgt dat trainers, coaches en verzorgers van jeugdspelers de waarden van respect en inclusiviteit uitdragen en zich bewust zijn van hun voorbeeldpositie;
- Er programma's voorhanden zijn om deze waarden te vervlechten in en rondom de club op zowel beleidsniveau, clubniveau, teamniveau en individueel niveau;
- Clubs de mogelijkheid geeft om het clubklimaat te monitoren en te evalueren;
- Trainers en coaches educatie aanbiedt om spelers vaardigheden aan te leren die verbonden zijn aan inclusief competent gedrag;
- Activiteiten biedt waarin kinderen vaardigheden aanleren die verbonden zijn aan inclusief competent gedrag, waaronder morele waarden en respect;
- Verbonden is met de maatschappelijke omgeving van de club.

De integratie van deze principes en de bijbehorende programma's kost tijd. Het kan enkele jaren duren voordat de club een volledig inclusieve cultuur realiseert. De realisatie van een inclusieve club is dan ook geen sprint maar een marathon, de focus ligt op de middellange en lange termijn waarin de club een duurzame verandering nastreeft.

Hierbij is het cruciaal dat de club met de verschillende belanghebbenden de dialoog aangaat zodat alle betrokkenen begrijpen waarom de club kiest voor een inclusieve cultuur, wat de waarde daarvan is en hun steun verwerft.

Daarnaast is het voor betrokkenen van belang dat zij de vooruitgang binnen de club ervaren. Dit kan een club doen door korte termijn doelstellingen in te bouwen, te communiceren en effecten te evalueren en te delen.



## De focus van het clubbestuur

Het clubbestuur bezit de positie om betrokkenen te motiveren en de ontwikkeling van de clubcultuur en de programma's te beïnvloeden en begeleiden. Daarbij is zij verantwoordelijk voor de regelgeving en richtlijnen, verdeling van macht en verantwoordelijkheden, publieke verantwoording, planning, evaluatie en monitoring, communicatie, verdeling van bronnen, eigenaarschap, ondersteuning en mate van zelfsturing (autonomie).

In alle aspecten van de club kan deze inclusiviteit verweven te worden:

- Het formele en informele trainingsprogramma
- De wijze waarop gecoacht en training wordt gegeven
- Attitudes en verwachtingen van coaches, trainers, ouders en verzorgers, de maatschappelijke omgeving, leden, vrijwilligers en medewerkers
- Additionele programma's en activiteiten van de club
- Beleid en uitvoering van clubregels



## **Wij als bestuur gaan All-in**

En beloven hierbij plechtig ons te committeren aan de volgende 11 principes van een inclusieve club:

### **De club promoot ethische waarden en prestatienormen als de basis van inclusiviteit**

Zo houdt het bestuur jaarlijks bijeenkomsten met haar belanghebbenden om de kernwaarden van de club te bekrachtigen en te vertalen naar taakgerichte doelen voor het jaar. Zij meet jaarlijks haar vooruitgang.

### **De club vertaalt de waarden naar de praktijk en focust daarbij op gedachten, gevoelens en concreet gedrag**

De club geeft iedereen, en met name jeugdspelers, de ruimte om de eigen emoties en ervaringen te verkennen en uit te drukken. Zij leert jeugdspelers om inclusieve, - en clubwaarden te vertalen naar hun eigen belevingswereld.

### **De club gebruikt een begrijpelijke, bewuste en proactieve aanpak gericht op karakterontwikkeling en inclusief burgerschap**

De club verweeft de ontwikkeling van sociale vaardigheden die in relatie staan tot moreel gedrag, respect en inclusiviteit in de trainingen, haar programma's en in de begeleiding van jeugdleden.

### **De club creëert een sociaal veilige omgeving**

De club zet middelen in om een omgeving tot stand te brengen waarin spelers zich gezien, gerespecteerd en veilig genoeg voelen om te experimenteren op het gebied van zelfexpressie.



## **De club biedt (jeugd)spelers kansen om te acteren op het gebied van burgerschap**

De club biedt (jeugd)spelers de mogelijkheid om zich te committeren aan positief en verantwoordelijk gedrag, gericht op de maatschappelijke omgeving waarin de speler zich bevindt.

## **De club biedt een betekenisvol en uitdagend trainingsprogramma met respect voor alle spelers en hun doelstellingen**

De club daagt spelers uit door activiteiten en oefeningen met innemend materiaal aan te bieden en hen stimuleert om meer uit zichzelf te halen.

## **De club bevordert de zelfmotivatie van jeugdspelers**

De club biedt spelers ruimte voor autonomie en schept mogelijkheden om de eigen doelen te behalen.

## **De club biedt medewerkers en vrijwilligers een netwerk waarin voldoende ruimte is voor kennisontwikkeling en kennisdeling en waarin iedereen gezamenlijk de verantwoordelijkheid draagt voor het uitdragen van de clubwaarden**

De club neemt inclusieve vaardigheden, respect, moreel gedrag en de andere kernwaarden van de club mee in de educatievoorzieningen en vergaderingen.



## **De club stimuleert gedeeld leiderschap en duurzame ondersteuning op het inclusief beleid**

De club betreft stakeholders in het terugkoppelen ten aanzien van het programma, biedt hen de mogelijkheid te participeren in het ontwikkelingstraject en biedt en vraagt ondersteuning bij het vertalen van het beleid naar de praktijk.

## **De club beoordeelt haar eigen functioneren**

De club monitort en evalueert haar eigen cultuur en klimaat, het functioneren van de coaches en trainers en de mate waarin moreel en inclusief gedrag wordt getoond door leden.

## **De club streeft naar diversiteit**

De club heeft oog voor de diversiteit in haar geledingen op alle niveaus en streeft een gemêleerde samenstelling na voor bestuur, coaches en trainers en leden.

## **NAMEN EN HANDTEKENINGEN VAN HET VOLTALLIGE BESTUUR:**





## De inclusie en sociale veiligheidsaudit

Het is belangrijk om het eigen sociale klimaat te evalueren om zo prioriteiten vast te kunnen stellen. Hoewel sommige prioriteiten mogelijk worden bepaald door externe factoren als wet en regelgeving, liggen andere factoren binnen de directe invloed van de club zelf.

Als inclusieve club wil je weten wat de sterktes zijn en op welke onderdelen verbetering mogelijk is binnen de context van inclusie.

Hierbij wordt kritisch gekeken naar welk bewijs er is dat jullie club positief reageert op diversiteit. Een belangrijk instrument om de effecten van jullie inspanningen als club te toetsen is de audit op het gebied van inclusie en sociale veiligheid. Een inclusieve club neemt deze audit tenminste 1 maal per jaar af onder spelers en vrijwilligers.



### **Analyse: Het vaststellen van de doelstellingen**

Je zult als club gezamenlijk met de belangrijkste adviesorganen besluiten wat jullie op korte en de lange termijn willen bereiken en daar vervolgens meetbare criteria aan koppelen om de voortgang tastbaar en de effectiviteit meetbaar, te maken.

Zo is een mogelijk criterium dat alle richtlijnen en processen in lijn liggen met jullie diversiteitsbeleid en de wens een inclusief klimaat te realiseren voor alle spelers, ongeacht hun economische status, moedertaal, seksuele voorkeur, religie of lichamelijke gezondheid.

### **Actieplan: Hoe kom je daar?**

Als bestuur gebruik je een project template voor het actieplan met daarin informatie over wie verantwoordelijk is voor welke acties, wie bij elke actie betrokken dient te worden en een tijdslijn waarin het projectverloop en het benodigd kapitaal worden beschreven (menselijk kapitaal en materiaal). Bij het opstellen van een inhoudelijk programma zal de club er zorg voor dragen dat alle acties in lijn zijn met de doelstellingen, waarden en missie van de club.

### **Het monitoren van onze progressie**

De club houdt ten minste elk kwartaal een bijeenkomst om de voortgang van de diverse programma's te bespreken. Deze bijeenkomsten zijn tevens bedoeld om geleerde lessen te delen, te bepalen of het programma op schema ligt, of alle acties de beoogde uitwerking hebben en te beoordelen of alle bronnen adequaat worden ingezet.



# De inclusie checklist voor sportclubs

## Administratie

Geheel - 3  
Gedeeltelijk - 2  
In ontwikkeling - 1  
Nee - 0

- Kunnen leden participeren op een wijze die aansluit bij hun genderidentiteit? En hebben zij een voornaam en voornaamwoord in de systemen die past bij deze identiteit?
- Kunnen leden hun eigen roepnaam laten weergegeven of veranderen in de systemen?
- Wordt de uitspraak van namen bij leden weergegeven indien dit nodig is?
- Biedt de club ondersteuning aan ouders/verzorgers of leden bij het administratieve proces als dit wegens hun specifieke omstandigheden noodzakelijk is?
- Beschikken alle vrijwilligers en werknemers over een VOG en heeft de club deze verklaringen opgenomen in de administratie?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

15

Onze score



# De inclusie checklist voor sportclubs

## Clubbeleid

	Geheel - 3	Gedeeltelijk - 2	In ontwikkeling - 1	Nee - 0
• Staat inclusie opgenomen in het beleidsplan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zijn de procedures voor alle jeugdspelers en hun families van evenredig gewicht? Oftewel niet onevenredig belastend voor één of meer bevolkingsgroepen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Stemt de club sportgerelateerde uitgaven af op het inkomen van verzorgers en ouders?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heeft de sportclub alle directe en indirecte uitgaven voor leden in kaart gebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Biedt de club ondersteuning bij het aanvragen van speciale voorzieningen voor leden die dit nodig hebben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vormen het ledenbestand en het bestuur een passende weerspiegeling van de omgeving van de club?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Gebruikt de club een vaste vragenlijst bij het afnemen van interviews met potentiële bestuursleden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Stuurt het management actief op het sociale klimaat van de sportclub en wordt dit klimaat getoetst onder leden én medewerkers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Krijgen alle vrijwilligers/bestuursleden evenveel spreektijd tijdens vergaderingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zijn beloningen voor iedereen gelijk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heeft de club een duidelijk beeld van de gewenste cultuur, de gedeelde waarden, overtuigingen, gewenst gedrag en een visie voor de toekomst die gekoppeld is aan meetbare doelstellingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zijn de processen rondom de selectie van spelers en speeltijd transparant en gebaseerd op meetbare criteria?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kan een speler dispensatie aanvragen om deel te nemen aan een ander team of te spelen binnen een andere leeftijdsklasse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

39

Onze score

# De inclusie checklist voor sportclubs

## Clubcommunicatie

	Geheel - 3	Gedeeltelijk - 2	In ontwikkeling - 1	Nee - 0
• Biedt de club informatie aan over de faciliteiten en eigen werkwijze, in verschillende vormen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Is de geboden informatie toegankelijk? Denk aan het aanbieden van informatie in digitale en printvorm en is de informatie via verschillende wegen te verkrijgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Communiceert de sportclub in het Engels, in gebarentaal, braille of andere talen die aanwezig zijn in de directe sportomgeving?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Is de aangeboden communicatie vrij van jargon en makkelijk te begrijpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Is alle communicatie genderneutraal of inclusief d.w.z. niet enkel gebaseerd op man-vrouw denken? Denk aan aanspreekvormen en definities.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Voorziet de club de nieuwe leden, ouders/verzorgers, medewerkers en vrijwilligers van een informatiepakket?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Betreft de club ouders/verzorgers actief bij de ontwikkeling van jeugdleden en helpt de club hen met handgrepen om in die rol te kunnen voorzien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Heeft de club zicht op, en is zij in staat om haar communicatie af te stemmen met de cultuur van de doelgroep?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zijn er duidelijke regels omtrent de omgangsnormen binnen de club en op het terrein en worden deze regels nageleefd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zijn ook de ouders/verzorgers en bezoekers op de hoogte van de omgangsregels?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Organiseert de club jaarlijks evenementen die inclusie en diversiteit stimuleren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Besteedt de club in haar communicatie, zoals de nieuwsbrief, aandacht aan inclusie en diversiteit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

36

Onze score

# De inclusie checklist voor sportclubs

## Materialen

- Zijn de materialen die door de trainers en coaches worden gebruikt vrij van stereotyperingen?
- Kunnen alle leden zich herkennen in de materialen die de club gebruikt?
- Zijn de trainingsmaterialen aangepast op diversiteit, o.a.. zijn er speciale materialen beschikbaar voor minder validen?
- Tonen de materialen alle bevolkingsgroepen met gelijk respect en potentieel? Denk aan rolmodellen.
- Reflecteert het materiaal de behoeften en ervaringen van alle leden op de club?
- Promoot het materiaal gelijkheid voor alle bevolkingsgroepen, ongeacht hun afkomst, economische status, seksuele voorkeur, religie of lichamelijke gezondheid?
- Hebben trainingsopdrachten altijd een duidelijke doelstelling in relatie tot de kennis en vaardigheden van de spelers?
- Hangt er een regenboogvlag op het sportterrein en is deze vlag goed zichtbaar?

	Geheel - 3	Gedeeltelijk - 2	In ontwikkeling - 1	Nee - 0
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

24

Onze score

# De inclusie checklist voor sportclubs

## Faciliteiten

	Geheel - 3	Gedeeltelijk - 2	In ontwikkeling - 1	Nee - 0
• Stemt de club het assortiment van de kantine af op de behoeften van de leden, bezoekers en medewerkers? Denk hierbij aan medische noodzaak of religie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kunnen minder validen of invaliden alle gebouwen en faciliteiten goed bereiken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hebben de trainers en coaches de nodige materialen en faciliteiten om hun trainingen goed uit te kunnen voeren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zijn de trainers en coaches op de hoogte van de aanwezigheid en werking van de ondersteuning die aangeboden wordt vanuit de club?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Richt de club extra activiteiten zo in dat alle leden en medewerkers kunnen participeren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Beschikt de sportclub over individuele douche- en omkleedcabines?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Faciliteert de club spelers en andere betrokkenen om zich afgescheiden om te kleden indien gewenst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Beschikt de sportclub over genderneutrale toiletten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Biedt de club spelers en betrokkenen de mogelijkheid om een tenue te kiezen dat past bij hun genderidentiteit en zijn deze tenues beschikbaar in een grote variatie maten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

27

Onze score

# De inclusie checklist voor sportclubs

## Jeugdontwikkeling

- Streeft de club een gelijke behandeling na, waarin medewerkers en leden situaties vanuit diverse perspectieven kunnen bekijken, vragen mogen stellen over de bron van informatie en sociale interactie en discussie de ruimte krijgen?
- Hebben de jeugdtrainingen structureel coöperatieve leertechnieken met een focus op “intergroup” contact d.w.z. een mix van jongens en meisjes, hoger en lager presterende leden e.d.?
- Heeft de club een programma dat zich richt op de sociaal-emotionele ontwikkeling van jeugdleden?
- Voelen leden zich verantwoordelijk voor het elkaar ondersteunen?
- Wordt de zelfkennis van leden vergroot door het aanleren van o.a. zelfinzicht?
- Helpt de club leden en medewerkers bij het leren van effectieve strategieën om discriminatie, vooroordelen en pestgedrag te adresseren als onderdeel van conflicthantering?
- Stimuleert het trainingsmodel de jeugdleden om hun empathisch vermogen verder te ontwikkelen?
- Ontwikkelen de trainingstechnieken het zelfvertrouwen van jeugdleden?
- Moedigt de club het vragen om hulp en bieden van hulp door zowel leden als medewerkers aan?
- Biedt de club leden en medewerkers de mogelijkheid om hun leiderschapsvaardigheden te ontwikkelen?
- Spoort de club leden en medewerkers aan om situaties vanuit meerdere perspectieven te bekijken?

	Geheel - 3	Gedeeltelijk - 2	In ontwikkeling - 1	Nee - 0
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

33

Onze score



# De inclusie checklist voor sportclubs

## Ontwikkeling van coaches en trainers

- Biedt de club gepaste training en opleiding voor vrijwilligers en medewerkers die fungeren als trainer of coach?
- Helpt de club coaches en trainers bewust te zijn van hun rol in de ontwikkeling en participatie van leden en hoe zij deze rol op positieve wijze kunnen invullen?
- Voorziet de club in training voor trainers en coaches om vooroordelen en stereotyperingen te herkennen en te adresseren?
- Is er scholing of training om om te gaan met cultureel en taalkundig diverse leden en medewerkers?
- Kunnen trainers en coaches nieuwe methodieken ontwikkelen, testen en ideeën uitwisselen?
- Is er een platform voor trainers en coaches om gebruik te maken van intervisie en zelfreflectie?
- Koppelt de club nieuwe trainers en coaches aan zeer ervaren trainers en coaches?

Geheel - 3	Gedeeltelijk - 2	In ontwikkeling - 1	Nee - 0
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

21

Onze score

# De inclusie checklist voor sportclubs

## Sociaal burgerschap

Geheel - 3  
Gedeeltelijk - 2  
In ontwikkeling - 1  
Nee - 0

- Houdt de evenementenagenda rekening met de achtergrond van alle leden? Zijn de evenementen inclusief in opzet?
- Verwelkomt de club alle talen die leden spreken en zijn al deze talen in beeld?
- Organiseert de club activiteiten die de club en haar leden verbinden met de directe omgeving van de club?
- Stimuleert de club leden om zich belangeloos in te zetten voor anderen?
- Stuurt de club op de verantwoordelijkheden van haar en haar leden als het gaat om het schoonhouden van de omgeving?
- Biedt de club programma's aan om leden te verbinden aan de club en de buurt?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

18

Onze score

# De inclusie checklist voor sportclubs

## Bieden van ondersteuning

- Biedt de club nieuwe leden en medewerkers een welkomstprogramma aan om hen te helpen hun weg te vinden op de club en contacten te leggen?
- Biedt de club leden die het nodig hebben voldoende hulpmiddelen of extra trainingstijd?
- Zet de club zich in om eventuele obstakels voor leden en vrijwilligers/medewerkers weg te nemen?
- Zijn er vertalers aanwezig of beschikbaar (bijv. gebarentaal) als trainers/coaches hen nodig hebben voor de communicatie met ouders/verzorgers of leden?
- Is er een vangnet en protocol voor kwetsbare jongeren en leden met een trauma?
- Kunnen leden en medewerkers alle vormen van pestgedrag anoniem melden en zijn zij van de procedure op de hoogte?
- Is er een protocol voor pestgedrag en test de club de werking hiervan?
- Beschikt de club over een vertrouwenspersoon voor jeugdleden én voor volwassen leden en is deze persoon bij alle leden bekend?
- Wordt het emotioneel welzijn van leden gemonitord?
- Vermijd de club effectief het gebruik van labels voor leden en medewerkers?
- Heeft de club contact met verschillende stichtingen en hulporganisaties die kunnen helpen bij het bieden van de juiste ondersteuning aan leden en hun familie? Denk hierbij aan financiële of sociale ondersteuning, hulp bij taalontwikkeling.

	Geheel - 3	Gedeeltelijk - 2	In ontwikkeling - 1	Nee - 0
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Maximale score

33

Onze score



## Vragenlijst gepercipieerd motiverend teamklimaat

*Denk eens na over hoe jij je gevoeld hebt in je team en tijdens de trainingen afgelopen seizoen. Hoe ging het meestal in je team?*

Lees de onderstaande uitspraken goed door en geef bij elke uitspraak aan hoe zeer dit past bij jouw team. Wees hierin zo eerlijk mogelijk door het cijfer te omcirkelen dat weergeeft hoe jij dit hebt ervaren:

1= zeer oneens

2= niet helemaal mee eens

3= neutraal, ik ben het er niet mee oneens maar ook niet echt mee eens

4= redelijk mee eens

5= zeer mee eens

1. In mijn team, wil de coach dat we nieuwe dingen proberen
2. In mijn team, wordt de coach boos als een speler een fout maakt
3. In mijn team, geeft de coach de meeste aandacht aan de beste spelers
4. In mijn team, draagt iedere speler iets belangrijks bij
5. In mijn team, gelooft de coach dat we allemaal even belangrijk zijn voor het team
6. In mijn team, geeft de coach een compliment als we het beter doen dan een teamgenoot
7. In mijn team, denkt de coach dat alleen de beste spelers bijdragen aan het succes van ons team
8. In mijn team, voelen spelers zich goed als ze hun best doen
9. In mijn team, worden spelers uit het spel gehaald als ze fouten maken
10. In mijn team, helpen spelers elkaar met leren en beter worden
11. In mijn team, worden spelers aangemoedigd om samen te werken
12. In mijn team, heeft de coach duidelijk favorieten
13. In mijn team, werken we samen aan het verbeteren van de minder sterke punten van alle spelers



14. In mijn team, stellen we persoonlijke leerdoelen en doelen als een team
15. In mijn team, helpt de coach me bij het behalen van mijn eigen doelen
16. In mijn team, wordt succes bepaald aan de hand van de vraag of we dichterbij onze doelen komen
17. In mijn team, worden spelers beloond als ze echt hun best doen
18. In mijn team, krijgen alleen de beste spelers complimenten
19. In mijn team worden fouten gebruikt als leermoment en juist niet afgestraft
20. In mijn team, hebben we oog voor hoe de ander zich voelt
21. In mijn team, richten we ons elke training op het verbeteren van onze vaardigheden
22. In mijn team kan iedereen zichzelf zijn
23. In mijn team werken we ook echt samen
24. In mijn team nemen we de tijd om elkaar beter te leren kennen
25. In mijn team hoort iedereen erbij
26. In mijn team hebben we gezamenlijke afspraken over hoe we met elkaar omgaan
27. In mijn team, is het duidelijk wat er gebeurt als iemand zich niet aan de afspraken houdt



# **Van inclusief beleid naar de praktijk**

## **Beloon positief gedrag van coaches en trainers via een erkenningsprogramma**

Coaches en trainers hebben een voorbeeldpositie op de club. Het is daarom cruciaal om ervoor te zorgen dat zij gedrag vertonen dat in lijn is met het inclusiviteitsprogramma. Om dit gedrag te ontwikkelen en behouden, draaien inclusieve clubs educatieve programma's, moedigen zij coaches en trainers aan én kan ervoor gekozen worden om sociaal gedrag te belonen. Een club kan dat doen door jaarlijks een prijs uit te reiken voor trainers en coaches die het programma op succesvolle wijze vertegenwoordigen.

Deze coaches kun je in het zonnetje zetten in het clubblad, op de website of door hen een senior positie te geven in een mentorprogramma waarin je onervaren coaches koppelt aan coaches die deze prijs hebben ontvangen. Hierbij is het wel belangrijk om concreet te vermelden welk positief gedrag heeft geleid tot het winnen van de prijs. Wanneer coaches zich goed voelen over hun werk, plezier hebben in wat ze doen en erkenning krijgen voor hun inspanningen, heeft de hele club daar profijt van.

## **Coach en trainer educatie**

Het organiseren van intervisie of trainingsbijeenkomsten - liefst minstens 2x per jaar - geeft coaches en trainers de ruimte en mogelijkheid om ideeën uit te wisselen, situaties aan elkaar voor te leggen, strategieën te bespreken, kennis op te doen en oplossingen aan te dragen. Dit draagt bij aan het kennisbehoud binnen de club. Een andere belangrijke functie van deze bijeenkomsten is die van motivator, de coaches en trainers krijgen tijdens deze bijeenkomsten een ondersteunend netwerk aangereikt. Daarbij bieden de bijeenkomsten de ruimte voor persoonlijke ontwikkeling.



## Pas positief geladen taalgebruik toe

De woorden die een club gebruikt wanneer zij met belanghebbenden praten, de intentie achter de woorden en hoe de woorden worden overgebracht beïnvloeden de manier waarop jeugdspelers zichzelf en hun club zien.

Positief taalgebruik draagt bij aan een sociaal veilig klimaat op de club. Als alle volwassenen binnen de club positief taalgebruik inzetten, horen de jeugdspelers gelijkgestemde boodschappen over wat er van hen verwacht wordt. Dit biedt jeugdspelers duidelijkheid, veiligheid en autonomie op de club.

De club kan trainingen aanbieden aan vrijwilligers, medewerkers en zelfs aan de ouders/verzorgers van de jeugdspelers om hen deze vaardigheid te leren. De training is het meest effectief als iedereen situaties uit de praktijk aan kan dragen en vervolgens met rollenspel het positieve taalgebruik direct in de praktijk leren brengen. Daarnaast is het aan te raden om als club een aantal basiszinnen te formuleren die helpen met het toepassen van positief taalgebruik. Denk aan:

- Ik kan zien dat
- Je hebt goed onthouden om
- Laat me zien dat
- Herinner me
- Wat hielp je om
- Wat maakte dat je besloot om
- Wat kunnen we doen om

Daarnaast hebben bestuurders en afdelingsleiders een voorbeeldpositie, wat betekent dat zijzelf actief naar buiten treden met positief taalgebruik.



## Breng richtlijnen tot leven

Richtlijnen lezen is niet de favoriete bezigheid van leden en andere belanghebbenden. Het opstellen van richtlijnen alleen is daarom niet genoeg om gedrag te beïnvloeden. Clubs kunnen hun richtlijnen tot leven brengen door regels tastbaar te maken. Zo kan sportief gedrag in beeld worden gebracht door op de website, in mailings of op social media foto's of videos te tonen van een speler die een tegenstander omhoog helpt, teams die elkaar na afloop een hand geven, een oudere speler die een jongere speler helpt. Hierbij kan de club refereren naar de regel erachter: het tonen van respect naar iedereen is één van de kernwaarden van onze club #Clubnaam #daarstaanwevoor

Het is aan te raden om elk seizoen een aantal belangrijke boodschappen te kiezen en die centraal te stellen in de communicatie van de club.

## Welkom heten van leden en vrijwilligers

Elk contactmoment dat leden, vrijwilligers en andere relaties met de sportclub hebben, zegt iets over de identiteit van de club. Het is essentieel dat sportclubs bewust nadenken over hoe zij omgaan met alle belangrijke contactmomenten en kritisch kijken naar hoe die momenten zich verhouden tot de gewenste clubcultuur.

Een warm clubklimaat onderscheidt zich door aandacht voor het individu te hebben. Ieder contact moment is dan bedoeld om relaties te versterken.

Zo kunnen clubs ervoor kiezen om hun jeugdspelers een mail of kaartje te sturen met daarop een welkomstwoordje van de coach en trainer of zelfs van de medespelers waarin je aangeeft blij te zijn met hun komst.

## Ondertekenen van de All-in belofte

Door iedereen de All-in belofte te laten ondertekenen, wordt de toewijding van spelers, vrijwilligers en bestuur aan een inclusief beleid en inclusief gedrag vergroot. De ondertekening is dus meer dan alleen van symbolische waarde. Ondertekenen versterkt de sociale druk op al deze groepen waardoor de kans op pro-sociaal en moreel gedrag toeneemt.





# Activiteiten ter ondersteuning van het beleid

## Quote van de week:

Het bestuur kan wekelijks een quote plaatsen op de digitale borden en de social media van de club en dezelfde quote in de communicatie naar leden en vrijwilligers opnemen. De quotes zijn verbonden aan het gewenste gedrag en de waarden van de club. Zie de bijlage voor inspiratie.

Hierbij kan de club vragen stellen aan belanghebbenden over hoe zij naar de quote kijken, of wat de quote voor hen betekent. Op deze manier worden waarden en normen herhaaldelijk onder de aandacht gebracht en krijgt iedereen een beter beeld van de perspectieven of gevoelens van andere clubgenoten.

## Club Project: Het herinneringenbord

Start elk seizoen met het ophangen van een groot, leeg bord met daaronder post-its en pennen/stiften. Elke keer als spelers een reden hebben bedacht waarom ze genieten van hun team of de club, kunnen ze een post-it pakken en de herinnering/reden opschrijven en op het bord plakken.

## Tiem

Ze zeggen vaak dat er geen I in het woord team zit, wel bij de sportclub die meedoet aan het All-in Programma. Tiem staat namelijk voor Team Inclusie en Maatschappij.

Initieer een jeugdgroep die zich bezighoudt met het inclusieve programma en de evenementen. Het doel van deze groep is om inclusie en respect te promoten op én rond de club. Om hun doel te bereiken kunnen ze evenementen inzetten, posters maken, verhalen delen met de leden en activiteiten voorstellen. Jeugdspelers kunnen middels deze groep leiderschapservaring opdoen en de eigen sociale vaardigheden vergroten.



## Evenement: De dag of het weekend van de vriendelijkheid

**Doel:** Jeugdspelers leren wat het effect kan zijn van een vriendelijke en open houding

**Club doel:** Het onder de aandacht brengen van een centrale waarde in de sport alsmede het bekrachtigen van het belang daarvan vanuit de club

**Materiaal:** Afhankelijk van het programma

**Tijd:** 2 Dagen voor de activiteit, voorbereidingstijd afhankelijk van de activiteiten

Dit evenement kan georganiseerd worden op de World Kindness Day, een dag waarop verschillende landen aandacht vragen voor inclusie en de mooie kanten van de maatschappij centraal stellen.

Het is de perfecte aanleiding om jeugdspelers en supporters te stimuleren om vriendelijkheid uit te dragen naar familie, vrienden, collega's en onbekenden. Makkelijker is het nog om het evenement te plannen in het eerste weekend na World Kindness Day omdat dan de meerderheid van de leden al op de club aanwezig is.

### *Mogelijke activiteiten:*

- Laat de teams hun coaches en trainers in het zonnetje zetten
- Vraag iedereen uit het team om spelers van de tegenpartij te complimenteren met mooie acties
- Proost samen - na afloop van de wedstrijd - op een mooie wedstrijd (ook met de tegenstander) en neem er wat lekkers bij
- Ruim samen met iedereen de club en velden op
- Laat alle spelers met iemand van de tegenpartij op de foto gaan en zet de foto vervolgens online met een mooie tekst waarin beide spelers zich uitspreken over verbinding met anderen
- Zet een welkomstcomité voor de ingang van de club
- Deel gedurende de dag gratis complimentjes uit op kaartjes



## Evenement: Ons team gaat staan voor!

**Doel:** Jeugdspelers ontwikkelen empathisch vermogen en compassie

**Club doel:** Verbinden van de club met de directe omgeving

**Materiaal:** Afhankelijk van de activiteiten per team

**Tijd:** ½ dag voorbereiding en ½ dag voor de activiteit

Elk jeugdteam kiest samen een goed doel en onderzoekt hoe ze dat doel het beste kunnen ondersteunen. Voor de jongere teams (kleintjes) kan er gebruik gemaakt worden van een keuzemenu met 3 opties. Dit evenement kan bijv. georganiseerd worden tijdens de dag van de vrijwilliger of op nationale burendag.

### Mogelijke activiteiten:

- Meehelpen op de lokale kinderboerderij
- Vuilnis prikken of wilgen snoeien in een lokaal bos
- Opruimen van een speeltuin in de buurt
- Spelletjesmiddag in een verzorgingstehuis
- Helpen bij de voedselbank of een voedselinzamelingsactie houden
- Speelgoed inzamelen voor een goed doel
- Planten van bloemen bij een instelling of in een publieke ruimte
- Helpen bij een lokaal asiel
- Kaartjes maken voor kinderen in het ziekenhuis om hen op te fleuren
- Helpen op het politiebureau of bij de brandweer met schoonmaken
- Een halve dag aan de slag als ondersteuner bij de thuiszorg
- Brieven schrijven naar een minister of burgemeester om ergens aandacht voor te vragen
- Een flash mob organiseren om een belangrijke waarde onder de aandacht te brengen (vriendschap, samenwerken, respect)

Sluit de middag af met een evaluatie, welk effect hadden hun inspanningen op de betrokkenen? Hoe voelden ze zich er zelf bij? Laat altijd een bestuurder of lokaal idool de jonge vrijwilligers bedanken en uitleggen hoe hun bijdrage een verschil heeft gemaakt.



## **Evenement: Hallo buur**

**Doel:** Ontwikkelen van het burgerschap van jeugdspelers

**Club doel:** Stimuleren van de dialoog met omwonenden

**Materiaal:** Afhankelijk van het programma

**Tijd:** 1 dag voor het evenement, voorbereidingstijd afhankelijk van de invulling

Dit evenement kan worden gehouden rondom burendag. Het is de perfecte aanleiding om het burgerschap van leden en jeugdleden te stimuleren en de binding tussen de club en haar maatschappelijke omgeving te versterken.

### *Mogelijke activiteiten:*

- Gratis clinics voor omwonenden (jeugd/volwassen/65+)
- Toernooi voor omwonenden (straat vs straat of familie vs familie)
- Knutselen/schilderen voor de kleintjes/voorleeshoek/schminken
- Samen prikken (opruimen/schoonmaken van de buurt)
- Buurt bbq of feest op de club voor omwonenden



## Evenement: Club with Pride

**Doel:** Jeugdspelers de ruimte en steun geven om de eigen identiteit te ontwikkelen en tonen

**Club doel:** Stimuleren van een inclusief klimaat

**Materiaal:** Afhankelijk van de activiteiten (veel paars)

**Tijd:** 2 dagen voor de activiteit, voorbereidingstijd afhankelijk van de activiteiten

Dit evenement kan worden gehouden in het weekend na Paarse Vrijdag, een dag waarop Nederland aandacht besteed aan de acceptatie van de LHBTQI gemeenschap. Het is een ideaal moment om te laten zien dat de club de liefde en de mens in al haar kleuren viert.

### *Mogelijke activiteiten:*

- Plaats een regenboog bij de ingang naar je club
- Hang de regenboogvlag in de vlaggenmast bij je club
- Laat een DJ muziek draaien
- Nodig alle spelers aan om iets paars op de wang te zetten of faciliteer dat zelf door een aantal vrijwilligers te laten schminken
- Deel iets paars uit aan alle bezoekers
- Speel GSA videoportretten af in het clubhuis
- Maak een paarse muur waar iedereen zijn favoriete lijdied op mag schrijven, dat te maken heeft met houden van jezelf, liefde of acceptatie (handig voor de DJ)
- Organiseer een paarse flash mob en plaats het op social media



## Onze coaches en trainers

- Helpen spelers omgaan met negatieve emoties die kunnen ontstaan op het veld
- Leren spelers “verlies” te relativieren en te zien als leermoment
- Leren spelers respectvol om te gaan met zichzelf, teamgenoten, scheidsrechters, coaches, trainers, tegen- en omstanders
- Leren spelers om te gaan met interpersoonlijke conflicten in het team of op het veld
- Helpen spelers met het ontwikkelen van belangrijke vaardigheden. Denk hierbij aan communicatieve vaardigheden, doelen stellen, zelfkennis, reflectief vermogen, leiderschap, respect voor dualiteit en samenwerking
- Zorgen ervoor dat spelers plezier halen uit de training en wedstrijden
- Werken aan de opbouw van gezond zelfvertrouwen, zelfkennis en eigenwaarde
- Creëren een cultuur die een positief team moraal cultiveert en team cohesie stimuleert
- Leren spelers optimisme, weerbaarheid, doorzettingsvermogen en vergevingsgezindheid
- Leren spelers spelinzicht en techniek
- Leiden door te doen



## **Ik als coach/trainer ga ook All-in**

En beloof me hierbij plechtig te committeren aan de volgende principes van een inclusieve coach/trainer:

1. Het emotionele en fysieke welzijn van mijn spelers voorop te plaatsen
2. Elke speler als individu te behandelen en oog te hebben voor de eventuele verschillen op emotioneel en fysiek vlak
3. Mijn best te doen om een veilige omgeving voor mijn spelers te waarborgen
4. Mijn best te doen om trainingen te organiseren die leuk en uitdagend zijn voor al mijn spelers
5. Mijn voorbeeldrol te honoreren door zelf moreel gedrag, respect en sociale vaardigheden te tonen aan mijn spelers
6. Mijn spelers de regels van hun sport uit te leggen en te leren kennen
7. Al mijn spelers gelijk te behandelen als het gaat om positieve aandacht, disciplineren en evaluatieve feedback
8. Het team en alle spelers te ondersteunen bij het behalen en vaststellen van hun persoonlijke doelen en teamdoelen en de focus te houden op het vergroten van de vaardigheden
9. Mijn spelers voldoende autonomie en verantwoordelijkheid te geven.

**NAAM EN HANDTEKENING:**



# Gedragsregels voor supporters en coaches van jeugdspelers

Indien een coach, trainer, medewerker of supporter enige vorm van pesten of mishandeling vermoedt, dient hij of zij dit direct te melden bij de vertrouwenspersoon in het bestuur.

Soms zijn mensen zich onbewust dat hun gedrag als grensoverschrijdend kan worden gezien.

Om hierin te voorzien heeft de club een lijst opgesteld met gedrag dat door de club als grensoverschrijdend wordt gezien:

- Eén op één contact tussen een jeugdspeler en een coach of trainer. De aanwezigheid van tenminste 2 volwassenen is verplicht, dit geldt zowel voor de wedstrijden als voor de trainingen.
- Jeugdspelers op de reservebank te zetten vanwege minder goed ontwikkelde vaardigheden in het spel.
- Jeugdspelers bij hun kleding grijpen, ruw behandelen, ongepast aanraken of door elkaar schudden
- Vloeken, schelden of sarcasme gebruiken. Of het doel nou is een jeugdspeler te kleineren of te motiveren: niet doen.
- Uitschelden of kleineren van anderen buiten het team.
- Gebruik maken van extreme fysieke trainingstechnieken om een jeugdspeler te straffen of te disciplineren.
- Jeugdspelers verbieden een korte pauze te nemen of naar het toilet te gaan wanneer dit nodig is.
- Jeugdspelers onthouden van het drinken van water.
- Materiaal naar de spelers gooien.
- Racistische uitspraken gebruiken.
- Gebruik maken van seksueel geladen of ongepast taalgebruik (bijv. "je speelt als een meisje/mietje").
- Neerbuigende of wrede uitspraken doen op basis van lichamelijke kenmerken.
- Uitsluiten van participatie voor jeugdspelers met een beperking.





- Stereotyperingen gebruiken in aanwezigheid van of richting jeugdspelers
- Meer aandacht besteden aan de sterkere jeugdspelers en de minder sterk ontwikkelde spelers achterstellen
- Jeugdspelers uit hun team zetten zonder inzet van professionele instanties, het opleggen van beschermende maatregelen en overleg met het bestuur en verzorgers
- Eisen van onmogelijke taken en perfecte optredens, verbieden van fouten maken of neerbuigend reageren op fouten en verlies.
- Vertonen of impliceren van ongepast seksueel gedrag tussen volwassene en kind of jongere.
- Jeugdspelers leren om anderen uit te dagen, vals te spelen, te intimideren, te vechten of grof taalgebruik te gebruiken. Dit gedrag ook niet tolereren door tegenspelers naar de eigen spelers en van de eigen spelers naar tegenspelers.



## Mogelijke disciplinaire maatregelen

Dit document legt uit op welke wijzen de club en haar coaches, trainers en medewerkers kunnen handelen na het constateren van grensoverschrijdend gedrag en zo een sportervaring te borgen die positief, veilig en leerzaam is voor alle betrokkenen.

Mogelijke maatregelen bij grensoverschrijdend gedrag door coaches:

1. Het geven van een waarschuwing
2. Schorsen voor een wedstrijd
3. Schorsen voor een langere periode
4. Schorsen voor een seizoen
5. Permanente schorsing
6. Verplicht stellen van een training of opleiding

Mogelijke maatregelen bij grensoverschrijdend gedrag door jeugdspelers:

1. Het geven van een waarschuwing
2. Het opstellen van voorwaarden aan deelname
3. Schorsing voor de duur van één wedstrijd
4. Schorsing voor de duur van een maand



Indien een klacht wordt ingediend over een speler, coach of trainer, dient een klachtencommissie zich over de gerapporteerde situatie te buigen. Hierbij dient de commissie rekening te houden met de zwaarte van de overtreding, sprake van terugkerend gedrag en persoonlijke omstandigheden.

Factoren die kunnen leiden tot een lichtere sanctie zijn bijvoorbeeld:

- Eerste overtreding
- Spijt
- Duidelijke bereidheid tot verandering
- Gedragshistorie
- Gedragstoornissen en andere psychologische factoren

Factoren die kunnen leiden tot een zwaardere sanctie zijn:

- Het in gevaar brengen van een jeugdspeler
- Het overtreden van de wet
- Herhaaldelijk grensoverschrijdend gedrag
- Gebrek aan schuldgevoel
- Aantal overtredingen tijdens het incident
- Slecht beoordelingsvermogen rondom kinderen

Het is belangrijk dat de klachtencommissie in alle gevallen bedachtzaam en zorgvuldig terugkoppelt naar de indiener van de klacht over de genomen maatregelen en de redenen voor de beslissing van de commissie.

Als er - terecht of onterecht - een perceptie bestaat of blijft bestaan dat een klacht niet serieus genomen wordt, dan schaadt dat de club en de betrokkenen.



## Inclusie binnen de competitie

Het naleven van inclusieve principes is voor de alle clubs haalbaar en uitvoerbaar. Er is echter één domein binnen de sport dat zich lastiger laat verantwoorden omdat prestaties centraal worden geplaatst, de druk hoog is en waarbinnen uitsluiting onlosmakelijk verbonden is aan het beoefenen van de sport: de hogere competities.

Deze kenmerken van de sportcompetitie staan op gespannen voet met de principes van inclusie. Maar misschien nog wel belangrijker om te benoemen is dat de competitie in strijd is met één van onze belangrijkste menselijke behoeften: die van verbinding en erkenning.

Het ergens bij horen (inclusie) is iets wat wij bereiken door relaties op te bouwen met andere mensen en groepen (Abrams, Hogg en Marques-2004). Wanneer (jeugd)sporters worden uitgesloten, kan dit verschillende effecten op hen hebben. Een sporter kan zich kwetsbaar voelen, geïsoleerd, jaloers, afgewezen, agressie of zelfdestructief gedrag vertonen en in extreme gevallen kan dit zelfs effect hebben op zijn mentale gezondheid. Aan de andere kant kan het uitsluiten van anderen een gevoel van macht en superioriteit geven aan diegenen die deze machtspositie hebben. Dat gevoel van macht kan dan ook weer tot problematische situaties leiden.

Via regels en wetgeving proberen sportbonden en overheden exclusie in de sportsector zoveel mogelijk te beperken. Uit diverse onderzoeken blijkt echter dat deze maatregelen nog altijd niet geheel toereikend zijn. Wel hebben de regels en wetgeving een belangrijke functie in de sportsector, ze bieden handvatten om beleid uit te voeren.



Hoewel we idealiter in elke club en op elk niveau de principes van een inclusieve club volledig naleven, vermoeden wij dat het naïef zou zijn om niet stil te staan bij de huidige realiteit. Want wat gebeurt er bijvoorbeeld met de wens om iedereen gelijk te behandelen binnen de hoogste teams en competities waarin het uitsluiten en categoriseren van jeugdspelers onoverkomelijk is? En hoe verantwoord je een bepaalde mate van uitsluiting als je een inclusief beleid voert als sportclub?

Om clubs te helpen bij het beantwoorden van deze vragen, heeft All-in besloten om een apart hoofdstuk op te stellen over het toepassen van de All-in principes een omgeving die soms op zeer gespannen voet staat met het onderwerp inclusie.

### **Kan een competitieve club toch inclusief zijn?**

Inclusie krijgt op verschillende manieren vorm. Zo is inclusie ook het bieden van gelijke mogelijkheden aan iedereen. Dit is een andere invulling van het principe inclusie dan simpelweg het gelijk behandelen van iedereen, ongeacht talent, toewijding of andere kenmerken.

Hier ligt direct ook de ruimte voor sportclubs. Het voeren van een inclusief beleid betekent niet dat je spelers niet kunt categoriseren op talent maar wel dat je dit op een verantwoorde manier doet.

Hoe je dit kunt doen voor teams die op hoog niveau spelen, lees je in dit hoofdstuk.

### **Het selectieproces ontwerpen**

Clubs hebben de verantwoordelijkheid een objectief en inclusief selectieproces te ontwerpen. Dit geldt uiteraard voor zowel formatieve als de summatieve beoordeling. Hier richten we ons enkel op de summatieve beoordeling d.w.z. aan het einde van het seizoen.

De overkoepelende organen van de diverse sporten beschikken over de noodzakelijke kennis en ervaring die nodig zijn om de inhoudelijke richtlijnen zelf te formuleren. Het is onmogelijk om eer te doen aan de unieke karakteristieken van elke sport als wij ons daarop zouden richten. Wel biedt het onderstaande inzicht in de essentie van deze richtlijnen als het gaat om inclusiviteit, de daaraan gekoppelde objectiviteit en transparantie.



## **Belangrijke randvoorwaarden:**

Om de objectiviteit zoveel mogelijk te waarborgen, is het aan te raden om voorwaarden te stellen aan de summatieve beoordeling van spelers:

- Het beoordelen van de motorische vaardigheden aan de hand van meetbare criteria.
- Het beoordelen van spelers die spelen op dezelfde positie aan de hand van dezelfde criteria. Alle beoordelaars maken gebruik van hetzelfde beoordelingssysteem en scoren op gelijke wijze. Vooraf bespreken beoordelaars hoe de score per onderdeel zal worden vastgesteld: hoe en wat wordt er beoordeeld?
- Het gebruikmaken van verschillende beoordelaars, die elk onafhankelijk beoordelen. Hierdoor voorkomt de club dat de beoordelaars elkaar beïnvloeden.
- Het gebruikmaken van meerdere beoordelingsmomenten per speler. Hierdoor voorkomt de club dat een oordeel wordt geveld op basis van een momentopname.
- Het meenemen van de formatieve feedback (de ontwikkelingscurve van een speler) in het beoordelingsproces. De formatieve feedback is pas valide te noemen als er tijdens een seizoen minstens 2 evaluatiemomenten hebben plaatsgevonden tussen speler, trainer en/of coach.
- Een wegingsfactor toe te kennen aan alle criteria per leeftijdscategorie. Hoe belangrijk wordt de ontwikkeling van een speler bevonden? Hoe belangrijk is de techniek, het spelinzicht, de motivatie, de weerbaarheid van een speler en hoe belangrijk is het gedrag op en rond het veld?
- Het meenemen van de geboortedatum en biologische curve van een speler in de procedure. Uit diverse onderzoeken blijkt dat spelers die geboren zijn in de 1e helft van het jaar sneller geselecteerd worden, dit noemen we het leeftijdseffect. Ook spelers die een vroege maturiteit kennen hebben een grotere kans om geselecteerd te worden omdat ze groter, langer en vaak zwaarder zijn dan hun leeftijdsgenootjes.
- Het vaststellen van procedures voor tussentijdse degradatie en promotie van spelers.

## **Aanpassingen aan het standaard selectieproces in belang van inclusie**

Inclusie betekent dat het soms noodzakelijk is om in redelijkheid aanpassingen te maken aan de voorschriften, werkwijzen en procedures indien de club te maken heeft met individuen die zonder deze aanpassingen geen toegang hebben tot de faciliteiten of diensten van de club. Dit geldt niet als de club kan aantonen dat de aanpassing dusdanig is dat het de essentie van de sport fundamenteel verandert of onevenredige privileges (of gevaren) oplevert.

Indien een club situaties tegenkomt waarbij het onduidelijk is of aanpassingen gerechtvaardigd of mogelijk zijn, is het aan te raden om een onafhankelijk expert in te schakelen. Hiervoor kan een club advies inwinnen bij All-in maar uiteraard ook bij de eigen bond.

## **Omgang met intersekse en transgender identiteit**

Door de hedendaagse medische mogelijkheden en de toenemende openheid rondom de seksuele identiteit, komen clubs in toenemende mate in aanraking met intersekse en transgenders. Hoewel veel clubs hier al een beleid op hebben geformuleerd en een groot aantal nationale en/of internationale bonden hier richtlijnen voor hebben geschreven, zijn er ook uitzonderingen, bijvoorbeeld doordat clubs wachten met het formuleren van beleid totdat zij aan een dergelijke situatie zijn blootgesteld. Vanuit die wetenschap, hebben we besloten aandacht aan dit onderwerp te bespreken.

De Universele Declaratie voor de Rechten van de Mens stelt dat niemand gediscrimineerd mag worden op basis van genetische kenmerken als dat is gericht op het beperken van de rechten van de mens, fundamentele vrijheid of zelfrespect. Dit betekent dat het uitsluiten van een speler op basis van zijn of haar seksuele identiteit of genetica in strijd is met de rechten van de mens.



Daarbij blijkt uit onderzoek dat de biologische verschillen tussen jongens en meisjes tot de puberteit beperkt zijn en op jongere leeftijd onmerkbaar is. Bij transgenders die hormoonbehandelingen krijgen vanaf het begin van de puberteit (of zelfs daarvoor) blijven de verschillen ook na de puberteit zeer beperkt. Deze verschillen zijn bovendien te vergelijken met verschillen in prestatie tussen andere spelers op basis van lengte, mobiliteit of bijvoorbeeld de grootte van de voeten of handen. Dit betekent dat een speler altijd geplaatst dient te worden in een team dat aansluit op de seksuele identiteit van de speler en de toegang niet mag worden ontzegd. In het geval van intersekse is dit niet anders, hierbij dient bovendien ten alle tijden de privacy van de speler te worden beschermd.

### **Transparantie en dialoog rondom selectieprocessen**

Clubs doen er goed aan om spelers en ouders de mogelijkheid te bieden om feedback te geven rondom het selectieproces en hebben de verantwoordelijkheid om inzicht te verschaffen in de besluitvorming, zoals de opzet van procedures en de wijze waarop de club omgaat met ontvangen feedback. Spelers en verzorgenden van jeugdspelers verdienen de ruimte om een constructieve dialoog aan te gaan met clubs en overkoepelende organen waar het gaat om bijvoorbeeld selectieprocedures, gedragsregels en onderlinge relaties.

Transparantie over het proces en een dialoog met spelers en verzorgers voorkomt de ontwikkeling van eventuele blinde vlekken in procedures. Een club kan dit bijvoorbeeld doen door leden elk jaar uit te nodigen voor een bijeenkomst waarin de leden vragen kunnen stellen en suggesties kunnen doen met betrekking tot het selectieproces.





## **Proactieve communicatie met ouders/verzorgers en spelers**

Het is aan te raden om de (potentiele) selectiespelers en hun ouders/verzorgers actief te informeren over de selectieprocedure. Hierdoor haalt de club automatisch al veel spanning weg.

Leg spelers en ouders/verzorgers uit wat je toetst, hoe je toetst, wanneer je toetst (summatief en formatief) en waarom je toetst.

Daarbij is het fijn als spelers en verzorgers ook weten wanneer en hoe de uitkomst wordt gedeeld.

Biedt spelers en verzorgers daarnaast ook inzicht in de wijze waarop zij invloed kunnen uitoefenen op het proces. Dit betekent dat je hen actief betrekt in de ontwikkelingscurve van de jeugdspeler en bij de doelstellingen die voor hem of haar worden geformuleerd.



## Inclusie op teamniveau

Er zijn binnen de club drie verschillende kernlagen te herkennen waarin inclusie vormgegeven moet worden. Eén daarvan is het teamniveau. Als de club inclusief is maar één team gepolariseerd, dan tast dat betreffende team het sociale klimaat van de hele club aan.

### Het vaststellen van speeltijd

Het toekennen van speeltijd aan spelers in het team kan leiden tot verstoorde verhoudingen in het team als hier geen duidelijk proces voor wordt opgesteld. Zo hebben verzorgers logischerwijs de wens om hun kind veel te zien spelen. Het moet voor spelers en verzorgers volkomen helder zijn op basis van welke criteria bepaald wordt wie er wel en niet speelt of de hoeveelheid speeltijd die wordt toegekend.

Hierbij is het belangrijk dat de coach zich bewust is van de effecten van zijn of haar beleid op de teamcohesie en het vertrouwen in de coach.

De verdeling van speeltijd heeft invloed op de motivatie van spelers, de waardeontwikkeling van spelers en de psychosociale omgeving, zoals vriendschappen in het team (Eys et al., 2013; Gréhaigne, 2011; Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005).

Het is een bekend fenomeen dat coaches hun beste spelers graag ook het meeste speeltijd geven, het gevaar is echter dat hierbij polarisatie plaats zal vinden binnen het team.

Ook is het begrijpelijk dat coaches zich soms laten verleiden af te wijken van afgesproken disciplinaire maatregelen omdat de coach een sterspeler toch wil opstellen. Het is immers ook de taak van de coach om de spelers zo op te stellen dat het team haar teamdoelen behaalt en wint.

Allereerst de wens om de sterkste spelers de meeste speeltijd te geven; dit is voor de jeugdspelers in de leeftijd van 8-12 zeer af te raden. Om gelijke kansen te kunnen bieden is het belangrijk dat alle spelers zich op eenzelfde wijze kunnen ontwikkelen. In deze teams wordt speeltijd gebaseerd op het meesterschap, waarbij de focus ligt op de ontwikkeling van sociale, technische en psychosociale vaardigheden in jeugdspelers. Dit is een egalitair principe waarin alle spelers evenveel speeltijd krijgen. Dit gebeurt in de meeste sporten gelukkig ook.



Bij de leeftijdscategorie 12-16 treedt in veel sporten een verandering op, op deze leeftijd is er in toenemende mate sprake van differentiatie binnen teams, zeker op competitieniveau. Overigens wordt deze differentiatie met regelmaat door meerdere spelers in het team gesteund omdat er veel meer aandacht gaat naar de prestatie. Deze ontwikkeling is niet “fout”. Wel vereist het een heldere en inzichtelijke procedure.

De coach draagt de verantwoordelijkheid om spelers en verzorgers voor de start van het seizoen al te informeren over de wijze waarop speeltijd door hem of haar wordt toegekend. Daarbij kan de coach aangeven dat als ouders/verzorgers zich niet kunnen vinden in de speeltijd van de jeugdspeler, zij een individueel gesprek kunnen aanvragen (leg ook uit hoe).

Afsluitend is het belangrijk dat de coach ook oog houdt voor de ruimte voor individuele ontwikkeling. Het is belangrijk dat coaches zich bewust blijven van het feit dat een onevenredige verdeling van speeltijd ook betekent dat een jeugdspeler die zich al langzamer ontwikkelt dan zijn teamgenoten zich suboptimaal ontwikkelt bij de toekenning van minder speeltijd. Een coach heeft dus de verantwoordelijkheid om te kijken naar een verdeelsleutel die deze minder sterke jeugdspeler extra speeltijd biedt op strategisch gekozen momenten in het seizoen.

Het afwijken van disciplinaire maatregelen voor sterke spelers is ten eerste af te raden. Zeker bij jeugdspelers is de ontwikkeling van zelfbewustzijn, zelfbeheersing, empathisch vermogen en moraliteit nog in volle gang. Het creëren van een voorkeurspositie heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling van deze processen voor zowel de sterke speler als voor de rest van het team. Hier weegt de verantwoordelijkheid van de club voor de ontwikkeling van een gezond individu zwaarder dan dat van een prestatie op korte termijn.

Als de regel is dat een speler niet wordt opgesteld als hij of zij een training heeft gemist, dan is het de verantwoordelijkheid van de coach om deze regel ook steeds consequent uit te voeren. Hoe vervelend de timing van de disciplinaire maatregel ook is.



## **Rolverdelingen in teams beschermen**

Na de start van het seizoen, als de teamdoelen en persoonlijke doelen zijn vastgesteld, is de volgende stap om alle spelers uit te leggen wat hun persoonlijke rol in het team is in dat betreffende jaar en hoe zich dat verhoudt tot bijvoorbeeld de speeltijd en het teamdoel.

Jeugdspelers met minder speeltijd kunnen andere taken toegewezen krijgen zodat zij zich wel betrokken blijven voelen bij het team. Denk aan het meten van het percentage balbezit etc. Zeker bij jeugdspelers is het belangrijk dat elke speler het gevoel heeft dat hij of zij een functie van waarde heeft binnen het team. Het is belangrijk dat de coach de waarde van elke rol ook uitdraagt aan de overige teamleden. Zo stimuleert de coach een klimaat van gelijkheid en waardering alsmede de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld bij de individuele spelers.

## **Omgang met langdurige blessures van spelers**

Elke coach krijgt te maken met spelers die voor langere tijd zijn uitgeschakeld. Dit kan doordat een speler zijn been breekt, een spier scheurt of ziek wordt. Als een speler langer dan 4 weken uitgeschakeld zal zijn, is het voor de coach belangrijk om te kijken hoe hij de speler toch kan blijven betrekken bij het team. Het betrokken houden van de speler heeft 3 belangrijke voordelen:

1. Hoe beter de emotionele staat van de speler tijdens de blessure of ziekte, hoe sneller een herstel verloopt en de speler weer kan terugkeren;
2. Hoe beter de binding tussen speler en de rest van het team tijdens deze periode, hoe beter de teamcohesie intact blijft;
3. Hoe beter de coach de geblesseerde speler(s) betreft bij het team, hoe meer spelers vertrouwen op het feit dat de coach hen beschermt en persoonlijk bij hun welzijn betrokken is.



Nodig spelers die in staat zijn om wedstrijden bij te wonen uit om te helpen bij de wedstrijdbegeleiding (ideaal voor jongere spelers), om teamgenoten te helpen door tips te geven over het inspelen op zwakke punten van de tegenstander of om de speler meer te leren over tactieken waardoor hij of zij het spelinzicht verder ontwikkelt.

Geef oudere spelers de mogelijkheid te analyseren waardoor de blessure heeft plaatsgevonden en hoe hij of zij middels gebruik van andere technieken een dergelijke blessure in de toekomst kunnen voorkomen. Vraag hem of haar om 5 tips op te stellen die hij/zij kan delen met de rest van het team.

Een coach of trainer kan spelers die door ziekte niet aanwezig kunnen zijn betrokken houden door na elke wedstrijd kort te beeldbellen met het team. Tijdens dit gesprek is het belangrijk dat er aandacht is voor het individu én daarna pas voor de teamprestaties. Daarnaast kan de coach de opnames van de wedstrijd delen met het team en de geblesseerde speler virtueel laten deelnemen aan de nabesprekingen.

### **Het individu en het team**

Het team is een verzameling van individuen. Samen ontwikkelen zij hun aspiraties, gewoontes en groepsregels, dragen eenzelfde symboliek (sportuitrusting, clubkleuren), hebben een wederkerige afhankelijkheid en delen ervaringen met elkaar.

Toch is het belangrijk om ook ruimte te geven aan elk individu. Elke speler heeft zijn of haar unieke behoeften en voorkeuren en de groepsnormen en waarden worden vaak gebaseerd op de dominant aanwezige culturele normen. Dit betekent dat er een verborgen verwachting in kan liggen voor spelers uit andere culturen om zich hier volledig op aan te passen. Deze verborgen verwachting kan leiden tot het gevoel van de spelers dat hij of zij zichzelf niet mag of kan zijn in het team.



Dit betekent bijvoorbeeld dat een speler die Moslim is, tijdens de Ramadan de kans geboden krijgt om te trainen na zonsondergang of i.i.g. niet op het heetste moment van de dag, dat het dragen van lange mouwen, een bedekkend zwempak of een hijab tijdens het sporten wordt omarmd. Het betekent ook dat het team openheid stimuleert, niemand buitensluit en geen drempels opwerpt ten aanzien van openheid en acceptatie van de seksuele voorkeur van een speler.

Zeker bij intensievere samenwerkingen, waarvan vaak sprake is bij selectieteams, is het zeer belangrijk om elke maand een sessie te organiseren waarbij de coach samen met de spelers bespreekt hoe de groepsdynamiek is. Dit biedt teams de mogelijkheid om verschillende manieren van omgang met elkaar te oefenen en daarvan te leren. Het gaat tijdens deze gesprekken over waar spelers zich prettig en ook niet prettig bij voelen. De sociale taboes om bepaalde onderwerpen niet te bespreken, worden middels deze oefeningen weggenomen en ook verborgen vooroordelen of onbewuste discriminatie komen hiermee aan bod.

Tijdens deze gesprekken is het van belang dat de coach benadrukt dat de spelers elkaars verhalen niet veroordelen en geen waardeoordeel aan verbinden. Spelers moeten het gevoel hebben vrij te kunnen spreken, zonder daarover bekritiseerd te worden. Het is niet aan een ander om te zeggen hoe zij zich zouden moeten voelen.

Voor coaches is het belangrijk om één of meer ondersteuners op de club te hebben of een intervisie platform zodat ze eventuele problematiek die zich voordoet kunnen bespreken met een onafhankelijke derde.



## **Het opnemen van nieuwe spelers in een bestaand team**

Zeker in selectieteams is het niet ongewoon dat nieuwe spelers worden toegevoegd aan teams die al jaren op elkaar zijn afgestemd. Het is ontzettend belangrijk dat een team zich bewust is van de positie waarin een nieuwe speler zich bevindt. Coaches kunnen deze spelers helpen door iemand die een leidende rol heeft uit het reeds bestaande team, verantwoordelijk te maken voor het introduceren en begeleiden van de nieuwe speler.

Een andere manier waarop een coach kan helpen is door een conversatiemoment in te lassen na de start van een nieuwe speler. Laat het team praten over de ervaring om ergens “nieuw” te zijn, hoe voelt dat? Hoe kan die kennis worden toegepast op het huidige team en nieuwe spelers? En wat betekent die wensen en ideeën voor toekomstige nieuwe spelers? Het doel bij deze oefening is dat spelers een eigen manier/strategie vinden om nieuwe spelers te verwelkomen.



## **Focus op de persoonlijke ontwikkeling van de jeugdspeler**

Coaches, trainers en clubs hebben de verantwoordelijkheid om de unieke identiteit van elke speler te beschermen en respecteren en daarmee spelers de ruimte te geven om zichzelf te zijn binnen een team of club. Dit betekent dat het hun taak is om discriminatie of pestgedrag te weren en zich bewust te zijn van open, subtiele en verborgen discriminatie en uitsluiting.

Ook hebben zij de taak om jeugdspelers te voorzien van tools die hen helpen om vormen van exclusie op basis van bijvoorbeeld seksuele voorkeur of religie te adresseren. Zo is het voor islamitische spelers belangrijk dat zij zich vrij voelen om niet mee te doen met eventueel alcoholgebruik en toch de informele momenten te delen met hun teamgenoten om de teamcohesie te versterken.

## **Spelers voorbereiden op de effecten van exclusie én inclusie**

Clubs die jeugdspelers bewust blootstellen aan exclusie hebben de verantwoordelijkheid om jeugdspelers hierop voor te bereiden. Hoe hoger een speler speelt, hoe zwaarder deze verantwoordelijkheid gaat wegen. Dit omdat de frequentie van blootstelling en dus de prestatiedruk toeneemt. Deze druk beïnvloedt niet alleen de geestelijke én lichamelijke gezondheid van een speler, maar kan tevens leiden tot immoreel gedrag als een speler hierbij niet begeleid wordt.

Het is belangrijk dat jeugdspelers leren dat zowel inclusie als exclusie deel uitmaken van de maatschappij en dat deze principes heel veel verschillende verschijningsvormen kennen. Exclusie tijdens of na het selectieproces is niet persé discriminerend of onwenselijk als selectie gebeurt op basis van objectieve en inhoudelijke criteria die goed onderbouwd zijn en waarbij iedereen gelijke kansen wordt geboden om aan de criteria te voldoen. Tijdens het zoeken naar een baan zullen de spelers later immers ook te maken krijgen met deze principes, evenals wanneer zij kiezen voor een studie waarbij een loting van toepassing is.





Exclusie is echter niet goed te keuren als regels en besluitvorming worden gebaseerd op onze verschillen op het gebied van geslacht, gender, beperking, seksuele voorkeur, religie, socio-economische achtergrond of afkomst en niet in direct verband staan met het vermogen om de sport te beoefenen.

Evenmin is het wenselijk om de inclusie te verheerlijken, oftewel spelers een hogere machtspositie of meer vrijheid toe te kennen omdat zij beter presteren dan leeftijdsgenootjes. Jeugdspelers die op hoger niveau spelen dienen te worden gehouden aan dezelfde regels als reguliere of minder presterende spelers. Hierdoor ontwikkelen zij een gezond zelfbeeld, behouden zij het vermogen van zelfregulatie en blijft de focus liggen op de ontwikkeling van de spelers.

### **Vorbereiden op de multiculturele omgeving**

Jeugdspelers die op een hoger niveau spelen moeten worden voorbereid op de blootstelling aan en acceptatie van verschillende culturen. Dit omdat hun succes van hen vraagt dat zij zich succesvol kunnen bewegen in situaties die afwijken van de omgeving waarin zij zijn opgegroeid, bijvoorbeeld bij een eventuele internationale transfer. Maar ook omdat het uitoefenen van de sport in teams op hoger niveau vraagt om een intensieve samenwerking met personen die andere voorkeuren en gewoontes hebben dan zichzelf. Zo hebben spelers uit Aziatische culturen vaak de gewoonte om oogcontact te vermijden uit respect voor de ander terwijl dit in Westerse culturen juist geïnterpreteerd kan worden als disrespectvol of oneerlijk. Maar ook een het begrip als jouw “persoonlijke ruimte”, is cultuur-afhankelijk en kan misverstanden op en rond het veld veroorzaken.



# Bijlagen



## **Bibliotheek van 200 dagelijkse quotes en oneliners:**

- Integreren gaat het makkelijkst als je welkom bent – Loesje
- Hou van mensen om wie ze zijn, in plaats van hen te veroordelen om wie ze niet zijn
- Een simpel "hallo" kan leiden tot een miljoen dingen
- Je gaat het pas zien als je het door hebt
- Religie. Huidskleur. Seksualiteit. Whatever. Als.Je.Aardig.Bent.Tegen. Mij.Ben.Ik.Ook.Aardig.Tegen.Jou.Heel.Makkelijk. –Rumag
- Diversiteit gaat om worden uitgenodigd op het feestje, Inclusie is worden gevraagd om te dansen.
- Ik maak het verschil door geen onderscheid te maken
- Droom groots, begin klein. Maar bovenal: begin.
- Moed is angst voelen en toch je hart volgen
- Strong minds discuss ideas, average minds discuss events and weak minds discuss people – Socrates
- We kunnen de wind niet sturen maar wel de zeilen
- De enige normale mensen zijn de mensen die je niet goed kent
- Alles wat je aandacht geeft bloeit
- Impact maak je samen
- Own who you are
- Why fit in when you were born to stand out? –Dr. Seuss
- Wees jezelf, mensen die het uit maakt doen er niet toe en mensen die er toe doen maakt het niet uit.
- Haat – Het heeft heel wat problemen opgeleverd in deze wereld maar nog niet één probleem opgelost – Maya Angelou
- Kracht ligt in verschillen, niet in gelijkenissen – Stephen R. Covey
- Kijk nooit op iemand neer, tenzij je hen omhoog helpt – Jesse Jackson.



- Laat je niet leiden door anderen maar leid jezelf.
- Je moet de waarheid niet verwarren met de mening van de meerderheid.
- Geef je mening vleugels
- Er zullen haters zijn, er zullen twijfelaars zijn, er zullen ongelovigen zijn, en dan ben jij er, om hen aan te tonen dat je alles kunt zijn waarvan je droomt.
- Vreemd ben je enkel voor diegene die jou nog niet kent
- Geloof dat je het kunt en je bent al halverwege
- De wereld is mooier met jou
- Ik heb de laatste tijd zoveel geleerd van mijn fouten dat ik er over denk om er nog een paar te maken - Loesje
- Fouten maken is menselijk, fouten herhalen is een keuze
- De beste dingen in het leven zijn geen dingen
- Stilte is beter dan Bullshit - Rumag
- Fouten maken verleer je nooit
- Be a pineapple, stand tall, wear a crown and be sweet on the inside.
- Platte buik? Had ik al, stond me niet
- In een groot hart willen veel mensen schuilen
- Een pad ontstaat door erop te lopen
- You cannot stop the waves, but you can learn how to surf
- Carpe that fucking diem
- Verwacht niks, waardeer alles
- Soms zijn dromen die uitkomen, de dromen waarvan je nog niet eens wist dat je ze had
- Geluk staat iedereen goed
- Reality leaves a lot to the imagination - John Lennon
- Today you are you, that is truer than true. There is no one alive who is youer than you. Dr. Seuss
- Be the person you want to have in your life
- Be yourself, everyone else is already taken - Oscar Wilde
- Nu of nooit, dat is mijn motto - Mary Poppins



- Een klein begin moet je groot zien
- We beseffen het belang van onze stem enkel als we moeten zwijgen
- Ik ben een limited edition
- Vrienden zijn mensen die voor je opkomen ook als je er niet bent
- Nooit boven je, nooit onder je, altijd aan je zijde
- Mijn recht is jouw recht
- Ik laat mijn mond niks zeggen wat mijn hoofd niet uit kan staan – Jackie Robinson
- Jouw stem stelt!
- A soul has no gender
- Gelijkheid is de ziel van de vrijheid
- Kennis is het krachtigste wapen
- Respect is voor diegene die het verdienen, niet die het eisen
- Tolerantie betekent dat je iemand verdraagt, juist als je het niet met de ander eens bent
- Val zeven keer, sta acht keer op – Japans gezegde
- Wat als ik val? ....Wat als je vliegt?
- Doe iets gek, denk iets moois, zeg iets liefs, dan heeft elke dag wat positiefs
- Het leven is een verzameling van momenten
- Geniet van de kleine dingen
- Niet perfect is ook goed
- Weten is niet genoeg, we moeten het toepassen! Willen is niet genoeg, we moeten het doen!
- Goed zijn voor anderen kan alleen als je eerst goed bent voor jezelf....
- We make a living by what we get, but we make a life by what we give – Winston Churchill
- Moed is wat we nodig hebben om ergens voor te gaan staan en te spreken, moed is ook wat nodig is om te gaan zitten en te luisteren – Winston Churchill
- De hakbijl vergeet het maar de boom zal het zich altijd herinneren



- Trek vandaag iets positiefs aan, dat staat altijd!
- De benen zijn de wielen van de creativiteit – Albert Einstein
- Open je hart en de wereld opent zich voor jou
- Elke dag brengt een tweede kans
- Beauty begins, the moment you decide to be yourself
- Zie de wereld als een lopend buffet, schep op wat energie geeft
- Wie durft de verdwalen, vindt nieuwe wegen
- Tolerantie is een soort voorstelling over je eigen draagvlak in de toekomst
- Waarom moeilijk doen als het samen kan?
- Mijn whatsapp groep komt nu samen voor wat wekelijks offline contact – Loesje
- Teamwork makes the dream work
- Alleen zijn we een druppel, samen vormen we een oceaan – Ryunosuke Satoro
- Ik ben er misschien nog niet maar ik ben er dichterbij dan gisteren
- Kindness is free, so sprinkle it wherever you go
- Kindness is a language that the deaf can hear and the blind can see – Mark Twain
- De wereld verandert door je voorbeeld, niet door je mening
- In eenvoud ligt soms de grootste kracht
- Als je geen grootse dingen kunt doen, doe dan kleine dingen op een grootse manier
- Je bent pas echt doof als je niet naar je eigen hart luistert
- Een wijs man zei ooit niets
- Alle dingen die me verschrikkelijk veel pijn hebben gedaan zijn de dingen waar ik ook verschrikkelijk veel van heb geleerd – Karen Samansohn
- Het lijkt altijd onmogelijk tot het gebeurd is – Nelson Mandela
- Ik ben niet bang voor stormen, want ik leer zeilen op mijn schip – Louisa May Alcot
- Ik moet goed luisteren om te horen wat niet wordt gezegd – Thuli Madonsela



- Voor je praat...luister, voor je oordeelt.....denk, voor je uitgeeft....verdien, voor je opgeeft.....probeer, voor je doodgaat.....leef
- Piekeren is als zitten in een schommelstoel; het geeft je wat te doen maar brengt je nergens
- The single biggest problem in communication is the illusion that is has taken place – George Bernard Shaw
- Blijf naar je hart luisteren, het zal je de weg fluisteren
- Geloof niet alles wat je denkt
- Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg
- We kijken naar dezelfde sterren en zien zulke verschillende dingen
- Life is 10% what happens to you and 90% what you do about it
- Het gaat niet om hoeveel je hebt maar om wat je doet met dat wat je hebt – Les Brown
- Geef vandaag alles wat je hebt!
- Hij die zegt dat hij het kan en hij die zegt dat hij het niet kan hebben beide meestal gelijk
- Wie wil jij zijn vandaag?
- "Openness may not completely disarm prejudice, but it's a good place to start." – Jason Collins-
- Waar kijk jij naar uit vandaag?
- Verlies je eigen stem niet in het lawaai van meningen van anderen
- Why fit in when you are born to stand out?
- De meeste van ons kunnen de tekens aan de wand lezen: we nemen alleen aan dat het bedoeld is voor een ander – Ivern Ball
- Owning our story can be hard but not nearly as difficult as spending our lives running from it. – Brene Brown
- De geest die zich open stelt voor een nieuw idee wordt nooit meer zo klein als het ooit was – Albert Einstein
- Laat je nooit beperken door de beperkte creativiteit van anderen – Mae Jemison



- Het niet naar een onderwerp kunnen kijken vanuit verschillende perspectieven, dat is kleingeestigheid – George Eliot
- Beoordeel een man op basis van zijn vragen in plaats van zijn antwoorden – Voltaire
- Er bestaan geen domme vragen en niemand is dom totdat hij stopt met vragen stellen – Charles Proteus Steinmetz
- Alleen diegenen die groots durven falen zullen ooit grootse dingen bereiken – Robert F. Kennedy
- Ik besteed geen aandacht aan alles wat tegen me werkt. Ik focus op mijn doelen probeer de rest te negeren. – Venus Williams
- Ik die altijd dat wat ik nog niet kan, zodat ik uiteindelijk kan leren hoe ik het moet doen – Pablo Picasso
- Parels liggen niet aan de waterkant. Als je er eentje wil, zul je ervoor moeten duiken – Chinees gezegde
- De kansen die je niet neemt, mis je altijd – Wayne Gretzky
- Het zijn de keuzes die we maken die vertellen wie we echt zijn, veel meer nog dan onze mogelijkheden – L.K. Rowling
- Integriteit is het verkiezen van moed boven comfort: het verkiezen van het juiste doen boven wat leuk, snel of makkelijk is: en ervoor kiezen om je waarden na te leven in plaats van ze enkel uit te spreken – Brené Brown
- Je hebt het recht betrokken te zijn, Je hebt iets belangrijks om bij te dragen en je moet het risico nemen om bij te dragen. –Mae Jemison
- Wanneer de hele wereld stil is, is zelfs één stem machtig – Malala Yousafzai
- Moed is niet de afwezigheid van angst, moed is herkennen dat sommige dingen belangrijker zijn dan de angst die je voelt. – Irshad Manji
- Be the change you wish to see in the world – Mahatma Gandhi
- Don't compromise yourself. It's all you've got – Janis Joplin
- Succes is niet definitief, falen is niet fataal: het draait allemaal om de moed om door te gaan – Winston S. Churchill





- Welke woorden we ook uitspreken, moeten worden gekozen met zorg omdat mensen ze zullen horen en beïnvloeden, voor goed of kwaad. – Buddha
- Oprechte bescheidenheid betekent niet dat je dat je jezelf minder waard vindt wel dat je minder aan jezelf denkt. – C.S. Lewis
- Je was mijn vriend. Dat op zichzelf is een fantastisch iets – E.B. White
- De zwakken kunnen nooit vergeven. Vergevingsgezindheid is een eigenschap van de sterken – Mahatma Gandhi
- Het zijn onze emoties en imperfecties die ons menselijk en mooi maken – Clyde DeSouza
- Iedereen wil met je in een limousine zitten, maar wat je wil is iemand die samen met jou bereid is om de bus te nemen als de limo is verdwenen – Oprah Winfrey
- Ervaring is niet wat je overkomt – het is hoe je omgaat met wat je overkomt – Aldous Huxley
- Stel grenzen, hou je limiet in eren. Zeg nee. Neem pauze. Laat los. Blijf met je beide benen op de grond. Eer je lijf. Heb je kwetsbaarheid lief – Aletheia Luna
- Als je mensen veroordeelt, mis je de tijd om van hen te kunnen houden – Moeder Theresa
- Als je iemand ziet zonder lach, schenk hen dan de jouwe – Dolly Parton
- Wees vriendelijk, want iedereen om je heen levert een moeilijkere strijd – Plato
- One sees clearly only with the heart, anything essential is invisible to the eyes – Antoine de Saint-Exupery
- Onkruid zijn ook bloemen, als je ze leert kennen – A.A. Milne
- Een van de grootste geschenken die jij jezelf kunt geven, is vergiffenis – Maya Angelou
- Te vaak onderschatten wij de macht van een aanraking, een lach, een vriendelijk woord, een luisterend oor, een oprecht compliment of de kleinste warme gebaren, die allemaal de mogelijkheid hebben een leven te veranderen – Leo Buscaglia
- There is no failure, only feedback



- Iedereen is de auteur van zijn eigen gezondheid op ziekte
- Het verleden ligt achter je en de toekomst is er nog niet. Er is slechts één moment waarin je leeft -Buddha
- To conquer oneself is a greater task than conquering others
- Alle slechte daden komen voort uit de geest. Als de geest getransformeerd is, zullen slechte daden dan nog steeds ontspruiten?
- Het is de eigen geest, niet die van een vijand of tegenstander, die ons verleidt tot slechte daden
- Als het probleem kan worden opgelost, waarom je zorgen maken? Als het probleem niet opgelost kan worden, leveren zorgen je niks op
- Geluk komt nooit naar degenen die niet waarderen wat ze al hebben
- Geluk is het enige wat zich vermenigvuldigd als je het deelt
- Echte liefde ontstaat uit begrip
- Hij die een betrouwbare vriend vindt, vindt een schat – Joods gezegde
- Ik vraag niet om een lichtere last, maar om een bredere schouder – Joods gezegde
- Je kunt een dwaas onderwijzen maar je kunt hem niet laten denken – De Talmoed
- Hij die geeft hoort het niet te herinneren, hij die ontvangt hoort nooit te vergeten – De Talmoed
- Geduld is een pilaar van geloof – Hz Umar ibn al-Khattab
- Waar geen strijd is, is geen kracht – Moslims gezegde
- She is completely bonkers, out of her head! But I will tell you a secret, all the good people are! – Alice in Wonderland
- Wacht niet op de vriendelijkheid van een ander, toon hen hoe – Moslims gezegde
- Het is makkelijk om in een menigte te staan maar het vraagt moed om alleen te staan – Mahatma Gandhi
- Not all who wander are lost
- Elke heilige heeft een verleden en elke zondaaren toekomst
- Why, I always try to imagine six impossible things before breakfast
- Family means nobody gets left behind or is forgotten
- Elke traan is een gedicht, een medicijn, een les – Rune Lazuli
- Voor elke vinger waarmee je naar een ander wijst, wijzen drie anderen met een vinger naar jou – Hindoestaans gezegde



- De beste leraren tonen je waar je moet kijken maar vertellen niet wat je moet zien – Alexandra K. Trenfor
- Tijdens het leren van tolerantie – is je tegenstander je beste leraar – Dalai Lama
- The fool doth thinks he is wise, but the wise man knows himself to be a fool – Shakespeare
- Het leven is mijn school, Dat ik goed moge slagen en een eervolle vermelding mag verdienen – Louisa May Alcott
- Het mooiste van kennis is dat niemand het je ooit af kan nemen – B.B. King
- Elke persoon om je heen weet iets wat jij niet weet, kennis is overal te vinden als je maar wil leren – H. Jackson Brown Jr.
- Je tijd is beperkt, verspil het niet door het leven van een ander te leiden – Steve Jobs
- Als je een stem hoort zeggen “Jij kunt dat niet” doe het dan vooral wel en de stem zal stilvallen – Vincent van Gogh
- Als je iets wil dat je nog nooit gedaan hebt, vraagt dat om iets wat je nog nooit gedaan hebt – Thomas Jefferson
- Ik moedig je aan om levendig te leven. Wees dapper, avontuurlijk. Geef ons een morgen, meer dan we verdienen – Maya Angelou
- Je kunt nooit te feestelijk gekleed of te geleerd zijn – Oscar Wilde
- De enige onmogelijke reis is de reis die je nooit begint – Anthony Robbins
- Als je denkt dat je te klein, gewoon of ondertekenend bent om succesvol te zijn, dan heb je nog nooit een kamer gedeeld met een mug – Betty Reese
- Ik heb net gefaald. Ik heb alleen 10.000 manieren gevonden waarop het niet werkt – Thomas Edison
- Je kunt de ladder van succes niet beklimmen met je handen in de zakken – Arnold Schwarzenegger
- Discipline is de brug tussen doelen en prestaties – Jim Rohn
- Het doel van educatie is om een lege geest te vervangen voor een open geest – Malcolm S. Forbes
- Je vergeet misschien wat een ander tegen je zegt maar nooit hoe de ander je deed voelen



