

JEUGDBROCHURE – Seizoen 2025-2026
VC ZWIJNAARDE vzw
KBVB 4816



Met de uitgave van deze jeugdbrochure van VC Zwijnaarde willen we iedereen laten kennismaken met de werking van de club en in het bijzonder met de jeugdafdeling.

Bij aanvang van het seizoen 2006-2007, onderging de club een complete wijziging op gebied van structuur en beleid. Het nieuwe bestuur stelde een beleidsnota op waarbij zowel het financiële als het sportieve beleid werden bepaald. De basis voor dit alles is een stevige en duidelijke structuur met concrete doelstellingen en visie, samen met een open communicatie naar alle gelederen van onze club!

In deze structuur staat ook de jeugdafdeling centraal. Daar waar de jeugd zichzelf vroeger terugbetaalde aan de kleine clubs, die beloftevolle jonge spelertjes voor fraaie bedragen konden verkopen en verhuren aan grote clubs, kunnen de topclubs het jonge talent nu gratis en voor niks weghalen. Het kan niet anders of dit moet grote gevolgen hebben voor de jeugdwerking. Velen stellen zich dan ook de vraag of de jeugdopleiding nu helemaal op de helling komt te staan, of de jeugd zichzelf moet betalen ondanks het gegeven dat vele vrijwilligers een gratis handje toesteken. Met het afschaffen van het transfersysteem werd een einde gemaakt aan heel wat ellende in het jeugdvoetbal. Dat heeft ook zijn prijs, spelers zijn nu vrij en deze vrijheid zal gekoppeld worden aan het financieel budget voor de jeugdopleiding. Toch zijn daarmee nog niet alle moeilijkheden en zwakke punten opgelost. In veel clubs zijn nog trainers aan het werk die hiervoor absoluut niet gekwalificeerd zijn, bepalen sponsors wie speelt en wie op de bank zit, is de infrastructuur allesbehalve, worden de ouders nauwelijks of niet betrokken of ingelicht bij het gevoerde beleid, is er geen sprake van een opleidingsprogramma of medische begeleiding. Voor de vele ouders waren de zaterdagen rond het voetbalterrein een gelegenheid om elkaar te ontmoeten, een afwisseling voor de dagelijkse sleur en de klassieke zaterdagse inkopen. Nog steeds zijn ouders op zoek naar antwoorden op hun vragen, krijgen ze ook verschillende antwoorden bij evenveel personen, en is in de praktijk niets merkbaar terug te vinden. Hopelijk kunnen we met deze brochure alvast wat tegemoet komen aan al die vragen...

*ELIAS Geert
Voorzitter Raad Van Beheer
Jeugdvoorzitter*

*MOREL David
AVJO
Lid Raad Van Beheer*



Voorwoord

Organogram

Organisatie « Jeugdwerking »

Jeugdopleiding

⚽ *Missie - Visie*

⚽ *Middelen*

⚽ *Communicatie*

Intern Reglement

Taken jeugdbegeleiders / ouders

⚽ *Trainers*

⚽ *Afgevaardigden*

⚽ *Ouders*

⚽ *Grensoverschrijdend of discriminerend gedrag*

Panathonverklaring

Kennismaken met voetbal

Procedures

⚽ *Ongeval - FSF*

⚽ *Afgelaste wedstrijden*

⚽ *Ontslag - Transfer*

Tot slot...

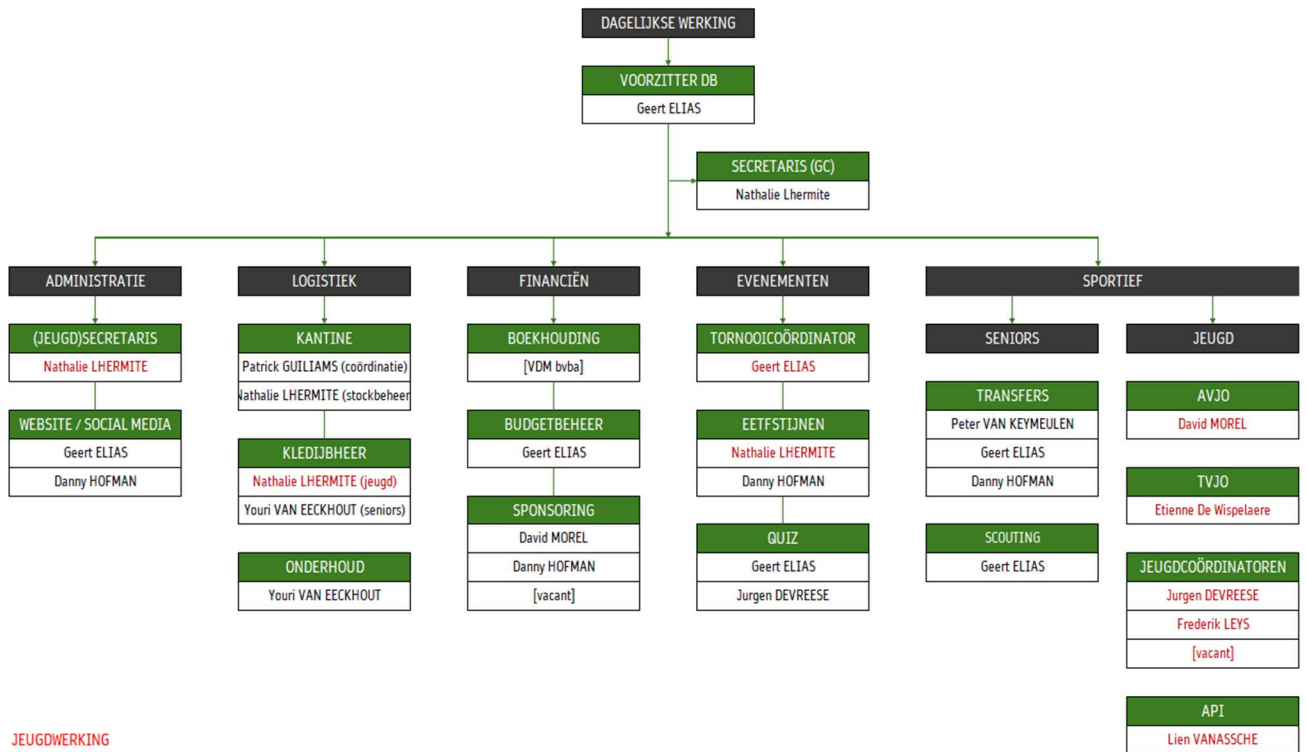
⚽ *De KBVB*

⚽ *Voeding & Sport*



ORGANOGRAM

Naar analogie van de meeste bedrijven hebben wij een organogram opgesteld waarbij alle facetten van onze club VC Zwijnaarde worden opgenomen. Een eerste opsplitsing is gemaakt tussen de Raad Van Beheer (RVB) en het Dagelijks Bestuur (DB). Waar de RVB voornamelijk de controle waarborgt van de inkomsten en uitgaven en het beleid bepaald, zorgt het DB voor de dagelijkse werking van de club. Verder bestaat het organogram uit 5 «commissies», elk met hun verantwoordelijkheden en doelstellingen. Deze worden hierbij verder toegelicht waarbij er uiteraard wat dieper wordt ingegaan op de «Technische Commissie» waarin de JO wordt opgenomen. Naast de Raad Van Beheer en Dagelijks Bestuur beschikt de club ook over tal van vrijwillige medewerkers die hun vrije tijd ten dienste van de club stellen!



[Administration@home]
Mark PLESSERS (IT)

[FARYS]
Ingrid LASSEEL (kantine)
Marie-Jeanne PYNAERT (kantine)
Linda PROVOOST (kantine)
Muriel SLEEUWAERT (kantine)
Kris (inkom)

Robin UYTTERSROT (divers)
Patrick GOETHALS (quiz)
Lucienne HAECK (supporters)

Rotand BOONE (scouting)
Dirk DUPRE (scouting)
SENIORS TRAINERS
SENIORS AFGEVAARDIGDEN

JEUGDTRAINERS
JEUGD AFGEVAARDIGDEN
OUDERRAAD

MEDEWERKERS

Sportieve Commissie

Deze commissie bepaalt het sportief beleid van de club in functie van de doelstellingen die de Raad Van Beheer heeft bepaald. Naast een afdeling die de (medische) ondersteuning biedt, is er een scouting-team voorhanden, die talent in de regio gaat bekijken en eventueel contacteert. De JO is in deze commissie opgenomen onder het 'Sportief Beleid'. Hierop wordt later in deze brochure ingegaan.

Commissie Administratie (Organisatie)

Onze club is op vele vergaderingen van de KBVB verplicht aanwezig in de persoon van onze PR-verantwoordelijke die de belangen van onze club daar behartigt. De website van VC Zwijnaarde (www.vczwijnaarde.be) wordt beheerd door een samengesteld team met de nodige kennis ter zake. Up-to-date blijven is de boodschap! Tot slot wordt ook alle communicatie naar de media gecentraliseerd bij een persverantwoordelijke, die de clubbelangen naar buiten brengt. Maar nog belangrijker is de communicatie met VV/KBVB, waarbij naast de nodige briefwisseling (transfers, aansluitingen, aanvraag wedstrijden, ...) het enorm belangrijk is om up-to-date te blijven met de steeds wijzigende reglementering.

Commissie Logistiek

Deze cel is verantwoordelijk voor het totale onderhoud van de accommodatie en terreinen. Een nette omgeving heeft nog altijd een aantrekkingskracht en staat altijd garant dat mensen zich goed voelen bij de club. Verder wordt ook aandacht geschonken aan het beheer van alle sportmaterialen. Stockbeheer is hierbij het codewoord.

Kantinebeheer is meer dan alleen maar « den toog doen » ! Wekelijks moet de stock gecontroleerd worden, moet er gecommuniceerd worden met de brouwer en moet het snoepgoed en dergelijke afgehaald worden. Want wat is een kantine zonder bier... ?

Daarnaast is het complete kledijbeheer ook opgenomen in deze commissie, waaronder zowel de wedstrijd-kledij als de communicatie met onze kledijleverancier (Brandsfit) is opgenomen.

Commissie Evenementen

Een team van medewerkers is het ganse jaar in de weer om alle activiteiten van onze club in goede banen te leiden. Daarvoor is vooral geduld, tijd en organisatietalent nodig. Iedere activiteit wordt geleid door een «driver» die alles coördineert. Bij aanvang van het seizoen wordt een activiteitenkalender opgesteld.

De Supportersclub heeft dan weer als doel onze club de betrokkenheid van onze supporters te verhogen en de club bij bepaalde projecten financieel te ondersteunen.

Commissie Financiën

Deze cel is in eerste plaats de schakel tussen de club en een extern boekhoudkantoor die de wettelijke boekhouding van onze vzw in handen heeft. Verder wordt ook het intern geldverkeer en het totale pakket van de sponsoring in goede banen geleid door de verantwoordelijken binnen deze cel.

De club hanteert GEEN aparte kas voor de jeugdwerking al is het jeugdbudget wel degelijk opgenomen in het algemene budget. Hierbij worden enkele voorwaarden aan verbonden...

- 🚫 De jeugdwerking moet financieel 'op zichzelf' kunnen bestaan
- 🚫 Inkomsten en uitgaven van de jeugdwerking kunnen wel apart geregistreerd worden
- 🚫 Het budget van seniorenwerking en jeugdwerking moeten over een periode van drie opeenvolgende seizoenen steeds in evenwicht zijn

Het volledige organogram van de club is terug te vinden op onze website via onderstaande link...

<https://www.vczwijnaarde.be/529/organogram/>



Bij onze club hebben we ervoor gekozen geen apart Jeugdbestuur op te richten, maar alle facetten van de jeugdwerking te integreren in de algemene organisatiestructuur. De JO is opgenomen in de «Technische Commissie» van de organisatiestructuur. Hierbij heeft iedereen zijn eigen verantwoordelijkheden en taken, welke zijn opgenomen in het document 'Functieomschrijvingen JO' en als verwijzing in het (jeugd)beleidsplan.

Missie & Visie

In het JEUGDBELEIDSPLAN (JBP) wordt duidelijk omschreven waar we met onze jeugdwerking naartoe willen en hoe we dit willen bereiken. Wie het volledige JBP wil inzien kan dit aanvragen via onze TVJO (MOREL David) of via onze website www.vczwijnaarde.be

Middelen

Het hoeft geen betoog dat om alle doelstellingen te behalen en de visie van de club daadwerkelijk om te zetten in concrete feiten, de nodige middelen ter beschikking moeten zijn. En met middelen bedoelen we wel de ruime betekenis van het woord, namelijk: financiële middelen, jeugdtrainers, jeugdafgevaardigden, jeugdspelers, medewerkers activiteiten, trainingsmateriaal, spelersuitrustingen, ... Personen die dus bereid zijn om in te staan voor bepaalde middelen zijn dan ook van harte welkom. Misschien kent U wel een sponsor uit uw directe omgeving, misschien wil U ook wel enige vrije tijd spenderen om een bepaalde activiteit te ondersteunen, misschien bent U wel bereid een verantwoordelijke taak binnen een van de cellen uit te oefenen... Neem dan gerust contact op met de Jeugdverantwoordelijke... Een bijzondere aandacht gaat ook naar het aantrekken van nieuwe spelers (rekrutering) en het behoud van onze huidige spelers (geen drop-out).

Communicatie

Dat een goede communicatie belangrijk is in het goed functioneren van een voetbalclub zal wel niemand verwonderen. Toch is dit allemaal sneller gezegd dan gedaan. De praktijk wijst immers uit dat niets moeilijker is dan goede afspraken nakomen en efficiënt communiceren tussen verschillende partijen binnen de club. Daarom wil VC Zwijnaarde dan ook een concreet communicatieplan opstellen dat moet voorkomen dat misverstanden optreden en bepaalde informatie niet terecht komt bij betrokken partijen. Belangrijk hierbij zijn de volgende pijlers van het communicatieplan:

Deze jeugdbrochure

De jeugdbrochure is een belangrijk medium in de communicatieoverdracht binnen onze club. Alle nuttige informatie, organisatiestructuur, contactpersonen, verantwoordelijken, ... staan in deze brochure vermeld. Ieder (jeugd)lid binnen VC Zwijnaarde ontvangt deze brochure. Bij nieuwe aansluitingen zal deze brochure doorgenomen worden met de betrokken speler en/of ouders.

Coördinatoren binnen de organisatie

Binnen de organisatie (zie organogram) zal in iedere 'cel' iemand verantwoordelijk zijn voor de communicatieoverdracht binnen zijn/haar verantwoordelijkheden.

Procedures

Zie hoofdstuk « procedures » verder in deze brochure.

ClubApp

Sinds het seizoen 2019-2020 beschikt onze club over een ClubApp volledig in synchronisatie met onze website en Club-TV. Voor meer info verwijzen we u naar de link op onze website <https://www.vczwijnaarde.be/429/spelers-ouders/> of kan u Mark Plessers (jeugdsecretaris) aanspreken!

Spond

De Spond-App wordt gebruikt voor registratie aanwezigheden training en selecties voor de wedstrijden.



Om de "goede gang van zaken" binnen de jeugdopleiding te kunnen garanderen, zijn duidelijke afspraken, onder de vorm van een intern of huishoudelijk reglement, onontbeerlijk. Bij ongeregelheden, bepaalde voorvallen of in geval van twijfel bieden deze regels een houvast. Het spreekwoord « beter voorkomen dan genezen » is hier zeker van toepassing.

Indien er toch problemen of onregelmatigheden optreden, worden deze altijd eerst met de trainer en/of afgevaardigde besproken. Deze zullen altijd een oplossing trachten te vinden voor het probleem. Indien geen oplossing wordt gevonden, zal de TVJO op de hoogte gebracht worden. Die kan dan, al dan niet in overleg met de Jeugdvoorzitter het probleem bespreken en een oplossing uitwerken !

Stiptheid

- ⚽ Voor de training ben je uiterlijk 15 minuten voor de aanvang (in de kleedkamer) aanwezig. De training begint stipt op het aangegeven uur.
- ⚽ Bij thuiswedstrijden ben je aanwezig op het door de trainer en/of afgevaardigde vermelde tijdstip voor aanvang van de wedstrijd.
- ⚽ Bij uitwedstrijden komt men op het afgesproken tijdstip samen op het terrein van VC.
- ⚽ Indien een speler door ziekte of andere omstandigheden niet aanwezig kan zijn voor de training of de wedstrijd, verwittigt hij (of de ouders) tijdig en persoonlijk de trainer. Dit gebeurt via de ClupApp of in een persoonlijk bericht naar de trainer toe!
- ⚽ Vergeet niet voor elke wedstrijd je identiteitskaart mee te brengen (vanaf 12 jaar). Zonder identiteitskaart kan een speler niet opgesteld worden !

Houding & Fairplay

- ⚽ Wees altijd en overal beleefd.
- ⚽ Behandel scheidsrechters, tegenstrevers, medespelers, trainers, afgevaardigden en bestuursleden steeds met het nodige respect.
- ⚽ Bij aankomst en vertrek geef je de trainer, afgevaardigde en bestuursleden steeds een hand. Dit is een kleine moeite en kost geen geld...
- ⚽ Na de wedstrijd (ook na een verlieswedstrijd) schudt elke speler de hand van de scheidsrechter en van de tegenstrever.
- ⚽ We zijn er om te leren en daarom mag aandacht en een volledige inzet, zowel op training als match, niet ontbreken bij de spelers. Maar daarnaast is de goede sfeer binnen een ploeg misschien wel nog belangrijker. Voetbal is nu éénmaal een ploegsport, waar de groepsgeest een niet te onderschatten rol speelt binnen het spelletje.
- ⚽ Wees een goede verliezer : er is ook nog iets buiten het voetbal. Misschien zitten tussen je tegenstrevers wel een paar goede vrienden!
- ⚽ De spelers beoefenen hun sport op een gezonde agressieve manier. Ongecontroleerd geweld of overdreven agressie worden bestraft met onmiddellijke verwijdering van de training of wedstrijd.

Hygiëne

- ⚽ Na iedere training of wedstrijd is men verplicht te douchen. Het gebruik van badslippers wordt hierbij aanbevolen.
- ⚽ Uiterlijk 20 minuten na de training en/of wedstrijd zorgt iedereen ervoor dat hij gewassen en gekleed is, zodat de kleedkamers schoongemaakt kunnen worden.
- ⚽ Gelieve bij kwetsuren een arts of kinesist te raadplegen. Zie procedure 'Aangifte Ongeval'.

Administratie

- ⚽ Bij aansluiting is het wenselijk dat u beschikt over een (kids)ID, zodat iedere speler aan het intranet systeem van de KBVB kan gelinkt worden.
- ⚽ Adres- en andere administratieve wijzigingen worden zo snel mogelijk doorgespeeld aan de 'jeugdsecretaris'.
- ⚽ Kwetsuren opgelopen op training of wedstrijd moeten binnen de 14 werkdagen aan de KBVB-verzekering gemeld worden. Zie procedure 'Aangifte Ongeval'.



Verzorging & Voeding

- ⚽ *Alcohol, roken en slechte voeding hebben zeker en vast een negatieve invloed op de lichamelijke conditie en sportprestaties, en dienen dus vermeden te worden.*
- ⚽ *Goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk.*
- ⚽ *Het wordt aangeraden om voor een training of wedstrijd een lichte (vetarme) maaltijd te nuttigen.*
- ⚽ *Een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende verse groenten en fruit is aan te bevelen.*
- ⚽ *Er worden geen alcoholische dranken geschonken aan jongeren onder de 16 jaar!*
- ⚽ *Roken in de kleedkamers en/of kantine is ten striktste verboden!*
- ⚽ *We verwijzen ook naar een verder hoofdstuk in deze brochure betreft voeding.*

Kledij & Materiaal

- ⚽ *Wedstrijdkledij moet voor elke wedstrijd in orde zijn: truitjes, broek en kousen worden door de club verzorgd.*
- ⚽ *Scheenbeschermers zijn verplicht bij elke wedstrijd, op training zijn deze eveneens aangeraden. Een blessure kan immers overal en eender waar gebeuren.*
- ⚽ *Zorg dat je steeds aangepast schoeisel bij hebt naargelang de weersomstandigheden.*
- ⚽ *Ook een regenvestje en lange broek zijn aangewezen tijdens de trainingen bij slecht weer, bijvoorbeeld in de winterperiode.*
- ⚽ *Voetbalschoenen dienen steeds droog en gepoetst te zijn.*
- ⚽ *Juwelen, uurwerken en andere sieraden worden preventief uitgedaan want ze kunnen zowel eigen letsels als letsels aan tegenstrever tot gevolg hebben.*
- ⚽ *Verloren voorwerpen bevinden zich aan de kapstokken in de centrale gang van de kleedkamers.*
- ⚽ *De kledij die de club verschaft dient op alle wedstrijden gedragen te worden, alsook de sporttas van de club dient op de wedstrijden gebruikt te worden !*

Infrastructuur

- ⚽ *De kleedkamers worden enkel gebruikt om zich om te kleden. Er wordt niet met de bal gespeeld noch tegen de deuren gestampt.*
- ⚽ *De schoenen moeten buiten gereinigd worden. Dit gebeurt onder geen beding onder de douche, maar ook niet tegen een buitenmuur. Alle voorzieningen hiervoor zijn aanwezig !*
- ⚽ *Er worden door de spelers zelf geen ballen uit de rekken genomen of opgepompt. Dit gebeurt steeds door of onder begeleiding van de trainer en/of afgevaardigde.*
- ⚽ *Het trainingsmateriaal zal ofwel volgens een beurtrol of met de ganse groep steeds naar het trainingsveld worden gedragen en na de training weer verzameld worden.*
- ⚽ *Verplaatsbare doelen worden na de training terug op de daarvoor voorziene plaatsen gezet. Er wordt niet aan de doelen of doelnetten gehangen.*
- ⚽ *Kortom, het materiaal en de infrastructuur worden steeds met het nodige respect behandeld.*

Vervoer

- ⚽ *Bij uitwedstrijden wordt de verplaatsing met wagens van trainers, afgevaardigden, ouders of supporters gedaan. Respecteer deze mensen en hun wagens !*
- ⚽ *Stipt op het afgesproken tijdstip vertrekken de auto's. Er wordt niet gewacht op laatkomers die niet verwittigd hebben !*
- ⚽ *Wie rechtstreeks naar het terrein van de tegenstrever gaat, verwittigt altijd op voorhand de trainer en/of afgevaardigde.*
- ⚽ *Gelieve op regelmatige basis uw plicht als ouder op te nemen en voor vervoer te zorgen.*
- ⚽ *Roken in de wagen tijdens vervoer van kinderen/jongeren is niet aangewezen en alcoholverbruik is uit den boze (gezond verstand).*

Studies & Voetbal

- ⚽ *Studeren heeft altijd voorrang op het voetbal. Doch... de combinatie kan !*
- ⚽ *Indien een speler verstek moet geven door schoolactiviteiten, is een seintje aan de trainer en/of afgevaardigde geen overbodige luxe. Zij zullen daar begrip voor tonen.*
- ⚽ *Tijdens de examens kan voor de oudere leeftijdscategorieën het trainingsschema aangepast worden.*
- ⚽ *Vergeet niet dat succes op school en succes in voetbal meestal hand in hand gaan!*





GOEDE AFSPRAKEN... MAKEN GOEDE VRIENDEN

GOEDE VRIENDEN... MAKEN EEN GOEDE PLOEG



Om een goede verstandhouding te bekomen tussen spelers, trainers, afgevaardigden en ouders zijn er bepaalde duidelijke afspraken (taken) nodig voor iedereen. Zo weet iedereen wat van hem of haar verwacht wordt. We hebben dit trachten te bekomen door bepaalde taken op te stellen voor iedereen !

Taken van de Trainer

De trainers van onze club hebben een dubbele taak : de spelers zowel sportief als opvoedkundig begeleiden. De trainers werken volgens de visie hierboven uitgelegd. Verder verwachten wij het volgende van onze trainers :

- ⚽ *Coacht/traint de aangewezen ploeg volgens de afspraken gemaakt in het jeugdbeleid.*
- ⚽ *Bepaalt de afspraken omtrent het verzamelen voor wedstrijden ism de spelers.*
- ⚽ *Is als enige verantwoordelijk voor de opstelling van het team tijdens wedstrijden. Uiteraard is overleg met afgevaardigde en/of TVJO mogelijk.*
- ⚽ *Wendt zich bij eventuele problemen tot de jeugdverantwoordelijken.*
- ⚽ *Onderhoudt contacten met de jeugdverantwoordelijken, afgevaardigde en de ouders.*
- ⚽ *Is aanwezig op de vergaderingen van de 'Cel Jeugdwerking'.*
- ⚽ *Evalueert minimaal één maal per seizoen al zijn spelers.*
- ⚽ *Evaluatieformulieren dienen vertrouwelijk behandeld te worden en zijn enkel ter inzage door de desbetreffende trainers en de jeugdverantwoordelijken.*
- ⚽ *Geeft op een positieve manier leiding aan zijn groep en onthoudt zich van negatieve commentaar tov de club en verantwoordelijken/medewerkers.*
- ⚽ *Gaat respectvol om met de scheidsrechter en verantwoordelijken van de tegenstander.*
- ⚽ *Boetes vanwege de KBVB voorkomend uit onsportief gedrag zullen persoonlijk worden afgehouden van de onkostenvergoeding.*
- ⚽ *Motiveert spelers en ouders niet alleen voor de wedstrijden maar ook voor de trainingen en externe activiteiten georganiseerd door de club.*
- ⚽ *Is tijdens het omkleden voor en na wedstrijden aanwezig in de kleedkamer (afspraken met afgevaardigde).*
- ⚽ *Is verantwoordelijk voor het trainingsmateriaal en zorgt dat dit compleet blijft.*
- ⚽ *Zorgt ervoor dat geen spelers zich de toegang verschaffen in de materiaalruimte.*
- ⚽ *Verwittigt tijdig de afgevaardigde en TVJO bij afwezigheid op training en/of wedstrijd en geeft de nodige gegevens door.*
- ⚽ *Houdt de aanwezigheden op trainingen/wedstrijden bij.*
- ⚽ *Onsportief gedrag wordt altijd geassocieerd met « VC ZWIJNAARDE », hou dus ten alle tijde onze goede naam en faam hoog in het vaandel !!!*



Net als onze trainers hebben de afgevaardigden specifieke taken. We verwachten het volgende van onze afgevaardigden :

- ⚽ Geeft op een positieve manier leiding aan zijn groep en onthoudt zich van negatieve commentaar tov de club en verantwoordelijken/medewerkers.
- ⚽ Motiveert spelers en ouders niet alleen voor de wedstrijden maar ook voor de trainingen en externe activiteiten georganiseerd door de club.
- ⚽ Zorgt voor de ontvangst van de spelers en afgevaardigde van de bezoekers.
- ⚽ Zorgt voor het drinken van de tegenstanders en scheidsrechter.
- ⚽ Zorgt voor de vergoeding van de scheidsrechter VOOR de wedstrijd bij afwezigheid van de Referee-Ambassador en vult een onkostennota in voor de 'Verantwoordelijke Intern Geldverkeer'.
- ⚽ Vult het scheidsrechtersblad (via E-KickOff) correct in voor aanvang van de wedstrijd. Na de wedstrijd wordt het scheidsrechtersblad elektronisch afgesloten.
- ⚽ Begeleidt de tegenstanders naar hun kleedkamer (bij thuiswedstrijden).
- ⚽ Houdt toezicht in onze kleedkamer en draagt zorg voor de uitrusting.
- ⚽ Verzamelt de waardevolle voorwerpen (gsm, portefeuille, ...) van de spelers.
- ⚽ Verzorgt de lichte kwetsuren en zorgt voor de begeleiding bij zwaardere blessures.
- ⚽ Zorgt voor de aankoop van drankbonnetjes voor de eigen spelers/begeleiders. De onkostennota's hiervoor worden aan de 'Verantwoordelijke Intern Geldverkeer' afgegeven.
- ⚽ Verdeelt de eventuele briefwisseling aan ouders en spelers.
- ⚽ Zorgt voor een verslag van iedere wedstrijd (optioneel).
- ⚽ Organiseert het vervoer voor de uitwedstrijden van zijn ploeg.
- ⚽ Zorgt voor het correct dragen van de te dragen armbanden:
 - Terreinafgevaardigde (thuisploeg) : WIT
 - Afgevaardigde (bezoekers) : BELGISCHE DRIEKLEUR
 - Commissarissen : CLUBKLEUREN
 - Geneesheer / Verzorger : GEEL
 - Trainer : ROOD
- ⚽ Zorgt er samen met de 'Wedstrijdcoördinator' (en eventueel de ouders) voor dat de verplaatsbare doelen worden geplaatst voor de wedstrijd en terug gebracht worden op de voorziene plaats na de wedstrijd. Verankering van iedere verplaatsbare doel in noodzakelijk!
- ⚽ Ziet er op toe dat het « Intern Reglement » wordt nageleefd.
- ⚽ Gaat respectvol om met de scheidsrechter en verantwoordelijken van de tegenstander. Boetes vanwege VV/KBVB voorkomend uit onsportief gedrag zullen persoonlijk aangerekend worden.
- ⚽ Onsportief gedrag wordt altijd geassocieerd met « VC ZWIJNAARDE », hou dus ten alle tijde onze goede naam en faam hoog in het vaandel !!!



De taken van trainers en afgevaardigden zorgen ervoor dat elke jeugdspeler zich ten volle kan concentreren op zijn taak, namelijk voetballen! Wij vragen echter ook aan de ouders, grootouders, supporters, ... ook bepaalde taken of nuttige tips in acht te nemen.

- ⚽ Sta steeds achter de ploeg en onthoud u van negatieve commentaar tov tegenstanders, scheidsrechters en/of de eigen ploeg.
- ⚽ Laat de trainer en afgevaardigde hun werk doen: het is voor de spelers enorm moeilijk wanneer er bij wijze van spreken 20 trainers langs de lijn staan.
- ⚽ Aanvaard nederlagen: het hoofddoel van de club is het opleiden van spelers tot betere voetballers en ze klaarstomen voor het Eerste Elftal.
- ⚽ Voel u betrokken bij de club en zijn activiteiten. Activiteiten dragen bij tot een betere clubwerking en het bestendigen ervan.
- ⚽ Zorg dat uw kind op tijd op de club is bij wedstrijden/trainingen zodat de ganse groep tijdig op de wedstrijd aanwezig is of aan de training kan beginnen.
- ⚽ Maak heel duidelijke afspraken met uw trainer en afgevaardigde zodat er geen misverstanden ontstaan bij bvb aanwezigheden op wedstrijden/trainingen. Afwezigheden worden doorgegeven via de ClubApp of in een persoonlijk bericht aan de trainer!
- ⚽ Motiveer uw kind om alle trainingen en wedstrijden bij te wonen zelfs als dit tegen een zeer sterke tegenstander zou zijn of de weersomstandigheden minder zijn.
- ⚽ Verwittig altijd trainer en/of afgevaardigde tijdig indien uw kind geen wedstrijd/training kan bijwonen.
- ⚽ Onsportief gedrag wordt altijd geassocieerd met « VC ZWIJNAARDE », hou dus ten alle tijde onze goede naam en faam hoog in het vaandel !!!



Grensoverschrijdend of discriminerend gedrag

Bij VC Zwijnaarde is er geen plaats voor grensoverschrijdend en/of discriminerend gedrag, onder welke vorm dan ook. De mentale, fysieke en emotionele gezondheid van spelers en speelsters staat bij ons centraal. Pesten, fysiek of verbaal geweld, seksuele intimidatie en elke vorm van racisme zijn logischerwijze uit den boze.

Wanneer is gedrag ongewenst?

Gedrag wordt ongewenst als het jouw persoonlijke grens overschrijdt, en die grens is per definitie subjectief. Jij alleen kan dus oordelen of bepaalde gedragingen ongewenst of grensoverschrijdend zijn. Je grenzen zijn persoonlijk en worden voor een stuk ook cultureel en maatschappelijk bepaald. Zo kan het zijn dat gedrag dat voor jou niet acceptabel is, wel aanvaardbaar is voor anderen. Daarom is duidelijke communicatie over je persoonlijke grenzen belangrijk, om misverstanden te vermijden.

Meldpunt grensoverschrijdend gedrag binnen de club

Iedereen kan het meldpunt voor grensoverschrijdend gedrag contacteren met vragen over of meldingen van verbale of fysieke agressie, pesten, discriminatie, seksueel ongewenst gedrag, racisme, ... Het meldpunt wil vroege detectie van problemen mogelijk maken, voor eerste opvang zorgen en (indien gewenst) gericht doorverwijzen voor volgende stappen.

Bij wie kan ik terecht?

Elke speler, ouder, begeleider, coach, ... met een vraag, vermoeden of klacht kan terecht bij onze twee aanspreekpunten:

- *API Vanassche Lien – 0479 31 21 14 – lienva@hotmail.com*
- *Voorzitter Elias Geert – 0477 24 26 30*
- *AVJO David Morel – 0498 24 11 31*

Wat mag je verwachten van onze aanspreekpunten?

- *Bij deze personen kunnen jeugdspelers, ouders, trainers, begeleiders of andere betrokkenen uit de cluborganisatie terecht met een vraag, bezorgdheid of melding.*
- *Elke melding wordt discreet behandeld en onafhankelijk besproken.*
- *Elk probleem wordt als ernstig beschouwd*

ANDERE MELDPUNTEN GRENSOVERSCHRIJDEND EN DISCRIMINEREND GEDRAG

SCHEIDSRECHTERFORMULIER

Indien er zich op het veld tijdens de wedstrijd grensoverschrijdend gedrag voordoet, kan de scheidsrechter dat opnemen in zijn scheidsrechterverslag. Het kan hierbij gaan over grensoverschrijdend gedrag van spelers, staffleden & supporters.

- *Wie gebruikt dat? Scheidsrechters*
- *Hoe? Enkel beschikbaar voor scheidsrechters erkend door de KBVB*

E-KICKOFF OF AANGETEKEND SCHRIJVEN

Een aangesloten voetbalclub kan (binnen de zeven werkdagen na een wedstrijd waar incidenten voorvielen) een officiële klacht indienen via E-Kickoff of een aangetekende brief (adres: KBVB/URBSFA, Houba de Strooperlaan 145, 1020 Brussel).

- *Wie gebruikt dat? Aangesloten voetbalclubs*
- *Hoe? Via E-kickoff of een aangetekend schrijven.*

MELDPUNT KBVB

Voor alle klachten, vragen, opmerkingen op nationaal niveau (nationale (jeugd)-teams...) omtrent grensoverschrijdend gedrag kan u terecht bij An De Kock, onze CSR-verantwoordelijke. Uw vragen en klachten worden steeds vertrouwelijk behandeld.

Wie gebruikt dat? *Spelers & speelsters, ouders, trainers, staf, vrijwilligers,...*

Hoe? *Stuur een mailtje naar hedeli.sassi@footbel.com*



MELDPUNT VOETBAL VLAANDEREN

Voor alle klachten, vragen, opmerkingen binnen het Vlaams amateurvoetbal omtrent grensoverschrijdend gedrag, ethiek in de voetbalwereld...

- Wie gebruikt dat? Spelers & speelsters, ouders, trainers, bestuur, vrijwilligers,...
- Raadpleegbaar? Meer info: www.voetbalvlaanderen.be

MELDPUNT BIJTEN HET VOETBAL

1712

- Vlaamse hulplijn voor iedereen die vragen heeft of melding wil doen over geweld, misbruik en kindermishandeling
- website: www.1712.be
- Gratis telefoonnummer: 1712

Unia

- Meldpunt voor getuigen of slachtoffers van discriminatie. Deze organisatie heeft in elke provincie verschillende lokale afdelingen.
- website: www.unia.be
- Gratis telefoonnummer: 080012800

Childfocus

- Stichting voor gemiste en uitgebuite kinderen
- website: www.childfocus.be
- Gratis telefoonnummer: 116000

Nu praat ik erover

- Dit initiatief van de Vertrouwenscentra Kindermishandeling focust op kinderen en jongeren die vragen hebben over seksueel misbruik, pesten, fysiek geweld,...
- Anonieme chatbox via www.nupraatikerover.be

Politie

- Bij de politie kan je een klacht indienen rond grensoverschrijdend gedrag
- Gratis telefoonnummer: 101





Panathlon verklaring over ethiek in de jeugdsport

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

We verklaren dat

Positieve waarden nastreven

We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven.

- Op het vlak van training en competitie zullen we op evenwichtige manier vier hoofddoelen nastreven: de ontwikkeling van de motorische (technische en tactische) vaardigheid, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden. Hierbij zullen we ons laten leiden door de noden van het kind.
- We geloven dat de drang om uit te blinken en te winnen en succes en plezier te ervaren, net als mislukking en frustratie, integrerend deel uitmaken van de competitie sport. We zullen kinderen de kans geven zich dit eigen te maken en het te integreren (binnen de structuur, de regels en de beperkingen van het spel) in hun prestatie en we zullen hen helpen hun emoties te beheersen.
- We zullen speciale aandacht schenken aan de leiding en opleiding van kinderen aan de hand van modellen die de ethische en humanistische principes in het algemeen en de fair play in de sport in het bijzonder naar waarde schatten.
- We zullen ervoor zorgen dat kinderen betrokken worden bij het besluitvormingsproces in hun sport.

Steun verwelkomen

We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.

- We verwelkomen sponsoring van organisaties en bedrijven alleen wanneer dit niet bots met het pedagogische proces, de ethische basis van de sport en de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.
- We geloven dat het niet alleen de functie van de media is om reactief te zijn, dit betekent een spiegel te zijn van de problemen van onze maatschappij, maar ook pro-actief, dit betekent stimulerend, opvoedend en vernieuwend.

Rechten van het Kind in de Sport

Daarom onderschrijven we formeel het 'Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport'.

Discriminatie bannen

We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen.

Dit heeft te maken met het fundamentele ethische principe van gelijkheid, dat sociale rechtvaardigheid en gelijke verdeling van de mogelijkheden vereist. Lastmaturen, gehandicapten en minder getalenteerde kinderen zullen dezelfde kansen krijgen om aan sport te doen en zullen dezelfde professionele begeleiding krijgen die ter beschikking staat van vroegmatuere, valide en meer getalenteerde kinderen zonder onderscheid van geslacht, ras of cultuur.

Alle kinderen hebben het recht

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

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

Kinderen beschermen

We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen.

- We zullen de psychische en fysieke gezondheid van kinderen maximaal bevorderen door ons in te spannen om bedrog, doping, misbruik en uitbuiting tegen te gaan en de kinderen te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.
- We aanvaarden dat het belang van de sociale omgeving van het kind en het motiverende klimaat nog steeds onderschat worden. Daarom zullen we een gedragscode ontwikkelen, aanvaarden en toepassen met klaar vastgelegde verantwoordelijkheden voor allen die betrokken zijn bij het netwerk rond de jeugdsport: sportorganisaties, sportleiders, ouders, opvoeders, trainers, sportmanagers, sportbesturen, artsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, topatleten, die kinderen zelf...
- We reden sterk aan dat ernstig wordt overwogen om organen te creëren op de gepaste niveau om deze code op te volgen.
- We steunen systemen ter registratie en accreditatie voor trainers en coaches.

Wij je organisatie de Panathlon Verklaring over ethiek in de jeugdsport aanvaarden en de principes ervan hanteren als de grondslag van haar jeugdpolitiek?

Surf dan naar www.sportlojongerenmaat.be en onderteken mee.

Mijn kind wil beginnen voetballen ! Ja... en nu ?

Met onderstaande informatie willen wij als club de spelers maar in de eerste plaats de ouders een beetje op weg zetten wat je zeker en wat je best weet... Dit is zeker niet 'Het Evangelie', maar het zal zeker al een antwoord bieden op vele vragen die tot nu toe misschien onbeantwoord bleven !

Welke club moet ik kiezen ?

De meeste ouders kiezen om praktische redenen voor de dichtst bijgelegen voetbalclub. Meestal gebeurt de inschrijving zonder voorafgaande vraag naar inlichtingen. Haast niemand laat zich degelijk informeren naar de reputatie van de club, en de manier waarop er gewerkt wordt, met als gevolg dat later grote teleurstellingen kunnen volgen. Om dat te vermijden, is het best om vooraf zoveel mogelijk inlichtingen in te winnen over de clubs in de regio. Ga vooraf eens een kijkje nemen naar een training, praat met ouders van aangeslotenen of met de trainers zelf. Waar moet U op letten :

- Krijgen alle kinderen de kans om te spelen?*
- Krijgen zij de kans om alle spelposities uit te proberen?*
- Is er kans om door te groeien naar Eerste Elfal?*
- Heeft de club een visie?*
- Is er een jeugdcoördinator/TVJO?*
- Is er een jaarplanning?*
- Is er een trainingsplanning, methode of werkwijze?*
- Voeren de trainers de planning uit, zijn zij kindvriendelijk, sportief gedreven...?*
- Wat wordt er benadrukt : de technische ontwikkeling of het plezier?*
- Wordt sportiviteit beloond?*
- Hoe wordt de discipline geregeld, is er orde en tucht, is er een Huishoudelijk Reglement?*
- Hoe worden spelers na kwetsuur/ziekte terug geïntegreerd in de groep?*
- Worden er nevenactiviteiten georganiseerd?*
- Krijgt U regelmatig informatie ?*
- Is de club een VZW of heeft ze een ander statuut?*
- Heeft de club de Panathlon verklaring opgenomen in het jeugdbeleid?*

Je mag ervan uitgaan dat het aantal "JA" antwoorden, een goede parameter is om, althans in theorie, deze jeugdopleiding een kwaliteitslabel op te spelden.

Is mijn kind medisch geschikt om te voetballen?

Tijdens een vriendschappelijke miniemenwedstrijd in 1997 op het veld van VV Zomergem overleed de 11-jarige Maarten Story aan een hartstilstand. Het jongetje vroeg om vervanging en zakte aan de zijlijn in elkaar. Veel ouders "vergeten" bij de inschrijving van hun kind in de club, te spreken over de medische voorgeschiedenis van hun zoon of dochter, of durven verborgen ziekten niet vermelden, uit schrik dat hun kind niet zal worden opgesteld of minder speelkansen zal krijgen. Ook clubs vragen daar niet altijd naar. Het is echter van groot belang om de trainer/jeugdverantwoordelijke te verwittigen als uw kind astma heeft, een hartoperatie heeft ondergaan of allergisch is voor bepaalde producten. In een goed georganiseerde club zal men een document voorleggen, waarin wordt gevraagd naar extra informatie betreffende uw huisdokter, huistandarts, medische problemen en namen van personen die bij een noodgeval kunnen ingeschakeld of verwittigd worden.

Moet mijn kind een "echte" voetbal hebben?

Balgevoel krijgen is het voornaamste. Het spelen met een "echte" voetbal of een gewone plastic of rubberen bal, is een verschil van dag en nacht. Een kind dat nooit met een lederen bal speelde en plots geconfronteerd wordt met dat harde zware ding, zal zeker in begin problemen hebben. Het helpt ook als uw kind thuis kan voetballen. Voor de wedstrijden en training wordt gebruikt gemaakt van lederen ballen van verschillend formaat afhankelijk van de jeugdcategory.



Hoeveel bedraagt het lidgeld? Is dit verantwoord ?

Over lidgelden is reeds veel gezegd, en dat zal waarschijnlijk nooit anders worden. Sedert het afschaffen van het oude transfersysteem (voor het Arrest Bosman in 1995) zijn de lidgelden fors gestegen, daar de clubs vanaf dan geen transfergelden (of opleidingsvergoeding) meer konden innen. Dit is één visie, maar een veel betere visie is dat het lidgeld een 'compensatie' is van de nodige kosten die de clubs dienen te dragen voor de jeugdopleiding. Uiterekend 'kost' een jeugdspeler ongeveer 375€ per seizoen ! Daarbij wordt rekening gehouden met kosten van energie, trainers, drankbonnen, verzekering, bijdragen KBVB, huur en onderhoud accommodatie, materiaal, ... Om het lidgeld te bepalen hebben wij een gemiddelde prijs vooropgesteld in vergelijking met naburige clubs die een gelijkaardige werking nastreven als onze club. De lidgelden voor het seizoen 2014-2015 zijn:

- ⚽ U6 - U7 : € 350
- ⚽ U8 - U21: € 350

Bij betaling van het lidgeld – voor de start van de reguliere competitie! – krijgt iedere speler een kledijpakket bepaald door de club. Verder kan via de mutualiteit een bedrag tot €30 (afhankelijk van de mutualiteit) gerecupereerd worden. Raadpleeg hierbij uw mutualiteit voor de nodige documenten! Indien meerdere jeugdspelers van hetzelfde gezin aangesloten zijn, genieten zij een korting van € 50 vanaf het 2e aangesloten kind. Reeds aangesloten spelers (vorig seizoen), genieten nog eens een korting van 25€ mits betaling voor 1 September van het lopende seizoen!

Waarom en wat moet ik handtekenen ?

Eenmaal U een club voor uw kind hebt gekozen, moet U uw handtekening plaatsen voor een officiële aansluiting bij de Koninklijke Belgische Voetbalbond. Want spelen in een voetbalclub is niet hetzelfde als lid worden van een tennisclub of turnkring. Voor 1992 was een handtekening van de ouders niet vereist. Nu wel. Aansluitingen waarbij alleen een kind tekende, werden door de rechtbanken ongeldig verklaard. Meestal zegt men "t is voor de verzekering", maar dat is helemaal niet zo. Het tekenen van een aansluitingskaart had vroeger het gevolg dat een speler tot zijn 35e vast zat aan zijn eerste club. De club kon later hopen geld ontvangen als de speler bij een andere club een (prof)contract aangeboden kreeg, meestal sprak men dan van een opleidingsvergoeding. Nu wordt Uw kind geen lid van de club maar van de KBVB en wordt hij door de KBVB toegewezen (geaffecteerd) aan een club. Uw club dient een eerste inschrijving en jaarlijks lidgeld per speler te betalen aan de KBVB.

Wat moet er in de voetbaltas zitten?

Zorg vooreerst voor een voldoende grote sporttas, met veel aparte vakken en plastic zakken. Indien gewenst kunt u deze aanschaffen via onze club met extra korting ! Na afloop van de training kunnen voetbalschoenen flink besmeurd zijn, en als ze samen met de handdoeken en het wit onderhemdje de tas in moeten dan weet je het wel...

Een voetballerspeler heeft steeds de volgende zaken in zijn tas :

- ⚽ Douche benodigdheden : zeep of douchgel - 2 handdoeken (afdrogen/grond) - borstel of kam - badslippers
- ⚽ Kledij : trainingspak - T-shirt - regenjasje - proper ondergoed + kousen
- ⚽ Voetbalattributen : schoenen - beenbeschermers - reserveveters - keeperhandschoenen

Is het douchen verplicht?

Zeker en vast ! De jongste spelers worden begeleid door trainer of afgevaardigde (lieft geen ouders in de kleedkamer), oudere spelers trekken hun plan. Bij begeleiden bedoelen we niet helpen maar "sturen" en aanwijzingen geven. Spelers bouwen hiermee aan hun zelfstandigheid en maturiteit. Anderzijds heeft het douchen ook een hygiënische reden: wie bezweet blijft rondlopen, zorgt ervoor dat het zout via de huid in de spieren kan dringen, en dat verhoogt dan weer het risico op blessures.

Zal ik mijn kind naar het voetbal op tv laten kijken?

Dat is helemaal niet nodig, een kind moet aan den lijve ondervinden wat het is om te voetballen. U kan uw kind wel enthousiast maken voor een mooi doelpunt of zeker de manier waarop een speler met schijnbeweging en techniek een andere speler uitschakelt. Enkel wanneer het kind iets met de nodige scherpte kan observeren en het daarna in de praktijk wil uitvoeren, dragen mediabeelden bij tot de technische ontwikkeling van een kind. Beelden van een speler die vol overgave zijn ongenoegen uitspuwt tegen de scheidrechter, worden dan ook (on)bewust meegedragen.



Welke schoenen moet ik kopen?

Natuurlijk krijgt U in de speciaalzaak de diensten aangeboden van de verkoper, in de shoe-discounts, die goedkoper blijken te zijn, moet U het weliswaar zelf oplossen. Misschien kan U volgende tips goed gebruiken. Bij een kind in volle groei is het van het grootste belang dat de voeten goed worden ondersteund. Bekijk ook of uw kind een brede of smalle voet heeft. Dit kan bepalend zijn voor de soort schoen gekozen wordt. Nieuwe voetbalschoenen moeten eerst ingelopen worden. Een wedstrijd spelen op gloednieuwe schoenen doet men dus beter niet. De zool moet buigzaam zijn, maar ook niet te slap. De schoen moet vooral buigzaam zijn tussen de tenen en de bal van de voet, dit om het natuurlijk afrollen van de voet te kunnen volgen bij het lopen en om baltechnieken te verrichten bovenop een bal. De binnenzool moet een voetverhoging hebben om het naar binnen kantelen van de voet te vermijden (voorkomt blessures aan de buitenste kniebanden) Voor de spelers met platvoeten, gebruik liefst geen steunzolen, zij gaan in de schoen glijden en maken voetballen onmogelijk. Voor kinderen met platvoeten bestaan shoes met geïntegreerde steunzool. Het hak-gedeelte moet voldoende steun geven om beschadiging aan de achillespees, door druk tijdens het lopen, te vermijden. De afronding zijwaarts moet onder het enkelgewricht blijven. Kies als de speler nog jong is voor multi-studs of voor schoenen met langwerpige noppen. De schoenen met 6-studs (verwisselbaar) geven weliswaar beter stabiliteit op een mals terrein, de multi-studs zijn dan weer vlugger versleten op een hard terrein. Het spelen op een hard terrein met de 6-studs kan hielpijn opleveren. Sinds 1992 moeten de Duiveltjes en Pre Miniemen verplicht met vaste noppen spelen. Lederen schoenen zijn nog altijd de beste, ze laten meer vocht door en nemen meer vocht op en zijn veel soepeler dan kunstlederen schoenen. Lederen schoenen spoel je liefst af onder de kraan met lauw water. Daarna opvullen met krantenpapier en op natuurlijke wijze laten drogen (niet tegen de verwarming). Je kan ze nadien ook een vetbeurt geven.

Hoe zit het met de verzekering? Wat te doen bij sportongeval ?

Iedere club aangesloten bij de KBVB is automatisch verzekerd voor de aangesloten leden. De club betaald hiervoor per aangesloten speler jaarlijks een bedrag aan de KBVB.

Voor wat er u concreet te doen staat bij het optreden van een sportongeval verwijzen we u graag naar de «Procedure Sportongeval» verder in deze brochure ! U vind er de volledig te volgen procedure van ongeval over genezingverklaring en terugbetaling van de kosten.

Heeft het voetbal invloed op de schoolresultaten?

Naar de specifieke invloed van voetbal op de studies is nog geen systematisch wetenschappelijk onderzoek gedaan. Wel heeft een Frans onderzoek aangetoond dat lichamelijke inspanning in het algemeen een positieve invloed heeft op de intellectuele en cognitieve prestaties, en dit zowel bij kinderen als bij volwassenen. "Mens sana in corpore sano" heet het motto, een gezonde geest in een gezond lichaam. Een ander gegeven is dat voetballen tijd in beslag neemt, tijd die anders misschien voor een stukje denk- of studiewerk zou besteed worden. Bovendien moet u nog onderscheid maken tussen de verschillende studieniveaus, en de verschillende niveaus waarop wordt gevoetbald. Algemeen geldt dan ook dat een gezonde verhouding tussen studeren en voetballen het beste is voor het kind. Al mag gezegd worden dat studies steeds voorrang krijgen op het voetbal. Straffen voor slechte schoolresultaten, door het voetbal af te nemen van uw kind, impliceert ook dat de club in problemen kan komen. Hiervoor wordt best eens contact opgenomen met de jeugdverantwoordelijke van de club !

Hoelang duurt een wedstrijd?

⚽ U6 - U7	:	4 x 10 minuten
⚽ U8 - U11	:	4 x 15 minuten
⚽ U12 - U17	:	4 x 20 minuten
⚽ U21	:	2 x 45 minuten

Mag mijn kind buiten het voetbal ook andere sporten beoefenen?

Ja, natuurlijk, rekening houdend met de intensiviteit en duur van de sporten (liefst balsporten).

Toch zullen enkele sporten zich niet ontlenen om optimaal te kunnen voetballen. De werking en ontwikkeling van vooral de beenspieren bij voetballers is anders. Een voetballer heeft nu eenmaal verkorte beenspieren. Wanneer sommige spiergroepen zich meer gaan ontwikkelen kan er een onbalans ontstaan, waarmee het risico tot blessures vergroot. Ga daarom voor een wedstrijd liefst niet fietsen of rolschaatsen. Ook zwemmen (chloor) doe je best na de wedstrijd. Tennis is ideaal te combineren (winter-zomer) en gevechtssporten (incasseringsvermogen) kunnen ook. We raden wel af dat een kind meer dan twee sporten beoefend. De spieren hebben ook hun rusttijd nodig.



Krijgt mijn kind kans om te spelen? Waarom staat mijn kind niet in de basisploeg?

Het gebeurt meer dan eens dat jongeren worden opgeroepen en uiteindelijk niet worden opgesteld. Zonder uitleg. Sommige ouders durven die ook niet te vragen, uit schrik dat hun kind nog meer uitgesloten wordt. De ouder die zich wel laat horen, wordt soms een "moeilijke" genoemd. Een belangrijke oorzaak van conflicten tussen trainers en ouders, is het verschil in opvatting over de mogelijkheden van de jonge voetballer. Dat ouders hun eigen kind verdedigen en trachten voorop te stellen, is een heel natuurlijke zaak. Goed overleg op basis van enkele spelerevaluaties kan hier een oplossing bieden. Als ouder hebt U het recht te weten wat er met uw kind gebeurt in de club, vraag aan de TVJO om de evaluatie van uw zoon toe te lichten. Ouders willen soms te snel resultaten. Ze willen hun kinderen zo vlug mogelijk "als een grote" zien voetballen. Vooral vaders, die zelf hebben gevoetbald, laten zich nogal eens laagdunkend uit over wat ze op het veld te zien krijgen.

Mag mijn zoon in de "goal" staan?

Triestig, verliezen met 14-0 en om de haverklap de bal uit de netten moeten halen. Kinderen kunnen daarbij hard zijn: ze zoeken al snel een zondebok, en niet zelden is dat de doelverdediger. Het is evenmin leuk om een hele wedstrijd in de kou moeten staan, terwijl de ploegmaats aan de andere kant van het veld het mooie weer maken. Eigenlijk denken weinigen na over de consequenties van een "definitieve" keuze. Niet iedereen komt in aanmerking om het doel te verdedigen. Een doelman moet om te beginnen specifieke karaktereigenschappen hebben: durf, lef, stoutmoedigheid. Een doelman mag niet bang zijn. Hij moet stressbestendig zijn, koelbloedig blijven, zelfvertrouwen uitstralen, zijn verdediging organiseren, bevelen uitdelen, lenig en snel zijn, zin voor timing hebben, voldoende doorzicht hebben in het spel om te anticiperen, reactiesnelheid,... Stille en verlegen kinderen komen dus best niet in aanmerking.

Er is iets mis, maar ik weet niet wat het is.

Een kind groeit. Volwassenen lijken dat nogal eens te vergeten. Groeien vraagt veel energie: kinderen krijgen af en toe een inzinking, die enkel en alleen te wijten is aan de groei. Groeien gebeurt niet gestadig, maar kent stilstaande fases en zogenaamde "groeisputten". Vooral tijdens deze putten kan het zijn dat het kind zoveel energie verbruikt, dat zijn fysiek rendement tijdelijk beduidend minder is. Groeipijnen kunnen op ieder ogenblik beginnen, meestal komen ze voor tussen 3 en 5 jaar en 8 en 12 jaar, de pijnen verdwijnen gewoonlijk na een jaar. Een kind met groeipijn is gezond en er is geen aanwijzing voor een onderliggende kwaal. Soms is het zo storend dat het kind nachten lang wakker ligt. Een goed opgebouwd stretchprogramma, lichte massage en warme baden, blijken een gunstig effect te hebben. In uiterste gevallen kan een pijnstiller (type paracetamol) de oplossing bieden. Onwetendheid en gebrek aan vakkundige begeleiding zijn in vele gevallen de basisoorzaak van overbelasting tijdens de groeiperiode. De trainer moet weten dat hun "carrosserie" nog fragiel is.

Wat is een Meniscus?

In voetbaltermen "de voetbalknie" genoemd. Dit letsel vindt zijn oorsprong bij het plotseling draaien van het bovenbeen met een gefixeerd onderbeen, bij een gebogen knie. In het kniegewricht zitten twee grote kraakbenige schijven (halve maantjes), één in de binnenkant, één in de buitenkant. Een afbrokkelend stukje van dat kraakbeen dat niet tijdig aangroeit, kan hevige pijnen veroorzaken zodat de knie niet verder gestrekt kan worden. Indien dat niet goed behandeld wordt (bij oudere spelers chirurgisch verwijderen) kan dat een hypotheek leggen op de toekomstige fysieke toestand van de speler. De enige raad die we meegeven: raadpleeg een sportarts.

Mijn zoon is vegetariër. Wat nu ?

Voedingsdeskundigen raden al jaren aan minder vlees en meer groenten en fruit te eten, en minder vet. Het is dan ook verstandig bij diëten en vegetariërs die bvb vlees totaal verbannen, bepaalde voorzorgsmaatregelen te treffen. Hoe strenger het dieet, hoe moeilijker het is om alle levensnoodzakelijke ingrediënten op te nemen, zeker als men ondertussen intensief aan sport doet. Vegetarisch eten vergt planning en voorzichtigheid. Eiwitten en proteïnen die in vlees voorkomen zijn niet dezelfde als in ei en melk. Vooral kinderen hebben nood aan proteïnen en calorieën. In 1 zakje chips zit 150 Kcal. Een goede energie bron, ware het niet dat 40% van de energie door vet wordt aangebracht. Als je weet dat bij de eerste 90 minuten van een voldoende inspanning, de energie geleverd wordt door de koolhydraten (suikers en zetmeel) en pas daarna het lichaam zijn vetreserves aanspreekt, dan weet je dat... vet te mijden is. Verder in deze brochure wordt nog teruggekomen op « voeding bij jonge voetballers »!



Is er doping in het jeugdvoetbal?

Om zulke praktijken tegen te gaan en aan te klagen dienen zowel trainer als ouders, op de hoogte te zijn van de "verboden" middelen. In principe worden er ook in de jeugdreeksen dopingcontroles gehouden, maar dat gebeurt uiterst zelden. Het is aan te raden een aantal geneesmiddelen NIET te nemen binnen de drie dagen voor een wedstrijd. Wie over voldoende gezond verstand beschikt, laat een ziek kind helemaal geen wedstrijd spelen. Zo simpel is dat. Volledigheidshalve geven we hier een lijstje van enkele verboden medicijnen :

- ⚽ *Beta-blokkers : tegen hartkloppingen*
- ⚽ *Efedrine en derivaten : opletten bij druppels en siropen*
- ⚽ *Coffeïne vanaf 12 µg/ml urine : ook Gurosan bevat coffeïne*
- ⚽ *Cortisone : opletten met zalven, oog- en neusdruppels*
- ⚽ *Hormonen : testosteron, anabole steroïden, schildklierhormoon, erythropoëtine*
- ⚽ *Waterafdrijvende middelen*
- ⚽ *Narcotica, morfine, cannabis, xtc, ...*
- ⚽ *Hoestmiddelen : Actifed, Bronchosedal, Paracodine*
- ⚽ *Neusdruppels : Vibrocil*
- ⚽ *Oogdruppels : opletten met Visine, Pranox*

Mag ik als ouder op het terrein komen?

Nee ! Laat dat duidelijk zijn ! Moeders en vaders langs de zijlijn: een echte bezienswaardigheid. Gaat u maar gerust eens naar de Duiveltjes kijken. U zal evenveel plezier beleven aan het observeren van de moeders en vaders (en andere familieleden) als aan het voetbalspel zelf. Het gebeurt meer dan eens dat een bezorgde moeder door de scheidrechter van het terrein gewezen wordt, omdat ze tijdens het spel over de omheining gaat om haar huilende kind bij te staan na een harde tackle. Laat dit over aan de trainer en afgevaardigde van de ploeg. Bij ernstige ongevallen wordt het kind zo snel mogelijk (indien toegelaten) van het veld gedragen en kan u in alle rust uw kind bijstaan!

Is er een preventiebeleid tegen pesten?

Pesten is een veel voorkomend probleem dat zich vaak voordoet binnen de schoolmuren. Maar even goed vinden pesterijen plaats op het werk, in de jeugdbeweging of zelfs binnen het gezin. De laatste jaren gaat er ook meer aandacht uit naar pesterijen binnen de sportclub, en daar willen wij graag ons steentje toe bijdragen. We vinden het belangrijk dat uw kind zich goed en welkom voelt bij ons, dat hij/zij met plezier komt voetballen en geen stress ervaart omwille van onderlinge conflicten. We streven ernaar dat elk kind met respect wordt behandeld en kansen krijgt om zich verder te ontwikkelen. Daarom trachten we alert te zijn voor de signalen die elk kind uitzendt, alsook hoe de kinderen met elkaar omgaan. Wanneer we merken dat een kind gepest of geïsoleerd wordt, zullen we dit zeker niet negeren. Samen met het kind, de groep en u als ouder zullen we op zoek gaan naar wat er misloopt en naar oplossingen zoeken. Ook wanneer u als ouder iets opmerkt hoeft u niet te twijfelen om ons aan te spreken. Wij trachten preventief te werken, maar gaan de confrontatie niet uit de weg bij mogelijke problemen. Wij hopen op een fijne samenwerking.

Nog meer vragen?

Op woensdag is er tussen 17:00 en 19:00 uur telkens een consultatie mogelijkheid op de club met een jeugdverantwoordelijke! Kom gerust eens langs als u vragen of opmerkingen hebt. Wij helpen u graag verder...



Het werd al aangehaald in deze brochure dat communicatie heel belangrijk is binnen de club. Daarom werd ook besloten om een aantal procedures op te stellen die het iedereen eenvoudiger moeten maken om te weten wat te doen bij... Deze procedures moeten een leidraad zijn voor iedereen: er staat in wat te doen en bij wie de verantwoordelijkheden liggen. Het is de bedoeling om in de toekomst nog meerdere procedures aan te maken daar waar dit nodig zou blijken. Voorlopig houden we het op 3 procedures:

- ⚽ Sportongeval
- ⚽ Afgelaste wedstrijden
- ⚽ Transfer en ontslag

PROCEDURE : SPORTONGEVAL

De jeugdspelers van VC Zwijnaarde zijn – voor zover ze aangesloten zijn bij de KBVB en alle lidgelden betaald zijn – verzekerd bij de Belgische Voetbalbond, die voor het verzekeren van al haar leden een solidariteitsfonds (FSF) in het leven heeft geroepen.

Criteria van tegemoetkoming

Het FSF komt enkel tussen voor ongevallen die zich voordoen op de installaties van de clubs aangesloten bij de KBVB. Er is geen tussenkomst voor ongevallen opgelopen op weg naar het terrein of plaats van training.

Aard van de tegemoetkoming

De verschillende tegemoetkomingen worden gespecificeerd in een bijzonder reglement van het FSF en zijn te talrijk om allemaal op te sommen. Het volledige reglement kan ter inzage bekomen worden op de club of via de website van de KBVB. Algemeen kan men stellen :

- ⚽ Er is een vrijstelling van € 8,90 per ongeval.
- ⚽ In principe wordt er tegemoet gekomen in de dokters-, apothekers-, hospitaal- en andere kosten van die aard. Met tegemoetkoming bedoelt men de opleg (remgelden) die de patiënt normaal zelf moet betalen. Kosten van vervoer (bvz ziekenwagen) worden slechts voor 50% terugbetaald.
- ⚽ De niet door het ziekenfonds terugbetaalde geneesmiddelen (oa categorie D) komen niet in aanmerking voor een tussenkomst van het FSF. Er is ook geen terugbetaling van het FSF in het huren van krukken, supplementen voortvloeiend uit het aangevraagd verblijf in 1 of 2 persoonskamer, radioscopie en taping.
- ⚽ Belangrijk is wel dat het FSF enkel tussenkomt voor de kosten van de kinesisten, indien de behandelende geneesheer dit voorschrijft, het FSF hiervoor zijn toestemming heeft gegeven en waarbij de gekwetste speler minstens 15 dagen voetbalonbekwaam is.

Aangifte van een sportongeval

Een speler die zich op training of een wedstrijd kwetst, dient zich :

- ⚽ Bij voorkeur aan te bieden bij onze clubarts, Dr. Lorein Patrick, Gemberstraat 6 te 9052 Zwijnaarde (Tel: 09 221.12.12) die de eerste zorgen zal toedienen en alle verdere maatregelen zal treffen voor de medische begeleiding.
- ⚽ In geval de clubarts niet bereikbaar is, de medische zorgen te laten toedienen door de huisarts of eventueel de spoeddienst van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

In beide situaties dient een document «ongevalaangifte» aan de arts worden voorgelegd. Dit formulier bestaat uit 2 bladzijden (recto verso):

- ⚽ Medisch getuigschrift : dient ingevuld te worden door de behandelende arts.
- ⚽ Aangifte van ongeval : dient ingevuld te worden door GC van de club.



Dit document kan u bekomen bij de afgevaardigde van uw ploeg of in de kantine van VC Zwijnaarde. Tevens ontvangt u een document «info ongeval», welke u zelf dient in te vullen !

Het ingevulde document «ongevalaangifte» – inclusief kleefbriefje van de mutualiteit – wordt vervolgens binnen de 14 kalenderdagen aan de GC van de club bezorgd, samen met het document «info ongeval». Deze zal dan de ontbrekende gegevens aanvullen en de aangifte overmaken aan de KBVB.

Na de aanvaarding van het ongeval zal de speler het document «attest van genezing» worden toegestuurd of persoonlijk bezorgd.

Hernemen van trainingen en wedstrijden na kwetsuur

Betreffende het hernemen van wedstrijden in geval de speler een dossier 'sportongeval' heeft laten openen is het «attest van genezing» vereist. Zonder deze goedkeuring mag aan geen enkele wedstrijd worden deelgenomen. Deze goedkeuring dient te gebeuren door de behandelende arts, die het attest volledig invult.

Terugbetaling van onkosten

Om een spoedige terugbetaling van de onkosten door de verzekeringsmaatschappij te bekomen, vragen wij :

- ⚽ Zelf de onkostennota's te betalen die u werden aangeboden door geneesheer, ziekenhuis, apotheek of anderen.*
- ⚽ De onkostennota's aan te bieden aan uw mutualiteit en het attest «tussenkomsb» te laten invullen (enkel op naam van speler).*
- ⚽ Tenslotte de hiervoor vermelde documenten over te maken aan de GC van onze club. Enkel originele documenten worden aanvaard, geen kopie!*

Onkostenstaten die nog worden ingediend 2 jaar na de datum van ontvangst van de ongevalverklaring of van het laatste document in het dossier worden niet meer in aanmerking genomen voor terugbetaling.



PROCEDURE : AFGELASTE WEDSTRIJDEN

Tijdens de competitie kunnen er zich algemene afgelastingen voordoen. Deze afgelastingen worden bepaald het Provinciaal Comité Oost-Vlaanderen van de KBVB.

Je wordt door de club NIET verwittigd. Bij twijfel zal iedere speler zelf het nodige doen om deze informatie te verkrijgen. Hier volgen enkele officiële kanalen langs waar deze gegevens kunnen worden verkregen :

- 📍 *Internet: <http://www.footbel.com/nl/Competities/afgelastingen.html>*
- 📞 *Telefoon: 090000081 (Nummer 5 voor Oost Vlaanderen)*
- 🌐 *Website van de club : www.vczwijnaarde.be*
- 📘 *Facebook pagina van de club*
- 👤 *Via uw trainer of afgevaardigde*
- 📱 *Spond-App*

Naast de algemene afgelastingen zijn steeds lokale afgelastingen mogelijk. Daarbij beslist de scheidsrechter ter plaatse of de wedstrijd al dan niet doorgaat. Deze afgelastingen worden dus niet bij voorbaat aangekondigd.

PROCEDURE : TRANSFER - ONTSLAG

Globaal gezien bestaan er 4 methodes om van club te veranderen, of dit nu van VC Zwijnaarde naar een andere club is of omgekeerd...

- 📍 *Gewone transfer*
- 📍 *Transfer wegens speciale omstandigheden*
- 📍 *Desaffectatie door de club*
- 📍 *Ontslag bij decreet door de speler*

Bij een gewone transfer (witte transfer) is het akkoord nodig van de afstaande club dmv een elektronisch akkoord (E-KickOff) van de Gerechtigd Correspondent. Zonder dit akkoord is geen sprake van een mogelijke transfer! Bij akkoord dient de speler een transferdocument bij de toegekende club te handtekenen. Daarna zorgt de toegekende club voor de verdere afhandeling van de transfer. Bij deze transfer is er keuze tot definitieve overgang of tijdelijke overgang voor de periode van 1 seizoen ! Er zijn 2 periodes waarin de gewone transfer mogelijk is. Indien de transfer betekend is tussen 1 juni en 30 juni, mag de betreffende speler aantreden bij de toegekende club inclusief de 1e ploeg ! Indien de transfer echter betekend is tussen 1 juli en 31 december, mag de speler aantreden bij de toegekende club op uitzondering van de 1e ploeg (wedstrijden voor klimmen en dalen). Er is slechts 1 gewone transfer per seizoen mogelijk !

Bij een transfer wegens speciale omstandigheden is geen akkoord nodig van de afstaande club, maar beslissen de bevoegde instanties van VV/KBVB of de transfer kan betekend worden. De afstaande club heeft wel het recht beroep aan te tekenen tegen de transfer. Deze transfer wordt enkel toegestaan wegens speciale omstandigheden (bv verhuis van de ouders, inactiviteit van de aangesloten club, ...) en niet bvb omdat een speler 'niet meer tevreden is' over de club van aansluiting. Deze transfer kan gedurende het ganse seizoen aangevraagd worden. Let echter wel dat deze afloopt per 30 juni volgende op de betekenis !

Iedere seizoen heeft de club 2 periodes (mei en oktober) het recht om aangeslotenen te 'desaffecteren', wat betekent dat deze niet langer aangesloten zijn bij de club. Meestal gebeurt dit bij spelers die reeds geruime tijd niet meer actief zijn binnen de club of bij andere aangesloten leden (medewerkers, bestuursleden, trainers, afgevaardigden, ...) die niet meer deel uitmaken van de cluborganisatie. Dit gebeurt door een lijst aangetekend op te sturen naar de bevoegde instantie van de KBVB.

Sedert het « Bosman-arrest » heeft iedere speler op het einde van het seizoen de vrijheid om zijn ontslag aan te bieden bij de aangesloten club. In de periode van 1 april tot en met 30 april dient de speler (of aangeslotene) dit ontslag persoonlijk en aangetekend te betekenen ter attentie van de Directeur-Generaal van de KBVB EN ter attentie van de Gerechtigd Correspondent van de aangesloten club! Het liefst wordt daarvoor de voorgedrukte formulieren (te bekomen bij de KBVB) gebruikt, al is dit geen verplichting ! Bij minderjarige spelers dient dit ontslag meeondertekent te worden door een houder van het ouderlijk gezag.



DE KONINKLIJKE BELGISCHE VOETBALBOND / VOETBAL VLAANDEREN

Heel wat mensen vragen zich af : wat vertegenwoordigt eigenlijk de KBVB (of voluit geschreven de Koninklijke Belgische Voetbalbond) ?

De KBVB is een vzw en het overkoepelend orgaan die officieel het voetbal in België en het buitenland vertegenwoordigt. En dat is heel wat : 2000 voetbalclubs, 800 futsalclubs, meer dan 400.000 leden, 7.000 scheidsrechters, enz... Bovendien organiseert de Bond zowat 300.000 officiële voetbalwedstrijden per jaar! Sedert 2011 is de KBVB opgesplitst in de VFV (Voetbal Federatie Vlaanderen) aan Vlaamse zijde.

Doelstellingen

De KBVB/VFV heeft tot doel de administratieve en sportieve organisatie van de voetbalsport, evenals de verspreiding ervan, onder al haar vormen te bevorderen. De KBVB bezit, overeenkomstig zijn reglement, sportieve, disciplinaire en juridictionele bevoegdheid, alsook de reglementaire bevoegdheid over zijn leden (clubs) en aangeslotenen. Door hun aansluiting aanvaarden alle leden en aangeslotenen van de VFV/KBVB die bevoegdheid.

Activiteiten

De activiteiten van de VFV/KBVBV zijn omvangrijk en bestrijken verschillende domeinen:

- ⊗ *Organisatie van de nationale en provinciale kampioenschap- en bekerwedstrijden*
- ⊗ *Opleiding en begeleiding van de scheidsrechters*
- ⊗ *Wekelijkse publicaties op de website van de 'Sportleven' en 'La Vie Sportive'*
- ⊗ *De Bondsschool*
- ⊗ *De jeugdprospectie*
- ⊗ *Het Federaal Solidariteitsfonds (FSF)*
- ⊗ *Relaties met de media*
- ⊗ *Veiligheid in de stadions*
- ⊗ *Promotie-acties : Strand- & Ardennenvoetbal - Nationale/Regionale J-Days - buurtvoetbal*
- ⊗ *Economische en culturele manifestaties*
- ⊗ *Integratie en organisatie van het damesvoetbal en het zaalvoetbal*
- ⊗ *Organisatie van alle interlands van de Rode Duivels en van de nationale jeugdelftallen.*

Historiek

Hoewel men het lang niet eens is over het ontstaan van het voetbal werd het voetbalspel zoals we het vandaag de dag nog spelen, uit Engeland in ons land ingevoerd. Rond 1865 werd reeds gevoetbald in de Engelse scholen van Brussel. In Antwerpen staken bedienden van Britse firma's uit de havenstad met het voetbalspel van wal. In Luik, de ingenieurs van Cockerill. In die jaren beoefenden ook jonge Belgen het balspel in de omgeving van Gent, ondermeer in het College van de Jozefieten te Melle.

Op 1 september 1895 werd, op initiatief van Louis De Schrijver, die later bestuurslid werd van FC Menen, de 'Union Belge des Sociétés de Sports Athlétiques' gesticht door tien clubs die de voetbal en atletieksport beoefenden.

Reeds in 1922 verzekerde de Bond zijn leden tegen ongevallen, in 1930 wordt het Heizelstadion ingehuldigd, in 1947 viert de KBVB zijn 50-jarig bestaan en een jaar later wordt het medico-sportief instituut en de Heizelschool voor Oefenmeesters opgericht; in 1967 neemt de Bond de verzekering van zijn leden in eigen beheer: het Federaal Solidariteitsfonds is een feit. Rond die tijd wordt tevens het Beroepsvoetbal opgericht. In 1987 komen Dr. Michel D'Hooghe en Alain Courtois aan het bewind als voorzitter en secretaris-generaal.

De Bond verkocht zijn gebouwen in de Guimardstraat en de Wetstraat en op 4 juni 1989 werd het splinternieuwe bondsgebouw op de Heizelvlakte ingehuldigd.

Verschiedende nieuwe initiatieven werden wereldwijd bekend: de humanitaire actie 'Acción Diablos Rojos Casa Hogar', waarvoor de Bond in 1992 de 'Fifa Fair Play Award' kreeg toegekend, evenals voor zijn actie 'Hou het tof' - Le foot en paix', een campagne tegen het geweld in de voetbalsport.



Een sporter vraagt meer van zijn lichaam dan een gemiddeld persoon. Daarom is het zeker belangrijk aandacht te besteden aan een evenwichtige voeding. Hiervoor hanteert men best de voedingsdriehoek bij het samenstellen van iedere maaltijd. Een goede voeding is voor jonge voetballers van essentieel belang voor de groei en ontwikkeling tot een volwassen lichaam, het leveren van prestaties en het vermijden van gezondheidsproblemen.

Het unieke van het menselijk lichaam is dat zijn energie kan halen uit verschillende voedingsstoffen (koolhydraten, vetten en eiwitten). Naargelang de intensiteit van de inspanning zal een van deze voedingsstoffen domineren.

Koolhydraten = brandstoffen

De inspanning van een voetballer bestaat uit hoofdzakelijk uit een aaneenschakeling van korte, explosieve acties (snel sprinten, schieten, springen, draaien, ...) gedurende lange tijd. De energiebron die voldoende snel energie kan leveren zijn de koolhydraten.

Gezonde koolhydraten > Groenten en fruit, pastaproducten (spaghetti, lasagne), aardappelen, volkorenrijst, bruine broodsoorten (liefst volkoren) zijn gezonde energiebronnen. Zij leveren niet alleen de nodige koolhydraten maar bevatten ook veel vitamines, mineralen en voedingsvezels die noodzakelijk zijn voor het behoud van een gezond lichaam.

Te vermijden koolhydraatbronnen > Chocolade, snoep, koek en frisdranken brengen geraffineerde koolhydraten aan. Deze voedingsmiddelen bevatten weinig of geen beschermende voedingsstoffen en zijn daarom best te vermijden.

Vetten = brandstoffen > Wanneer een voetballer wandelt of jogt, ligt de intensiteit van zijn inspanning een stuk lager en moet de energielevering dus niet zo vlug gebeuren. Op dat moment kan hij dan beroep doen op de vetten.

Zachte vetten > Deze zijn aanwezig in vette vissoorten, oliën en margarines van plantaardige afkomst. Dit zijn de goede vetten (onverzadigde) en gaan het dichtslibben van de aderen tegen.

Harde vetten > Vlees en vleeswaren, boter of margarines van dierlijke afkomst, snoep en koeken bevatten slechte of harde vetten die hart- en vaatziekten kunnen veroorzaken.

Eiwitten = bouwstoffen > Eiwitten zorgen voor de opbouw of herstel van het lichaam. Ze zijn echter niet geschikt als brandstof. Volgende producten leveren de nodige eiwitten: melkproducten, eieren, vlees, vis en peulvruchten. Aangezien het energieverbruik per individu heel verschillend kan zijn, bestaan er geen vaste richtlijnen over de juiste hoeveelheid energie die moet worden opgenomen.

Conclusie

Sporters die met grote brandstofreserves aan de wedstrijd beginnen, kunnen dus langer doorgaan met het uitvoeren van intensieve inspanningen. De omvang van deze voorraad zal echter wel afhangen van wat de sporter dagelijks consumeert en van de hoeveelheid koolhydraten die hij inneemt vlak voor, tijdens en direct na de wedstrijd of training.



