

Tien Gouden Regels

Respect en fairplay

Streef de best mogelijke prestatie na maar respecteer tegenstanders die sneller lopen, hoger springen of verder werpen. De andere deelnemers zijn je vijanden niet, maar je collega's. Zonder hen zouden er geen wedstrijden zijn en kon je je sport niet beoefenen.

Geen doping

Doping is bedrog tegenover je concurrenten en tegenover de toeschouwers, de media en de sponsors. Maar je bedriegt er vooral jezelf en je familie mee. Successen die het gevolg zijn van doping zijn waardeloos. Doping schaadt je gezondheid.

Openheid en eerlijkheid

Wees open en eerlijk tegenover je omgeving - de trainers, de atleten uit je team of club, je collega-atleten, de sponsors en de media. Openheid en eerlijkheid vormen de basis voor het uitwisselen van informatie en voor opbouwende kritiek.

Gedrevenheid en passie

Laat zien dat je bezeten bent van je sport en dat je er (bijna) alles voor over hebt. op de baan, tijdens interviews, wanneer je er met supporters of met kinderen over praat. Probeer altijd het beste uit jezelf te halen, wees gemotiveerd om jezelf te overtreffen. Goed is niet goed genoeg. Verleg voortdurend je ambities.

Communicatie

Stel je communicatief op. Vertel over je ideeën, je gevoelens en je problemen, maar doe het op de juiste toon, in de juiste situatie en op de juiste manier. Maar luister ook wanneer trainers, begeleiders of teamgenoten met je willen spreken of je raad willen geven. Alleen zo kan je nog beter worden.

Grijp je kansen

Stap met open ogen door het leven, wees alert en attent. Grijp de kansen die je geboden worden. Door hard, geconcentreerd en met veel toewijding te werken kan je je talent ontplooiën.

Doe het graag

Doe je sport graag en denk positief. Met de nodige motivatie en vertrouwen in je mogelijkheden kan je topprestaties leveren.

Pluk de dag

Tijd is beperkt en kostbaar. Verspil je tijd en die van anderen niet nodeloos. Wees altijd stipt en zet je voor 100% in op de trainingen en wedstrijden, maar ook op school, thuis en in je vrije tijd. Pluk de dag!

Discipline

Leef de regels van je club, van je federatie en van de internationale sportinstanties na.

Teamspirit

Geen succes zonder teamspirit. Of het nu je ouders zijn die je naar de training brengen, je vrienden die je aanmoedigen tijdens een wedstrijd of je trainer die je in goede en kwade dagen (en bij slecht weer) bijstaat. Beschouw hun inzet en steun niet als vanzelfsprekend, maar toon hen dat je die op prijs stelt en dat jouw succes ook een beetje het hunne is.