



Oostakker-Azalea

Charter gedragscode voor rust & mentale gezondheid

Voldoende nachtrust is een basisvereiste voor een gezonde lifestyle.

De nachtrust van spelers is van het allergrootste belang om de intensiteit van de inspanningen te kunnen verwerken. Daarenboven moeten zij zich fris kunnen aanbieden op de trainingen en wedstrijden. Elk kind heeft een ander slaappatroon, maar er moet door ouders wel over gewaakt worden dat de kinderen voldoende uren slapen.

Daarnaast is mentale gezondheid voor spelers ook heel belangrijk. Hoe gaan spelers om met stress, teleurstelling, winst, verlies, euforie ...

Via workshops (onder andere bij "Elk Talent Telt") kunnen trainers een speciale opleiding krijgen rond mentale begeleiding van jeugdspelers. Op die manier proberen we meer betrokken te zijn bij de totaalopleiding van het kind. Trainers en begeleiders krijgen als specifieke opdracht om op een positieve manier aan coaching te doen en kinderen te stimuleren en motiveren.

Leg als ouder geen extra druk bij je kind.