



## VOLLEYBALCLUB LIZARDS LUBBEK-LEUVEN:

*Hoe word/ben ik een geestig gezonde sportclub?*

2018 is het jaar dat de Lizards inzetten als geestig gezonde sportclub. Ze willen een sportclub zijn waar alle kinderen en jongeren zich thuis voelen en hun favoriete sport kunnen beoefenen. **Lizards Lubbeek-Leuven staat voor maatwerk!** Het is een jarenlange traditie om op ieders niveau een hoogstaand aanbod aan te bieden.

Door het ondertekenen van het charter 'Ook wij sporten geestig gezond!' gaven de Lizards te kennen dat ze een club willen zijn

waar kinderen en jongeren kunnen volleyballen ongeacht achtergrond of psychische bagage.

In maart werd een thema-avond georganiseerd binnen de club. Ouders, trainers en clubbestuurders kregen uitleg rond geestig gezond sporten en er werd ruimte gemaakt om in dialoog de clubwerking te bekijken. Tijdens de bespreking werden raakpunten en pijnpunten aangeraakt en besproken. Op de vraag of de Lizards een geestig gezonde club is waren de visies veelal positief hoewel er nog aandachtspunten zijn.

Info avond  
**GEESTIG GEZOND SPORTEN**

GRATIS TOEGANG

Donderdagavond  
15 maart om 19u30

DOOR DAVID BRUYNINCKX  
Geestig gezond sporten wil sportclubs oproepen attent te zijn voor de psychische weerbaarheid.  
<https://www.geestiggezondsporten.be/>

punten zijn. In de nabije toekomst zal er een **opleiding** georganiseerd worden waar trainers **tips** mee zullen krijgen en **ondersteund** zullen worden om op een positieve manier jonge sporters te begeleiden.

**Een club die op dergelijke wijze aan de slag durft te gaan met dit thema is zeer zeker een plek waar sporters op een positieve manier kunnen groeien!**

## EEN 'GEESTIG GEZONDE' CLUB RUST OP DEZE VIJF PIJLERS:



Een warm  
onthaal van  
sporters.



De sportclub  
als veilige  
plek.



Elkeen mag op  
eigen tempo  
groeien.



Bereikbare  
vertrouwens-  
persoon.



De trainer  
steunt  
elke sporter.



## COMPETITIE OF RECREATIE?

*Bij de Lizards kan beide!*

In de beker wordt volop de kaart competitie getrokken en speelt men om te winnen. Het mag duidelijk zijn dat ze daar met hun sterkste formatie voor de dag willen komen. In de competitie is het resultaat ondergeschikt aan de spelvreugde en kan iedereen meespelen!

Op zich is er niets mis mee met deze keuze. Competitie hoort bij sport en de wil om te winnen zit bij vele sporters ingebakken. Het lijkt wel aangewezen deze keuze duidelijk mee te delen zodat sporters op voorhand weten wat ze moeten verwachten en niet steeds vol zenuwen moeten wachten op een (eventuele) selectie.

### COMPETITIE GAAT VERDER DAN ENKEL WINNEN, HET GAAT OOK OM:

Te leren **omgaan met verliezen**.

Elkaar als **groep** en **team** vinden.

**Samen een overwinning te vieren** en je **verbonden te voelen** in een gemeenschappelijk doel.

**Respect** te tonen voor de **tegenstander** en **scheidsrechter**.

Te mogen **uitblinken** in datgene waar je **goed in bent**.

Een **fout** te **mogen maken**.

**Plezier** te maken.



GEESTIG GEZOND  
**SPORTEN**



## VOLG HET VOORBEELD VAN DE LIZARDS EN VOLLEY VLAANDEREN!

Geestig gezond sporten gaat uit van de eigen kracht en talenten van elke sporter. Elke sporter heeft het recht zijn favoriete sport te beoefenen ongeacht achtergrond of psychische kwetsbaarheid.

👉 **ONDSCHRIJF HET CHARTER OP ONZE WEBSITE** 👈

[WWW.GEESTIGGEZONDSPORTEN.BE](http://WWW.GEESTIGGEZONDSPORTEN.BE)