

Sleuteltermes

waardes
prestasieverbeteringsmiddels
vertroue

Oogmerke en doelwitte

In hierdie eenheid sal jy meer leer oor:

- wat regverdige spel is
- waardes, vertroue en respek vir verskille in sport.

Sport speel 'n belangrike rol in die lewe van baie Suid-Afrikaners. Sport is goed vir jou gesondheid en kan jou baie belangrike lesse leer. Ongeag of dit 'n spansport of individuele sport is, is daar altyd reëls wat nagekom moet word en ander spelers om in ag te neem.

1 Wat is regverdige spel?

Stel jou 'n wedstryd soos netbal of sokker sonder reëls voor. Elkeen sal iets anders doen. Dit sal chaoties en sonder enige plesier wees. Regverdige spel in atletiek en sport beteken dat ons volgens dieselfde reëls en waardes moet speel as waarvolgens ons ons alledaagse lewe lei. Hierdie waardes vorm deel van die menseregte waarvan jy onlangs geleer het. Om regverdig te speel, moet ons eerlik wees sodat ander ons kan vertrou. Ons moet respek vir ander hê, verskille aanvaar en onthou dat wen nie so belangrik soos pret, regverdige spel en genot gedurende spel is nie.

2 Waardestelsels, vertroue en respek vir verskille in sport

2.1 Waardes

Een van die belangrikste **waardes** in sport is eerlikheid. Dit beteken om eerlik teenoor jouself, jou span en jou afrigter te wees en om die reëls van die spel na te kom. In sokker gaan die bal dalk oor die doellyn, maar die skeidsregter het nie die doel gesien nie. 'n Eerlike doelwagter sal erken dat 'n doel aangeteken is. 'n Oneerlike doelwagter sal voorgee dat hy nie die doel gesien het nie of dat hy nie gedink het dit was 'n doel nie.

As jy dit nie geniet om aan 'n sport deel te neem nie, sal jy nie jou bes lewer nie. Dit is belangrik om hard te werk en gereeld te oefen. Leer om verantwoordelikheid te aanvaar en leer uit jou foute sodat jy hulle nie weer herhaal nie.

Sommige spelers probeer hulle vaardighede verbeter deur **prestasieverbeteringsmiddels** te neem om beter te presteer. Hierdie dwelms is onwettig en nadelig vir die liggaam. Spelers wat hierdie dwelms gebruik, word altyd betrap en word dan verbied om aan die sport deel te neem.

2.2 Vertroue

Spelers in 'n span moet in staat wees om ander spelers te **vertrou** dat hulle hul bes sal doen en eerlik en regverdig sal wees. Spanspelers moet onthou dat elkeen in die span vir die span speel en nie net vir hulleself nie. Elke speler moet entoesiasies wees en probeer om ander te motiveer. Spelers moet ook hulle afrigter kan vertrou om hulle die regte vaardighede en reëls van die spel te leer.

2.3 Respek

Dit is belangrik om respek vir verskille in enige sport te toon. Hierdie respek kan op verskeie maniere betoon word.

- Aanvaar dat ander spelers beter as jy kan wees.
- Respekteer spelers wat nie so goed soos jy is nie deur hulle nie te terg nie.
- Speel altyd so goed moontlik – selfs al is die ander span swakker.
- Wees 'n spanspeler en deel die spel – elkeen moet 'n beurt kry.
- Sluit gestremde spelers in wanneer dit ook al moontlik is.
- Moedig teenstanders aan en erken goeie spelers in albei spanne.

Aktiwiteit 2 Regverdige spel

- 1 Werk in pare. Besluit watter van die prente regverdige spel wys en hoekom.



- 2 Teken twee prente wat gebaseer is op jou eie idee van regverdige spel. Die een prent moet spelers wys wat regverdig speel en vertroue en respek toon. Die ander prent moet spelers wys wat nie regverdig speel nie. Wys jou prente aan twee ander maats en vra hulle om te besluit watter wys regverdige spel en watter nie en hoekom.



Aktiwiteit 2 word vervolg ▶