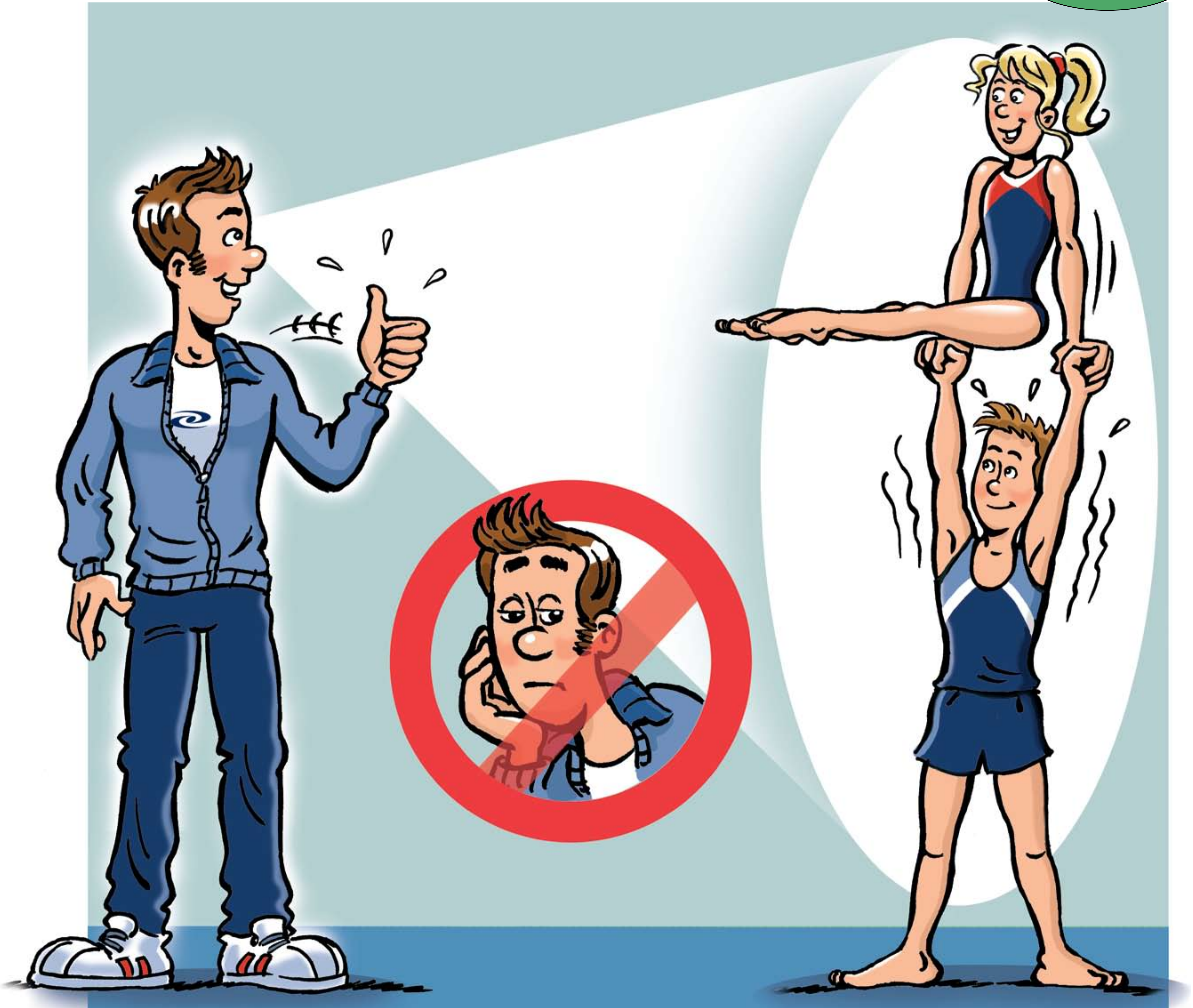


COOLE GYMMANIEREN

SEPTEMBER



TRAINER, JE BENT EEN VOORBEELD: STRAAL HET LIT!

Tips voor de trainer

- 👁 Enthousiasme is aanstekelijk, steek je groep aan.
- 👁 Mindere dag? Denk niet dat alles zomaar kan... als je je wat minder voelt, hoeven je gymnasten dat niet te merken.
- 👁 Beïnvloed zoals je beïnvloed wilt worden.
- 👁 Gymnasten zijn heel vatbaar voor jouw advies - formuleer het.
- 👁 Maak je geen illusie: je wordt steeds beoordeeld.



Tips voor de turn(st)er

- 👁 Ook de trainer heeft plus- en minpunten. Concentreer je op die pluspunten.
- 👁 De trainer is geen helderziende: durf zeggen wat je denkt en voelt.
- 👁 Vertel je trainer wanneer er iets werkt voor jou. Hij/zij zal er positief op reageren.
- 👁 Maak duidelijk wanneer je iets wat de trainer zegt of doet onprettig vindt.

www.GymFed.be


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw