

RESPECT VOOR JE TRAINER

Respect is het begrijpen van de ander en het accepteren van onderlinge verschillen.
Het is het openstaan voor het anders zijn en het waarderen van de verschillen bij anderen.

Ook je TRAINER verdient jouw **respect!**

Trainers doen heel wat moeite om het jou op training, wedstrijden en nog andere organisaties leuk te maken! Daarbij steken ze heel wat tijd in aansluitende activiteiten zoals bijscholingen, les- of trainingsvoorbereidingen. Bijna een full-time opdracht soms!

Enkele principes waar je je trainer heel wat **plezier** doet:

- Kom op tijd voor de trainingen en wedstrijden (gaat dit niet: verwittig!)
- Volg de hele training (tot het einde toe, een training is een geheel van verschillende elementen die allemaal even belangrijk zijn!!!) Indien je echt vroeger moet doorgaan, zeg dit dan bij de aanvang van de sessie.
- Kom regelmatig trainen (Wanneer je stopt met met trainen, houdt het effect van training ook op! = Mindere prestaties, meer blessuregevoelig, verlies wederzijds vertrouwen trainer – atleet!)
- Wees beleefd en vriendelijk
- Aarzel niet raad of uitleg te vragen
- Help waar nodig (materiaal opstellen...)
- Draag zorg voor je uitrusting en materiaal