


GEDRAGSREGELS VOOR HIPPE ZWEMMERS EN COOLE TRAINERS

Evenwicht
inspanning/ontspanning loont!



gedragsregel trainer Hou de boog niet steeds gespannen!

gedragsregel zwemmer Geef je lichaam de tijd om te recupereren.

FEBRUARI


Verbijt geen (harde) pijn, hou je niet stoer!



gedragsregel trainer Wees alert bij elk pijntje... het is niet altijd een geintje!

gedragsregel zwemmer Bij blessure, respecteer de adviezen van dokter, kiné en trainer.

Pesten:
te Bewonderen of te veroordelen...



gedragsregel trainer Observeer het gedrag van de groep en reageer!

gedragsregel zwemmer Duld niet dat je gepest wordt (of iemand anders). Vertel het aan een vertrouwenspersoon.

APRIL


Een woord, een lach of een traan, alles is toegestaan.



gedragsregel trainer Wees je er steeds van bewust: je wordt constant beoordeeld op je verbaal en non-verbaal gedrag.

gedragsregel zwemmer Iedereen voelt zich al eens niet goed in zijn vel. Dat is toegestaan.

Wij zijn allemaal van vlees en bloed.




gedragsregel trainer Elk kind verdient evenveel aandacht en respect.

gedragsregel zwemmer Ieder draagt zijn steentje bij voor maximaal zwemplezier.

JUNI

Studie en training: hou de weegschaal in balans.



gedragsregel trainer Hou rekening met de mentale belasting van de kinderen.

gedragsregel zwemmer Gebruik je training als ontspanningsuurtje!

JANUARI

Zet al de gedragsregels om in de praktijk!



gedragsregel trainer Hou de moed er in!

gedragsregel zwemmer Werk hard, heb plezier. Maar hou je doel voor ogen.

MAART

OP DE startBlok!
Klaar! Start!



gedragsregel trainer Kom goed voorbereid en op tijd naar de training.

gedragsregel zwemmer Kom je al eens te laat... zeg aan je trainer waarom. Daarmee toon je respect.

MEI

Focus op je taak... Niet op het resultaat!



gedragsregel trainer Straal rust uit!

gedragsregel zwemmer Maak je niet druk. Hou jezelf onder controle.

AUGUSTUS

Wees lekker lui!



gedragsregel trainer Herbron jezelf!

gedragsregel zwemmer Gun je lichaam en geest (zwem)rust. Ravot en speel naar hartelust!

OKTOBER

Hang de aap niet uit! Gebraag je!

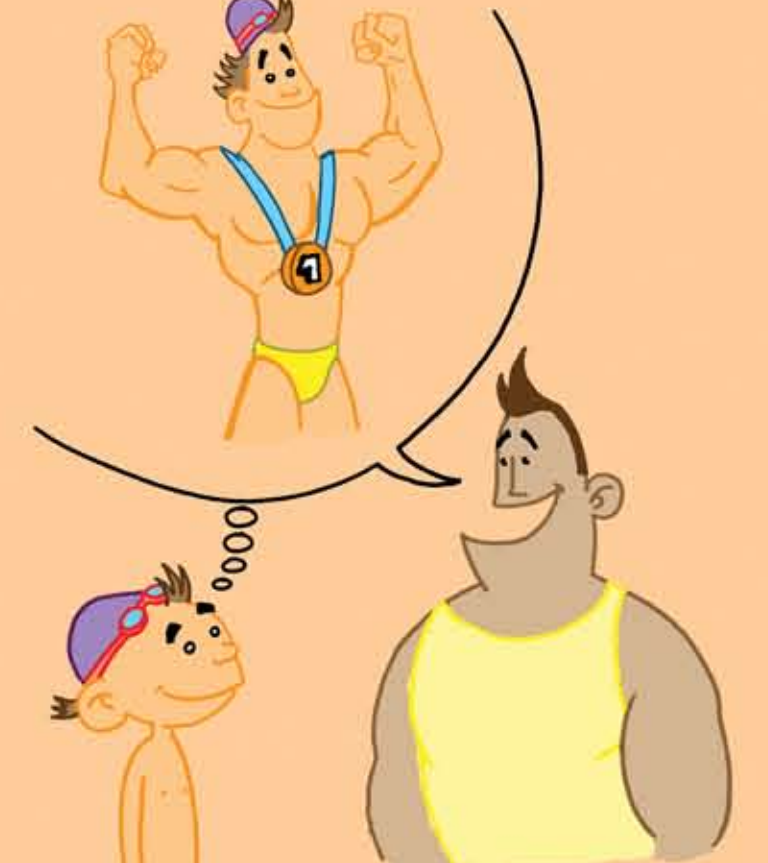


gedragsregel trainer Zorg voor een goede sfeer. Dan verloopt de zwemles op een prettige manier.

gedragsregel zwemmer Toon elke training dat je gemotiveerd bent om bij te leren. Heb je even geen zin in om te trainen... wees geen stoorzender voor de groep!

NOVEMBER

Positief Denken = jezelf overwinnen!



gedragsregel trainer Geef aandacht aan elk kind en wees gul met complimentjes. Tracht het goede te benadrukken.

gedragsregel zwemmer Sluit elke training en wedstrijd af met op te sommen wat je goed hebt gedaan.

SEPTEMBER

www.zwemfed.be

Een initiatief van:
Vlaamse Zwemfederatie vzw
Tel. 09 220 53 87
e-mail: info@zwemfed.be