



Välkommen som tränare i Nacka GF!

Vi är väldigt glada för att du valt att bli tränare i Nacka GF. Vi i föreningen har fyra värdeord som beskriver vad Nacka GF står för – glädje, utveckling, kvalité och klubbkänsla.

Som tränare är du en förbild för gymnasterna och det är därför viktigt att du uppträder schysst och respektfullt. Pepp och uppmuntran gör träningarna roligare för alla!

Här är några saker att tänka på som tränare:

- Som ledare är du en förebild för gymnasterna. Försök vara den ledare du själv skulle vilja ha haft när du var i gymnasternas ålder.
- Kom alltid i god tid till träningarna. Meddela övriga tränare om du är sen.
- Om du inte kan komma på en träning – meddela övriga tränare i god tid.
- Var alltid ombytt, sätt upp håret och bär inte smycken på träningar och tävlingar.
- Hjälp till att plocka fram och ställa undan redskapen före och efter träningen.
- Lek inte på redskapen före och efter träningen eller i pauser. Det får inte gymnasterna göra eftersom de kan skada sig och det är därför viktigt att du inte heller gör det. Tänk på att gymnasterna oftast gör som du gör, inte som du säger.
- Var aktiv på träningen – även om det inte är du som håller i till exempel uppvärmningen så deltar du alltid ändå. Desamma gäller styrkan och stretchen på slutet av träningen.
- Var aktiv på den station du passar på. Även om stationen inte kräver aktiv passning så undvik att sitta ner. Att stå upp ger en mer engagerad känsla.
- Lär dig gymnasternas namn så fort som möjligt. Det bidrar till att de känner sig sedda. Namnlekar de första träningarna hjälper.
- Lägg bort mobiltelefonen under träningarna. Då är det fullt fokus på gymnasterna som gäller.
- Ta inte bilder eller filmer på gymnasterna om det inte är ämnat till gruppens gemensamma konto på exempelvis Instagram eller liknande.
- Var en god lyssnare. Det gäller både när andra tränare pratar och ger instruktioner och när gymnasterna berättar något för dig.
- Stötta gymnasterna i med- och motgångar.
- Ge uppmärksamhet till alla gymnaster och var generös med beröm och uppmuntran. Undvik att favorisera någon utan behandla alla lika.
- Sist men inte minst: Ha roligt!