

Checklista för tränare

Tränare, ha koll på följande punkter för att säkerställa idrottarens välmående

- Ta reda på hur idrottaren mår
- Ta reda på ifall idrottaren är trött
- Ha koll på mängden skoluppgifter som idrottaren har, så inte arbetsbördan blir för stor
- Se till att kommunikation mellan idrottaren fungerar smidigt
- Diskutera med idrottaren hur hen upplever att relationen mellan er fungerar

Ge beröm och positiv feedback!!!

