



PRAVILNIK O OBNAŠANJU IN OBVEZNOSTIH V MLADINSKEM POGONU ZA IGRALCE

1. Prihajanje na trening in priprava na trening

- na trening prihajaj točno, kar pomeni, da si v dvorani vsaj 15 min pred začetkom in da si ob uri, ko začne trening, pripravljen za delo.
- v kolikor boš na trening zamudil tudi, če bo to samo 15 sekund, moraš to obvezno sporočiti trenerju.
- v kolikor te na trening zaradi opravičljivih razlogov ne bo, ti pa so izredne razmere v življenju, bolezen..., moraš to obvezno sporočiti trenerju takoj, ko veš, da na trening ne boš prišel. Biti moraš toliko odgovoren, da se učiš sproti in tako poskrbiš, da lahko tudi treniraš ob šoli. Če si poškodovan, poskušaj vseeno biti prisoten na treningu in tako ostati v kontaktu s tem kar se dogaja, tako ekipa ne bo izgubljala nepotrebnega časa da ti razloži stvari, ki jih sicer ob odsotnosti ne bi vedel.
- na trening prihajaj pripravljen za delo. Čas treninga je namenjen temu, da se ti in soigralci čim več naučite in čim več naredite, da boste uspešnejši. V kolikor prideš na trening nepripravljen je lahko to zelo moteče zate, za tvoje soigralce in trenerja.
- na trening prihajaj v ustrezni opremi in sicer so to košarkarski copati, kratke hlače, svetla in temna kratka majica, kolebnica, v hladnejših dneh morate s seboj imeti tudi majico z dolgimi rokavi, če je v dvorani mrzlo.
- V mrzlem obdobju, ko so temperature pod 15 stopinj celzija, moraš s seboj obvezno imeti kapo in jo dati na glavo po treningu! Zavedaj se, da ves svoj trud mečeš stran v kolikor zbolíš zaradi takšne neumnosti! Ko so temperature pod 5 stopinj celzija moraš kapo nositi tudi drugače ne samo po treningu! Prav tako je v mrzlih dneh obvezna bunda!
- S seboj imej tudi svojo plastenko s pijačo, tako ne boš izgubljal časa med treningom za odhajanje pit vodo iz dvorane, obenem pa se v času, ko razsaja kašna nalezljiva bolezen, ne boš nalezil, če boš pil le iz svoje plastenke. V plastenki imej vodo oz. kakšen izotonični napitek (cedevita, isosport ...), nikakor pa ne kakšnih sokov, coca cole ipd.
- Pred treningom obvezno snemi ves nakit in modne dodatke (verižice, zapestnice, trakove ...), kajti vse to je nevarno za poškodovanje sebe in soigralcev. Vse vredne stvari obvezno nosi s seboj in jih zaradi kraj ne puščaj v garderobi!

- Pred treningom je strogo prepovedano razgrajanje po hodnikih in motenje drugih vadbenih skupin!
- Pred treningom je potrebno mobilne telefone obvezno dati na vibro oz. na tiho!
- Na treningu ne smete imeti nič v ustih (bonboni, čingumi itd...)

2. Trening

- po trenerjevem žvižgu je obvezno potrebno prijeto žogo in poslušati njegova navodila!
- Navodila morate skrbno poslušati in nato vaje tudi ustrezno izvesti.
- Med treningom ne smete zapuščati dvorane, če vam trener ne dovoli.
- Med raztezanjem se ne smete pogovarjati! Takrat se morate posvetiti raztezanju in tako tudi preventivno delujete proti poškodbam.
- Ko določeno vajo zaključite oz. med vajo, ko ostali še delajo nikar ne izvajajte česarkoli s čimer bi lahko ogrozili varnost ostalih.(npr. mečete na koš medtem ko drugi izvajajo nekaj drugega na ta koš!)
- Po treningu mora igralec(i), ki ga oz. jih za to določi trener pospraviti vse rekvizite (žoge, stožce itd...). Vsi rekviziti morajo biti skrbno zloženi kamor spadajo!
- Po treningu in med treningom odnesite oz odvržite v koš (za smeti) vse smeti!!!
- Med treningom se držite reda in bodite disciplinirani, v kolikor boste to delali, boste poskrbeli za varnost sebe in svojih soigralcev. Poskrbeli boste tudi, da bodo ljudje, ki skrbijo za dvorano imeli manj nepotrebnega in umazanega dela!!!

3. Tekme, odhodi na tekme in obnašanje na poti!

- Na tekme prihajaj točno, ob zmenjeni uri na zbor za tekmo oz. ob zmenjeni uri v opremi za tekmo! V kolikor zamudiš, pa tudi če samo 5 sekund in o tem nisi prej obvestil trenerja, potem na tekmi NE smeš igrati!!! Trenerjeva ura je merodajna!!!
- V kolikor so na voljo oz. jih imaš moraš obvezno biti v klubskih oblačilih! Na domačih in gostujočih tekmah!!! Katerih določi trener!!!
- 2 uri pred začetkom ogrevanja je strogo prepovedano jesti, kakršnokoli nezdravo hrano, ki slabo vpliva na tvoje sposobnosti (Čipsi, razni piškoti, krofi, bureki itd ...)!
- V kombijih se je potrebno lepo obnašati in ravnati z njimi kot dober gospodar, po izhodu iz kombija za vami ne sme ostati nobena smet!

- Ko si s klubom na gostovanju, se moraš držati skupaj z ekipo. Kamorkoli greste morate iti skupaj kot ekipa! Obnašati se morate kulturno in biti vljudni! Vse neumnosti, neprimerno obnašanje, vandalizem, neupoštevanje cestnih predpisov(hoja čez cesto pri rdeči luči ipd.) se bo strogo kaznovalo!!!
- Ko pred tekmo greste na igrišče iz garderobe, morate tja iti kot ekipa! Vsi skupaj pridete z garderobe!!!!
- V času tekm in gostovanj oz. ko ste nekje s klubom, ga predstavljate, zato se morate obnašati vedno kulturno, kot ekipa in biti enotni, vse ostalo je nedopustno in mora biti kaznovano! Kot športniki ste zgled ostalim!
- Komuniciranje s sodnikom, predvsem nekulturno je strogo prepovedano!

4. Obnašanje zunaj igrišča

- Strogo prepovedano je konzumiranje vseh drog mehkih in trdih (alkohol, ...), prav tako je prepovedano kajenje in neprimerno vandalsko obnašanje v družbi, kdor krši ta dogovor, bo takoj predan disciplinski komisiji. Starši bodo obveščeni in poklicani na razgovor!
- Prepovedano je kakršnokoli kršenje zakona!
- Prepovedano je pretepanje!
- Prepovedano je zadrževanje zunaj doma po prepovedani uri. Določi trener!

5. Šola

- Igralci morajo skrbeti za dober učni uspeh. Zavedati se morajo, da je uspešnost v šoli na prvem mestu! Uskladiti morate treninge in delo za šolo tako, da ne trpi ne eno ne drugo!!!
- Igralci morajo na koncu vsakega ocenjevalnega obdobja prinesiti kopijo ocen!!! Trenerji so dolžni to pregledati in ustrezno ukrepati!
- V kolikor ima igralec težave, mora o tem obvestiti trenerja, skupaj morata poskusiti najti rešitev, trener se nato lahko poveže s starši oz. profesorjem!
- Igralcem se uredi status športnika, ki pa ga ob prvem neprimernem obnašanju na treningu oz. v šoli oz. ob slabih ocenah takoj izgubi!!!
- Igralec mora na začetku sezone prinesiti napisano na obrazcu (se pripravi) in vnesti v svoj profil na strani ime razrednika, njegovo številko, šolo itd.

6. Klub

- Oglede članskih tekem je zaželen in obvezen, razumljivo je, da ne moreš vedno priti, zaradi drugih obveznosti (šola, družina), vendar če je le možno pridi spodbujati člansko ekipo, saj je le-ta vrh klubske piramide, ki ga želiš doseči tudi ti. In ko boš ti igral tam, si boš tudi želel polno tribuno mladih navijačev. Prav tako so tudi starši vljudno vabljeni k ogledu.

7. Starši

- Starši ste v razvoju vaših otrok nepogrešljiv člen. Prav tako lahko izredno dosti doprinesete k otrokovemu zdravemu košarkarskemu razvoju, zato ga pri športu spodbujajte, vendar ne silite! V športu najdete zdravo stimulacijo tudi za dejavnosti za šolo! (učenje...). Podpirajte njegove odločitve in mu stojte ob strani, komunicirajte o njegovih težavah s trenerjem, saj ne more vedeti vsega, kar se dogaja zunaj igrišča!
- Otroci, ki so vključeni v vadbo, se preventivno izogibajo vsem oblikam nezdravega življenja. Proces treninga jih navaja na red, delavnost in disciplino. To so vse vrline, ki mu bodo zagotovile zdrav duh v zdravem telesu! Starši podpirajte svoje otroke, stojte jim ob strani, pridite jih spodbujati na tekme.

- Pravilnik je pregledal in potrdil UO kluba l. 2009

**KOŠARKARSKI KLUB
KRKA - TELEKOM**