



PRAVILNIK O OBNAŠANJU IN OBVEZNOSTIH IGRALCEV V PIONIRSKEM IN MLADINSKEM POGONU

(urejeno 16.8.2016 14:20)

1. Prihajanje na trening, priprava, trening

Na trening **prihajaj točno**, kar pomeni, da si v dvorani vsaj 10 minut pred začetkom in da si ob uri, ko začne trening, pripravljen za delo (bandaže, članarine, itd. uredi pred treningom).

V kolikor boš na zbor za trening/tekmo zamudil tudi, če bo to le nekaj sekund, moraš to obvezno sporočiti trenerju preko telefona (sms ali klic). Merodajna je trenerjeva ura. Komuniciraj na nivoju.

V kolikor te na trening zaradi opravičljivih razlogov ne bo, ti pa so izredne razmere v življenju in bolezni (vročina), **moraš to obvezno sporočiti trenerju takoj, ko veš, da na trening ne boš mogel**. Učenje ni vedno razlog, da manjkaš na treningu. Uskladi šolo in poskrbi, da treniraš ob šoli. V primeru izjemnih okoliščin razloži težavo trenerju. Če si poškodovan, moraš biti prisoten na treningu. Poškodbe so različne narave, enako ciklusi treningov, zato o **tvoji prisotnosti v času poškodbe odloča trener**. V primeru težav (starši imajo drugačen pogled na pravila iz te točke) se obrni na trenerja in razloži problem.

Počitnice si rezerviraj za treninge. Okvirno od 25. junija do 5. avgusta je vsako sezono 6-7 tednov počitnic, ko treningov ni. Takrat si dolžan sam ohranjati formo po programu dela, ki ga dobiš v klubu. Kdor želi napredovati bo v tem obdobju treniral sam (kampi, samostojno delo).

Na trening prihajaj **pripravljen za delo**.

Na trening prihajaj **v ustrezni opremi** (košarkarski copati, kratke hlače, bela in temna kratka majica oz. »double face« dres, bidon ali plastenka min. kapacitete 1l). V bidonu je lahko voda ali športni napitek (ne sladka ali gazirana pijača). V hladnejših dneh imejte s seboj imeti tudi podmajico z dolgimi rokavi.

V mrzlem obdobju, ko so temperature pod 10 stopinj Celzija, sta **del obvezne opreme tudi kapa in bunda**, ki ju uporabite po treningu, ko izstopaš iz dvorane. Ko so temperature pod 5 stopinj Celzija moraš kapo in bundo nositi tudi drugače ne samo po treningu.

Pred treningom/tekmo **obvezno snemi ves nakit in modne dodatke** (verižice, zapestnice, trakove, itd.). Vse vredne stvari obvezno nosi s seboj na igrišče in jih zaradi možnosti kraje ne puščaj v garderobi.

Pred in po treningu je **strogo prepovedano razgrajanje** po hodnikih in motenje drugih vadbenih skupin.

Pred treningom/tekmo je potrebno **mobilne telefone obvezno dati na tiho** in jih pustiti v garderobi.

Na treningu ne smete imeti **v ustih nič** (bonboni, žvečilni gumiji itd...).

Redno (dvakrat dnevno, 2h pred vsakim treningom) **preverjaj skupino** za obvestila.

Skrbi za **osebno higieno** (obvezna tuširanja po treningih/tekmah).

Morebitne **daljšje odsotnosti** (dopust z družino, šolske ekskurzije, šole v naravi, itd.) **sporoči takoj**, ko izveš zanje. Šolski koledar je znan na začetku šolskega leta!

Po trenerjevem žvižgu je obvezno potrebno prijeto žogo in poslušati njegova navodila. Prvi žvižg na treningu je namenjen zboru pri trenerju za krajši uvodni sestanek pred treningom. Navodila morate skrbno poslušati in nato vaje tudi ustrezno izvesti. Če česa ne razumeš vprašaj, ne izvajaj vaje napačno.

Med treningom **ne smete zapuščati dvorane**, če vam trener tega ne dovoli.

Med raztezanjem se ne smete pogovarjati. Posveti se raztezanju, ki je preventiva pred poškodbami.

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).

Pospravljajte rekvizite v skladu z navodili. Po koncu treninga mora iti **vse na svojem mestu**.

Vse smeti (WC papir, robčki, prazne plastenke) **dajte v koš** (za smeti).

Spoštujte delo drugih, ki vam omogočajo treninge in tekme (starši, trenerji, hišniki, čistilke) in jim ne nalagajte nepotrebne dodatnega dela.

Če boš sodeloval z drugim trenerjem, individualnim trenerjem, psihologom, fizioterapevtom, itd. ali tebe oz. starše kontaktira manager/agent o tem **obvesti trenerja**.

Med sezono je **igranje »streetballa« možno le s trenerjevim dovoljenjem**.



2. Tekme, odhodi na tekme in obnašanje na poti

Na tekme prihajaj točno , ob dogovorjeni uri in v opremi za tekmo. V kolikor boš zbor zaradi težav na cesti ali druge objektivne okoliščine zamudil moraš o tem takoj obvestiti trenerja.
Na vseh tekmah moraš obvezno nastopati s klubsko ogrevalno majico bele barve in s priimkom. Igralci ekip, ki so prejeli klubsko trenirko pokrovitelja morajo v trenirki prihajati na vse klubske tekme.
2 uri pred začetkom ogrevanja je prepovedano jesti nezdravo hrano (čipsi, piškoti, krofi, bureki, itd.).
V kombijih oz. drugih prevoznih sredstvih se je potrebno lepo obnašati in ravnati z njimi kot dober gospodar, po izhodu iz njih 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.
Pred tekmo vstopate na igrišče iz garderobe kot ekipa. Iz garderobe pridete vsi skupaj in naredite pozdrav .
Ko si nekje s klubom, ga predstavljaš, 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 je prepovedano . Dovoljeno ga je pozdraviti in vljudno vprašati ob očitnem nesporazumu. Za vse ostalo se obrni na trenerja ali pomočnika.
O šolskih tekmah moraš obvestiti trenerja takoj, ko zanje izveš.
V primeru, da prejmeš na tekmi tehnično napako moraš na naslednji trening prinesiti pecivo, ki si ga sam pripravil (velja tudi za tehnično napako klopi zaradi tebe). V primeru finančne kazni kriješ stroške kazni .
Resnejše neprimerno vedenje na tekmah se kaznuje s kaznijo prepovedi igranja na naslednji tekmi.

3. Obnašanje zunaj igrišča, šola, prosti čas

Pozdravljaj vse , predstavljaš sebe, klub, regijo, športni način življenja.
Strogo prepovedano je uživanje alkohola in drog, prav tako je prepovedano kajenje in neprimerno vandalsko obnašanje v družbi. Kdor krši ta dogovor, bo takoj predan disciplinski komisiji kluba. Starši bodo obveščeni in poklicani na razgovor.
Prepovedano je kakršnokoli kršenje zakona, pretepanje in nasilno obnašanje v šoli . Prepotentno ali arogantno obnašanje v šoli je razlog, da se na razgovoru dobimo s profesorji in starši. Predstavljaš klub!
Prepovedano je zadrževanje zunaj doma po 22.30 uri v šolskem letu, med prostimi dnevi in počitnicami pa po 23.30 uri. V primeru, da boš po tem času zunaj s starši o tem obvesti trenerja.
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, če to zahteva trener, prinesiti kopijo ocen in število upravičenih/neupravičenih ur . Trenerji so dolžni to pregledati in ustrezno ukrepati v dogovoru s starši in v maksimalno korist košarkarja – učenca/dijaka.
V kolikor ima igralec v šoli 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 neprimernem vedenju na treningih/tekmah/šoli izgubi.
V primeru, da v šoli dobiš negativno oceno o tem obvesti obvezno trenerja . V primeru več negativnih ocen treniraš, a ne igraš tekem. Trener se s tvojimi starši lahko dogovori, da v tem času treniraš drugače kot ekipa.
Športne stave niso za resne mlade športnike. Dovoljene so s soglasjem staršev. Trener jih ne odobrava.
Ogled članskih tekem je zaželen , ni pa obvezen. Če je le možno pridi spodbujati člansko ekipo, saj boš v njej nekoč verjetno tudi ti. In ko boš ti igral tam, si boš tudi želel polno tribuno mladih navijačev.

4. Klubske kazni

Kazni za manjše prekrške so namenjene discipliniranju igralcev v trenutkih, ko kršijo klubski pravilnik ali ne opravljajo nalog na treningu v zadovoljivi meri. Kazni delujejo vzgojno in hkrati še na enostaven način kot vaja za moč ali vzdržljivost, zato imajo dvojno korist. Najbolj običajne kazni: skleci, tek, tek na tribuno.

Resnejše kršitve se kaznujejo s prepovedjo igranja na tekmah za določeno obdobje ali izključitvijo.



5. Starši

Starši ste pri vzgoji otroka ključni člen. **Medsebojno sodelovanje je v dobrobit otroka.** Pravila so stroga, a je njihovo upoštevanje ključno za delovanje v resnem sistemu dela. Prišle bodo krize, takšne in drugačne. Če se jih bomo lotili skupaj jih bomo tudi premagali in dekleta/fantje bodo jutri še močnejši in še bolj pripravljeni na življenje. Njihov pogled v prihodnost bo optimističen, vrline, ki jih bodo osvojili v mladosti pa jim bodo ostale za vse življenje!

»Ogled članskih tekem je zaželen ni pa obvezen. Če je le možno pridi spodbujati člansko ekipo, saj boš v njej nekoč verjetno tudi ti. In ko boš ti igral tam, si boš tudi želel polno tribuno mladih navijačev.« Starši, lepo vabljeni k ogledu članskih tekem in vzpodbujanju otrok, da hodijo gledati tekme starejših ekip.

ČASTNA STARŠEVSKA (avtor KZS)

Košarka je lep šport in na Košarkarski zvezi Slovenije si skupaj z vsemi klubi prizadevamo, da takšen tudi ostane. Skupaj s trenerji se zavedamo, da prav vsi mladi fantje in dekleta ne bodo postali vrhunski igralci, vemo pa, da jih lahko skupaj z vami, pravilno in pozitivno usmerimo. Vsi skupaj lahko pripomoremo, da v tej občutljivi dobi odraščanja, od te sijajne igre dobijo tisto najlepše, da izoblikujejo svojo osebnost in se v svet odraslih odpravijo z neprecenljivo popotnico.

Z igranjem košarke otroci postajajo samozavestnejši, naučijo se sodelovati, in to jim bo pomagalo jutri v šoli ter pojutrišnjem v poslovnem svetu. Na tekmah se veselijo zmage in se soočajo s porazi. Zmage in poraze jemljejo kot del odraščanja in jih ne ustavljajo pri doseganju ciljev, ki so si jih zastavili. Košarkarska igra prav tako otroke nauči, da je treba spoštovati njena pravila, in s tem se pri njih razvije čut za spoštovanje drugih življenjskih pravil. Naučijo se medsebojnega spoštovanja, sprejemanja obveznosti, razvijajo pripadnost ekipi in individualno odgovornost znotraj ekipe. Vse to lahko s seboj v življenje odnesejo naši otroci, če jim bomo odrasli pri tem pomagali.

Košarka je hiter in dinamičen šport, ki včasih zahteva tudi kontakt med igro, vendar je potrebno razlikovati med tekmovalnostjo in pretirano agresivnostjo. Ta grobost in zmagovanje za vsako ceno starše na tekmah prevečkrat pripelje do verbalnega nasilja, uperjenega proti sodnikom, trenerjem, drugim staršem in celo proti otrokom, igralcem nasprotnega moštva.

Tako trenerji kot igralci in igralki skušajo na treningih ter tekmah dati vse od sebe. Dajmo tudi mi vse od sebe in spodbujamo svojo ekipo, prav tako pa za dobre poteze zaploskajmo tekmece. Tako zveza, trenerji, kot starši smo ogledalo igralcem in takšno obnašanje bo pozitivno vplivalo na igralce in ekipo na tekmah in seveda tudi izven igrišča. Naj postanejo tekme nagrada za predano vadbo na treningih in priložnost, da trenerji in igralci pokažejo, kaj so se naučili.

1. Svojega otroka ne silim v igranje košarke, saj jo igra po lastni volji in v svoje veselje. Igranje košarke so njegove sanje.
2. Z ravnanjem na tekmah in izven igrišča sem svojemu otroku vzor.
3. Svojega otroka učim, da ni pomembno le zmagati, ampak da so del življenja tudi porazi. Usmerjam ga, da je bistvo igre v prizadevnosti za doseganje cilja ekipe.
4. Svojega otroka ne žalim, ponižujem ali celo kaznujem zaradi napake ali poraza. Moje poslanstvo je, da ga usmerjam, spodbujam in pohvalim.
5. Svojemu otroku ne postavljam previsokih in nedosegljivih ciljev. Zavedam se, da je otrok.
6. Z otrokom se pogovarjam, ga poslušam, slišim in pohvalim, ko doseže cilje v igranju košarke.
7. Otroka ne primerjam z bolj izkušenimi ali močnejšimi igralci. Razumem tudi, da bo moj otrok v nekaterih tekmah lahko igral manj ali več kot drugi soigralci.
8. Spoštujem strokovno in človeško integriteto trenerja in drugih delavcev, ki sodelujejo na treningih in na tekmah.
9. Brez sodnikov ni igre. Zato jih je potrebno spoštovati in ne oporekati njihovim odločitvam. Njihova naloga je omogočiti igro in že sekundo po njihovi odločitvi se igra ponovno nadaljuje.
10. Ne podpiram verbalnega ali celo fizičnega nasilja na igrišču in izven igrišča.
11. Med tekmami podpiram svojega otroka in njegovo moštvo, hkrati pa spoštujem tudi nasprotno moštvo.
12. »Fair Play« zmoremo vsi. Zato izpostavim in pohvalim vsako »fair play« potezo svojega otroka, njegovih soigralcev in nasprotnikov.