



TJ POZEMSTAV o.s.

Oddíl plavání

Krasická 6, 796 01 Prostějov, Česká republika

e-mail: popro.po@seznam.cz, <http://plavani-prostejov.ic.cz>

VŠEOBECNÉ ZÁSADY SPORTOVCE

Předcházet poškození zdraví:

- * **budte zodpovědní** vůči sobě, trenérovi (např. v zimě nošení čepice, šály, rukavic apod.)
- * po tréninku ve vodě se vždy osprchujte a důkladně osušte, věnujte pozornost zejména uším, prostorům mezi prsty apod.
- * neodcházejte hned po tréninku z prostor bazénu, zejména ne tehdy, když je chladnější počasí, věnujte chvíli tepelné aklimatizaci
- * dbejte na dostatečný přísun vitamínů a minerálů
- * při prvních příznacích onemocnění se svěřte svému trenérovi
- * dodržujte zásady regenerace, odpočinku
- * během tréninkového procesu a závodů dbejte na dodržování pitného režimu

Dodržovat a řídit se pokyny trenéra:

- * dodržujte výkonové chování, které je pro výkony nevyhnutné (**životospráva, tréninkové tempo, respektování doporučení trenéra, lékaře, psychologa...**)
- * dodržujte zásady přípravy před tréninkovým procesem, závody (**kvalitní rozcvičení, rozplavání, vyplavání**, maximálně se soustředit před startem...)
- * v plném rozsahu dodržujte tréninkovou náplň (během tréninku neslučitelnost s jinými aktivitami – např. učení při suché přípravě, **vedení rozhovorů v průběhu tréninku** s jinými osobami, **telefonování** ...)
- * individuálně přispívejte samoregulací tréninkových dávek k zvyšování svojí výkonnosti (posilování, kondiční běhy, cyklistika, strečink, uvolňovací cvičení)
- * dodržujte zásady racionální výživy
- * pravidelně kontrolujte svoji tělesnou hmotnost
- * pravidelně si vedte tréninkový deník
- * **stanovte si výkonovou motivaci, priority a tomu podříďte i svoje chování**

Zájmy mateřského klubu:

- * **vzorně reprezentujte** PoPro po stránce sportovní i společenské doma i v zahraničí
- * starejte se o přidělenou výstroj, používejte ji jen během akcí plaveckého oddílu. (v případě ztráty, poškození výstroje a pomůcek nahradit takto způsobenou škodu)
- * v případě potřeby podříďte svoje osobní zájmy v prospěch kolektivu
- * **budte vzorem** v přístupu plnění si svých povinností, chování se na veřejnosti apod. vůči ostatním (i mladším) členům oddílu
- * v případě přestupu se řiďte vnitřní směrnici oddílu a přestupovým řádem ČSPS.

Sankce při neplnění všeobecných zásad:

- * snížení finanční podpory z prostředků vyplývajících ze smlouvy CÍSKO a PoPro
- * finanční spoluúčasť na soutěžích či soustředěních na základě plnění tréninkových a závodních kritérií vyjádřených v procentuálních účastech na tréninku a nominovaných soutěžích (družstvo A + B 80%, družstvo C 75%)
- * hrubé porušení morálních pravidel může vést až k návrhu na vyloučení z PoPro