



GKS TARNOVIA TARNOWO PODGÓRNE

– REGULAMIN ZAWODNIKA –

I. BEZPIECZEŃSTWO.

1. Ważne badania lekarskie są podstawą do udziału ZAWODNIKA w treningu i meczach. Bez ważnych badań ZAWODNIK nie uczestniczy w treningu i meczach.
2. Ochroniacze piłkarskie – wymagane są na każdym treningu i meczu.
3. Odpowiednie obuwie – ZAWODNIK ma obowiązek używać odpowiedniego obuwia sportowego dostosowane do charakteru zajęć i nawierzchni.
4. Czyste obuwie piłkarskie i strój sportowy obowiązkowe są na każdy trening i mecz.
5. Nawadnianie – ZAWODNIK na każdy trening musi mieć własną wodę.

II. ZASADY UCZESTNICZENIA W TRENINGU I W MECZU.

1. Od każdego ZAWODNIKA wymaga się pełnego zaangażowania w trening i we współzawodnictwo sportowe.
Wymaga się szacunku wobec Trenerów, Kolegów, Przeciwników, Rodziców i innych dorosłych. Kultura osobista i postawa „FAIR PLAY” jest podstawą do funkcjonowania w Klubie.
2. Każdy ZAWODNIK musi być – punktualny:
 - 20 minut przed treningiem w szatni – przygotowuje się do punktualnego rozpoczęcia zajęć - w zależności jak ustali Pan Trener prowadzący dany zespół.
 - 45 minut lub 60 minut przed meczem w szatni - w zależności jak ustali Pan Trener prowadzący dany zespół.
3. W trakcie zajęć do prowadzących trening lub mecz ZAWODNIK używa formy grzecznościowej wobec dorosłych: „Panie Trenerze...”, „Panie Kierowniku...”, „Panie Sędzio...” – i tylko takiej formy!
4. W trakcie zajęć treningowych ZAWODNIK skupia swoją uwagę na trenowaniu, bez podejmowania dyskusji na inne tematy poza piłkarskie, oceny kolegów i innych uczestników zajęć.
5. W trakcie gry jest absolutny zakaz dyskusji z Panem Sędzią, Rodzicami, Kibicami i z osobami postronnymi.



ZAWODNIK jest od grania, a ewentualne pomyłki sędziowskie, jak i kolegów z drużyny są wliczone w rywalizację sportową.

III. HIGIENA.

1. Każdy ZAWODNIK na zajęcia treningowe przebiera się w strój sportowy.
2. Po każdym zajęciach treningowych i meczach zawodnik wykonuje kąpiel (od odpowiedniej kategorii wiekowej – informacja od Trenera).
3. ZAWODNIK musi posiadać odpowiednie przybory toaletowe (klapki, ręcznik, płyn do kąpieli).

IV. ODŻYWIANIE.

1. Dieta MŁODEGO PIŁKARZA powinna być zróżnicowana – czyli posiłek powinien zawierać: białka, węglowodany, tłuszcze w odpowiednich proporcjach.
2. Młody organizm potrzebuje do prawidłowego rozwoju dużej ilości witamin zawartych w owocach i warzywach. Mleko i przetwory od niego pochodne z wapniem budują silne kości.
3. Istotne jest dostarczanie dodatkowo witaminy D – wg zaleceń Lekarza – wraz ze spożywaniem owoców i warzyw.
4. Na zawody sportowe/mecze, turnieje, gry kontrolne/ ZAWODNIK oprócz wody zabiera owoc (banan, jabłko, gruszkę...) aby uzupełnić energię.
5. ZAWODNIK bezwzględnie musi unikać napojów gazowanych, jak również tych z dużą ilością cukru. Słodkocze – w tym batony – musi zastąpić w swojej piłkarskiej diecie owocami. Zakazane są również posiłki typu „fast-food” z hamburgerami, zapiekankami na czele!!!

NAUKA W SZKOLE I BYCIE GRZECZNYM JEST TAK SAMO WAŻNE JAK DOBRA

GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ!

KLUB
GKS TARNOVIA TARNOWO PODGÓRNE