

SPLOŠNA NAČELA SODELOVANJA IGRALCEV IN STARŠEV V KK VRHNIKA

UVOD V SPLOŠNA NAČELA SODELOVANJA

Z vstopom v naš klub in vključitvijo v klubske programe vsak igralec dobi priložnost za strokovno vodenje in celovit športni razvoj. Hkrati pa s tem sprejme obveznost, da bo odgovorno in po svojih najboljših močeh izpolnjeval naloge, ki jih pred njega postavlja program. Od vsakega posameznika pričakujemo, da trenira zavzeto in optimalno izkoristi svoj potencial.

Naše sodelovanje v klubu temelji na naslednjih skupnih načelih:

- **1. Univerzalna dostopnost:** Vključevanje v športne programe kluba pod enakimi pogoji za vse.
- **2. Strokovna selekcija in usmerjanje:** Razporejanje igralcev v skupine, ki najbolj ustrezajo njihovemu znanju in napredku.
- **3. Usmerjena izbira programov:** Prostovoljna odločitev za izbrani program in odgovornost do ekipe skozi celotno sezono.
- **4. Usklajevanje obveznosti:** Uspešno povezovanje šolskih dolžnosti s klubskimi aktivnostmi.

Ta splošna načela so podlaga za specifična navodila posamezne ekipe, ki jih pripravi klub in obsegajo dva dela:

- **Priloga I:** Pravila in navodila za sodelovanje igralcev.
- **Priloga II:** Pravila in priporočila za starše (za pravo podporo in usmerjanje otrok).

Medsebojno razumevanje in upoštevanje teh pravil sta temelj za dobro vzdušje in uspešno delo celotne ekipe.

Z odločitvijo za treniranje košarke ste sprejeli resno obveznost, ki jo je treba usklajevati podobno kot šolske dolžnosti. Naš cilj je igralčev športni napredek in oblikovanje celovite športne osebnosti, zato v klubu pričakujemo, da bo vsak posameznik v delo vložili svojo energijo in trud.

Ker je košarka ekipni šport, so vaši osebni cilji tesno povezani s cilji ekipe. Uspešna ekipa ne more delovati brez predanih posameznikov, posameznik pa ne more napredovati brez podpore ekipe. Z odgovornim odnosom vsak med nami prispeva k rasti in uspehu celotnega tima.

PRAVILA IN NAVODILA ZA IGRALCE (PRILOGA 1)

I. TRENINGI

1. Izvajanje treningov in opravičevanje odsotnosti

Kolektivni treningi običajno trajajo od 1,5 do 2 uri aktivnega dela. Dodatni individualni treningi in vadba za telesno pripravljenost pa od 1 do 1,5 ure.

Za doseganje ekipnih ciljev je ključna 100-odstotna prisotnost na treningih, pri čemer se držimo naslednjih pravil:

- **Neopravičeni izostanki niso sprejemljivi** in slabšajo delo celotne ekipe.
- **Izostanek s treninga ali tekme je opravičljiv** le v primeru bolezni ali poškodbe.
- **Če imate vnaprej znane šolske ali druge nujne osebne obveznosti**, morate odsotnost trenerju najaviti in pojasniti vsaj tri dni prej.

O upravičenosti izostankov z vidika trenažnega procesa vselej odloča trener.

2. Prihod in priprava na trening

Za kakovosten trening se je treba pripraviti pravočasno in zbrano:

- V garderobo pridemo vsaj 15 minut pred začetkom treninga.
- Pred treningom se preoblečemo v športno opremo in obujemo košarkarske copate.
- Vse individualne preventivne vaje opravimo pred uradnim začetkom treninga.
- Zbor za začetek treninga pričakamo popolnoma zbrani in ustrezno opremljeni.

Zamuda na trening je opravičljiva samo iz objektivnih razlogov, o njej pa je treba trenerja obvestiti takoj, ko je to mogoče.

3. Izvajanje aktivnosti na treningu

Trening je čas, namenjen vašemu razvoju in napredku. Med treningom od vas pričakujemo:

- Polno zbranost, aktivno sodelovanje in resen pristop.
- Usmerjenost v navodila trenerja ter natančno izvajanje vaj.
- Zavzetost na najvišji ravni z miselnostjo, da na vsakem treningu date vse od sebe.
- Da odmore izkoristite za počitek in pripravo na naslednje aktivnosti.
- Skrb za hidracijo. Vsak igralec mora imeti s seboj svoj bidon z vodo ali ustreznim napitkom.

4. Zaključek treninga in skrb za zdravje

Pravilen zaključek treninga omogoča boljšo regeneracijo telesa in preprečuje poškodbe:

- Po zaključenem treningu opravite ohlajanje ter vaje za raztezanje.
- Po vsakem treningu je zaradi higiene in zdravja v garderobi obvezno tuširanje.
- Preoblecite se v suha oblačila in suhe nogavice.
- Ob odhodu domov (predvsem v hladnejšem obdobju) poskrbite za primerna oblačila (bunda, kapa), saj je skrb za zdravje po treningu del športne kulture.

II. OSEBNA OPREMA ZA TRENINGE

Dolžnost in odgovornost vsakega igralca je, da skrbno vzdržuje svojo športno opremo ter ima na treningu vedno pripravljeno vse potrebno.

5. Športni copati za košarko

- Priporočljivo je imeti dva para copat, namenjenih izključno košarki v dvorani.
- Copate po treningu dobro posušite, saj vlažni copati hitreje propadajo.
- Za trening obujte dvojne športne nogavice (za boljše vpitje znoja) ali uporabite namenske vložke.
- Copati morajo biti ustrezne velikosti in med igro vedno pravilno in trdno zavezani.

6. Oprema za zunanje površine

Za treninge na prostem uporabljajte starejše košarkarske copate ali namenske športne copate za tek.

7. Tekstilna oprema za trening obvezno vključuje:

- Dve športni majici (belo in temno) ali dvobarvni dres.
- Podhlače (kompresijske kratke hlače) ali dodatno športno perilo ter kratke hlače.
- V zimskem času športno majico z dolgimi rokavi ali klubsko trenirko.

8. Pripomočki za osebno higieno

- Brisača in milo/šampon sta obvezna dela opreme, ki morata biti vedno v športni torbi.

III. TEKME IN OPREMA ZA TEKME

Tekma je nagrada za ves trud, ki ga vložite na treningih. To je praznik za celotno ekipo in priložnost, da s ponosom in samozavestjo pokažemo svoje znanje. Naš cilj je vedno igrati borbeno in dati vse od sebe za zmago. Porazi proti boljšim nasprotnikom so sestavni del športa – niso neuspeh, temveč kažipot za naš nadaljnji napredek.

9. Pravočasen prihod na tekmo

- Zbor pred tekmo je namenjen taktični in psihični pripravi ekipe, zato je prihod na prizorišče obvezen vsaj 60 minut pred začetkom tekme.

10. Osebna športna oprema za tekmo

- Na tekme vedno prihajamo v urejeni in kompletni klubski opremi, skladno z navodili trenerja.

IV. SKRIB ZA KLUBSKO OPREMO

Vsi pripomočki in rekviziti, ki jih uporabljamo na treningih in tekmah, so last kluba. Naša skupna dolžnost je, da z njimi ravnamo odgovorno, saj bodo le tako služili še mnogim generacijam. Namerno poškodovanje klubske lastnine, opreme ali dvoran, v katerih gostujemo, velja za hujšo kršitev pravil. Vso namerno povzročeno škodo v celoti poravnava povzročitelj oziroma njegovi starši ali skrbniki.

V. USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI

Redna in pravočasna udeležba na treningih ter tekmah zahteva dobro organizacijo in načrtovanje prostega časa. Uspešen športnik zna usklajevati šolo in košarko, zato se držimo naslednjih vodil:

- Tedensko spremljamo urnike ter pravočasno usklajujemo šolske obveznosti z načrtom treningov.
- Svoj prosti čas načrtujemo smotno in vanj obvezno vključimo tudi čas za kakovosten počitek in sprostitev.
- Tekoče šolske obveznosti (učenje, domače naloge, priprava projektov) niso opravičljiv razlog za izostanek s treningov ali tekem, saj je z ustreznim načrtovanjem mogoče vse opraviti pravočasno.
- Sodelovanje pri dopoldanskih šolskih športnih aktivnostih ni opravičljiv razlog za izostanek s popoldanskih ali večernih klubskih treningov, razen ob predhodnem dogovoru s trenerjem.

11. Šolske počitnice

Počitnice so odlična priložnost za osredotočen individualni napredek in dvig kakovosti celotne ekipe. To obdobje bomo izkoristili za dodatne treninge, ki bodo potekali po vnaprej pripravljenem programu in urniku.

12. Status športnika in prispevek klubu

Status športnika je privilegij, ki igralcem pomaga pri lažjem usklajevanju šole in športa. Zloraba tega statusa za zanemarjanje šolskih obveznosti je nedopustna.

Vsak igralec, ki uveljavlja status športnika in/ali je član KK Vrhnika, v tekoči sezoni opravi **najmanj 10 ur prostovoljnega dela** v klubu, prilagojenega njegovi starosti. To vključuje pomoč pri organizaciji članskih tekem, brisanje parketa, pomoč pri zapisniškarski mizi in podobne klubske naloge.

VI. MEDSEBOJNA KOMUNIKACIJA

Odkrita in pravočasna komunikacija je temelj našega uspešnega sodelovanja. Poleg pogovorov o taktiki in treningih je ključno obveščanje o urnikih ter organizaciji tekem.

13. Oblike komunikacije

Igralci in trenerji komuniciramo predvsem osebno. Za hitrejši in preglednejši pretok informacij uporabljamo dogovorjene klubske kanale oziroma aplikacije (npr. Viber, WhatsApp...), po potrebi pa tudi telefonske klice in SMS-sporočila.

Omenjene komunikacijske kanale je treba spremljati vsak dan. Na sporočila trenerja, ki zahtevajo odziv, je treba odgovarjati oziroma potrditi njihov prejem.

VII. ŠPORTNO ŽIVLJENJE IN SKRB ZA TELO

Skrb za zdrav način življenja, pravilno prehrano in preventivo pred poškodbami v prostem času je predvsem naloga vsakega posameznika. Pri tem dosledno upoštevajte navodila trenerjev in izkušnje, ki jih pridobivate na treningih.

14. Osnovna skrb za zdravje

Po vsakem treningu in tekmi poskrbite za osebno higieno (tuširanje in preoblačenje). Ob prihodu in predvsem ob odhodu s treningov (še posebej v jesenskem in zimskem času) obvezno nosite topla in primerna oblačila (bunda, kapa), saj je varovanje zdravja del športne discipline.

15. Ravnanje v primeru poškodb

Poškodbe so žal sestavni del športa, zato je ključno, da ob njihovem nastanku ravnate odgovorno:

- Nikoli ne prikrivajte poškodb ali zdravstvenih težav.
- Vsako težavo takoj javite trenerju in mu posredujete morebitno zdravniško dokumentacijo.
- Sanacija in rehabilitacija po poškodbi potekata izključno pod nadzorom trenerja, zdravnika ali fizioterapevta.
- O vrnitvi na parket in opravičeni odsotnosti med okrevanjem vselej odloča trener v dogovoru s starši in strokovno ekipo.

VIII. SKRB ZA OSEBNI UGLED IN UGLED KLUBA

Kot člani KK Vrhnika s svojim vedenjem zastopate sebe in klub, zato se od vas pričakuje naslednje:

- Zavedajte se, da za ugled in dobro ime kluba odgovarjate s svojim ravnanjem tako na igrišču kot zunaj njega.
- S soigralci, trenerji in vsemi člani kluba vedno komunicirajte spoštljivo, strpno in v duhu povezovalnih medosebnih odnosov.
- Morebitne nesporazume znotraj ekipe rešujte samostojno in zrelo. Prvi korak je pogovor s kapetanom ekipe.
- Če težav ni mogoče rešiti znotraj ekipe, se takoj obrnite na trenerja.
- Na tekmah vedno izkazujte spoštovanje do nasprotnikov, sodnikov, uradnih oseb in navijačev ter dosledno upoštevate pravila fair playa.
- Aktivno sodelovanje pri klubskih dogodkih in pomoč pri njihovi organizaciji sta del vaše klubske obveznosti, enako kot udeležba na treningih.

IX. TEMELJNE ŠPORTNE VREDNOTE IN FAIR PLAY

Vsi člani kluba so pri svojem športnem udejstvovanju dolžni spoštovati antidopinška načela, pravila mednarodne organizacije FIBA ter splošna načela športne etike in fair playa.

Klub uveljavlja ničelno toleranco do uživanja ali vnosa poživil, prepovedanih substanc, alkohola ter vseh tobačnih in nikotinskih izdelkov.

PRAVILA IN PRIPOROČILA ZA STARŠE (PRILOGA 2)

1. Priporočila in obveznosti staršev

Sodelovanje med starši in klubom temelji na pozitivni podpori mladim košarkarjem pri njihovem športnem razvoju. Starši:

- Usmerjajte svoje otroke v razumevanje in dosledno spoštovanje klubskih pravil.
- Svojim otrokom po najboljših močeh omogočajte nemoteno delovanje v skladu s klubskimi dogovori.
- Košarkarsko pot svojih otrok spremljajte s tribun, tako da pri tem ne motite trenažnega in tekmovalnega procesa.
- Otroke podpirajte usklajeno s smernicami trenerja in v okviru klubske strokovne doktrine.
- Sodelujte s trenerji v duhu medsebojnega zaupanja ter pri tem spoštujte njihovo strokovno avtonomijo in avtoriteto.
- S trenerji komunicirajte osebno in na način, ki ne ovira njihovega dela na treningih in tekmah.
- Se redno udeležujete roditeljskih sestankov, ki so ključna oblika sodelovanja s klubom.
- Morebitne izzive ali spore vedno rešujte v mirnem pogovoru s trenerjem.
- Spodbujajte otroke k samostojnosti in prevzemanju odgovornosti za lastna dejanja ter reševanje zapletov.
- Trenerja obvestite o težavi takoj, ko ocenite, da je otrok ne more rešiti sam.
- Se po vnaprejšnjem dogovoru vključujete v organizacijsko delo kluba in prispevate k uspešnemu delovanju društva.
- Delujete v skladu s priporočili dokumenta »Častna starševska«, ki ga je pripravila Košarkarska zveza Slovenije (KZS).

2. Častna starševska (pripravila KZS)

Naslednja priporočila so namenjena pozitivnemu spremljanju in spodbujanju otrok pri ukvarjanju s košarko:

- Svojega otroka ne silim v igranje košarke, saj jo igra po lastni volji in v svoje veselje. Igranje košarke so njegove sanje.
- Z ravnanjem na tekmah in zunaj igrišča sem svojemu otroku zgled športnega obnašanja in spoštovanja vseh udeležencev v športu.
- Svojega otroka učim, da cilj ni le zmaga, ampak da so sestavni del življenja in športa tudi porazi, iz katerih se učimo.
- Usmerjam ga k razumevanju, da je bistvo košarke sodelovanje in prizadevanje za skupne cilje ekipe.
- Svojega otroka nikoli ne žalim, ne ponižujem in ne kaznujem zaradi napak ali poraza. Moja vloga je, da ga spodbujam, podpiram in pohvalim.
- Otroku ne postavljam previsokih ali nedosegljivih ciljev. Zavedam se, da je še otrok in da mora v igri predvsem uživati.
- Z otrokom se odprto pogovarjam, ga poslušam in iskreno pohvalim, ko doseže svoje majhne in velike košarkarske cilje.

- Svojega otroka ne primerjam z drugimi, morda trenutno uspešnejšimi ali fizično močnejšimi soigralci.
- Razumem in sprejemam športno realnost, da bo moj otrok na nekaterih tekmah igral več, na drugih pa manj kot njegovi soigralci.
- Spoštujem strokovno in človeško integriteto trenerja ter vseh ostalih, ki sodelujejo pri vodenju treningov in tekem.
- Zavedam se, da brez sodnikov ni igre, zato spoštujem njihovo vlogo in ne oporekam njihovim odločitvam.
- Odločno zavračam vsakršno verbalno ali fizično nasilje na igrišču in ob njem.
- Med tekmami glasno in pozitivno spodbujam svojega otroka in njegovo ekipo, hkrati pa vedno spoštujem tudi nasprotnika.
- Fair play zmoremo vsi, zato opazim in športno pohvalim lepe poteze vseh igralcev – tako naših kot nasprotnih.

3. Pomoč staršev pri organizaciji prevozov

Kadar je to potrebno in izvedljivo, starši v medsebojnem dogovoru in ob usklajevanju s klubom pomagajo pri organizaciji prevozov igralcev na tekme. V primeru, da otroke prevažajo drugi starši ali trenerji, se starši strinjajo, da prevoz poteka na njihovo lastno odgovornost.

4. Skrb za zdravstveno sposobnost otroka

Z vključitvijo otroka v trenažni proces na začetku vsake sezone starši jamčijo, da je otrok zdrav, nima skritih zdravstvenih težav in je sposoben varno prenašati večje športne napore.

Za popolno varnost in gotovost priporočamo, da igralci enkrat letno (pred začetkom sezone) opravijo preventivni pregled pri osebnem zdravniku ali specialistu medicine dela in športa. Iz potrdila mora biti razvidno, da ni zdravstvenih ovir za igranje košarke. Potrdilo ne sme biti starejše od enega leta. Če igralec zdravniškega potrdila ali pisnega jamstva staršev ne predloži pravočasno, ne more biti uvrščen na seznam registriranih igralcev za tekmovalno sezono.

5. Urejanje in pogoji za ohranitev statusa športnika

Šolska zakonodaja in pravilniki šol omogočajo mladim športnikom različne prilagoditve (individualni programi, status športnika, učne pogodbe), ki olajšajo usklajevanje šole in košarke.

Status športnika pa prinaša tudi odgovornost. Klub bo uradna potrdila za šolo izdajal izključno za njihov dejanski namen in le tistim igralcem, ki dosledno izpolnjujejo naslednja klubska merila:

- Vsaj 90-odstotna mesečna prisotnost na treningih (upravičeni izostanki so izključeni).
- Igralec v tekoči sezoni ne sme imeti nobenega neopravičenega izostanka s treninga ali tekme.
- Ob daljši odsotnosti zaradi bolezni ali težje poškodbe morajo starši predložiti zdravniško potrdilo ter trenerja sprti obveščati o poteku rehabilitacije.

- Pri manjših poškodbah ali preventivnem počitku je izostanek mogoč le ob predhodnem in pravočasnem dogovoru s trenerjem.
- O nastopih na šolskih športnih tekmovanjih morajo starši ali igralec trenerja obvestiti vnaprej, da lahko ta uskladi trenažni načrt.
- Starši in igralec redno obveščajo trenerja o šolskem uspehu. V primeru učnih težav skupaj s trenerjem oblikujejo načrt za njihovo reševanje.
- Igralec v celoti spoštuje in upošteva vsa klubska pravila in kodeks obnašanja.

Z uradno potrditvijo tega dokumenta se igralec in starši zavežejo k izpolnjevanju teh meril. V primeru kršitev ali neizpolnjevanja obveznosti lahko igralec izgubi klubske ugodnosti in podporo pri statusu, o čemer klub pisno obvesti šolo.

Pridobljene šolske ugodnosti naj igralci izkoriščajo razumno, odgovorno in le takrat, ko je to res potrebno, saj športni napredek nikoli ne sme ogroziti uspešnega izobraževanja. (Povzeto po smernicah ZKTS, 2026)

KK VRHNIKA, september 2026