

### **REGULAMIN ZAWODNIKA I ZAWODNICZKI GTW PIASTUNEK GLIWICE**

1. Uczestniczę we wszystkich moich zajęciach w klubie. Planowane nieobecności zgłaszam wcześniej trenerowi. Jestem punktualny/a i przybywam 15 minut przed zaplanowaną godziną treningu. Ostatni posiłek spożywam, w razie możliwości, 1,5 godziny przed treningiem.
2. W czasie treningu zachowuje się tak jak przystało na prawdziwego piłkarz/piłkarkę. Słucham i wykonuję polecenia trenera. Szanuję jego samego, jego czas, a także swoich kolegów i koleżanek z zespołu oraz wszystkich pracowników obiektów, na których trenuję lub gram. W razie potrzeby pomagam im.
3. Piłka nożna jest grą zespołową, więc wszyscy stanowimy jedność. Wspieramy słabszych oraz kontuzjowanych zawodników. Dzielimy się radością ze zdobywanych goli, jednak w taki sposób by nie obrażać i nie lekceważyć przeciwnika.
4. Na znak szacunku w klubie witamy się ze wszystkimi poprzez uścisk dłoni albo przybicie piątki.
5. Szkoła jest ważna. Dbam o postęp i wyniki w nauce. Pamiętam, że nauka w szkole pomaga także w myśleniu na boisku piłkarskim.
6. Szanuje sprzęt sportowy, który dostaje od klubu. Miejsce treningu pozostawiam w takim samym stanie w jakim było przed naszymi zajęciami. W szatni zdejmuję wszystkie ozdoby. Dbam o słownictwo, swój wygląd, prawidłową postawę ciała i higienę osobistą. Ubiór treningowy staram się mieć zawsze wyprany, a buty piłkarskie wyczyszczone.
7. Do treningu podchodzę profesjonalnie, jestem skoncentrowany/na na poleceniach i ich wykonaniu. Polecenia trenerów wykonuję dokładnie i z radością.
8. Zdrowie jest najważniejsze. Staram się pić i jeść zdrowe produkty. Jeśli czuje się źle lub coś mnie boli zawsze zgłaszam to trenerowi.
9. Pamiętam, że reprezentuję klub także poza treningami i meczami. Mam szacunek do rodziców, nauczycieli, ludzi starszych ode mnie oraz kolegów i koleżanek.

Regulamin został sporządzony i zatwierdzony przez Zarząd Stowarzyszenia GTW w dniu 01.09.2019.

Regulamin został skonsultowany z psychologiem sportu oraz trenerami klubu.

---

data oraz podpis zawodnika lub rodzica