



UVOD V SPLOŠNA NAČELA SODELOVANJA:

Vsak posamezen igralec z vstopom v klub in z vključitvijo v enega izmed klubskih programov strokovnega dela po eni strani pridobi pravico do svojega individualnega razvoja v okviru svojih dejanskih zmožnosti in sposobnosti, po drugi strani pa prevzema obveznost realizacije vseh nalog, ki jih pred njega postavlja program. Pričakujemo, da bo te naloge izvajal v vnaprej opredeljenem obsegu in ob kar najboljšem izkoristku svojih zmožnosti in sposobnosti. Uresničevanje igralčevih pravic ter obveznosti se v klubu izvaja po vnaprej določenih načelih in pravilih:

1. Načelo univerzalne dostopnosti vključevanja v športne programe kluba
2. Načelo strokovne selekcije in orientacije vključevanja v športne programe
3. Načelo usmerjene izbire programov in prostovoljnega izstopa iz izbranega programa
4. Načelo usklajevanja šolskih in klubskih obveznosti

Osnovna načela, ki veljajo za sodelovanje v programih kluba za vse vadbene skupine in tekmovalne ekipe, so podlaga za oblikovanje specifičnih pravil in navodil za posamezno vadbeno skupino in/ali tekmovalno ekipo, kar pripravi trener posamezne vadbene skupine in/ali tekmovalne ekipe. Praviloma gre za dva dokumenta:

1. Pravila in navodila za sodelovanje igralcev določene vadbene skupine in/ali tekmovalne ekipe v klubskem programu (I. priloga),
2. Pravila in priporočila za sodelovanje staršev pri vključevanju, usmerjanju ter podpori dela njihovih otrok (igralcev) v klubskem programu (II. priloga).

Razumevanje in upoštevanje predstavljenih specifičnih pravil sta temelj sodelovanja in skupnega vzajemnega prizadevanja za uspešno delo kluba ter posamezne vadbene skupine in tekmovalne ekipe.

SPLOŠNA NAČELA SODELOVANJA IGRALCEV IN NJIHOVIH STARŠEV

V PROGRAMIH KOŠARKARKEGA KLUBA VRHNIKA

Ta pravila in navodila se nanašajo predvsem na učenje in treniranje košarke ter igranje tekem. S tem, ko ste se prostovoljno odločili za ukvarjanje s košarko, je postalo učenje, treniranje in igranje košarke tudi vaša obveznost (podobno, kot to velja za šolske obveznosti). Cilj tega dela je vaš športni in košarkarski razvoj ter napredek, pa tudi celovito oblikovanje športne osebnosti, zato v klubu od vas pričakujemo, da boste v to vložili vse svoje sposobnosti in vselej dali od sebe vse, kar zmorete.

Hkrati so cilji vašega sodelovanja in dela v klubu usmerjeni tudi v tekmovalno uspešnost ekip, v katerih igrate, to pa pomeni, da boste po svojih najboljših močeh vselej prispevali h kar najboljšemu delovanju in uspešnosti svoje ekipe. Pri tem želimo, da delujete tako, da bodo cilji celotne ekipe in skupni cilji vseh njenih članov po eni strani ter vaši individualni cilji po drugi strani kar najbolj usklajeni. Košarka je namreč ekipni šport, v katerem ekipa ne more delovati brez posameznikov, prav tako pa tudi posameznik ne more brez ekipe.



PRAVILA IN NAVODILA ZA SODELOVANJE IGRALCEV POSAMEZNE VADBENE SKUPINE in/ali TEKMOVALNE EKIPE V KLUBSKEM PROGRAMU (priloga 1.)

I. TRENINGI

1. Izvajanje treningov in opravičevanje odsotnosti

Kolektivni treningi trajajo praviloma od 1,5 do 2 uri aktivnega dela, dodatni individualni košarkarski treningi in treningi za telesni razvoj oziroma fizično pripravljenost pa od 1 do 1,5 ure. Svojo ključno obveznost prisotnosti na treningih bomo izpolnjevali 100-odstotno, pri čemer:

- ne bomo dopuščali in tolerirali neopravičenega izostajanja,
- je izostanek s treninga ali tekme opravičljiv le v primeru poškodbe ali bolezni,
- je izostanek s treninga ali tekme zaradi opravičljivih šolskih ali morebitnih drugih osebnih razlogov opravičljiv le, če je najavljen in pojasnjen vsaj tri dni prej.

O upravičenosti izostanka s treningov vselej odloča trener.

2. Prihod in priprava na trening

Za trening se je treba ustrezno pripraviti, zato:

- je na trening treba priti vsaj 15 minut pred začetkom,
- se je pred treningom obvezno treba preobleči v športno opremo in preobuti v športne copate,
- je pred zborom za trening treba opraviti vse individualne aktivnosti in preventivne vaje,
- je zbor za začetek treninga treba pričakati popolnoma zbran in ustrezno opremljen.

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

3. Izvajanje aktivnosti na treningu

Na treningu se je treba zavedati, da je ta namenjen vam ter vašemu razvoju in napredku. Zaradi tega pričakujemo, da boste med treningom:

- maksimalno zbrani in aktivni,
- svojo pozornost usmerjali izključno v navodila trenerjev ter izvajanje vsebin in vaj,
- navodila trenerjev in vaje izvajali z največjo zavzetostjo (z miselnostjo: dati od sebe vse, kar zmorete),
- odmore, ki jih določi trener, namenjali počitku in pripravi na naslednje aktivnosti ter vaje,
- poskrbeli za rehidracijo, torej nadomeščanje izgubljene tekočine. Rehidracija je sestavni del treninga, zato je vaša obveznost, da imate pri sebi plastenko ali bidon s tekočino (vodo ali ustrezen napitek).



4. Zaključek treninga in odhod domov

Vsak trening je treba ustrezno zaključiti, saj prav to omogoča, da bo tudi naslednji prinesel želen napredek. Zaradi tega je po zaključnem zboru treba poskrbeti za svoje telo:

- opravi ohlajanje ter dodatne vaje za raztezanje in proti poškodbeno preventivo,
- v garderobi in kopalnici poskrbeti za ustrezno osebno higieno (tuširanje in umivanje),
- se preobleči v suha oblačila in suhe nogavice, kar preprečuje dermatološke (kožne) težave ter težave s stopali in prsti na nogah,
- pri odhodu s treninga nositi primerna oblačila, ki bodo (predvsem v prehodnem in zimskem obdobju) preprečila izpostavljenost vremenskim vplivom in ogrožanje vašega zdravja (pokrivalo, vetrovka, bunda ipd.). Tudi skrb za zdravje po treningu je sestavni del športnega procesa.

II. OSEBNA OPREMA ZA TRENINGE

Vaša dolžnost in naloga sta, da skrbite za svojo športno opremo ter da imate na treningih in tekmah vselej pripravljeno vso potrebno in urejeno opremo, kot jo zahteva trener.

5. Športni copati za košarkarski trening

Športni copati so ključni del opreme, zato vam priporočamo:

- da imate na voljo dva para, ki sta namenjena izključno košarkarskemu treningu,
- da copate po treningu temeljito posušite, saj uporaba vlažnih copatov močno pospeši njihovo obrabo in trganje,
- da za trening obujete dvojne nogavice, ki dobro vpijajo znoj, ali uporabljate dodatne vložke,
- da ste pozorni na ustrezno velikost športnih copatov,
- da so copati med igro vedno pravilno in trdno zavezani.

6. Športni copati za trening na zunanjih površinah

- Za zunanje treninge uporabljajte starejše, že odslužene košarkarske copate ali namenske tekaške copate.

7. Tekstilna oprema za posamezni trening obvezno vključuje:

- dve športni majici (belo in temno) ali dvobarvni dres,
- podhlače (kompresijske kratke hlače) ali dodatno spodnje perilo ter kratke hlače,
- v zimskem času tudi majico z dolgimi rokavi ali trenirko.

8. Pripomočki za osebno higieno

- Brisača in milo (šampon) sta obvezna pripomočka, ki jih morate imeti vselej s seboj.



III. TEKME IN OPREMA ZA TEKME

Dan, ko igramo tekmo, je za vse nas – igralce in trenerje – praznik in nagrada za opravljeno delo! Tekma je priložnost, da pokažemo, kaj znamo in česa smo sposobni. Ker bomo z dobrim delom na treningih svoje zmožnosti razvili do maksimuma in se veliko naučili, bomo to prikazali z veliko samozavesti ter ponosa in vselej dali vse od sebe. Seveda bomo pri tem želeli biti boljši od nasprotnika in zmagovati. Vendar bomo zagotovo naleteli tudi na nasprotnike, ki bodo boljši – v teh primerih porazi niso prav nič tragičnega. So le kažipot na naši poti do nadaljnjega napredka.

9. Pravočasen prihod na tekmo in zbor pred tekmo

- Zbor pred tekmo je namenjen temeljiti pripravi igralcev in ekipe na igro. Zaradi tega je na tekmo treba priti vsaj 60 minut pred njenim začetkom.

10. Osebna športna oprema za tekmo

- Poskrbite, da boste na tekme vselej prihajali z urejeno in z vso potrebno osebno športno opremo, kot jo določi trener.

IV. SKRIB ZA KLUBSKO OPREMO

Na treningih in tekmah uporabljeni pripomočki ter rekviziti so del klubskega inventarja. Vsi, ki jih porabljajo, morajo poskrbeti, da se bodo ohranili še vrsto let. Namerno poškodovanje klubske lastnine, opreme ter prostorov, v katerih klub gostuje, spada med hujše prekrške klubskih pravil, vso povzročeno škodo pa v celoti poravna povzročitelj (oziroma njegovi starši ali skrbniki).

V. USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI

Da se boste lahko redno, pravočasno in v polnem obsegu udeleževali vseh treningov ter tekem, je treba poskrbeti za načrtno in pravočasno usklajevanje šolskih ter klubskih športnih obveznosti in dobro izkoristiti razpoložljiv čas. Zaradi tega:

- bomo skupaj tedensko spremljali urnik ter z njim usklajevali načrt treningov in šolskih obveznosti,
- natančno načrtujte svoj prosti čas ter poskrbite za njegovo kakovostno in smotrno izrabo,
- načrtujte tudi čas za počitek in sprostitev,
- izpolnjevanje rednih šolskih obveznosti (učenje, domače naloge, priprava seminarskih nalog ipd.) ni opravičljiv razlog za izostanek s treningov in tekem, saj je s pravilnim načrtovanjem mogoče pravočasno opraviti vse delo,
- sodelovanje pri dopoldanskih šolskih športnih aktivnostih ni opravičljiv razlog za izostanek s popoldanskimi ali večernimi treningov in tekem brez predhodnega dogovora s trenerjem.

11. Šolske počitnice

Šolske počitnice so idealno obdobje za pospešek vašega individualnega razvoja ter s tem tudi kakovosti naše ekipe in igre. To je čas, ki ga boste namenjali dodatnim treningom v skladu z vnaprej pripravljenim programom in urnikom aktivnosti.



12. Status športnika

Status športnika je privilegij, ki vam omogoča lažje in kakovostnejše usklajevanje šolskih ter športnih obveznosti. Izkoriščanja tega privilegija za zanemarjanje šolskih obveznosti je nedopustno.

Igralec, ki uveljavlja status športnika in/ali je član KK Vrhnika, naj v tekoči sezoni opraviti najmanj 10 ur prostovoljnega dela v klubu, prilagojenega njegovi starosti. To vključuje pomoč pri organizaciji članskih tekem, »brisanje parketa« na tekmah, pomoč pri pomožnih sodnikih (»zapisnikarski mizi«) in podobne naloge.

VI. MEDSEBOJNA KOMUNIKACIJA

Medsebojna komunikacija je temelj našega skupnega dela in sodelovanja. Poleg komunikacije o vsebinah treniranja in taktike igranja, ki je za nas ključna, se bo naše obveščanje nanašalo predvsem na informacije glede časovnega načrtovanja treningov in tekem.

13. Oblike komunikacije (osebno, elektronsko ...)

Igralci in trenerji komuniciramo predvsem osebno. Zaradi lažjega in preglednejšega pretoka informacij pa uporabljamo predvsem dogovorjene komunikacijske kanale oziroma aplikacije (npr. Viber, WhatsApp), občasno pa tudi telefonske pogovore in SMS-sporočila.

Poleg osebnega obveščanja na treningih boste prek omenjenih kanalov prejeli vse potrebne informacije ter navodila, zato jih je treba spremljati vsak dan. Na trenerjeva sporočila je treba odgovarjati oziroma potrjevati njihov prejem.

VII. ŠPORTNO ŽIVLJENJE IN SKRB ZA SVOJE TELO

Skrb za zdravo športno življenje, ustrezno prehrano ter izogibanje poškodbam zunaj treningov in tekem je v prostem času predvsem vaša naloga. Hkrati je treba skrbeti za ustrezen splošni telesni razvoj in proti poškodbeno preventivo. Pri tem upoštevajte in udeležajte navodila trenerja ter znanje in izkušnje, ki ste jih pridobili na treningih.

14. Osnovna skrb za zdravje

Po treningih in tekmah obvezno poskrbite za osebno higieno (tuširanje, umivanje, preoblačenje ipd.). Ob prihodu na treninge ali tekme ter odhodu z njih nosite primerna oblačila, ki bodo – še zlasti v prehodnem in zimskem obdobju – preprečila izpostavljenost vremenskim vplivom in ogrožanje vašega zdravja (pokrivalo, vetrovka, bunda ...).

15. Ravnanje v primeru poškodb

Kljub temu da bomo veliko pozornosti namenili preprečevanju poškodb, se moramo zavedati, da so te sestavni del ukvarjanja s športom. Zaradi tega je ključno, da v primeru poškodbe ravnate pravilno in odgovorno:

- nikoli ne prikrivajte poškodbe ali zdravstvene težave,
- kakršnokoli poškodbo ali težavo takoj javite trenerju in mu posredujete morebitno zdravniško dokumentacijo,



- ob poškodbah izvajajte sanacijo in popoškodbeno rehabilitacijo izključno v skladu z navodili ter pod nadzorom trenerja oziroma fizioterapevta,
 - o opravičeni odsotnosti s treningov in tekem v času poškodbe vselej odloča trener v dogovoru s starši in fizioterapevtom.
-

VIII. SKRB ZA OSEBNI UGLED IN UGLED KLUBA

Za svoj osebni ugled športnika in člana kluba ste odgovorni predvsem sami. Zaradi tega se:

- zavedajte, da ste za ugled in dobro ime celotnega kluba odgovorni s svojimi dejanji in ravnanjem tako na košarkarskem igrišču kot tudi zunaj njega,
 - s soigralci, trenerji v ekipi ter vsemi drugimi člani kluba vselej pogovarjajte in sodelujte spoštljivo, v duhu dobrih, strpnih in ne izključujočih medosebnih odnosov,
 - morebitne težave znotraj ekipe trudite reševati kar se da samostojno, kot člani ekipe, pri čemer se najprej obrnite na pomoč h kapetanu ekipe,
 - s trenerjem seznanite takoj, ko ugotovite, da težav ali nesporazumov ni mogoče rešiti samostojno znotraj ekipe,
 - na tekmah in vseh drugih športnih dogodkih izkazujte spoštovanje do vseh udeležencev (nasprotnikov, sodnikov in drugih uradnih oseb, podpornikov obeh ekip ipd.) ter dosledno upoštevajte vsa postavljena pravila in dogovore,
 - aktivno udeležujte klubskih športnih dogodkov, saj je vaša pomoč pri njihovi organizaciji sestavni del klubskega dela in vašega športnega razvoja – to pomeni, da je pomoč pri dogodkih vaša obveznost, enako kot udeležba na treningih in tekmah.
-

IX. PRAVILA TEMELJNIH ŠPORTNIH IN ANTIDOPINŠKIH VREDNOT TER FAIR PLAYA

Poleg pravil košarkarske igre, ki jih določa mednarodna košarkarska organizacija FIBA, so vsi člani kluba pri svojem športnem udejstvovanju, delu in ravnanju dolžni upoštevati ter spoštovati antidopinška načela ter udeležati splošna pravila temeljnih športnih vrednot in fair playa.

Klub uveljavlja ničelno toleranco do vnašanja in uživanja poživil, kakršnihkoli prepovedanih substanc, alkohola ter tobačnih in nikotinskih izdelkov.



PRAVILA IN PRIPOROČILA SODELOVANJA STARŠEV PRI VKLJUČEVANJU IN USMERJANJU TER PODPORI DELA NJIHOVIH OTROK (IGRALCEV) V KLUBSKEM PROGRAMU (priloga 2.)

1. Priporočila in obveznosti staršev

- Priporočila in obveznosti se nanašajo predvsem na sodelovanje s klubom ter trenerji in so usmerjene v pozitivno podporo otrok – košarkarjev pri njihovem delu v okviru klubskih programov in aktivnosti. Starši:
- usmerjajo svoje otroke v razumevanje in spoštovanje klubskih pravil,
- svojim otrokom po najboljših zmožnostih omogočajo delovanje v skladu s klubskimi pravili,
- košarkarsko udejstvovanje in napredek svojih otrok spremljajo tako, da pri tem ne motijo vadbenega in tekmovalnega procesa,
- otroke usmerjajo in podpirajo usklajeno s trenerjem ter v okviru klubske strokovne doktrine,
- sodelujejo s trenerji v duhu medsebojnega zaupanja ter pri tem dosledno spoštujejo trenerjevo strokovno avtonomijo in avtoriteto,
- s trenerji komunicirajo predvsem osebno in na način, ki ne moti njihovega dela na treningih in tekmah,
- se redno udeležujejo roditeljskih sestankov kot ene izmed ključnih oblik sodelovanja in komunikacije s klubom,
- morebitne težave in spore svojega otroka vselej rešujejo v dogovoru s trenerjem,
- svoje otroke spodbujajo k odgovornemu ravnanju in samostojnemu reševanju morebitnih težav ter sporov,
- trenerja obvestijo o težavi ali sporu takoj, ko ocenijo, da je otroci ne morejo rešiti sami,
- se po vnaprejšnjem dogovoru vključujejo v organizacijsko delo kluba ter po svojih najboljših močeh in zmožnostih prispevajo k uspešnemu delovanju društva,
- delujejo v skladu s priporočili dokumenta »Častna starševska«, ki jih je pripravila Košarkarska zveza Slovenije (KZS).

2. Častna starševska (pripravila KZS)

- Naslednja priporočila so namenjena 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.
- Svojega otroka učim, da ni pomembno le zmagati, ampak da so del življenja tudi porazi.
- Usmerjam ga, da je bistvo igre v prizadevanju za doseganje skupnega cilja ekipe.



- Svojega otroka ne žalim, ne ponižujem in ne kaznujem zaradi napake ali poraza. Moje poslanstvo je, da ga usmerjam, spodbujam in pohvalim.
- Svojemu otroku ne postavljam previsokih in nedosegljivih ciljev. Zavedam se, da je še otrok.
- Z otrokom se pogovarjam, ga poslušam, slišim in pohvalim, ko doseže cilje v igranju košarke.
- Otroka ne primerjam z bolj izkušenimi ali močnejšimi igralci.
- Razumem in sprejemam, da bo moj otrok na nekaterih tekmah lahko igral manj ali več kot njegovi soigralci.
- Spoštujem strokovno in človeško integriteto trenerja ter drugih sodelavcev, ki sodelujejo na treningih in tekmah.
- Zavedam se, da brez sodnikov ni igre, zato jih spoštujem in ne oporekam njihovim odločitvam. Njihova naloga je omogočiti igro, ta pa se že sekundo po njihovem piskom znova nadaljuje.
- Ne podpiram verbalnega ali fizičnega nasilja na igrišču in zunaj njega.
- Med tekmami glasno podpiram svojega otroka in njegovo moštvo, hkrati pa spoštujem tudi nasprotno ekipo.
- Fair play zmoremo vsi, zato opazim in pohvalim vsako športno potezo svojega otroka, njegovih soigralcev in nasprotnikov.

3. Pomoč staršev pri zagotavljanju prevozov na treninge in tekme

Kadar je to potrebno in mogoče, starši v medsebojnem dogovoru in ob sodelovanju s klubom pomagajo pri organizaciji prevozov igralcev na tekme. V primeru prevažanja otrok z vozili drugih staršev ali trenerjev starši prepeljanih otrok soglašajo, da prevoz poteka na njihovo lastno odgovornost.

4. Obveznosti staršev pri zagotavljanju zdravstvene sposobnosti otroka

S vstopom otroka v trenažni proces na začetku vsake sezone starši jamčijo, da klubu zaupajo otroka, ki nima skritih zdravstvenih težav in je sposoben prenašati večje napore na treningih ter tekmovanjih.

Da bi bili o tem popolnoma prepričani, priporočamo, da igralci enkrat letno (najpozneje pred začetkom posamezne sezone) pridobijo zdravniško potrdilo osebnega zdravnika ali potrdilo specialista medicine dela in športa. Iz potrdila mora biti razvidno, da ni zdravstvenih ovir za igranje košarke in da je igralec sposoben prenašati večje napore. Potrdilo ne sme biti starejše od enega leta. Če igralec zdravniškega potrdila oziroma pisnega zagotovila staršev ne predloži pravočasno, ne more biti uvrščen na seznam registriranih igralcev za tekmovalno sezono.

5. Obveznosti staršev in igralcev pri urejanju statusa športnika

Šolska in športna zakonodaja ter pravilniki posameznih šol omogočajo učencem in dijakom, ki so aktivni športniki, določene uskladitve in prilagoditve šolskih ter športnih obveznosti. Starši in igralci lahko na šoli uveljavljajo:

- individualizirane programe za nadarjene učence/dijake,
- status športnika,
- učno pogodbo s prilagoditvami šolskega dela,



- druge možne oblike šolanja, ki ne zahtevajo vsakodnevne prisotnosti oziroma omogočajo daljšo odsotnost od pouka zaradi športnih obveznosti.

Pogoji za pridobitev in ohranitev statusa športnika

V teh okvirih so določene tudi obveznosti, ki jih mora učenec ali dijak športnik izpolnjevati, da lahko določeno uskladitev ali prilagoditev pridobi in zadrži. Pri izdaji vseh potrdil, ki so potrebna za urejanje določenega statusa, je trener posameznega športnika zavezan spoštovati obveznosti, ki jih določa zakon, pravilnik posamezne šole oziroma odločba o uskladitvi ali prilagoditvi.

Zaradi tega bo klub potrebna potrdila izdajal izključno za njihov dejanski namen in le igralcem, ki bodo izpolnjevali naslednje klubske obveznosti in merila:

- mesečna prisotnost na treningih mora biti vsaj 90-odstotna (upravičeni izostanki izzeti),
- v posameznem šolskem letu oziroma klubski sezoni igralec ne sme neopravičeno izostati s treninga ali tekme,
- ob izostanku s treningov ali tekem zaradi težjih poškodb ali bolezni morata igralec in njegovi starši predložiti zdravniško potrdilo ter trenerja sproti obveščati o poteku zdravljenja in rehabilitacije,
- ob manjših poškodbah je izostanek s treningov in tekem mogoč samo ob predhodnem dogovoru s trenerjem,
- o nastopih na šolskih športnih tekmovanjih morata igralec ali njegovi starši vnaprej in pravočasno obvestiti trenerja, da lahko ta izostanke pravočasno uskladi z mesečnim ali tedenskim delovnim načrtom,
- starši in igralec trenerja sproti in redno obveščajo o šolski uspešnosti ter v primeru učnih težav skupaj s trenerjem pripravijo načrt za njihovo odpravljanje,
- igralec v celoti upošteva in spoštuje vsa klubska pravila.

Igralec ter starši ali zakoniti zastopniki se s potrditvijo tega dokumenta obvežejo, da bo igralec izpolnjeval navedene obveznosti in merila. V nasprotnem primeru lahko izgubi pridobljene ugodnosti in prilagoditve s statusom, o čemer klub šoli pošlje pisno obvestilo.

Igralec in njegovi starši naj ravnajo tako, da pridobljeni status ugodnosti izkoriščajo razumno in samo takrat, ko je to res potrebno, ter na način, ki ne ogroža končne uspešnosti izobraževanja. *(Povzeto po smernicah ZKTS, 2026)*

KK VRHNIKA, september 2026