



## Regulamin Młodego Piłkarza

### TERMALICA BRUK BET NIECIECZA KS

- 1) **Mój klub to moja rodzina** – zawsze dbam o dobre imię klubu, kolegów z drużyny, sztabu szkoleniowego i wszystkich pracujących dla dobra Termalicy Bruk Bet Nieciecza KS.
- 2) **Jestem zawsze gotowy do zajęć** – na trening sportowy przychodzę w obuwiu miękkim i przebieram się w szatni. Do treningu jestem przygotowany najpóźniej na 5 minut przed rozpoczęciem zajęć i czekam na trenera w szatni.
- 3) **Gwizdek to „rzecz święta”** – sygnał trenera gwizdkiem to czas kiedy wszystko zostawiam i od razu reaguję by w skupieniu wysłuchiwać wskazówek trenera.
- 4) **Wiem, że najlepsze jest picie wody** - woda mineralna niegazowana jest moim podstawowym napojem. Wodę zostawiam w ustalonym przez trenera miejscu. Spożywam ją za zgodą trenera, w konkretnych przerwach podczas zajęć. Przekazuję wiedzę o picciu wody innym.
- 5) **Jesteśmy jedną grupą i mamy wspólny cel** – nie ważne czy gram w podstawowym składzie, czy wchodzę na boisko z ławki, nie ważne ile bramek strzelam i ile bramek obronię – liczy się drużyna, a dla mnie NAJWAŻNIEJSZY JEST ROZWÓJ !
- 6) **Koncentracja to podstawa** - podczas zajęć od rozpoczęcia po zakończenie skupiam się na ćwiczeniach, zabawach i grach oraz nie rozmawiam i nie wygłupiam się z kolegami.
- 7) **Kultura osobista to moje drugie imię** – zawsze jestem wzorem kultury osobistej, od którego inni bez względu na wiek mają się uczyć. W szkole, w domu, w kościele, w sklepie, na ulicy, na treningu – tam gdzie ja tam i dobre sprawowanie.
- 8) **Bohater przyrody** -po zajęciach sportowych nie zostawiam żadnych śmieci po sobie (np.: puste butelki), tylko wyrzucam je do pojemnika.
- 9) **Wymagam od siebie, choćby nikt inny nie wymagał** – trener przygotowuje zajęcia nad którymi staram się pracować – słabości likwiduję, a mocne strony wzmacniam. Szkoła to podstawa, bo większa wiedza pozwoli mi być lepszym zawodnikiem.
- 10) **Trener jest moim przyjacielem** – o wszystkim co mnie dotyczy powiadamiam trenera - jeżeli źle się czuję, jeżeli nie będę na zajęciach, bądź na meczu.
- 11) **Wybieram zdrowe żywienie!** – wiem jak ważny jest zdrowy posiłek i jak wielką rolę spełnia w moim sportowym życiu. Zdrowo się odżywiam zwłaszcza na stadionie, gdyż jestem wizytówką klubu.

Chcę przestrzegać Regulaminu Młodego Piłkarza i dołożę wszelkich starań, by klub był ze mnie dumny.

.....  
(data i miejsce podpisu)

.....za zgodą.....  
(podpis Młodego Piłkarza) (podpis rodzica lub prawnego opiekuna)