

LAŠSKÝ SPORTOVNÍ KLUB F-M

MODERNÍ PĚTIBOJ



REPREZENTACE KLUBU

Obecná pravidla fair-play

1. Dodržovat pravidla soutěžení
2. Respektovat rozhodnutí rozhodčích
3. Respektovat soupeře jakékoliv výkonnostní úrovně; soupeř je i kamarád, přestože s ním svedu sportovní boj v soutěži
4. Zodpovídat za své činy v přípravě i v soutěži
5. Odmítat nečestné jednání
6. Pomoci soupeři, pokud je v nouzi
7. Přát radost ze soutěžení a z výsledků i soupeři
8. Umět se vyrovnat s porážkou, umět přijmout vítězství
9. Snažit se o podání svého maximálního výkonu, nevypouštět bezdůvodně závod
10. Vystupovat na veřejnosti jako příkladný sportovec (nekouřit cigarety, nepít alkohol na závodech ani ve volném čase, chodit slušně oblékaný apod.)

Specifická pravidla pro závody a trénink

1. Uvědomit si, že na závodech reprezentuji nejen sebe sama, ale i svůj klub LSK F-M
2. Na závodech a akcích spojených s našim klubem používat klubové vybavení (tričko, mikinu, čepičku)
3. Být zdravě sebevědomý, ne namyšlený, ale ani poraženecký; být pozitivně naladěný, usmívat se
4. Zastávat pozitivní postoje k tréninku, přestože je to tvrdá práce – trenér své práci rozumí a ví, co, proč a jak trénovat
5. Při úspěchu nezpychnout, při neúspěchu se poučit
6. Dodržovat pitný režim během tréninku i závodů
7. Před tréninkem se důkladně rozcvičit (přijít alespoň 10 minut před zahájením), po tréninku se alespoň 10 minut protáhnout, totéž platí i pro závody
8. Chovat se zodpovědně ke svému tělu i ke své mysli
9. Neponocovat, na ranní tréninky je třeba být čerstvý a odpočatý
10. Jíst zdravou stravu