

# Lajdáčková pravidla

## a pár bodů k zamyšlení

**Věříme, že nám všem jde o společnou věc, kterou je sportovní i všeobecný rozvoj vašich dětí, proto se pokuste zamyslet, respektovat a řídit se následujícími body, které vyplývají ze základů didaktiky, psychologie i ze zkušeností trenérů a jiných pracovníků z oboru.**

1. Bavte se lyžováním. Jsou i důležitější věci. Uvědomte si, že potomek lyžuje pro sebe, nikoliv pro Vás.
2. Oceňte u dětí pracovitost, nasazení a disciplínu. Nikdy své děti nepodceňujte a naslouchejte jim.
3. Lyžařský trénink je velmi pestrý se širokým portfoliem nejrůznějších pohybových dovedností, které ti nejlepší lyžaři mají v malíčku. Podpořte své dítě také v oblasti fyzické přípravy, bez které nejde provádět správná lyžařská technika a navíc je i prevencí zranění.
4. Poskytněte dítěti dostatek prostoru na regeneraci, nepřetěžujte je. Každý zkrátka nemá možnost lyžovat denně, ale to neznamená, že to potom na horách „strhnu“. Lyže na nohách a hole v rukou od rána do večera neznamenají cestu do Světového poháru, ale spíše na ortopedii.
5. Dbejte na zdraví potomka, doléčujte řádně zranění, nemoci i drobná nachlazení. Tréninku se mohou účastnit pouze zdravotně způsobilé děti. Zdravotní změny, či problémy předem hlase trenérovi.
6. Všichni aktivní závodníci účastníci se programu tréninkových skupin musejí být řádně pojištěni dle rizik spojených s provozováním závodního sjezdového lyžování a tréninků, úrazově připojištěni do zahraničí a musejí mít platný „Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte“, nebo v průkazce závodníka potvrzenou a platnou lékařskou prohlídku od sportovního lékaře.
7. Kupujte co nejvhodnější výzbroj a výstroj, vyvarujte se nákupu materiálu, který by měl vydržet tři a více let – dítě stárne rychleji, než si myslíte.
8. Důvěřujte trenérovi, nedávejte dítěti pokyny v rozporu s pokyny kouče, nesnižujte jeho autoritu. Nekoučujte své děti před, při ani po tréninku či závodě.
9. Při tréninku i závodě v klidu sledujte své děti. Nehodnoťte s ostatními rodiči děti své ani cizí.
10. Učte sebe i své děti mít emoce pod kontrolou.
11. Dopravte děti na tréninky a závody včas a řádně vybavené. Trénink začíná a končí pokynem trenéra. Neodvádějte své děti dříve.

12. Absence omlouvejte předem, účast hlase také dle dohodnutého systému a obojí provádějte včas.
13. Pokud bude trenér potřebovat Vaši pomoc při tréninku, řekne si o ni předem. Jinak se snažte zachovat dětem i trenérům tvůrčí prostředí bez rušivých elementů, kterým můžete být i vy.
14. Pravidla v klubu určuje vedení spolu s trenéry. Pokud máte výhrady k fungování klubu či trenéra, řešte je přímo s trenérem nebo s vedením klubu. Věc řešte v klidu, nekřičte na trenéry, jste vzorem pro své dítě.
15. Děti jsou na RTC rozděleny do tréninkových skupin, jejichž trénink vede příslušný trenér. Každá takováto skupina má svůj program, který je nutné dodržovat a není možné libovolně přesouvat děti mezi skupinkami. Případnou změnu skupiny schvaluje Výbor klubu a trenéři.
16. Pravidla závodů, stejně jako nominační kritéria vydává Svaz lyžařů ČR a FIS. Pravidla pro tréninky určuje každý provozovatel lyžařského střediska dle svého uvážení. Pokud máte jakoukoliv výhradu k fungování SLČR, FIS, nebo provozovatele střediska, mějte vždy na mysli, že vás vnímají jako součást většího celku - SK Lajdáček a vaše případné neuvážené jednání může mít i negativní dopad na celý klub.
17. Od trenéra vyžadujte maximum informací o Vašem dítěti, jeho progresu, jak je možné ho dále rozvíjet a nikoliv o tom, proč je, nebo není nominován na ten který závod či do výběrového družstva.

**Dodržujte výše uvedená pravidla, která platí v našem klubu. Všem se bude dýchat lépe a výsledky ať již sportovní, či výchovné přijdou snáz a budou trvalejší.**

**Úspěch, či nedostatek úspěchu  
Vašeho dítěte ve sportu nepoukazuje  
na to, jaký jste rodič ...**

**Ale mít doma sportovce, který se rád  
učí, má respekt, je týmový hráč, je  
psychicky odolný, houževnatý, jde do  
všeho naplno....  
to **JE** odraz Vaší rodičovské výchovy.**