

# Školní sportovní klub Jaroměř – o.s.

www.sskjaromer.cz

## Interní předpis č. 01/2013

### Tréninkový řád

Tento interní předpis upravuje pravidla a zásady chování žáků Školního sportovního klubu Jaroměř-o.s. (dále jen žáci) při tréninku i mimo něj.

#### čl. I.

##### **Obecná pravidla chování**

(1) Všichni žáci jsou svým chováním povinni přispívat k dobrému jménu svého klubu i k dobrému jménu Allkampf-jitsu obecně. V tomto ohledu jsou mimo jiné povinni chovat se slušně zejména v prostorách dojo a jeho okolí.

(2) Bezprostředně po vstupu do dojo provádí žáci úklon (rei) čelem do dojo v postoji musubi dači. Stejným způsobem provádí úklon i při odchodu z dojo.

(3) Trénink se zahajuje a ukončuje společným nástupem.

(4) Jakákoli komunikace s trenérem se vždy zahajuje a ukončuje vzájemným úklonem (rei).

(5) Jsou-li do tréninku zařazeny nácviky prováděné ve dvojicích, utvářejí žáci dvojice tak, že se navzájem ukloní (rei) v postoji musubi dači. Stejným způsobem daný nácvik rovněž ukončují.

(6) Při povelu „jame“ jsou všichni žáci povinni okamžitě ukončit veškerou svoji činnost a sledovat výklad trenéra.

#### čl. II.

##### **Chování před tréninkem**

(1) Každý přichází na trénink s dostatečným předstihem, aby se dostavil včas na úvodní nástup.

(2) K převlékání žáků je určena šatna. Nedoporučuje se v šatně zanechávat cennější věci. Za ztrátu či poškození věcí klub neodpovídá.

(3) V objektu dojo i mimo něj se žáci chovají vždy ukázněně.

(4) Po objektu školy je povoleno pohybovat se pouze v místech od vstupních dveří k šatnám, k dojo a k toaletám. Do ostatních částí školy je vstup zakázán;

### čl. III.

#### **Chování při tréninku**

##### Úvod tréninku

- (1) Trénink začíná příchodem žáka do dojo. Tímto okamžikem také přebírá trenér za žáka zodpovědnost.
- (2) Po vstupu do dojo si každý uloží nápoj (v uzavřené lahvi), popřípadě tréninkové pomůcky na předem vyhrazené místo a v tichosti čeká na pokyny trenéra nebo se řadí do nástupu.
- (3) V případě pozdního příchodu je žák povinen zaujmout pozici seiza na určeném místě. Do tréninku se může zapojit až po výzvě trenéra. Pokud při pozdním příchodu probíhá mokuso, je žák povinen vyčkat mimo dojo.

##### Průběh tréninku

- (4) Při tréninku platí naprostý zákaz mluvení, nevyžaduje-li konkrétní situace či nácvik opak. I v takových případech je však povoleno pouze tlumené mluvení.
- (5) Během tréninku cvičí každý s maximálním nasazením ve vztahu k danému nácviku.
- (6) Během tréninku se každý plně soustředí na své cvičení a na každý jednotlivý nácvik. Vždy však bere ohled na ostatní účastníky tréninku a vnímá pokyny trenéra.
- (7) Během tréninku i mimo něj každý plní pokyny trenérů či asistentů trenérů.
- (8) Každý si při tréninku počíná tak, aby nezpůsobil zranění či jinou újmu sobě nebo nikomu jinému.
- (9) Jakékoli zranění či jiné zdravotní potíže je potřeba bezodkladně nahlásit trenérovi.
- (10) Jakékoliv opuštění dojo (např. na WC) je žák povinen hlásit trenérovi nebo asistentovi trenéra. Po návratu je stejně tak povinen nahlásit svůj příchod.

##### Cvičení ve dvojicích a ve skupinách

- (11) Jsou-li do tréninku zařazeny nácviky ve dvojicích, utvářejí žáci dvojice s těmi žáky, kteří se v dojo nacházejí v danou chvíli v jejich blízkosti. To neplatí, vyplývá-li z charakteru daného nácviku, že je potřeba utvořit dvojice složené z žáků výškově či hmotnostně podobných. Při cvičení se žáci soustředí každý na sebe i na partnera ve dvojici. Vždy však berou ohled i na ostatní účastníky tréninku.
- (12) Dochází-li při cvičení k úderům nebo kopům směrem na spolucvičícího, útočník techniky kontroluje a odpovídá za to, že techniky nezpůsobí újmu zdraví a bezpečnost druhého ze dvojice.
- (13) Dochází-li při cvičení např. k přehozům či podmetům, zodpovídá ten, kdo nácvik fakticky provádí, za zdraví a bezpečnost druhého ze dvojice.
- (14) Výše uvedená pravidla platí obdobně i pro cvičení ve skupinách.

## Cvičení v zástupech

(15) Při cvičení v zástupech jsou všichni žáci vyrovnáni v postoji musubi-dači a do cvičebního prostoru vstupují pokaždé až ve chvíli, kdy je tento prostor zcela prázdný, tedy zpravidla ve chvíli, kdy se předchozí žák zařadí zpátky do zástupu.

## **čl. IV.**

### **Chování po tréninku**

(1) Trénink končí odchodem žáka z dojo. Tímto okamžikem přebírají zodpovědnost za žáka jeho zákonní zástupci.

(2) Pro chování v objektu dojo a pro pohyb po objektu dojo platí stejná pravidla, jako jsou stanovena pro dobu před tréninkem.

## **čl. V.**

### **Výstroj, tréninkové pomůcky a zevnějšek žáků**

(1) Každý chodí na trénink s kompletní potřebnou výstrojí (cvičební oděv – karate-gi, pásek – obi apod.)

(2) Na tréninku není povoleno cvičit v jiném oděvu než v karate-gi s příslušným obi; to neplatí pro žáka, kteří ještě nezískali žádné kyu nebo pokud rozhodne o užití jiného tréninkového oděvu trenér. Karate-gi musí být čisté, bílé, bez nápisů, rukávy nepřesahují zápěstí a zakrývají alespoň polovinu předloktí, nohavice nepřesahují kotníky a zakrývají alespoň dvě třetiny lýtka, vrchní část kimona zakrývá boky a nepřesahuje tři čtvrtiny stehen. Pokud žáci necvičí v karate-gi, nosí na trénink dlouhé kalhoty (tepláky) a tričko.

(3) Každý chodí na trénink s upraveným zevnějškem. Kromě základních hygienických zvyklostí je zejména potřeba mít dostatečně ostříhané nehty na ruce i nohy a vlasy mít upravené tak, aby žákovi nebránily ve výhledu.

(4) Při tréninku je zakázáno používat náramkové hodinky, řetízky, prsteny, velké visací náušnice, piercing, náramky či jiné ozdoby, které by mohly ohrozit zdraví samotného žáka nebo ostatních žáků.

## **čl. VI.**

### **Životospráva**

(1) Žákům se doporučuje nosit si s sebou na trénink vhodný nápoj (čistá neperlivá či jemně ochucená voda či iontový nápoj) v uzavřené lahvi.

(2) Z hlediska dobré připravenosti těla se žákům doporučuje nejíst alespoň dvě hodiny před tréninkem.

V Jaroměři dne 20. září 2013

Mgr. Pavel Palička

Předseda klubu