

KODEKS ZDRUŽENJA ATLETSKIH TRENERJEV ATLETSKE ZVEZE SLOVENIJE

Preambula

Osnovno vodilo dela trenerjev je pravica atletov do razvoja njihovih individualnih sposobnosti. Atleti to pravilo razumejo kratkoročno in večinoma trenutno. Trenerji pa morajo s svojim delom zagotavljati to pravico dolgoročno, ob spoštovanju pravic vseh, ki so neposredno ali posredno soudeleženi v razvoju atletike.

Trenerjeve dolžnosti:

1. Trener mora spoštovati enakost atletov ne oziraje se na raso, spol, starost, vero, telesne sposobnosti, videz in druge osebne okoliščine. Razlikovanje je nedopustno.
2. Trener mora zagotoviti, da je prostor namenjen vadbi varen, primeren starosti, zrelosti in sposobnostim, kar je zelo pomembno pri vadbi mlajših kjer mora upoštevati sposobnosti glede na biološki razvoj.
3. Trener v procesu treniranja skrbi za zdravje in dobro počutje atleta. Odgovoren je za program in sodelovanje z drugimi trenerji, ki dopolnjujejo atletov program.
4. Trener se mora izogibati situacijam, ki lahko privedejo do dejanskega ali navideznega konflikta, ki bi lahko škodoval njegovemu dobremu imenu in trenerskemu združenju.
5. Trener bo spodbujal atlete pri treningu in na tekmovanjih neodvisno iz katerega društva je, vendar ne bo subjektivno opozarjal na napake. Za te napake, bo v razgovoru s trenerjem atleta, poskušal ugotoviti vzroke in možnosti odprave napak.
6. Trener ne bo zlorabljal svoje avtoritete za izvajanje nasilja nad mladoletnimi, tako fizičnega kot psihičnega. Preprečil bo tudi eventualno nasilje, ki ga lahko povzročijo drugi.
7. Trener ne bo rušil ugleda in avtoritete drugega trenerja pred starši atletov in pred atleti. Ne bo motil procesa treninga in zavajal atlete drugih trenerjev. V kolikor se ne strinja z delom kakega trenerja bo tega opozoril in problem reševal z njim osebno ali preko društva katerega član je trener ali pa s pomočjo ZATS.
8. Trener bo spodbujal atlete k zdravemu načinu življenja, brez uporabe prepovedanih substanc in nedovoljenih metod, za doseganje rezultata. Izobraževal bo atlete, starše in trenerje o zdravem načinu življenja in stranskih učinkih prepovedanih substanc.
9. Trener mora spoštovati pravila ZATS, AZS, pravila tekmovanj in zakonodajo v slovenskem športu tako za izvedbo treninga kot tekmovanja.
10. Zavzemal se bo, da bodo tekmovanja potekala po veljavnih pravilih in bo skrbel za poštenost izvedbe tekme. Spoštoval bo odločitve sodnikov in rzsodbo eventualne pritožbe.
11. Trener je dolžan upoštevati enaka merila, kot jih sam zahteva od drugih.
12. Trener naj bi uporabljal raziskave športne znanosti in medicine športa in mora nuditi pomoč pri izvajanju programa ZATS in AZS. Medicina športa bo sestavni del procesa treniranja.
13. Trener se ne bo, niti prikrito, potegoval za atlete mimo tega kodeksa.
14. Trener ne bo s svojim zaupanjem usmerjal tekmovalce v času tekmovanja in treningov v druga društva ali k drugim trenerjem.
15. Od trenerja se pričakuje, da podatke preveri in se s svojo previdnostjo izogne eventualnim napakam. Napake tudi če so nenamerne mora priznati in če je možno tudi popraviti.
16. Trener ne sme zavrniti pričanja za dogodek kjer je bil prisoten, če pozna potek dogodka.
17. Trener se bo odzval vabilu za razpravo (na tekmi ali v okviru delovanja AZS). Spoštoval bo odločitev o rzsodbi organa v okviru organizatorja tekmovanja, tekmovalne komisije ali organov AZS.
18. Če je v dogodek vpleten atlet, ki ga trenira ali je član njegovega društva se mora zaradi eventualne pristranskosti izločiti iz postopka odločanja, razen, če so njegovi argumenti (video ...) dovolj trdni, da ne obstoja dvom o pristranskosti.
19. Trener ne sme zlorabljati informacij, ki so osebne narave in so mu bile zaupane s strani atleta, staršev ali trenerja. Mišljeni so testi, analize, zdravstveno stanje, socialni status in drugi podatki osebne narave.

20. Ob prihodu atleta z željo menjave trenerja bo trenerja obvestil o nameravani zamenjavi. Atleta pa mora opozoriti, da se je dolžan o nameravani zamenjavi najprej dogovoriti s sedanjim trenerjem.
21. Brez soglasja trenerja nihče ne sme spreminjati ali predelati njegovih objavljenih člankov ali izdelkov.
22. Trener bo vedno skrbel za svoj ugled in ugled ZATS s svojim obnašanjem in vedenjem.
23. Na tekmovanjih in treningih ne bo užival alkoholnih pijač. Kadil bo izven vadbenih objektov samo v prostorih, ki so namenjeni kadilcem. Užival ne bo nobenih mamil.
24. Trener bo cenil trenerske licence, spoštoval trenerske kvalifikacije v skladu s pravili o licencah ZATS.
Člani (društva) AZS dovoljujejo izvajanje treningov samo pod nadzorom trenerjev in vaditeljev, članov ZATS.

MEDSEBOJNI ODNOSI

Vsi trenerji bi morali vzpostaviti iskreno spoštljiv odnos med seboj. Posebno cenjen pa mora biti medsebojen odnos med trenerjem in atletom. V odnosu med atletom in trenerjem pride do razhajanja in običajno atlet želi zamenjavo trenerja. Zamenjava naj bo sporazumna in razumevajoča tudi s strani trenerja, ki bo atleta pridobil. Potrudi naj se, da se ohrani medsebojna komunikacija in prijateljstvo.

TRENER - TRENER

Trener naj bo pri dogovarjanju z drugimi trenerji razumen. Atletove potrebe naj bodo vedno pred osebnimi predsodki in interesi. Vse profesionalne probleme z drugimi trenerji bo reševal, od začetka do konca z upoštevanjem enakih meril, kot jih zahteva od drugih. Ne bo opravil treninga z atletom brez vednosti njegovega trenerja. (Treninga z atletom ne bo opravil brez vnaprejšnje vednosti trenerja).

TRENER – ATLET

Odnos med atletom in trenerjem je zmeraj dvosmeren. Odločitev o zastavljenem cilju in priprava smeri programa je vedno skupna. Vsa večja odstopanja (predstavitev drugega trenerja – specialista ...) morajo biti dogovorjena. Pri polnoletnosti atleti večkrat razmišljajo o zamenjavi trenerja. Prehod mora biti v kolikor je le mogoče sporazumen.

ATLET – TRENER

Atlet mora zaupati in spoštovati trenerja, ki mu s svojim profesionalnim odnosom pomaga k doseganju zastavljenega cilja. Ohraniti mora pošten in odkrit odnos z njim, ga obveščati o vseh spremembah, ki lahko vplivajo na program ali na medsebojen odnos.

TRENER – STARŠI

Pri delu z mladimi atleti je nujno, da se trener o programu dogovarja s starši in od njih dobi povratne informacije v korist otrokovemu napredku. Trener poskuša staršem razumeti, da imajo otroci različno stopnjo biološkega razvoja in zato starosti in sposobnostim primeren trening. Dolgoročno usmerjen trening telesne in tehnične priprave zagotavlja zdravo in več let aktivnost v športu.

STARŠI – TRENER

Starši utrjujejo medsebojen odnos med atletom in trenerjem. Obveščati morajo trenerja o vseh spremembah, ki lahko prizadenejo izvajanje programa. Pomembno je predvsem, da trenerja obveščajo o bolezni, šolskih obveznostih in težavah, in drugih problemih, ki vplivajo na prisotnost in zadovoljstvo otroka.

TRENIRANJE MLADIH ATLETOV

Trener se mora zavedati, da otroci ne prenašajo obremenitev kot odrasli. Zagotoviti jim moramo dober prilagojen program, primeren njihovi telesni in tehnični sposobnosti.

OSNOVNA NAČELA RAZVOJA MLADIH ATLETŌV

Obremenitev mladih športnikov je odvisna od njihove biološke starosti.

Starost	čas treninga	število tekem	usmerjenost
manj od 8 let	največ 70 minut	2-4 v razmaku vsaj 60 dni	igra in prijateljstvo
od 8 do 10 let	največ 80 minut	2-4 v razmaku vsaj 60 dni	prilagojene discipline
od 11 do 13 let	največ 90 minut	4-6 v razmaku 30 dni	prilagojene discipline
do 15 let	največ 90 minut (120*)	6-8 v razmaku 14 dni	prilagojene discipline

120* če je zadovoljstvo brez pretiranega napora

Sestava treninga:

	Ogrevanje	Tehnika teka	Disciplina - igra*	Izteki
70 minut	10 minut	10 minut	vsaka 15 minut	5 minut
80 minut	15 minut	10 minut	vsaka 20 minut	10 minut
90 minut	15 minut	15 minut	vsaka 20 minut	10 minut

disciplina - igra* nova disciplina ali nova igra

Trening moči in telesne priprave:

Moč in telesna priprava sta zelo pomemben del atletovega absolutnega razvoja in moči. Atleti do 13 leta starosti ne bodo izvajali obremenilne poskoke in treninga z uteži. Večje obremenitve lahko povzročijo mladim sklepnim površinam trajne poškodbe in včasih spremembe razvoja kosti. Zato bomo mlade atlete seznanjali z lažjimi uteži, kjer obremenitev ne bo presegala 50% obremenitev telesne teže. Vadba bo usmerjena tehniki dviganja, bo nadzorovana in se bo izognila možnosti poškodb mladih talentov.

OPOMBA

To so samo osnovni napotki za katere vsi vemo, da so z njimi trenerji seznanjeni in treninge prilagajajo glede na fizično in psihično zrelost in starost. Pri planiranju treninga za mlade je večja usmeritev v uravnoteženost med družino, šolo, prijatelji, šolskim obveznostim, treningom, tekmovanjem, delom in počitkom.

Dopolnitve in spremembe kodeksa so možne na občnem zboru ZATS.

Portorož, 15.11.2003

Skupščina ZATS