|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tréninková skupina Dorost** **Rozhodnutí, jak budu dál trénovat a závodit***Rozhodnutí a pravidla s ním spojená potvrzuju svým podpisem u jedné z kategorií a vyplněním připojeného dotazníku; rozhodnutí doručím (scan mailem) Vaškovi do 31.10. 2017 a taky vím, že nejde o nic, co by nešlo v budoucnu změnit* | Výsledek obrázku pro slovan zdravotnik praha |
| **Jméno:** | **Telefon:** | **Email, případně další kontakt:** |
|  |
| **T****T** | **Rozhodl/a jsem se pro kategorii „T“ a tím pádem:*** zaujala mě vize tréninkové skupiny, chci být její součástí a dělat orienťák v kombinaci s běžkama jako svůj sport č. 1
* jsem připravený/á na sobě makat, dělat to pořádně a obětovat tomu odpovídající čas a úsilí
* líbí se mi trénovat v partě a chápu, že stejně jako ostatní podporují mě, bud i já pomáhat ostatním
* budu chodit na středeční a čtvrteční tréninky + k tomu v úterý běhat atletický trénink. Kdyby mi to časově nevycházelo, domluvím si s Vaškem náhradní schéma
* budu jezdit na všechny hlavní akce podle ročního plánu a přizpůsobím si podle toho ostatní zájmy a povinnosti
* budu sledovat oddílový web a včas se přihlásím na všechny závody a akce podle plánu a domluvím si na ně dopravu
* pokud na některý z  tréninků nebudu moct přijít nebo se zúčastnit některé z hlavních akcí, dám Vaškovi dopředu vědět důvod; chápu, že musí mít přehled o tom, co se mnou je
* zajistím si pro trénink potřebné vybavení
* všechny závody a rozvojové tréninky v orienťáku budu s GPS záznamem a  vlastním hodnocením publikovat na oddílovém archivu; budu kontrolovat a číst, komentáře, co mi k mým mapám píšou trenéři a ostatní; budu sledovat i mapy a ostatních a komentovat je
* budu si evidovat svůj trénink podle domluveného systému
* vážím si toho, že oddíl podporuje akce pro „T“ (jako třeba účast na Tiomile) a jsem připravený ukázat, že si podporu zasloužím
* chápu, že pravidla jsou důležitá, aby nám skupina fungovala, ale i to, že nemá smysl na nich dogmaticky trvat v úplně všech situacích; vím, že jakákoliv věc se dá domluvit a rozumně vyřešit, ale je musím s ní včas přijít a řešit ji;
* cokoliv bude potřeba domluvit, budu s Vaškem a ostatními trenéry řešit napřímo

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*podpis***DOTAZNÍK:**1. **Můj týdenní tréninkový režim aktuálně vypadá takto** (*napište všechny sportovní aktivity, které během týdne pravidelně provádíte a s kým – např. Úterý: 16-18 atletický trénink AC Slavia Praha)*

Pondělí:Úterý:Středa: Čtvrtek:Pátek:1. **Mám zájem o společný USK atletický trénink** - ANO/NE - a pokud ano, kdy bych mohl/a trénovat někde na Praze 4 (Krčák/Děkanka/Campanus), příp. na Slavii:

Pondělí:Úterý:1. **Jaký je můj cíl** (SMART – specifický, měřitelný, dosažitelný, realistický a časově ohraničený) pro příští sezónu:
2. **Chci k tomu něco dalšího vzkázat nebo poznamenat?**
 |
|  |
| **Z****Z** | **Rozhodl/a jsem se pro kategorii „Z“ a tím pádem:*** vize tréninkové skupiny mě nezaujala nebo mi z jiného důvodu nevyhovuje
* chci se orienťákem, případně běžkama spíš jen bavit nebo je mít jako doplněk k jinému hlavnímu sportu nebo aktivitě; pokud se v orienťáku a lyžích chci zlepšovat a běhat co nejlíp, tak jen do té míry, aby to moc nebolelo nebo nenarušovalo můj hlavní předmět činnosti
* chci se skupinou dál trénovat a jezdit na akce, ale nechci se zavazovat k pravidelnosti a systematickému úsilí
* pokud budu chtít chodit na lyžařské tréninky, zaregistruju se do Zdravotníku a odjedu minimálně 4 závody za zimu
* pokud budu chtít chodit ve čtvrtek do tělocvičny, přihlásím se v USK systému
* na zbylé tréninky jaro/podzim se vždycky přihlásím Vaškovi den dopředu, ať ví, kolik má připravit map
* na trénincích a akcích, kam pojedu, budu fungovat tak, abych nerušil/a ty, kdo trénink berou vážněji než já
* vím, že tréninky měříme a vyhodnocujeme přes GPS hodinky, takže si je na akce budu brát a naučím se je používat a vyčítat, případně si domluvím, kdo mi s tím pomůže
* pokud to jen trochu půjde, poběžím za oddíl štafety (a družstva)
* rozumím, že některé akce budou jen pro „T“ a „/P“ (jako třeba Tiomila), a že v případě kapacitního omezení budou mít „T“ a „/P“ přednost
* zodpovídám si sám za to, že jsem zdravotně OK nebo jsem testován v hlavním sportu
* Chápu a respektuju, že kapacita trenérů a podpora oddílu směřuje primárně k těm, kdo se rozhodli pro „T“ a podle toho fungují.
* chápu, že pravidla jsou důležitá, aby nám skupina fungovala, ale i to, že nemá smysl na nich dogmaticky trvat v úplně všech situacích; vím, že jakákoliv věc se dá domluvit a rozumně vyřešit, ale je musím s ní včas přijít a řešit ji;
* cokoliv bude potřeba domluvit, budu s Vaškem a ostatními trenéry řešit napřímo

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*podpis***DOTAZNÍK:**1. **Můj hlavní sport nebo aktivita, které dávám přednost před orienťákem/běžkama je:**
2. **Chci k tomu něco dalšího vzkázat nebo poznamenat?**
 |
| **P** | **Rozhodl/a jsem se pro kategorii „P“, protože:**vize tréninkové skupiny mě nezaujala nebo mi z jiného důvodu nevyhovuje. Na tréninky s vámi nechodím a na akce nejezdím, ale chci s vámi držet kontakt a mít možnost čas od času na nějakou akci jet nebo se ukázat na tréninku. V takovém případě se přihlásím a domluvím se dopředu a budu respektovat pravidla, podle kterých fungujete. Jestli mě budete potřebovat do štafet, dejte mi vědět a když budu mít čas a chuť, pojedu. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*podpis***DOTAZNÍK:**1. **Chci k tomu něco dalšího vzkázat nebo poznamenat?**
 |