



## HRÁČSKÉ DESATERO

### 1. CHOVEJ SE SLUŠNĚ A REPREZENTATIVNĚ

V průběhu tréninků v hale, ale i kdekoliv venku a mimo trénink, se chovej slušně a reprezentativně, dělej tak dobré jméno nejen sobě, ale i našemu klubu. Neslušné chování, lži, podvádění, vulgární a urážlivé výrazy, natož fyzické násilí do našeho sportu, na naše tréninky, ani do normálního života nepatří. Badminton i všechny ostatní hry hraj podle pravidel a dbej principů fair-play.

### 2. RESPEKTUJ TRENÉRY

Poslouchej pokyny a rady trenérů, jsou tu od toho, aby ses zlepšil, snaž se si z nich vzít to nejlepší pro své vlastní zlepšení. S trenéry komunikuj, odpovídej na dotazy, poskytuj zpětnou vazbu, ale zároveň respektuj jejich rozhodnutí o průběhu tréninku, přiřazení spoluhráčů, následujícím programu apod.

### 3. KOMUNIKUJ S TRENÉRY

Případně zdravotní problémy a jiné komplikace včas ohlas trenérům, aby věděli, že něco není v pořádku a mohli na ně adekvátně zareagovat. Pokud se Ti něco nelíbí, jsi s čímkoliv nespokojen, nebo máš jakýkoliv problém, neboj se s tím trenérům svěřit, rádi Ti pomůžou. To můžeš udělat i v případě, že se Ti naopak něco líbilo a chceš něco pochválit, zpětná vazba je pro trenéry důležitá a další trénink tak zase může být o kousek lepší.

### 4. BUĎ 100% PŘIPRAVEN, V PŘÍPADĚ NEÚČASTI SE VČAS OMLUV

Na všechny tréninky doraz včas, kompletně připraven a v dobré pohodě. Na jednotlivé tréninky bude většinou potřeba dostatek pití, švihadlo, ručník a vhodná obuv, tak ať nemusíš v průběhu nikam odbíhat. Pokud z jakéhokoliv důvodu na trénink dorazit nemůžeš, včas se prosím omluv sám, nebo prostřednictvím svých zákonných zástupců, příslušným trenérům, aby věděli, že na daný trénink nemůžeš a jak početná skupina bude.

### 5. TVRDĚ NA SOBĚ PRACUJ

Na každém tréninku se vždy maximálně soustřed' a snaž se makat na 100% nejen při zápasech, ale i při běhání po kurtu, kombinacích, či kondičních cvičeních. Nezapomeň, že trénuješ i jako nahravač. Tím, že něco ošidíš, se určitě nezlepíš, po každém tréninku bys měl vědět, že jsi tomu dal vše.

### 6. PODPORUJ OSTATNÍ SPOLUHRÁČE

Buď týmových hráčem a se svými spoluhráči pěstuj dobré kamarádské vztahy a podporuj je při úspěších, ale i v momentech, kdy se jim zas tolik nedaří. Slabším pomáhej dobrou radou či ukázkou, silnějším pozorně naslouchej a uč se od nich. Pokud jsi v kombinaci nebo herním cvičení nahravačem, dobrou soustředěností a nahrávkou udělej vše pro kvalitní a smysluplný trénink svých spoluhráčů, oni Ti to při změně pozic oplatí.

### 7. NEPOVYŠUJ SE NA SLABŠÍ

Pokud zvítězíš, je to hezký pocit, ale nikdy nezapomeň na respekt k soupeři, který stojí na druhé straně sítě. Nebuď namyšlený a nikdy nepodceňuj papírově slabší protihráče, nikdy soupeře neurážej a nezesměšňuj. Pamatuj, že jednou tam v jeho roli můžeš stát i Ty.

### 8. HRAJ PRO RADOST

Měj potěšení a radost z badmintonu a ze všeho, co tento krásný olympijský sport nabízí – rychlost, pohyb, pestrost hry, různorodá taktika, rozmanitost úderů včetně fintiček. Raduj se ze zvládnutí něčeho tak náročného, čímž badmintonová technika bezesporu je. Je zábava se zlepšovat, tak si to užij naplno!

### 9. MOBILNÍ TELEFON NA TRÉNINK NEPATŘÍ

Mobilní telefony a jiná elektronická zařízení už neodmyslitelně patří k našim životům, ale během tréninkových jednotek je prosím nepoužívej, pokud to nebylo pro danou aktivitu povoleno trenéry.

### 10. UDRŽUJ POŘÁDEK A STAREJ SE O POMŮCKY

Udržuj pořádek ve všech prostorech, kde se během tréninků, před i po nich budeš pohybovat. Zároveň není žádně vybavení ani pomůcky a chovej se k nim šetrně, hlavně k badmintonovým míčkům.