

Mina, Keila JK noormängijana, ... :

Treeningud ja varustus

- ... treeningult või mängult puudumise korral teavitan treenerit telefoni, Sportlzyeri, SMS-i teel nii pea, kui võimalik (NB! teatele lisan juurde puudumise põhjuse – “ei viitsi” on ka põhjus).
- ... oma treeningvarustusele kirjutan sisse enda perekonnanime ja sünniaasta. Sellisel juhul on mul kaotatud asju hiljem lihtsam üles leida või teistel klubiliikmetel lihtsam nende leidmisel need minuni edastada.
- ... olen kohal vähemalt 15 min enne treeningu algust, et jõuaksin ära teha ettevalmistavad harjutused (tehnika, fitness, jõu, koordineerimise või muud iseseisvad drillid/väljakutsed). Treeningu alguseks olen esmase suhtlusvajaduse kaasmängijatega rahuldanud, et treeningul pühenduksin vaid pingutamisele.
- ... treeningule jõudes jätan tavariiet ja muud treeninguks mitte olulised asjad (nt jalg- ja tõukeratta) treeneri poolt täpsustatud asukohta. Kui treener seda määranud ei ole, siis jätan kõik treeninguks ebavajaliku klubihoone riietusruumi.
- ... valin oma varustuse ja riietun vastavalt ilmale ja olukorrale (külma ilmaga panen mütsi pähe, kindad kätte, kilejope selga ja katan kaela kinni).
- ... treeningul kannan kaitsmeid, sest see on minu ohutuseks ja valmistab mind paremini ette mängudeks.
- ... veendun, et mul on treeninguteks ja mängudeks alati kaasas õige ning vajalik varustus. Vastutan ise oma varustuse kokku pakkimise ja puhtuse eest (riided, jalatsid, joogipudel ja muu varustus).
- ... jälgin, et riietusruumid, mänguväljak, transpordivahendid oleksid peale Sinu lahkumist prügist puhtad. Ei sülitata jalgpalliväljakule...
- ... treeningu lõppedes kontrollin, et võtaksin kõik enda poolt treeningusse kaasa võetud isiklikud esemed ja varustuse alati koju kaasa. Sealjuures tean, et kaotatud asju lähen otsima klubihoone kaotatud esemete kastidesse ja neid on sealt lihtsam leida, kui olen varasemalt oma perekonnanime ja sünniaasta sisse kirjutanud.
- ... kui minul või mu vanematel on probleeme minu jalgpallitreeningutel osalemisega või õigeaegselt treeningule jõudmisega (transport, varustus, treeningajad jne), siis pöördun selle lahendamiseks treenerite või klubi töötajate poole.

Klubi eetika

- ...olen viisakas, mis tähendab, et tervitan või soovin head aega klubi töötajatele, treeneritele ja klubi mängijatele, kui saabun treeningutele või lahkun treeningutelt. Võistlustele minnes olen viisakas enda võõrustajate suhtes.
- ... kui olen klubi esindamas, siis kannan klubi varustust ja esitlen seda auväärset. Sinna alla kuuluvad ka treeningud ja turniirid – minekud, tulekud ja vahepausid
- ... tunnustan klubi, seega kui mulle meeldib Keila JK varustus ja vabaajariiete kollektsioon, siis olen teadlik, et võin antud riideid kanda ka oma vabal ajal.
- ... olen viisakas ja austan oma treenereid ning muid klubi töötajaid, kellega ma kokku puutun, sest nemad on klubis selleks, et mind aidata ja toetada.
- ... vastan õigeaegselt klubi poolt saadetud teadetele, kirjadele või telefonikõnedele.
- ... ootan klubilt vastutusrikast lähenemist minu arengusse – turvaline keskkond, mitmekülgsed treeningud, korrektne treeningvarustus, hooldatud väljak ja abipersonali tuge.
- ... olen teadlik, et mul on Keila Jalgpalliklubi liikmena keelatud osaleda teiste jalgpalliklubide treeningutel ja võistlustel nende vormiriietust kanda.

Tervis

- ... toitun teadlikult enda tervise suhtes ning puhkan piisavalt.
- ... tean, et 2-3 tundi enne treeningut ei tasu kogu kõhutäit süüa, sest siis on trennis raske. Küll aga on väike tervislik snäkk natuke enne trenni väga hea (nt banaan, müslibatoon, kuivatatud puuviljad jms). Paari tunni jooksul pärast treeningut püüan süüa sooja koguka kõhutäie.
- ... ma ei tarvita alkoholi, tubakatooteid, ega muid keelatud aineid, ega võta osa üritustest, mis võiksid minu tervist kahjustada.
- ... pärast treeninguid ja mängu käin duši all ning hoolitsen oma hügieeni eest (nt kasutan duši all käies plätusid).
- ...kui olen haige, siis ei osale treeningul, et mitte nakatada oma tiimikaaslaseid.

Sportmehelikkus

- ... näitan välja head spordimehevaimu ning austan teisi kaasmängijaid. Püüan alati olla selline meeskonnaliige nagu ma soovin, et minul oleks.
- ... õpin tundma kaasmängijaid oma võistkonnas ja pean meeles, et jalgpall on võistkondlikmäng – minu võistkonnakaaslased mängivad olulist rolli minu arengus.
- ... julgustan oma võistkonnakaaslasi ning toetan alati oma võistkonda.
- ... olen uhke selle üle, et üritan endast parimat anda nii treeningul kui ka võistlustel.
- ... kuna minu areng sõltub eelkõige minust endast, siis olen uudishimulik, seega uurin ja küsin treenerilt ka iseseisvalt tagasisidet oma soorituste kohta.
- ... kaotades jään viisakaks ja võidu puhul väarikaks ning mängu lõppedes surun kätt nii vastastel kui ka kohtunikel.
- ... ma ei kasuta solvavaid väljendeid või agressiivsust kohtunike, pealtvaatajate või teiste kaasmängijate suhtes. Austan jalgpallimängu ja ausa mängu reegleid.
- ... ma ei vaidle kohtunikega, sest võin selle eest saada kollase või isegi punase kaardi ning vean seetõttu oma meeskonda alt, sest nemad peavad ilma minu abita edasi mängima.
- ... kinnitan endale pidevalt, et võidu poole püüdlamine on tähtsam kui võit ise ning kaotuse korral tean, et järgmine kord tuleb lihtsalt rohkem pingutada. Parimaid mängijaid määratleb just see, kuidas nad ületavad kaotusi ning mitte, kuidas nad tähistavad võite.
- ... kui mind juhendatakse (nii treeningul kui mängudel) olen tähelepanelik. Küsin julgelt kui midagi jäi arusaamatuks.

Kui Sul on mistahes muresid või probleeme, oleme kogu treenerite kollektiiviga olemas kui soovid nendest arutada. Oleme sulle toeks!

Olen tutvunud mängijate käitumiskoodeksiga ja kodukorraga:

Nimi: