



### **1. OLEME EESKUJUD**

- Oleme oma tegevusega/elustiiliga positiivsed eeskujud nii platsil kui väljaspool. Eeskujuks üksteisele, klubi noortele ja avalikkusele
- Soovime olla iga päev paremad kui eile
- Võtame sporti kui tõsist tööd, kuid teeme seda mõnuga

### **2. AUSTAMINE**

- Austame üksteist, vastaseid ning kõiki meiega seotud inimesi
- Oleme alati õigel ajal kohal (koosolek, trenn, mäng jne) ning tervitame üksteist "terekäe" andmisega
- Oleme alati maksimaalselt valmistunud igaks trenniks, mänguks (puhkus, toitumine, keskendumine jne) ning anname endast parima igas olukorras

### **3. HOOLIMINE**

- Me saame loota üksteise peale ning peame kokkulepetest kinni
- Me aitame meeskonnakaaslastel nii platsil kui väljaspool ning toetame üksteist ka rasketel momentidel (nt. toetame ja ergutame mängus/elus ka neid, kellel vaatamata pingutusele ei tule sooritus kõige paremini välja)
- Me hoolime oma võistkonnast, mainest, klubist ning aitame kaasa klubi üritustel populariseerida käsipalli

### **4. USALDUS**

- Usume enda ja võistkonnakaaslaste võimetesse ning ei karda ühtegi vastast
- Usaldame võistkonnakaaslasti ning taustajõude
- Me ei karda eksida ning saame aru, et läbi eksimuste areneme nii inimesena, käsipallurina kui ka meeskonnana

### **5. SUHTLUS**

- Oleme ausad ning räägime üksteisele tõtt
- Vaatame üksteisele rääkides silma ning rääkimise ajal (ka telefoniga) toitu täis suuga ei räägi, võistkonna koosolekul (või kui treenerid on riietusruumis) on telefonid hääletud ja ei vibreeri, et tähelepanu ja keskendumine õigetele asjadele
- Kõik raskused ja konfliktid lahendame kohe klubisiselt ära, et midagi ei jääks "käärima" ning avalikkusele (meediale) anname intervjuusid klubist ja üksteisest vaid positiivselt rääkides

### **6. MEESKONDLIK VASTUTUS**

- Oleme üks pere ning hoiame kokku ka väljaspool platsi
- Võidame ja kaotame koos ning ei keskendu väliste asjaoludele (nt. trennis/mängus kohtunikud, reisiväsimus, vastasmeeskond jne)
- Saame üksteisega arvestada, hoiame oma tervist (piisav uneaeg, toitumine, organismi tugevdamine), sportlikku režiimi (narkootikumid, tubakas, alkohol, öine ülevälolek ja muud organismi nõrgestavad tegevused spordimeeste elu juurde ei kuulu) ning korda/puhtust (puhtad treening- ja võistlusriided, isikliku palli eest hoolitsemine, võistlusreisidel ja laagrites korra hoidmine oma tubades, WC-s, riietusruumides, riided ja jalanõud korrektselt kuivamas jne)

### **7. PAINDLIKKUS**

- Me saame iga olukorraga nii platsil kui väljaspool hakkama
- Me ei kurda, otsi vabandusi ning keskendume nendele asjadele, mis meist sõltub
- Otsime olukordadele parima lahenduse ja julgeme neid ka välja pakkuda

### **8. ISETUS**

- Teeme koostööd ning hoiame oma emotsioone kontrolli all
- Surume enda ego alla, et mängida võistkonna heaks ja koos paremad olla
- Teeme võistkonna jaoks kõige kasulikemaid otsuseid (treenerite otsuseid austame, ei räägi vahele ei trennis ega mängus)

### **9. AGRESSIIVSUS**

- Mängime iga kaitse või rünnaku positsioonil energiliselt, ka treeningul (austame treenerite otsust teha mängutaktikalisi otsuseid, et kus keegi mängib)
- Kõik algab kaitsest (kaitse võidab meistritiitleid, rünnak võidab mängu)
- Teeme võistkonna heaks ka "musta" tööd väljakul

### **10. INTELLIGENTSUS**

- Keskendume enda tegemistele siin ja praegu
- Oleme laia silmaringiga ning käitume oma standarditele vastavalt (nt. viisakas keelepruuk, tolerantsus vähemuste vastu a la pagulased, teisest rassist inimesed, homoseksuaalid jne)
- Naudime protsessi, areneme pidevalt edasi ning ei muretse tulemuse pärast (saame aru, et tulemuse saavutame raske ja targa tööga ning ei pane lisapingeid peale, a la et soovime tulla juba Eesti meistriks jne)