SWISS SQUASH

Athlet:in 24/7

Commitment & Mindset im Leistungssport

SPIRIT OF SQUASH

Allgemein	Ziele	Training	Wettkampf	Mental	Umfeld	Karriere	Ethik
Ich bin verantwortlich für meinen Erfolg	**Ich weiss wohin ich will**	**Ich möchte Qualität im Training**	**Ich will gewinnen**	**Ich kenne meine Stärken**	**Ich lebe Squash**	**Ich kenne meinen Weg**	**Ich lebe die Werte unseres Sports**
Ich nutze jede Gelegenheit um mich zu verbessern.	Ich setze mir Ziele auf internationalem Niveau.	Ich hole das Maximum aus jedem Training heraus, in jeder Rolle.	Ich gebe mein Bestes, gegen jeden Spieler.	Ich bin selbstbewusst und mutig.	Ich suche und organisiere mein optimales Leistungssportumfeld.	Ich habe eine persönliche Karriereplanung.	Ich lebe den Spirit of Squash vorbildlich und zu jeder Zeit.
Ich übernehme Eigenverantwortung und trage die Konsequenzen.	Ich verfolge meine Ziele konsequent.	Ich habe die Qualität der Weltspitze als meinen Massstab.	Ich achte stets auf optimale Matchvor- und -nachbereitung.	Ich habe eine selbstsichere Körperhaltung.	Ich bin bereit, für meinen Fortschritt mein Bestes zu geben.	Ich suche aktiv nach Lösungen, um Stolpersteine auf meinem Weg zu überwinden.	Ich kenne die Kampagne "Are you OK?"..
Ich suche keine Ausreden.	Ich will gegen die Besten gewinnen.	Ich scheue keine Extrarunde.	Ich liebe die Herausforderung.	Ich lerne aus Fehlern und Niederlagen.	Mein persönliches Umfeld unterstützt mich in meinem Tun.	Ich gehe konsequent meinen Weg.	Ich melde Ethikverstösse Swiss Sport Integrity.
«Stärke entsteht nicht im Körper. Sie entsteht aus einem unbändigen Willen.» Mahatma Gandhi, indischer Freiheitskämpfer	**«Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.»** Laotse, chinesischer Philosoph	**«Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen.»** Dirk Nowitzki, deutsche Basketball-Legende	**«Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.»** Berthold Brecht, deutscher Schriftsteller	**«Trau lieber deiner Kraft als deinem Glück.»** Cicero, altrömischer Politiker	**«Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist es nicht gebaut.»** Seneca, altrömischer Philosoph	**«Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.»** Dottie Walters, US-amerikanische Motivationstrainerin	**«Der Preis der Grösse heisst Verantwortung.»** Winston Churchill, ehem. Premierminister Grossbritannien