SPIRIT OF SQUASH

Verhaltensregeln des Nationalkader von Swiss Squash
28.07.23

Wir sind das Juniorenkader von Swiss Squash. Durch die Annahme unserer Nominierung des Nationalteams bestätigen wir, dass wir folgende Verhaltensregeln gelesen haben und diese aktiv leben:

Allgemeiner Umgang miteinander:

1. Wir sind ein Team! Wir unterstützen uns gegenseitig und helfen einander so gut wie möglich.

2. Wir gehen stets offen und ehrlich miteinander um.

3. Wir lernen aus unseren Fehlern.

4. Wir hören aufmerksam zu, wenn eine Ansage gemacht wird.

5. Wir fragen nach, wenn wir etwas nicht verstanden haben.

6. Wir helfen unseren Teamkamerad:innen, indem wir ihnen konstruktives Feedback geben.

7. Wir sind kritikfähig und danken unseren „Kritiker:innen“ für deren Hilfe.

8. Wir erscheinen pünktlich und gut vorbereitet zum abgesprochenen Treffpunkt.

swiss olympic | Member

SWISS SQUASH

Lifestyle im Leistungssport

9. Wir achten auf eine gesunde und sportlergerechte Ernährung.

10. Wir nutzen die Pausen zwischen den Trainingseinheiten, um uns zu regenerieren.

11. Wir achten darauf, immer genügend Schlaf zu bekommen.

12. Wir gehen professionell mit Krankheiten und Verletzungen um und nehmen schnellstmöglich ärztliche und physiotherapeutische Hilfe in Anspruch.

13. Wir versuchen, besonders in der kalten Jahreszeit, durch angemessene Bekleidung (trockene, warme Kleidung, ggf. Mütze, etc.), Erkältungen oder vergleichbaren Erkrankungen vorzubeugen.

14. Wir verzichten auf Doping, illegale Suchtmittel sowie Tabak und konsumieren Alkohol – wenn überhaupt – nur in massvollem Rahmen.

„Alkohol und Tabak hat nichts verloren während des Sports. Es beeinträchtigt stark. Für den Leistungssport braucht man maximale Leistungsfähigkeit."
–David Bernet, Nr. 5 der Schweiz

Rund um den Squashsport (Turniere, Training, etc.)

15. Wir bereiten uns rechtzeitig, selbständig und angemessen auf unsere Trainings bzw. Matches vor und entwickeln eigenständig einen Plan für das jeweils bevorstehende Training bzw. Match.

16. Wir ergreifen selbständig die Initiative, um mit unserem Trainer die Matches vor- bzw. nachzubesprechen.

17. Wir bereiten unsere Trainingseinheiten und Matches aktiv nach und absolvieren ein angemessenes Cool-Down-Programm.

18. Wir arbeiten individuell an unseren Schwachstellen und versuchen, diese auszumerzen. Dabei nutzen wir auch die Zeit vor, nach oder zwischen den „offiziellen" Trainingseinheiten.

19. Wir sind gute Zuspieler:innen!

20. Wir haben sämtliches Equipment, das wir für eine Trainingseinheit oder ein Turnier benötigen, stets in einwandfreiem Zustand dabei.

Die Vor- und Nachbereitungen werden von vielen vernachlässigt. Egal ob Turnier oder Training, es zählt nicht nur die Court Zeit.
-Cindy Merlo, Nr. 1 der Schweiz

Umgang mit Swiss Squash

21. Wir lesen, berücksichtigen und reagieren auf die Informationen/Anfragen von Swiss Squash.

22. Wir informieren unsere zuständigen Nationaltrainer über sämtliche Krankheiten, Verletzungen, etc. die uns zu mehr als drei Tagen Sportpause am Stück zwingen.

23. Wir halten uns an sämtliche Regeln, die von den zuständigen Nationaltrainern von Swiss Squash für die jeweilige Aktivität aufgestellt wurden.

24. Wir respektieren die Nominierungen von Swiss Squash.

25. Wir sind uns bewusst, dass wir bei sämtlichen repräsentativen Events nicht nur für uns spielen, sondern auch die Schweiz sowie Swiss Squash vertreten und sind bemüht, dies mit Anstand, Würde und professionellem Auftreten bestmöglich zu tun.

Vorname, Name | Unterschrift | Ort, Datum