

Nous sommes l'équipe junior du Swiss Squash, en acceptant notre nomination pour l'équipe nationale, nous confirmons que nous avons lu les règles de conduite suivantes et que nous les respectons activement :

Interaction générale les uns avec les

1. Nous sommes une équipe ! Nous nous soutenons et nous entraïdons si bien que possible.
2. Nous traitons toujours ouvertement et honnêtement les uns avec les autres.
3. Nous apprenons de nos erreurs.
4. Nous écoutons attentivement lorsqu'une annonce est faite.
5. Nous posons des questions lorsque nous ne comprenons pas quelque chose.
6. Nous aidons nos coéquipiers en leur donnant des commentaires constructifs donner.
7. Nous sommes capables de critiquer et remercions nos « critiques » pour leur aide.
8. Nous arrivons au point de rendez-vous convenu à l'heure et bien préparés.

Mode de vie dans le sport de compétition

9. Nous prêtons attention à une alimentation saine et adaptée aux athlètes.
10. Nous profitons des pauses entre les entraînements pour nous régénérer.
11. Nous veillons à toujours dormir suffisamment.
12. Nous traitons les maladies et les blessures de manière professionnelle et recherchons une aide médicale et physiothérapeutique le plus rapidement possible.
13. Nous essayons de prévenir les rhumes ou maladies similaires en portant des vêtements appropriés (vêtements secs et chauds, éventuellement un chapeau, etc.), surtout pendant la saison froide.
14. Nous nous abstenons de tout dopage, de substances illégales addictives et de tabac et ne consommons de l'alcool - voire pas du tout - avec modération.

« L'alcool et le tabac n'ont pas leur place dans le sport. C'est très préjudiciable. Pour les sports de compétition, il faut des performances maximales.

-David Bernet, n° 5 suisse

Tout sur les sports de squash (tournois, entraînements, etc.)

15. Nous préparons notre entraînement ou nos matchs de manière opportune, indépendante et appropriée et élaborons de manière indépendante un plan pour l'entraînement ou le match à venir.
16. Nous prenons l'initiative en toute autonomie de préparer les matchs avec notre entraîneur.
ou pour débriefer.
17. Nous préparons activement nos séances d'entraînement et nos matchs et réalisons un programme de récupération approprié.
18. Nous travaillons individuellement sur nos points faibles et essayons de les éliminer. Nous utilisons également le temps avant, après ou entre les entraînements « officiels ».
19. Nous sommes de bons joueurs !
20. Nous disposons toujours de tout le matériel nécessaire pour un entraînement ou un tournoi en parfait état.

*Le travail de préparation et de suivi est désavantagé par beaucoup. Qu'il s'agisse d'un tournoi ou d'un entraînement, ce n'est pas seulement le temps passé sur le terrain qui compte.
-Cindy Merlo, n°1 en Suisse*

Faire face à la courge suisse

21. Nous lisons, examinons et répondons aux informations/demandes de Swiss Squash.
22. Nous informons nos entraîneurs nationaux responsables de toutes les maladies, blessures, etc. qui nous obligent à prendre plus de trois jours de repos à la fois.
23. Nous respectons toutes les règles fixées par les entraîneurs nationaux de Swiss Squash responsables de l'activité concernée.
24. Nous respectons les nominations de Swiss Squash.
25. Nous sommes conscients que nous jouons non seulement pour nous-mêmes lors de tous les événements représentatifs, mais que nous représentons également la Suisse et le Swiss Squash et nous nous efforçons de le faire de la meilleure façon possible avec décence, dignité et apparence professionnelle.

Prénom, nom

signature

lieu, date