

## ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΙΧΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

1. Οι αθλητές πρέπει να είναι συνεπείς και να παρευρίσκονται έγκαιρα σε όλες τις κοινωνικές και αθλητικές εκδηλώσεις της Εθνικής ομάδας. Όταν αυτό δεν είναι δυνατόν, και συντρέχει σοβαρός λόγος, οφείλουν να ενημερώνουν έγκαιρα τον αρχηγό της αποστολής.
2. Οι αθλητές πρέπει να έρχονται με καλή διάθεση, να διατηρούν το σωστό και ήρεμο κλίμα της ομάδας και να προσπαθούν 100% σε κάθε προπόνηση και αγώνα.
3. Οι αθλητές πρέπει να σέβονται και να εκτελούν, τις παρατηρήσεις, τις υποδείξεις, τις εντολές και τις αποφάσεις του προπονητή τους/αρχηγού αποστολής χωρίς διαμαρτυρία.
4. Οι αθλητές οφείλουν να κάνουν καλή αθλητική ζωή (επαρκής ύπνος, καλή διατροφή, μετρημένη διασκέδαση, αποφυγή βλαβερών συνηθειών) ώστε να είναι υγιείς και σε θέση να αποδίδουν τα μέγιστα στις αθλητικές τους υποχρεώσεις της Εθνικής Ομάδας.
5. Οι αθλητές πρέπει να προσέχουν να μην ασθενήσουν και να μη τραυματιστούν εκτός προπονήσεων και αγώνων της Εθνικής ομάδας.
6. Οι αθλητές θα πρέπει να τηρούν το κώδικα δεοντολογίας αθλητών καθώς και να γνωρίζουν και να υπακούουν σε όλους τους κανόνες της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τοιχοσφαίρισης.
7. Δεν θα πρέπει να διαμαρτύρονται για τις αποφάσεις των διαιτητών δεδομένου ότι εκπροσωπούν την Εθνική ομάδα.
7. Οι αθλητές πρέπει να συμπεριφέρονται κόσμια και με σεβασμό προς τους: συναθλητές, προπονητές, διοίκηση, διαιτητές, γραμματεία, αντιπάλους, φιλάθλους, γονείς και δημοσιογράφους.
8. Οι αθλητές απαγορεύεται **αυστηρά**, να δημοσιοποιούν σε τρίτους θέματα της ομάδας (τακτική, προγραμματισμό, τραυματισμούς, προβλήματα με τους συναθλητές τους και τον προπονητή τους). Δεν πρέπει να βγαίνει τίποτα μέσα από τα αποδυτήρια προς τα έξω.
9. Οι αθλητές οφείλουν, να τιμούν και να προστατεύουν την ομάδα και τα μέλη της, με τις ενέργειες και τα λόγια τους και να προασπίζουν τα συμφέροντα της ομάδας.
10. Οι αθλητές πρέπει να απευθύνονται στον προπονητή/αρχηγό της αποστολής και μόνο σε αυτόν, για οτιδήποτε έχει σχέση με τους ίδιους και την ομάδα (π.χ. προβλήματα σχέσεων με συναθλητές ή με τον ίδιο τον προπονητή, με γονείς, με διαιτητές, τραυματισμούς, ασθένειες, θεραπείες με φάρμακα, ειδική διατροφή ή συμπληρώματα, φροντιστήρια, μαθήματα, εξετάσεις, ιδιαιτερότητες, θέματα υγείας, εργασία κλπ.).

**Παράβαση των κανόνων επισύρει συζήτηση/απολογία στον προπονητή/αρχηγό της αποστολής και σε μη συμμόρφωσή τους σε απομάκρυνση από την Εθνική ομάδα.**