

اصول واقعی ورزش

پیگیری جدی

خود را به چالش بکشید - همی‌شه بهترین باشید.
بالاترین سطح توانایی خود را پیدا کنید.

بازی جوانمردانه

صادقانه بازی کنید - قوانین را بی‌چون و چرا پیروی کنید.
پیروزی فقط زمانی معنی داراست که رقابت منصفانه باشد.

احترام به دیگران

به تمام افرادی که در کسب تجربه ورزشی شما نقش داشته‌اند،
چه در داخل و چه در خارج از زمین بازی، احترام بگذارید.
در هنگام پیروزی با وقار باشید و در زمان شکست سخاوتمند باشید.

ورزش لذت بخش

شادی ورزش را پیدا کنید.
هم در زمین و هم در خارج از زمین، نگرشی مثبت داشته باشید.

حفظ سلامتی

سلامتی جسمی و روحی را در بالاترین اولویت خود قرار دهید.
از فعالیت‌های خطرناک خودداری کنید.
به بدن خود احترام بگذارید و ترکیب اندام خود را حفظ کنید.

مشارکت همگانی

ورزش را با دیگران به اشتراک بگذارید.
مطمین شوید که هرکس در بازی نقشی دارد.

سپاس‌گزاری

شویوه ای برای قدردانی خود از جامعه ورزشی
که شمارا حمایت کرده است پیدا کنید.