



NORMATIVA DE CONDUCTA PARA LOS DEPORTISTAS EXTREMEÑOS

ES OBLIGATORIO FIRMAR ESTA NORMATIVA EN TODAS SUS HOJAS,
POR TODOS LOS DEPORTISTAS Y SUS TÉCNICOS, SIEMPRE QUE
QUIERAN PARTICIPAR EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DE LA
FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE JUDO Y D.A.

NORMAS GENERALES DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA EN LOS EQUIPOS **EXTREMEÑOS Y DEPORTISTAS PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES FEDERATIVAS**

El Equipo Extremeño es y debe ser el máximo exponente del colectivo de Judo en Extremadura. Por ello todos sus componentes, deben dar la imagen de la que un deporte como el nuestro queremos que sea reflejo.

Los deportistas del Equipo Extremeño representan a la Federación Extremeña de Judo y a Extremadura. Son el ejemplo dentro del mismo deporte para otros jóvenes deportistas, posibles integrantes de los futuros Equipos Extremeños.

Tanto en Extremadura como en las salidas a otras Comunidades todo el equipo debe observar un comportamiento ejemplar, pues sus acciones repercuten en todo el equipo y finalmente en la imagen que da la Comunidad.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

--

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad



Para ello proponemos, unas normas de convivencia, basadas en el comportamiento, la puntualidad y la actitud, que a su vez tienen su referencia en el respeto, la educación y el sentido común, que deberán ser hábito y costumbre, en todas las actividades, tanto concentraciones como campeonatos, siendo evaluadas por los entrenadores, de forma que el judoka que no alcance una puntuación positiva en alguno de estos aspectos anteriormente citados, no será convocado a la siguiente concentración o campeonato.

Independientemente de su evaluación negativa y según la gravedad del incumplimiento de estas normas, puede suponer la expulsión automática de una concentración, con las demás consecuencias derivadas que pueda originar, ya sean perjuicios económicos, o la apertura de un expediente disciplinario.

Los entrenadores de los Equipos Extremeños os deseamos una feliz estancia en las actividades con grandes resultados deportivos y que estas recomendaciones no sean más que una valiosa información para ayudaros a construir vuestra personalidad de judokas y a mejorar vuestro entrenamiento, a fin de sacar el máximo rendimiento a vuestro esfuerzo y formación personal.

CÓDIGO DE CONDUCTA

EN LOS ENTRENAMIENTOS

1. Los deportistas ante todo son judokas los cuales no deben olvidar las reglas básicas de actitud y comportamiento; saludar correctamente adoptando una postura digna (al entrar y salir del tatami, al invitar a un compañero, al empezar y terminar las sesiones, etc.)
2. Cuidar y respetar las instalaciones donde se realicen los entrenamientos o competiciones.
3. Obedecer los avisos y/o advertencias que sobre su utilización nos indique la dirección del pabellón o los empleados del mismo. Cualquier reclamación que deba hacerse en este sentido, deberá ser comunicado al entrenador responsable, que se encargará, en su caso, de realizarla si procede.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad



4. No ir descalzos al salir del tatami para ir a beber o al WC dejando sus zapatillas bien colocadas en el lugar indicado por los entrenadores.
5. Dirigirse con respeto a los entrenadores y profesores.
6. Mientras se descansa se permanece dentro del tatami y no sentado fuera (en las gradas por ejemplo) y siempre que el entrenador dé permiso.
7. Al finalizar los entrenamientos se deberá retirar del suelo todos los objetos o desperdicios de medios que se hayan utilizado con ocasión del entrenamiento (botellas vacías de agua, vendas, esparadrapo, etc.)
8. Cumplir las propuestas que sobre el entrenamiento o su organización realicen los entrenadores:
 - Con el fin de reducir el índice de lesiones, estar atentos al 100% durante las sesiones de trabajo.
 - Los judokas deben anteponer el interés deportivo a sus opiniones personales, entrenando con todos sus compañeros, sin rechazar a ninguno, por antipatías o porque "se lleven mal" (Jigoro Kano. "prosperidad mutua"), o por cualquier motivo de discriminación, sobre el tatami todos estamos en el mismo barco.
 - Los judokas deben conocer los objetivos de las concentraciones y campeonatos y tomarlos, no como unas vacaciones, sino como una oportunidad para progresar, aprovechando el grupo de deportistas de nivel y el cuadro técnico que les pone a su disposición la Federación Extremeña de Judo y D.A.
9. No permitir que lo que ocurra en el tatami entre competidores trascienda fuera del mismo. Es un deporte de contacto y de cierta agresividad, es natural que haya "piques" entrenando, pero deben quedar allí.
10. Para mantener una adecuada higiene deportiva, el pelo, durante el entrenamiento, debe estar perfectamente recogido, tampoco se permite asistir al mismo con maquillaje de cualquier tipo o complementos (como anillos, pendientes, cadenas, etc) que puedan romperse o hacer cortes o heridas
11. Los judokas deberán llevar botella de agua individual (botellín) solo para uso personal y rollo de esparadrapo.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad



NORMAS DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA Residencias, hoteles, albergues y medios de transportes:

GENERALES:

1. Durante el tiempo que dura la concentración el deportista no puede ausentarse sin permiso del recinto señalado.
2. Puntualidad. Se observará una puntualidad exquisita para las distintas actividades que se realicen. Comienzo de entrenamientos, salidas de autobuses, horarios de comidas etc. (Respeto a los demás).
3. Como norma, están prohibidas las bromas de mal gusto, novatadas etc., que atentan contra la libertad y los derechos de otro deportista.
4. Observar un mínimo de educación. Por la propia dignidad evitar las palabreas soeces y comportamientos fuera de lugar.
5. Tener en cuenta que las actuaciones particulares de un miembro del Equipo Extremeño cuando está en una concentración o una competición representando a Extremadura, no se representa sólo a sí mismo, sino al Equipo Extremeño de Judo. De su comportamiento depende la imagen de un deporte y de todo un equipo.
6. Dirigirse al personal que trabaja en las instalaciones deportivas, residencias y hoteles con respeto y educación.

EN LOS ALOJAMIENTOS:

1. Se respetarán las horas de sueño y de descanso. Cumplir los horarios mínimos de descanso para poder estar "despierto" en los entrenamientos. Enfocar el tiempo libre como un periodo de recuperación, no como un periodo de desgaste.
2. Nadie debe entrar en las habitaciones de otros para evitar distintos problemas. Hay salas para reunirse. Las habitaciones deben ser un lugar donde sus ocupantes tengan un mínimo de intimidad, puedan tener sus cosas y responsabilizarse del material existente.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad



3. La zona destinada a habitaciones es una zona de descanso, tranquilidad y relajamiento. No una zona de juegos, carreras, gritos y portazos. Simplemente por educación y por respeto a los que allí descansan, se evitarán los portazos, gritos, carreras etc., y trataremos de que sea un lugar idóneo para descansar y recuperarse del trabajo del día.
4. La siesta es un periodo de tiempo muy importante específicamente en la recuperación de un deportista que entrena por la mañana y por la tarde. Hay que respetar ese periodo de recuperación, para el que decide realizarla. Por ello las habitaciones y pasillos no deben ser lugar de reunión en ningún momento y mucho menos en las horas de descanso (siesta o noche).
5. Cada ocupante se responsabiliza de su habitación y de dejarla como la encontró al llegar. Nadie se lleva nada de la habitación. Si se produce mientras dura la concentración lo comunica inmediatamente. Cada uno se responsabiliza de los desperfectos que se ocasionen en su habitación. Por imagen y decencia hay que ordenar y guardar la ropa en los armarios y mantener la habitación limpia de papeles y envases.
6. Por las noches la hora de estar en las habitaciones serán las que indiquen los entrenadores (higiene personal, pijama, lectura, etc.) teniendo que disponer a acostarse y dormir media hora después (silencio, luces apagadas, TV. apagada, etc.).
7. En los comedores se mantendrá el orden en las filas (Self service) y no se lanzará pan u otros alimentos contra otros compañeros; se mantendrá las mesas lo más limpias posibles y se cumplirá con las normas que establezcan los responsables del comedor, por ejemplo recoger las bandejas, devolver jarras de agua, etc.
8. La alimentación ha de ser la que se organiza por la Federación en desayunos, comidas y cenas. No pudiendo comprar ni llevar a las habitaciones ningún alimento ni bebidas sin el VºBº de los entrenadores. Se ruega seguir las recomendaciones de la Federación sobre dietas equilibradas para los deportistas (no recomendables grasas saturadas, chocolates, etc.)
9. Al abandonar el lugar donde se haya desarrollado la actividad se deberán abonar todos los gastos de servicios extras que se hayan utilizado.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad



EN LAS CIUDADES:

1. Respetarlas como tus anfitrionas, sabiendo que allí somos unos invitados y que como tales debemos comportarnos.
2. Serán controladas por los entrenadores acciones como la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar, las cuales están **TOTALMENTE PROHIBIDAS**.

EN LA PLAYA O PISCINA:

1. Aunque seas un gran nadador, e desconocimiento de las corrientes nos puede dar un gran susto, por lo tanto, no nades ni te bañes donde no hagas pie.
2. Recuerda que la exposición prolongada al sol es perjudicial, no sólo para tu piel sino también para el rendimiento en tus entrenamientos.
3. Ten especial cuidado con las zambullidas de cabeza, evitándolas siempre.
4. Sigue en todo momento las instrucciones del personal de las instalaciones y socorristas.

EN LAS COMPETICIONES:

Todo lo que se ha expuesto en cuanto a normas de convivencia referente a concentraciones se puede aplicar a las competiciones. Además regirán las siguientes:

1. Confirmar su asistencia y aceptación de la convocatoria en el plazo que se marca.
2. Guardar el peso en el que se le convoca, sin posibilidad de margen.
3. Acudir al lugar de salida o ruta de la expedición de forma puntual.
4. Llevar consigo la documentación personal y equipación obligatoria.
5. Realizar la competición en las mejores condiciones posibles.
6. Hacer el desplazamiento y alojarse (excepto causa autorizada) con el Equipo Extremeño.
7. Atender en todo momento las indicaciones de los delegados de equipos (comidas, calentamientos, etc.)

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

--

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad



8. Todos los que tengan que competir al día siguiente o ya hubieran competido, colaborarán con los entrenadores y sus compañeros en todas las labores de apoyo que organicen los entrenadores; seguimiento de adversarios, colaborar en calentamientos, etc. de esta forma fomentaremos el trabajo en equipo.
9. Todos los judokas deben ser muy prudentes con los comentarios que realicen en las competiciones, tanto sobre adversarios como sobre los propios compañeros, así como sobre su estado de ánimo y sensaciones personales, sobre si mismo, compañeros o entrenadores; podría estar socavando el ánimo del grupo con pensamientos negativos, que no favorecerán sus resultados, ni los de sus compañeros en ningún caso es el lugar de realizarlos. Ha de ser positivo y reconducir sus sensaciones.
10. Hacerse cargo de gastos personales, desperfectos o responsabilidades que se deriven por la no observancia de las normas.
11. Hacerse cargo de todos los gastos ocasionados a la Federación si renuncia a una convocatoria, siempre que esta haya sido aceptada con anterioridad. Si la renuncia es a una plaza de un Campeonato de España Fase Final, los gastos serán los que haya originado en la misma categoría y durante toda la temporada para conseguir su clasificación.
12. Todo deportista que no consiga plaza directa en un Campeonato de España Sector Sur, deberá estar pendiente y alerta ante una posible convocatoria de la Real Federación Española de Judo y D.A., si esta convocatoria llega a producirse estará OBLIGADO a su asistencia, en caso de una negativa, se aplicarían las medias tomadas en el punto 11.
13. Se permitirá llevar los combates al entrenador personal del deportistas, siempre que la organización del campeonato lo permita y tenga su acreditación debidamente tramitada.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad



ANEXO I

OBJETIVOS DE LAS CONCENTRACIONES

- REALIZACIÓN Y UTILIZACIÓN DEL CUADERNO DE ENTRENAMIENTOS.
- ENTRENAMIENTO DEL SISTEMA BÁSICO DE COMPETICIÓN.
- ENTRENAMIENTO DEL ESQUEMA TÁCTICO DE COMPETICIÓN.
- ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.
- ESTUDIAR Y COMPRENDER EL REGLAMENTO DE ARBITRAJE.
- EDUCAR Y ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA DEPORTIVOS TOMANDO COMO REFERENCIA LA FILOSOFÍA DEL JUDO.
- REALIZAR PRUEBAS DE EVALUACIÓN.

OBJETIVOS DE LAS COMPETICIONES

- OBTENCIÓN DE RESULTADOS DEPORTIVOS.
- TALLER DEL CALENTAMIENTO.
- TALLER DEL MATTE.
- APOYO A LOS COMPAÑEROS.
- ANÁLISIS Y SEGUIMIENTO DE LOWS ADVERSARIOS.
- CONTROL DE LA ANSIEDAD.
- REALIZAR EVALUACIÓN DEL CAMPEONATO.

EVALUACIÓN DE LA ACTITUD DEPORTIVA

COMPORTEAMIENTO: LAS FALTAS DE EDUCACIÓN Y RESPETO CON COMPAÑEROS, ENTRENADORES, PERSONAS O BIENES, ASÍ COMO EL INCUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE JUDO Y D.A.

PUNTUALIDAD: LOS RETRASOS A ENTRENAMIENTOS, COMIDAS, REUNIONES, SALIDAS DE AUTOBUSES, HORARIOS DE DESCANSO Y OTROS HORARIOS ESTABLECIDOS POR LOS ENTRENADORES.

ACTITUD: LA PREDISPOSICIÓN POSITIVA HACIA EL APRENDIZAJE, EL ENTRENAMIENTO, EL ESFUERZO Y LA SUPERACIÓN DE OBJETIVOS.

LA EVALUACIÓN SE REALIZARÁ DE 0 A 10 EN CADA UNO DE ESTOS ASPECTOS.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

D.N.I.: _____ **CLUB:** _____

FIRMA:

--

Acompañar de la firma del tutor, padre o madre en caso de menor de edad