

NORMATIVA DE CONDUCTA E ACTUACIÓN



**PARA OS INTEGRANTES DAS
SELECCIÓN GALEGAS DE JUDO**



NORMATIVA DE CONDUCTA E ACTUACIÓN PARA OS INTEGRANTES DAS DISTINTAS SELECCIÓN GALEGAS DE JUDO

INTRODUCCIÓN

Os equipos que conforman as distintas Seleccións Galegas son o máximo expoñente do colectivo de Judo, por iso todos os seus compoñentes deben dar a imaxe e ser reflexo de todas as características inherentes ao mesmo (educación, respecto, compañeirismo, etc...).

Os deportistas do equipo galego representan á Federación Galega de Judo e a Galicia e son o exemplo dentro do mesmo deporte para outros mozos deportistas, posibles integrantes dos futuros equipos de Galicia.

Tanto en Galicia como nas saídas a España ou ao extranxeiro, todo o equipo debe observar un comportamento exemplar pois as súas accións repercuten en todo o equipo, na imaxe que da o colectivo e no futuro de posibles competicións e concentracións.

Por todo iso o departamento de actividades deportivas elaborou as presentes normas baseadas na educación, actitude e sentido común que deberán ser de obrigado cumprimento para todos os deportistas en todas as actividades, tanto concentracións como campionatos, nas que Galicia participe.

O incumprimento destas normas, segundo a gravidade, pode supor desde a non convocatoria a próximas concentracións e/ou campionatos ata a expulsión automática do equipo ou da propia concentración, independentemente das consecuencias derivadas que poida orixinar, como a apertura dun expediente disciplinario.

Os adestradores da Federación Galega de Judo estamos á vosa disposición para axudarvos ao logro dos vosos obxectivos, non dubidedes en comentarnos calquera dúbida ou inquietude, por iso desexámosvos unha feliz estancia nos equipos de Galicia e uns grandes resultados deportivos esperando que estas recomendacións non sexan máis que unha valiosa información que vos axude a construír a vosa personalidade deportiva e humana e a mellorar e obter o máximo rendemento ao voso esforzo e formación persoal.

A DIRECCIÓN TÉCNICO - DEPORTIVA DA F.G.J e D.A.



NORMATIVA DE CONDUCTA E ACTUACIÓN NOS ADESTRAMENTOS

1. Os deportistas ante todo son judokas os cales non deben de esquecer as regras básicas de actitude e comportamento; saudar correctamente adoptando unha postura digna (ao entrar e saír do tatami, ao invitar a un compañeiro, ao empezar e terminar as sesións, etc.)
2. Coidar e respectar as instalacións onde se realicen os adestramentos ou competicións.
3. Obedecer os avisos e/ou advertencias que sobre a súa utilización indíquenos a dirección da instalación ou os empregados do mesmo.
4. Non ir descalzos ao saír do tatami para ir beber ou ao WC. deixando as súas zapatillas ben colocadas no lugar indicado polos adestradores.
5. Dirixirse con respecto aos adestradores e profesores.
6. Mentres se descansa permanécese dentro do tatami e non sentado fora (nas bancadas por exemplo).
7. Nos adestramentos o deportista deberá levar o seu rolo de esparadrapo ou taping para inmovilizar ou curarse os pequenos traumatismos ou lesións leves e así non ocupar o tempo do doutor/a, o cal ten que estar para atender lesións importantes.
8. Por unha cuestión de hixiene (transmisión de enfermidades pola saliva como hepatitis, etc...) todos os judokas deberán levar a súa botella de auga ou bebidas isotónicas para hidratarse durante o adestramento, quedando totalmente prohibido beber doutra botella que non sexa a súa.
9. Ao finalizar os adestramentos deberase retirar do chan todos os obxectos ou desperdicios de medios que se utilizaron con ocasión do adestramento.(botellas baleiras de auga, vendas, esparadrapo, etc ...)
10. Cumprir as propostas que sobre o adestramento ou a súa organización realicen os adestradores:
 - Co fin de reducir o índice de lesións, estar atentos ao 100% durante as sesións de traballo.
 - Os judokas do equipo galego deben antepor o interese deportivo e xeral ás súas opinións persoais, adestrando con todos os seus compañeiros, sen rexeitar a ningún, por antipatías ou porque “se leven mal” (“Axuda e prosperidade mutua” Jigoro Kano), todos somos do mesmo equipo e desexamos o mellor para todos.
 - Os judokas do equipo galego deben coñecer os obxectivos dos adestramentos e campionatos, tomalos non como unhas vacacións senón como unha oportunidade para progresar, aproveitando o grupo de deportistas de nivel e o cadro técnico que lles pon á súa disposición a FGJEDA.
- 11.- Non permitir que o que ocorra no tatami entre competidores transcenda fora do mesmo. É un deporte de contacto e de certa agresividade, é natural que haxa “piques” adestrando, pero deben quedar alí.



NORMATIVA DE CONDUCTA E ACTUACIÓN EN VIAXES E CONCENTRACIÓNS **Residencias, Hoteles, Estacións, Aeroportos e Medios de transporte**

XERAIS.-

1. Nas viaxes será preceptivo o uso do equipamento oficial da FGJEDA.
2. Durante o tempo que dura a concentración o deportista non pode ausentarse sen permiso do recinto sinalado.
3. Puntualidade. Observarase unha puntualidade exquisita para as distintas actividades que se realicen. Comezo de adestramentos, saídas de autobuses, horario de comidas etc... (Respecto aos demais).
4. Observar un mínimo de educación. Pola propia dignidade e imaxe do grupo evitar as palabras soeces e comportamentos fóra de lugar.
5. Como norma importante, están prohibidas as bromas de mal gusto, novatadas etc..., que atentan contra a liberdade e os dereitos doutro deportista.
6. Ter en conta que as actuacións particulares dun membro do equipo galego cando está nunha concentración ou unha competición representando a Galicia, non se representa só a si mesmo, senón ao equipo galego de Judo. Do seu comportamento depende a imaxe dun deporte e de todo un equipo.
7. Dirixirse ao persoal que traballa nas instalacións deportivas, residencias e hoteles con respecto e educación.

NOS ALOXAMENTOS.-

1. Respetaranse as horas de soño e de descanso. Cumpriranse os horarios mínimos de descanso para poder estar "esperto" e nas mellores condicións nos adestramentos. Pensar que o tempo libre é un período de recuperación e non un período de desgaste.
2. Hai salas para reunirse, ninguén debe entrar nas habitacións doutros para evitar problemas. As habitacións deben ser un lugar onde os seus ocupantes teñan un mínimo de intimidade, poidan ter as súas cousas e son os responsables do material existente.
3. A zona destinada a habitacións é unha zona de descanso, tranquilidade e relaxamento. Non unha zona de xogos, carreiras, berros e portadas. Simplemente por educación e por respecto aos que alí descansan evitanse os mesmos, debe ser un lugar idóneo para descansar e recuperarse do traballo do día.
4. A sesta é un período de tempo moi importante especificamente na recuperación dun deportista que adestra pola mañá e pola tarde. Hai que respectar ese período de recuperación, para o que decide realizala, por iso as habitacións e corredores non deben ser lugar de reunión en ningún momento e moito menos nas horas de descanso.
5. Cada ocupante responsabilízase da súa habitación e debe deixala como a atopou ao chegar. Ninguén leva nada da habitación. Si cando chega observa un dano comunícao aos responsables do grupo, se este prodúcese mentres dura a concentración, comunícao inmediatamente. Cada un é responsable dos danos que se ocasionen na súa habitación. Por imaxe e decencia hai que ordenar e gardar a roupa nos armarios e manter a habitación limpa de papeis e envases.



6. Polas noites a hora de estar nas habitacións serán as 23h. (hixiene persoal, pixama, lectura, etc.) como norma xeral, aténdose ao que indiquen os adestradores en cada momento. Igualmente como norma xeral a hora de durmir serán as 23.30 (silencio, luces apagadas, etc...).

7. Nos comedores manterase a orde nas filas (Self service) e non se lanzará pan ou outros alimentos contra outros compañeiros; manterase as mesas o máis limpas posibles e cumprirse coas normas que establezan os responsables do comedor, por exemplo recoller as bandexas, devolver floreiros de auga etc..

8. A alimentación será sempre a que organiza á Federación (almorzos, comidas e ceas), debendo asistir sempre todos xuntos ou no seu caso en grupos que organicen os técnicos en función dos horarios. Non se pode comprar nin levar ás habitacións ningún alimento nin bebidas sen o visto bo dos adestradores. Rógase seguir as recomendacións da Federación sobre dietas equilibradas para os deportistas. Ao abandonar o lugar onde se desenvolveu a actividade deberanse abonar todos os gastos de servizos extras que se utilizaron.

NAS CIDADES.-

1. Respectalas como as túas anfitrionas, sabendo que alí somos uns invitados e que como tales debemos comportarnos.
2. Serán controladas polos adestradores accións como a inxestión de bebidas alcohólicas e/ou fumar, as cales están **TOTALMENTE PROHIBIDAS**.

NA PRAIA OU PISCINA.-

1. Aínda que sexas un gran nadador, o descoñecemento das correntes pódenos dar un gran susto, polo tanto, non nades nin che bañes onde non fagas pé.
2. Lembra que a exposición prolongada ao sol é prexudicial, non só para a túa pel senón tamén para o rendemento nos teus adestramentos.
3. Ten especial coidado coas zambullidas de cabeza, evitándoas sempre. Segue en todo momento as instrucións do persoal das instalacións e socorristas.
4. As bromas, empurróns, afogádellas, etc.. están **TOTALMENTE PROHIBIDAS**.

ANEXO I

OBXECTIVOS DAS CONCENTRACIÓNS:

- REALIZACIÓN DO ADESTRAMENTO E APRENDIZAXE PROGRAMADO.
- REALIZACIÓN E UTILIZACIÓN DO CADERNO DE ADESTRAMENTOS.
- ESTUDIAR E COMPRENDER O REGULAMENTO DE ARBITRAXE.
- EDUCAR E ADQUIRIR HÁBITOS DE VIDA DEPORTIVOS TOMANDO COMO REFERENCIA A FILOSOFÍA DO JUDO.
- REALIZAR PROBAS DE AVALIACIÓN.

AVALIACIÓN DA ACTITUDE DEPORTIVA:

COMPORTEAMENTO: A FALTA DE EDUCACIÓN E RESPECTO CON COMPAÑEIROS, E ADESTRADORES, PERSOAS OU BENS, ASÍ COMO O INCUMPRIMENTO DAS NORMAS DE CONVIVENCIA DA FGJEDA.

PUNTUALIDADE: OS ATRASOS EN ADESTRAMENTOS, COMIDAS, REUNIÓNS, SAÍDAS DE AUTOBUSES, HORARIOS DE DESCANSO E OUTROS HORARIOS ESTABLECIDOS POLOS ADESTRADORES.

ACTITUDE: A PREDISPOSICIÓN POSITIVA AO APRENDIZAXE, O ADESTRAMENTO, O ESFORZO E A SUPERACIÓN DE OBXECTIVOS.



NORMATIVA DE CONDUCTA E ACTUACIÓN EN CAMPIONATOS

Todo o exposto en canto a normas de convivencia xeral referente ás concentracións estenderase e aplicarase á convivencia e actitude nas competicións.

De xeito específico:

1. Nas viaxes, durante a competición e no podio, será preceptivo o uso do equipamento oficial da FGJeDA.
2. Todos os judokas que teñan que competir ao día seguinte, ou xa houberen competido, colaboraran cos adestradores e os seus compañeiros en todas as labores de apoio que organicen os adestradores; seguimento de adversarios, colaborar en quentamentos, etc., en calquera caso atenderán as instrucións dos técnicos responsables. Nas competicións cando soen os himnos nacionais ou autonómicos durante a entrega de trofeos ou outra cerimonia, por respecto, ninguén deberá quedar sentado.
3. Todos os judokas deben ser moi prudentes cos comentarios que realicen nas competicións, tanto sobre adversarios como sobre os propios compañeiros, así como sobre o seu estado de ánimo e sensacións persoais, sobre se mesmo, compañeiros ou adestradores: podería estar socavando o ánimo do grupo con pensamentos negativos, que non favorecerán os seus resultados, nin os dos seus compañeiros e en ningún caso é o lugar idóneo para realizalos. A actitude debe ser sempre positiva.
4. Nas competicións e durante os quentamentos, na medida do posible, evitaremos a dependencia de medios externos ou teimas, que en ningún modo melloran o rendemento deportivo e poden provocar máis trastornos que beneficios.
5. É recomendable nos quentamentos, previos ás competicións, non utilizar aparellos de música ou similares, illa ao judoka do entorno e dificulta a comunicación con compañeiros e adestradores, distorsionando a recepción dos avisos da mesa central.
6. Os judokas non poderán levar pendentes, peercings ou similares, nos adestramentos federativos, nin nos quentamentos das competicións
7. Os judokas non poderán dirixir ou dar instrucións nos combates aos seus compañeiros, só animar e nunca contradicir as instrucións do adestrador. No momento do Matte non se anima. Só fala o adestrador da cadeira.
8. Nas competicións e adestramentos federativos, cada deportista debe seguir as instrucións dos adestradores da FGJeDA, evitando entrar en discusións e polémicas sobre os criterios das mesmas
9. Os deportistas non deben perder a concentración nos obxectivos da competición a pesar das posibles variacións externas, que poidan xurdir, tales como: variacións nos horarios do programa, diferentes compañeiros de quentamento aos previstos, erros no sorteo, diferencias de criterio ou de opinión, cos adestradores ou compañeiros, etc. Debe reconducir estas circunstancias non previstas, como positivas, para que non alteren a súa concentración, nin a do resto do equipo.
10. Todos os deportistas seleccionados están obrigados a dar o peso da categoría na que se clasificaron. Tamén deben comunicar á FGJeDA, as dificultades para dar o peso, co que viaxan, así como realizar o esforzo deportivo necesario, para dalo na pesada da competición



EQUIPAMENTO DEPORTIVO PARA OS INTEGRANTES DAS DISTINTAS SELECCIÓN GALEGAS DE JUDO

- OS INTEGRANTES DAS DISTINTAS SELECCIÓN GALEGAS DE JUDO RECIBIRÁN NO MOMENTO DA 1ª CONVOCATORIA O EQUIPAMENTO DEPORTIVO CORRESPONDENTE, QUE DEBERÁN MANTER EN BO ESTADO ATA QUE ESTE SEXA RENOVADO.

- OS EQUIPAMENTOS TEÑEN A FUNCIÓN DE:
 - FACER EQUIPO.
 - DAR IMAXE.
 - MOSTRAR AS CORES QUE IDENTIFICAN A NOSA FEDERACIÓN.

- OS EQUIPAMENTOS QUE SE ENTREGAN AOS DEPORTISTAS SON EXCLUSIVAMENTE:
 - PARA AS VIAXES DE IDA E VOLTA DOS CAMPIONATOS CO EQUIPO DA FGJEDA.
 - PARA ESTAR NAS BANCADAS DO PAVILLÓN CANDO NON SE COMPITE.
 - PARA SUBIR AO PODIO A RECOLLER AS MEDALLAS

- DEBIDO A TODO ISO ESTE EQUIPAMENTO NON SE UTILIZARÁ PARA QUENTAR OU PARA ADESTRAR, XA QUE ESTA NON É A FINALIDADE PARA A QUE ESTA PENSADO ESTE MATERIAL, POLO QUE CADA DEPORTISTA DEBERA LEVAR ROUPA ADECUADA PARA QUENTAR E MANTER A CALOR CORPORAL (SUADOIROS, PEZAS DE ALGODÓN, ETC...)

- ESTES EQUIPAMENTOS NON SE RENOVARÁN AOS DEPORTISTAS CADA ANO, POLO QUE SON RESPONSABLES DO SEU CORRECTO USO E DE EVITAR O SEU ROUBO OU PERDA, NO CASO DE TER QUE REPOLA ANTES DUN TEMPO MÍNIMO PRUDENCIAL, TERÁ QUE XUSTIFICAR O MOTIVO.