



DAVRANIŞ KURALLARI

30 Mart 2025

EJU Spor ve Eğitim Komisyonu

1. Giriş

Avrupa Judo Birliği (EJU), judoyu bir yaşam biçimi olarak teşvik etmeye kararlıdır. Bu Davranış Kuralları, U15/U13 (EJU Hopes Turnuvası), yıldızlar (U18) ve gençler (U21) seviyelerinde sporcular, antrenörler, ebeveynler ve tüm katılımcılar için etik, saygılı ve güvenli davranış çerçevesi sağlar. Genç judocular için müsabakalar, merkezi kamp eğitimleri ve EJU sistemi içindeki diğer etkinliklerde olumlu ve geliştirici bir ortam sağlamak amaçlanmaktadır.

EJU Hopes Turnuvası'nda "kilo yapma", "kilo kesme" veya "koşarak kilo verme" gibi kilo yönetimi uygulamaları kabul edilemez ve teşvik edilmemelidir. Judocular, tartım sırasında doğal olarak ait oldukları kilo kategorisinde yarışmalıdır. Genç sporcuların sağlıksız yöntemlerle büyüme ve gelişimlerini riske atmaması için bu etkinliklerde test terazisi sağlanmayacaktır.

Yıldızlar düzeyinde, kilo yönetimi hakkında temel bir eğitim verilebilir, ancak bu daima uzun vadeli sporcu gelişimi ilkelerine dayanmalıdır. Bu tür yaklaşımlar, sağlıklı kilo korumaya ve sporcunun refahını desteklemeye odaklanmalıdır. Aşırı gıda veya sıvı kısıtlaması, aşırı antrenman veya radikal kilo değiştirme yöntemleri kullanılmamalı ya da teşvik edilmemelidir. Ebeveynler, antrenörler ve sporcular iyi bilgilendirilmiş ve destekleyici bir ortamda birlikte çalışmalıdır.

Gençler düzeyinde, daha yapılandırılmış kilo yönetimi uygulamaları kullanılabilir. Bu uygulamalar sorumlu şekilde yürütülmeli, sporcunun sağlığı ön planda tutulmalıdır. Herhangi bir kilo azaltma süreci tam hidrasyon durumundan başlamalı ve sporcunun vücut ağırlığının %5'ini geçmemelidir. Bu, EJU'nun rastgele tartım prosedürleriyle uyumludur.

EJU, beslenme ve sporcu refahı konusunda doğru ve bilimsel temelli eğitim sağlamak için nitelikli profesyonellerle iş birliğini teşvik eder. Tüm paydaşlarla – sporcular, antrenörler ve ebeveynler – açık iletişim, judocuların her seviyede sağlığını ve performansını korumak için esastır. Yıldızlar ve gençler düzeyinde, sporculardan Avrupa ve Dünya Şampiyonaları ile Avrupa ve Gençlik Olimpiyatları gibi elit düzey organizasyonlara uygun kilo yönetim stratejilerine uymaları beklenir. Ancak, aşırı veya tehlikeli kilo verme yöntemleri teşvik edilmemelidir, sporculara uzun vadeli refah ve sürdürülebilir performans için uygun beslenme ve fiziksel rehberlik sağlanmalıdır.

2. Sporcular için Davranış Kuralları

a) Saygı Göster

- Rakiplerine, takım arkadaşlarına, antrenörlere, hakemlere ve organizatörlere her zaman saygılı davran.
- Sonuç ne olursa olsun sportmenlik göster.
- Başkalarını rahatsız edebilecek söz ve davranışlardan kaçın..

b) Sorumluluk Sahibi Ol

- Antrenmanlara, müsabakalara ve diğer etkinliklere zamanında ve hazırlıklı katıl.
- Antrenörlerin ve organizatörlerin talimatlarına uy.



c) Dürüstlük Sergile

- Judo'nun dürüstlüğünü korumak için adil ve dürüst şekilde mücadele et.
- Hile, doping, maç ayarlama veya sportmenlik dışı davranışlardan uzak dur.

d) Güvenliği Öncelik Yap

- Judo tekniklerini kendi ve partnerlerinin güvenliğini düşünerek uygula.
- Herhangi bir sakatlık, sağlık sorunu veya kısıtlamayı antrenörüne bildir.
- Antrenörün yoksa, takım yöneticisini veya etkinlik organizatörünü derhal haberdar et.

e) Judo Ahlak Kurallarını Temsil Et

- Cesaret, nezaket, dostluk, dürüstlük, onur, alçakgönüllülük, saygı ve özdenetim gibi değerlere bağlı kal.

f) Tatami Üzerinde Davranış

- Antrenman ve müsabakalarda odaklanma, disiplin ve saygı göster.
- Her oturum, müsabaka veya etkileşim başında ve sonunda usulüne uygun şekilde selam ver.
- Gereksiz konuşmalardan, dikkat dağıtıcı ve rahatsız edici davranışlardan kaçın.
- Hakem kararlarını olgunlukla kabul et, galibiyette alçakgönüllü, mağlubiyette soğukkanlı ol.

g) Tatami Dışında Davranış

- Takım arkadaşların, antrenörler, ebeveynler ve yetkililere karşı saygılı ve nazik davran.
- Kulübünü, ülkeni ve judoyu onurla temsil et.
- Sosyal medyayı sorumlu şekilde kullan, başkalarına zarar verebilecek yorumlardan kaçın.
- Judonun itibarına zarar verebilecek eylemlerden (zorbalık, kötü davranış, uygunsuz hareketler) kaçın.
- Sağlıklı bir yaşam tarzı benimse: doğru beslenme, dinlenme ve olumlu zihniyet önemlidir.

h) Koruma Standartları

- Zorbalık, taciz veya istismar vakalarını gördüğünde ya da yaşadığında bir antrenöre veya koruma görevlisine bildir.
- Daha genç veya savunmasız sporcuları destekleyici ve kapsayıcı bir ortam oluşturarak kuru.

i) Hijyen ve Görünüm

- Temizlik ve düzenine dikkat et; müsabaka kurallarına uygun temiz judogi giy.
- Tatami dışında ayakkabı giy; ayakkabıyla tatamiye çıkma.

j) Tesislere Saygı

- Salonlara ve ekipmanlara zarar vermemek için dikkatli ol.
- Ortak alanlara saygı göstererek kullandığın alanları bulduğun şekilde bırak.

3. Antrenörler için Davranış Kuralları

a) Olumlu Bir Ortam Yarat

- Sporcuların kişisel gelişim için judodan keyif almalarını teşvik et.
- Antrenmanlarda ve müsabakalarda kayırma veya önyargıdan kaçın.

b) Örnek Ol

- Davranışların ve kararlarınla judo değerlerini yansıt.



- Sporcular, ebeveynler, yetkililer ve meslektaşlarla saygılı iletişim kur..

c) Sporcunun İyiliğini Öncelikli Tut

- Sporcunun fiziksel ve duygusal sağlığını performanstan önce tut.
- Zorbalık, taciz veya kötü davranışları derhal müdahale ederek engelle.

d) Etik Davranışı Teşvik Et

- Sportmenliğe aykırı ya da sağlıksız kilo verme yöntemlerini teşvik etme.
- Tüm katılımcılar için adalet, saygı ve dürüstlüğü öne çıkar.

e) Korumaya Bağlılık

- Sporcuları korumak için önleyici tedbirler uygula ve uygulat.
- Antrenman, seyahat ve müsabakalarda uygun denetimi sağla.

f) Gelişime Bağlılık

- Antrenörlük bilgilerini ve becerilerini sürekli geliştir.
- Sporcuların doğal kilo kategorilerinde yarışmalarını sağla, baskı uygulama.
- Sporcunun uzun vadeli refahı için uygun rehberlik sağla.

4. Ebeveynler / Veliler / Destekçiler için Davranış Kuralları

a) Baskı Yapmadan Destekle

- Çocuğunuzun judodan keyif almasını ve kendi hızında gelişmesini teşvik edin.
- Performans ya da kilo kategorisi konusunda aşırı baskı yapmaktan kaçının.

b) Saygılı Olun

- Tüm sporculara, antrenörlere, hakemlere ve yetkililere saygı gösterin.
- Hakemlerle tartışmaktan veya olay çıkarmaktan kaçının.

c) Pozitif Değerleri Teşvik Edin

- Çocuğunuza judo ahlak kurallarını benimsemesini teşvik edin.
- Etkinliklerde saygılı ve olumlu davranarak örnek olun.

d) Çocuğunuzun Koruyun

- Antrenörleri çocuğunuzun sağlık veya kişisel durumları hakkında bilgilendirin.
- Endişe duyduğunuz konuları bildirerek çocuğunuzun güvenliğini ve refahını savunun.

e) Yapıcı Katılım Gösterin

- Takım etkinliklerine olumlu ve yapıcı şekilde katılın.
- Antrenörlerin ve yetkililerin kararlarına saygı gösterin.

5. Uygulama ve Sorumluluk

Bu Davranış Kurallarına uymak, EJU tarafından düzenlenen tüm etkinlikler – müsabakalar, kamp antrenmanları ve diğer tüm faaliyetler – için zorunludur.

Kurallara uyulmaması durumunda şu yaptırımlar uygulanabilir:

1. Sözlü veya yazılı uyarılar
2. Geçici veya kalıcı uzaklaştırma
3. Tüm turnuva, teknik oturum, kamp ve EJU destekli faaliyetlerden men



4. Gerekirse yetkili kurumlara bildirme

Ayrıca, örnek sportmenlik, rakibe saygı ve judo camiasına olumlu katkılardan dolayı ödül törenlerinde **Beyaz Kart Ödülü** verilebilir.

EJU etkinliklerine katılarak tüm sporcular, antrenörler, ebeveynler ve destekçiler bu Davranış Kuralları'na uymayı ve judo değerlerinin uzun vadeli gelişimine katkıda bulunmayı kabul ederler.

İstersen bu çeviriyi Word ya da PDF dosyası olarak hazırlayıp indirebilir hale getirebilirim. Yardımcı olayım mı.

