



لائحة قواعد السلوك

لجنة الرياضة والتعليم بالاتحاد الأوروبي للجودو

30 مارس 20

1. مقدمة.

يلتزم الاتحاد الأوروبي للجودو بتعزيز قيم الجودو كأسلوب حياة. توفر هذه اللائحة إطاراً للسلوك الأخلاقي والاحترام والسلامة لجشع الرياضيين والمدربين والآباء وجشع المشاركين في الفئات العمرية تحت 15 – تحت 13 (بطولة آمال الاتحاد الأوروبي للجودو)، والناشئين (تحت 18 عاماً)، والشباب (تحت 21 عاماً). تهدف القواعد إلى ضمان بيئة إيجابية وتطویرية لشباب الجودو خلال المنافسات، والمعسكرات التدريشية المركزية، وغيرها من الأنشطة ضمن نظام الاتحاد الأوروبي للجودو.

في بطولة آمال الاتحاد الأوروبي للجودو، فإن ممارسات إدارة الوزن مثل "تخفض الوزن"، "قص الوزن"، أو "الجري لتخفيف الوزن" غير مقبولة ولا ينبغي تشجيعها. يجب على لاعبي الجودو المنافسة في فئة الوزن التي ينتمون إليها بشكل طبيعي في وقت الوزن. لن يتم توفر مشزان اختبار في هذه الفعاليات لتعزيز هذا النهج، لميضمّن عدم انحراف الرياضيين الشباب في ممارسات غير صحّة قد تؤثّر سلباً على نموهم وتطورهم.

على مستوى الناشئين، يمكن تقديم بعض التعليمات الأولية حول إدارة الوزن، ولكن يجب أن تتبع دائماً مبادئ تطوير الرياضي على المدى الطويل. يجب أن يركز أي نهج من هذا القبيل على الحفاظ على وزن صحي ودعم رفاهة الرياضي وتقدمه. لا ينبغي استخدام أو تشجيع القوود المفرطة على الطعام والسوائل، أو التدريب الشديد، أو أي طرق جذرية أخرى للتأثير على الوزن. يجب على الآباء والمدربين والرياضيين العمل معاً في بيئة مدرّسة وداعمة.

على مستوى الشباب، يمكن استخدام ممارسات أكثر تنظيماً لإدارة الوزن. يجب تنفذ هذه الممارسات بشكل مسؤول، مع إعطاء الأولوية لصحة الرياضي. يجب أن تبدأ أي عملية لتقليل الوزن من حالة ترطيب كاملة، وألا تتجاوز 5% من وزن جسم الرياضي، وفقاً لإجراءات الوزن العشوائية للاتحاد الأوروبي للجودو.



يشجع الاتحاد الأوروبي للجودو التعاون مع محترفين مؤهلين لتقديم تعليم دقيق قائم على الأدلة حول التغذية ورفاقة الرياضيين. إن التواصل الواضح مع جشع المعشن – الرياضيين والمدربين والآباء – أمر ضروري لحماية صحة وأداء لاعبي الجودو على جشع المستويات. في مستويات الناشئين والشباب، يُتوقع من لاعبي الجودو اتباع استراتيجيات إدارة الوزن المتواقة مع الجودو عالي الأداء، نظراً لمستوى المشاركة النخبوية في البطولات الأوروبية والعالمة، بالإضافة إلى الألعاب الأولمبية الأوروبية وألعاب الشباب الأولمبية. ومع ذلك، فإن ممارسات فقدان الوزن المفرطة أو الخطيرة غير مشجعة، ويجب توفير الإرشادات الغذائية والبدنية المناسبة للرياضيين لضمان رفاهتهم على المدى الطويل واستدامة أدائهم.

2. قواعد السلوك للرياضيين

أ) إظهار الاحترام

- عامل الخصوم وزملاء الفريق والمدربين والحكام والمنظمين باحترام في جشع الأوقات.
- أظهر روح رياضية حندة، بغض النظر عن النشجة.
- تحدث وتصرف باحترام، وتجنب أي إيماءات أو لغة قد تسيء إلى الآخرين.

ب) ممارسة المسؤولية

- احضر مستعداً وفي الوقت المحدد للتدريب والمنافسات وأي فعاليات أخرى.
- اتبع القواعد والتعليمات الخاصة بمدربك ومسؤولي البطولة.

ج) تعزيز النزاهة

- تنافس بإخلاص وأمانة لحفظ على نزاهة الجودو.
- تجنب الغش، أو تناول المنشطات، أو التلاعب بالمسابقات، أو التصرفات غير الرياضية.

د) إعطاء الأولوية للسلامة

- شارك في فشات الجودو مع مراعاة سلامة شركائك وسلامتك الشخصية.
- أبلغ مدربك عن أي إصابات أو مخاوف صحية أو قيود. إذا كنت تسافر بدون مدرب، يجب إبلاغ مدير الفريق أو المنظم للفعلية دون تأثير.

هـ) تمثيل قواعد الأخلاق في الجودو

- حافظ على قيم مثل الشجاعة، واللطف، الصداقة، والصدق، والشرف، والتواضع، والاحترام، وضبط النفس.

و) السلوك على السجادة

- أظهر التركيز والانضباط والاحترام خلال التدريب والمنافسة.
- انحنى بشكل مناسب في بداية ونهاية كل جلسة أو منافسة أو تفاعل على السجادة.



- تجنب الحديث غير الضروري، أو المشتتات، أو السلوكيات المزعجة خلال التدريب أو المنافسة.
- تقبل قرارات الحكام برحابة صدر ، مع إظهار التواضع في النصر وضبط النفس في الهزيمة.

ز) السلوك خارج البساط

- حافظ على سلوك محترم ومهذب مع الزملاء والمدربين والآباء والمسؤولين.
- مثل ناديك وبلك والجودو نفسه بكرامة وشرف.
- استخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مسؤول ، وامتنع عن التعليقات الضارة حول الآخرين.
- تجنب الأفعال التي قد تضر بسمعة الجودو، مثل التنمر أو السلوك غير اللائق.
- التزم بنمط حياة صحي ، بما في ذلك التغذية السليمة ، والراحة ، والتفكير الإيجابي.

ح) معايير الحماية

- أبلغ عن أي حوادث تتمر أو مضايقة أو إساءة تم ملاحظتها أو تجربتها إلى مدرب أو مسؤول حماية.
- احمي الرياضيين الأصغر أو الأكثر ضعفاً من خلال تعزيز ثقافة شاملة وداعمة.

ط) احترام النظافة والمظهر

- حافظ على النظافة والمظهر المرتب ، بما في ذلك ارتداء جودو نظيف وفقاً للوائح المنافسة.
- ارتدي أحذية خارج البساط وتتجنب دخول البساط بالأحذية.

ي) احترام المرافق

- اعتن بالمرافق والمعدات ، مع التأكد من عدم حدوث أي ضرر أو إساءة استخدام.
- اترك جسم المرافق في الحالة التي وجدتها عليها ، مع احترام المساحات المشتركة.

3. قواعد السلوك للمدربين

أ) تعزيز ثقافة إيجابية

- شجع الرياضيين على الاستمتاع بالجودو مع السعي نحو النمو الشخصي.
- تجنب المحاباة أو التحيز في التدريب والمنافسة.

ب) القادة بالقدوة

- أظهر قيم الجودو من خلال سلوكك وقراراتك.



- تواصل باحترام مع الرياضيين والآباء والمسؤولين والزملاء.

ج) إعطاء الأولوية لرفاهة الرياضيين

- ضع الرفاهية البدنية والعاطفية للرياضيين فوق الأداء.
- عالج التنمّر أو المضايقة أو السلوك غير اللائق على الفور.

د) تعزيز السلوك الأخلاقي

- لا تشجع على السلوك غير الرياضي أو ممارسات فقدان الوزن غير الصحتة.
- شجع على الإنصاف والاحترام والنزاهة لجشع المشاركين.

هـ) الالتزام بالحماية

- نفذ وطبق تدابير الحماية لحماية الرياضيين.
- تأكد من وجود إشراف مناسب خلال التدريب والسفر والمنافسات.

و) الالتزام بالتطوير

- استمر في تحشّن مهاراتك ومعرفتك كمدرب.
- تأكّد من أن الرياضيين يتنافسون في فئة وزنهم الطبيعية دون ضغط.
- قدم الإرشادات المناسبة لرفاهة الرياضيين على المدى الطويل.

قواعد السلوك للأباء / المعلّم / الداعشين

أ) الدعم بدون ضغط

- شجع طفلك على الاستمتاع بالجودو والتطور وفقاً لوتيرته وسرعته الخاصة.
- تجنب وضع ضغط غير مبرر على الأداء أو فئات الوزن.

ب) إظهار الاحترام

- أظهر الاحترام لجميع الرياضيين والمدربين والحكام والمسؤولين.
- امتنع عن الجدال مع الحكم أو الانخراط في سلوكيات مزعجة.

ج) تعزيز القيم الإيجابية

- شجع طفلك على تجسيد القيم الأخلاقية للجودو.
- كن قدوة من خلال سلوك محترم وإيجابي في الفعاليات.

د) حماية طفلك

- أبلغ المدربين عن أي مخاوف صحية أو شخصية قد تؤثر على طفلك.



ادعم سلامة ورفاهية طفلك من خلال الإبلاغ عن المخاوف.

هـ) المشاركة بشكل بناء

- شارك في أنشطة الفريق والفعاليات بشكل إيجابي وبناء.
- احترم قرارات المدربين والمسؤولين.

التنفيذ والمساءلة

الالتزام بهذه القواعد السلوكية إلزامي لجميع المشاركين في جميع فعاليات الاتحاد الأوروبي للجودو، بما في ذلك المنافسات، ومعسكرات التدريب، وجميع الأنشطة الأخرى التي ينظمها الاتحاد الأوروبي للجودو.

قد تؤدي الانتهاكات إلى:

تحذيرات شفهية وكتابية.

تعليق مؤقت أو دائم عن المشاركة.

طرد من جميع البطولات، والجلسات الفنية، ومعسكرات التدريب، وأي فعاليات أو أنشطة أخرى منظمة أو مدعومة أو مؤيدة من قبل الاتحاد الأوروبي للجودو.

إحالة إلى السلطات الخارجية إذا لزم الأمر.

بالإضافة إلى ذلك، قد يتم تقديم جائزة البطاقة البيضاء خلال حفلات توزيع الجوائز تقديرًا للروح الرياضية الاستثنائية، والاحترام تجاه الخصوم، والمساهمات الإيجابية في مجتمع الجودو.

من خلال المشاركة في فعاليات الاتحاد الأوروبي للجودو، يوافق جميع الرياضيين والمدربين والأباء والداعمين على الالتزام بهذه القواعد السلوكية والمساهمة في التطوير طويل الأمد لقيم الجودو.

.