

لائحة قواعد السلوك

30 مارس 20

لجنة الرياضة والتعلم بالاتحاد الأوروبي للجودو

1. مقدمة

يلتزم الاتحاد الأوروبي للجودو بتعزيز قيم الجودو كأسلوب حياة. توفر هذه اللائحة إطاراً للسلوك الأخلاقي والاحترام والسلامة لجمع الرياضيين والمدربين والآباء وجمع 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 وتطويرية للشباب الجودو خلال المنافسات، والمعسكرات التدريبية المركزية، وغيرها من الأنشطة ضمن نظام الاتحاد الأوروبي للجودو.

في بطولة آمال الاتحاد الأوروبي للجودو، فإن ممارسات إدارة الوزن مثل "تخفيض الوزن"، "قص الوزن"، أو "الجري لتخفيض الوزن" غير مقبولة ولا ينبغي تشجيعها. يجب على لاعبي الجودو المنافسة في فئة الوزن التي ينتمون إليها بشكل طبيعي في وقت الوزن. لن يتم توفير مشران اختبار في هذه الفعاليات لتعزيز هذا النهج، لمضمن عدم انخراط الرياضيين الشباب في ممارسات غير صحية قد تؤثر 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 رفاهية الرياضي وتقديمه. لا ينبغي استخدام أو تشجيع القود المفرطة على الطعام والسوائل، أو التدريب الشديد، أو أي طرق جذرية أخرى للتأثير على الوزن. يجب على الآباء والمدربين والرياضيين العمل معاً في بيئة مدروسة وداعمة.

على مستوى الشباب، يمكن استخدام ممارسات أكثر تنظيماً لإدارة الوزن. يجب تنفيذ 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 تعشم دقيق قائم على الأدلة حول التغذية ورفاهة الرياضيين. إن التواصل الواضح مع جمشع المعشش – الرياضششش والمدرششش والآباء – أمر ضروري لحماية صحة وأداء لاعبي الجودو على جمشع المستويات. في مستويات الناششش والشباب، يُتوقع من لاعبي الجودو اتباع استراتيجششش إدارة الوزن المتوافقة مع الجودو عالي الأداء، نظراً لمستوى المشاركة النخبوي في البطولات الأوروبية والعالمشش، بالإضافة إلى الألعاب الأولمبية الأوروبية وألعاب الشباب الأولمبية. ومع ذلك، فإن ممارسات فقدان الوزن المفرطة أو الخطرة شش مشجعة، ويجب توشش الإرشادات الغذائية والبدشش المناسبة للرياضششش لضمان رفاشششهم على المدى الطويل واستدامة أدائهم.

2. قواعد السلوك للرياضيين

(أ) إظهار الاحترام

- عامل الخصوم وزملاء الفريق والمدرشش والحكام والمنظمشش باحترام في جمشع الأوقات.
- أظهر روح رياضة شدة، 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 والتعششات الخاصة بمدرششك ومسؤولي البطولة.

(ج) تعزيز النزاهة

- تنافس بإنصاف وأمانة للحفاظ على نزاهة الجودو.
- تجنب الغش، أو تناول المنشطات، أو التلاعب بالمباريات، أو التصرفات شش الرياضة.

(د) إعطاء الأولوية للسلامة

- شارك في فشات الجودو مع مراعاة سلامة شركائك وسلامتك الشخششة.
- أبلغ مدربك عن أي إصابات أو مخاوف صخشة أو قنود. إذا كنت تسافر بدون مدرب، يجب إبلاغ مدير الفريق أو المنظم للفعالششش دون تأشش.

(هـ) تمثيل قواعد الأخلاق في الجودو

- حافظ على هُـم مثل الشجاعة، واللطف، والصدقة، والصدق، والشرف، والتواضع، والاحترام، وضبط النفس.

(و) السلوك على السجادة

- أظهر التركشش والانضباط والاحترام خلال التدريب والمنافسة.
- انحني 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 وبلدك والجودو نفسه بكرامة وشرف.
- استخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مسؤول، وامتنع عن التعليقات الضارة حول الآخرين.
- تجنب الأفعال التي قد تضر بسمعة الجودو، مثل التمر أو السلوك غير اللائق.
- التزم بنمط حياة صحي، بما في ذلك التغذية السليمة، والراحة، والتفكير الإيجابي.

ح) معايير الحماية

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

ط) احترام النظافة والمظهر

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

ي) احترام المرافق

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

3. قواعد السلوك للمدربين

أ) تعزيز بيئة إيجابية

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

ب) القيادة بالقدوة

- أظهر قيم الجودو من خلال سلوكك وقراراتك.

- تواصل باحترام مع الرياضيين والآباء والمسؤولين والزملاء.

ج) إعطاء الأولوية لرفاهية الرياضيين

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

د) تعزيز السلوك الأخلاقي

- لا تشجع على السلوك غير الرياضي أو ممارسات فقدان الوزن غير الصحية.
- 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 تحسين مهاراتك ومعرفة كمدرّب.
- تأكد من أن الرياضيين يتنافسون في فئة وزنهم الطبقشة دون ضغط.
- قدم الإرشادات المناسبة لرفاهية الرياضيين على المدى الطويل.

قواعد السلوك للآباء / المعلمين / الداعمين

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 الجدل مع الحكام 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.

- ادم 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:

1. تحذيرات شفوية وكتابية.
2. تعليق مؤقت أو دائم عن المشاركة.
3. طرد من جميع البطولات، والجلسات الفنية، ومعسكرات التدريب، وأي فعاليات أو أنشطة أخرى منظمة أو مدعومة أو مؤيدة من قبل الاتحاد الأوروبي للجودو.
4. إحالة إلى السلطات الخارجية إذا لزم الأمر.

بالإضافة إلى ذلك، قد يتم تقديم جائزة البطاقة البيضاء خلال حفلات توزيع الجوائز تقديراً للروح الرياضية الاستثنائية، والاحترام تجاه الخصوم، والمساهمات الإيجابية في مجتمع الجودو. من خلال المشاركة في فعاليات الاتحاد الأوروبي للجودو، يوافق جميع الرياضيين والمدربين والآباء والداعمين على الالتزام بهذه القواعد السلوكية والمساهمة في التطوير طويل الأمد لقيم الجودو.