

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO y D.A.**  
**NORMATIVA DE CONDUCTA**  
**PARA LOS EQUIPOS NACIONALES**  
**Cadete e Infantil**

---

Departamento de Actividades Deportivas

**NORMAS GENERALES DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA EN**  
**LOS**  
**EQUIPOS NACIONALES**

El Equipo Nacional es y debe ser el máximo exponente del colectivo de Judo. 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 nacional representan a la Real Federación Española de Judo y a España. Son el ejemplo dentro del mismo deporte para otros jóvenes deportistas, posibles integrantes de los futuros equipos nacionales.

Tanto en España como en las salidas al extranjero todo el equipo debe observar un comportamiento ejemplar, pues sus acciones repercuten en todo el equipo y finalmente en la imagen que da el país.

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 nacionales os deseamos una feliz estancia en los equipos nacionales 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 DEL EQUIPO NACIONAL

## EN LOS ENTRENAMIENTOS:

1. Los deportistas ante todo son judokas los cuales no deben de olvidar las reglas básicas de actitud y comportamiento de nuestro deporte; 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.
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).
7. En los entrenamientos el deportista deberá llevar su rollo de esparadrapo o taping para inmovilizar o curarse los pequeños traumatismos o lesiones leves y así no ocupar el tiempo del doctor/a, el cual tiene que estar para atender lesiones importantes.
8. Por una cuestión de higiene (transmisión de enfermedades por la saliva como hepatitis, etc.) todos los judokas deberán llevar su botella de agua o bebidas isotónicas etc. para hidratarse durante el entrenamiento y queda totalmente prohibido beber de otra botella que no sea la suya.
9. 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.)
10. 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 del equipo nacional 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”), una vez en el equipo nacional y sobre un tatami todos estamos en el mismo barco.
  - Los judokas del equipo nacional 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 RFEJYDA.
- 11.- 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.

## **NORMAS DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA** Residencias, hoteles, estaciones, aeropuertos y medios de transporte:

### **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, horario 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 palabras soeces y comportamientos fuera de lugar.
5. Tener en cuenta que las actuaciones particulares de un miembro del equipo nacional cuando está en una concentración o una competición representando a España, no se representa sólo a sí mismo, sino al equipo español 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.
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. Sí cuando llega observa un desperfecto, lo comunica. Sí 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 23 hs. (higiene personal, pijama, lectura, etc.). Teniendo que disponer a acostarse y dormir a las 23.30 hs. (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 jarrones 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 Vº Bº. 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.

### **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, el 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.

### **COMPETICIONES:**

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

#### **De manera específica:**

1. Todos los que tengan que competir al día siguiente o ya hubieran competido, colaboraran 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.
2. En competiciones Internacionales cuando suenen los himnos nacionales, durante la entrega de trofeos u otra ceremonia, por respeto nadie debe quedarse sentado.
3. 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 y en ningún caso es el lugar de realizarlos. He de ser positivo y reconducir sus sensaciones.

## 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 LOS ADVERSARIOS.
- CONTROL DE LA ANSIEDAD.
- REALIZAR EVALUACIÓN DEL CAMPEONATO.

### **EVALUACIÓN DE LA ACTITUD DEPORTIVA**

**COMPORTAMIENTO:** LAS FALTA DE EDUCACIÓN Y RESPETO CON COMPAÑEROS, ENTRENADORES, PERSONAS O BIENES, ASÍ COMO EL INCUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE LA RFEJYDA.

**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.