



ქცევის კოდექსი

2025 წლის 30 მარტი EJU-ს სპორტისა და განათლების კომისია

1. შესავალი

ევროპის ძიუდოს კავშირი (EJU) ხელს უწყობს ძიუდოს ღირებულებების დამკვიდრებას, როგორც ცხოვრების წესის და მნიშვნელოვნად საქმიანობს მისი პოპულარიზაციისთვის.

წინამდებარე ქცევის კოდექსი ადგენს ეთიკური, პატივისცემით სავსე და უსაფრთხო ქცევის ჩარჩოს სპორტსმენებისთვის, მწვრთნელებისთვის, მშობლებისთვის და ყველა მონაწილისთვის U15/U13 (EJU იმედისმომცემთა ტურნირი), კადეტთა (U18) და იუნიორთა (U21) დონეებზე. კოდექსის მიზანია ახალგაზრდა ძიუდოსტებისთვის პოზიტიური და განვითარებაზე ორიენტირებული გარემოს შექმნა შეჯიბრებებზე, ცენტრალიზებულ საწვრთნელ ბანაკებსა და სხვადასხვა აქტივობებში მონაწილეობისას

EJU-ს სისტემის ფარგლებში.

EJU-ს იმედისმომცემთა ტურნირზე, **წონის კონტროლის პრაქტიკა, როგორცაა „წონის ხელოვნურად შექმნა“, „წონის კლება“ ან „სირბილი წონის დასაკლებად“ მიუღებელია და არ უნდა წახალისდეს.** ძიუდოსტებმა უნდა იასპარეზონ იმ წონით კატეგორიაში, რომელშიც ბუნებრივად არიან ვარჯიშის დროს. ამ ღონისძიებებზე სატესტი სასწორები არ იქნება წარმოდგენილი, რაც მიზნად ისახავს ახალგაზრდების ჯანმრთელობისთვის საზიანო პრაქტიკის და ყველა იმ პროცესის თავიდან აცილებას, რამაც შესაძლოა ნეგატიურად იმოქმედოს მოზარდთა განვითარებაზე.

კადეტთა დონეზე შესაძლებელია წონის მართვასთან დაკავშირებული საწყისი განათლების შეთავაზება, თუმცა ის ყოველთვის უნდა ეფუძნებოდეს სპორტსმენის გრძელვადიან განვითარებას. ნებისმიერი მიდგომა უნდა იყოს მიმართული ჯანსაღი წონის შენარჩუნებაზე, სპორტსმენის კეთილდღეობასა და წინსვლაზე, ხელს უნდა უწყობდეს მის პროგრესს. საკვების და სითხის გადაჭარბებული შეზღუდვა, გადამეტებული ვარჯიში ან სხვა მკაცრი მეთოდები არ არის მისაღები. მშობლებმა, მწვრთნელებმა და სპორტსმენებმა უნდა ითანამშრომლონ ინფორმირებულ და მხარდამჭერ გარემოში.

იუნიორთა დონეზე შესაძლებელია უფრო სტრუქტურირებული წონის მართვის პრაქტიკის გამოყენება. ეს უნდა განხორციელდეს პასუხისმგებლობით და სპორტსმენის ჯანმრთელობის პრიორიტეტით. წონის კლების პროცესი უნდა დაიწყოს სრულად ჰიდრატირებული მდგომარეობიდან და არ უნდა აღმატებოდეს სპორტსმენის სხეულის მასის 5%-ს, შესაბამისობაში უნდა მოდიოდეს EJU-ს შემთხვევითობის პრინციპით შერჩეული აწონვის წესებთან.

EJU მხარს უჭერს კვალიფიციურ პროფესიონალებთან თანამშრომლობას, რათა უზრუნველყოს ზუსტი, მტკიცებულებაზე დაფუძნებული ცოდნის გაზიარება სწორი კვების და სპორტსმენის კეთილდღეობის შესახებ.





მკაფიო კომუნიკაცია ყველა ჩართულ მხარესთან – სპორტსმენებთან, მწვრთნელებთან და მშობლებთან აუცილებელია ძიუდოსტების ჯანმრთელობისა და შედეგების დასაცავად ყველა დონეზე.

კადეტებისა და იუნიორების დონეზე სპორტსმენებისგან ელიან ისეთ წონის მართვის სტრატეგიებს, რომლებიც შეესაბამება მაღალი დონის ძიუდოს, მათ შორის ევროპის და მსოფლიო ჩემპიონატებსა და ევროპულ და ახალგაზრდულ ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობისთვის. თუმცა, გადამეტებული ან სახიფათო წონის კლება მიუღებელია. სპორტსმენებმა უნდა მიიღონ სათანადო კვებითი და ასევე ფიზიკური მხარდაჭერა მათი კეთილდღეობისა და გრძელვადიანი წარმატებისთვის..

2. ქცევის კოდექსი სპორტსმენებისთვის

ა) პატივისცემის გამოჩენა

- ყოველთვის გამოიჩინეთ პატივისცემა მეტოქის, თანაგუნდელების, მწვრთნელების, მსაჯებისა და ტურნირის ორგანიზატორების მიმართ.
- აჩვენეთ სპორტული სულისკვეთება, მიუხედავად შედეგისა.
- ისაუბრეთ და იმოქმედეთ პატივისცემით, მოერიდეთ შეურაცხმყოფელ ჟესტებსა და ენას.

ბ) პასუხისმგებლობა სავარჯიშო პროცესში

- იარეთ მომზადებულად და დროულად ვარჯიშებზე, შეჯიბრებებსა და სხვა ღონისძიებებზე.
- დაემორჩილეთ მწვრთნელებისა და ტურნირის ოფიციალური პირების წესებსა და მითითებებს..

გ) სამართლიანობის ხელშეწყობა

- იასპარეხეთ სამართლიანად და გულწრფელად, დაიცავით ძიუდოს ღირსება.
- მოერიდეთ თაღლითობას, დოპინგს, შეჯიბრების ფალსიფიკაციასა და არასპორტულ ქცევას.

დ) უსაფრთხოების პრიორიტეტი

- ძიუდოს ტექნიკები შეასრულეთ საკუთარი და პარტნიორის უსაფრთხოების გათვალისწინებით.
- აცნობეთ მწვრთნელს ნებისმიერ ტრავმაზე, ჯანმრთელობის პრობლემაზე ან შეზღუდვაზე. თუ მოგზაურობთ მწვრთნელის გარეშე, დაუყოვნებლივ აცნობეთ გუნდის მენეჯერს ან ორგანიზატორს..

ე) ძიუდოს მორალური კოდექსის დემონსტრირება

- დაიცავით ისეთი ღირებულებები, როგორცაა სიმამაცე, თავაზიანობა, მეგობრობა, პატიოსნება, ღირსება, მოკრძალება, პატივისცემა და თვითკონტროლი..

ვ) ქცევა ტატამიზე Verhalten auf der Tatami

- აჩვენეთ კონცენტრაცია, დისციპლინა და პატივისცემა ვარჯიშისა და შეჯიბრებისას.





- ტატამიზე შესვლისას სათანადოდ დახარეთ თავი (თავის დაკვრა) ნებისმიერი ორთაბრძოლის, ან სპარინგის თუ შეჯიბრების დაწყების წინ და დასასრულისას.
- მოერიდეთ ზედმეტ ლაპარაკს, ყურადღების გაფანტვას ან გამაღიზიანებელ ქცევას როგორც სავარჯიშო პროცესში, ასევე შეჯიბრის დროს.
- მიიღეთ მსაჯის გადაწყვეტილებები თავმდაბლობით - გამარჯვებაში თავმდაბლობა, მარცხში - თავშეკავება.

ზ) ქცევა ტატამს გარეთ

- გამოიჩინეთ პატივისცემა და თავაზიანობა კოლეგების, მწვრთნელების, მშობლებისა და ოფიციალური პირების მიმართ.
- წარმოადგინეთ თქვენი კლუბი, ქვეყანა და მიუდო ღირსეულად და პატივისცემით.
- სოციალურ მედიაში იყავით პასუხისმგებლიანი. არ განათავსოთ საზიანო ან შეურაცხმყოფელი კომენტარები.
- მოერიდეთ ქმედებებს, რომლებიც აზიანებს მიუდოს რეპუტაციას: მათ შორის ბულინგს, უხეშ ქცევას ან შეუფერებელ საქციელს.
- იცხოვრეთ ჯანმრთელი ცხოვრების წესით, ყურადღება მიაქციეთ სწორ კვებას, დასვენებასა და პოზიტიურ განწყობას.

თ) უსაფრთხოების სტანდარტები

- აცნობეთ მწვრთნელს ან უსაფრთხოების ოფიცერს ნებისმიერი ბულინგის, შევიწროების ან ძალადობის ფაქტის შესახებ.
- დაიცავით უმცროსი ან მოწყვლადი სპორტსმენები, შექმენით ინკლუზიური და მხარდამჭერი გარემო..

ი) ჰიგიენა და გარეგნობა

- შეინარჩუნეთ სისუფთავე და სუფთა გარეგნობა. ჩაიცვით სუფთა ჯუდოგი შეჯიბრების წესების შესაბამისად.
- ატარეთ შესაბამისი ფეხსაცმელი ტატამის მიღმა. ნუ შეხვალთ ტატამიზე ფეხსაცმლით..

კ) ინფრასტრუქტურის პატივისცემა

- გაუფრთხილდით შეჯიბრის არენასა და ტექნიკურ აღჭურვილობას. მოერიდეთ მათ დაზიანებასა და არასწორ გამოყენებას.
- დატოვეთ სივრცე ისე, როგორც დაგხვდათ - პატივი ეცით საერთო სივრცეებს..

3. ქცევის კოდექსი მწვრთნელებისთვის

ა) პოზიტიური გარემოს შექმნა

- გაამხნევეთ სპორტსმენები, რომ სიამოვნება მიიღონ მიუდოსგან და ისწრაფონ პიროვნული ზრდისკენ.
- თავიდან აიცილეთ ფავორიტიზმი ან მიკერძობა.

ბ) მაგალითის მიცემა

- გამოავლინეთ მიუდოს ღირებულებები თქვენს ქცევასა და გადაწყვეტილებებში.



- იურთიერთთ პატივისცემით სპორტსმენებთან, მშობლებთან, ოფიციალურ პირებთან და კოლეგებთან..

გ) სპორტსმენის კეთილდღეობის პრიორიტეტი

- ფიზიკური და ემოციური ჯანმრთელობა დააყენეთ შედეგზე მაღლა.
- დაუყოვნებლივ იმოქმედეთ ბულინგის, შევიწროების ან არასათანადო ქცევის შემთხვევაში..

დ) ეთიკური ქცევის ხელშეწყობა

- არ წახალისოთ არასპორტული ქცევა ან არაჯანსაღი წონის შემცირების პრაქტიკა.
- წახალისეთ სამართლიანობა, პატივისცემა და პატიოსნება.

ე) უსაფრთხოების დაცვის ვალდებულება

- განახორციელეთ და დაიცავით უსაფრთხოების ზომები.
- უზრუნველყავით სათანადო ზედამხედველობა ვარჯიშის, მოგზაურობისა და შეჯიბრების დროს..

ვ) პროფესიული განვითარება

- მუდმივად განაგრძეთ მწვრთნელის უნარებისა და ცოდნის განვითარება.
- უზრუნველყავით, რომ სპორტსმენებმა მათთვის ბუნებრივ წონით კატეგორიაში იასპარეზონ ზეწოლის გარეშე.
- გაუწიეთ მათ შესაბამისი მიმართულება გრძელვადიანი კეთილდღეობის უზრუნველსაყოფად..

4. ქცევის კოდექსი მშობლებისთვის / მეურვეებისთვის / გულშემატკივრებისთვის

ა) მხარდაჭერა ზეწოლის გარეშე

- წახალისეთ შვილი, რომ ძიუდოში სიამოვნება მიიღოს და თავის ტემპში განვითარდეს.
- ნუ მოახდენთ ზეწოლას შედეგებზე ან წონით კატეგორიებზე..

ბ) პატივისცემის გამოჩენა

- გამოიჩინეთ პატივისცემა ყველა სპორტსმენის, მწვრთნელის, მსაჯისა და ოფიციალური პირის მიმართ.
- არ იკამათოთ მსაჯებთან და მოერიდეთ წესრიგის დამრღვევ ქცევას..

გ) პოზიტიური ღირებულებების წახალისება

- წახალისეთ შვილი, რომ მისდევდეს ძიუდოს მორალურ ღირებულებებს.
- იყავით კარგი მაგალითი ღონისძიებებზე პატივისცემითა და პოზიტიური ქცევით..

დ) თქვენი შვილის დაცვა

- აცნობეთ მწვრთნელს ნებისმიერი ჯანმრთელობის ან პირადი საკითხის შესახებ.
- დაიცავით თქვენი შვილის უსაფრთხოება და კეთილდღეობა და იმოქმედეთ საჭიროების შემთხვევაში.



ე) კონსტრუქციული ჩართულობა

- მონაწილეობა მიიღეთ გუნდურ აქტივობებში პოზიტიურად და კონსტრუქციულად.
- პატივი ეცით მწვრთნელებისა და ოფიციალური პირების გადაწყვეტილებებს..

5. აღსრულება და ანგარიშვალდებულება

ამ ქცევის კოდექსის დაცვა სავალდებულოა ყველა მონაწილისთვის EJU-ს ღონისძიებებზე - მათ შორის შეჯიბრებებზე, საწვრთნელ შეკრებებსა და სხვა აქტივობებზე, რომლებიც ორგანიზებულია ევროპის ძიუდოს კავშირის მიერ.

დარღვევების შემთხვევაში მოსალოდნელია:

1. სიტყვიერი ან წერილობითი გაფრთხილება
2. დროებითი ან მუდმივი დისკვალიფიკაცია
3. ჩამოშორება ყველა შეჯიბრიდან, სავარჯიშო შეკრებებიდან და EJU-ს მიერ ორგანიზებული და მხარდაჭერილი ღონისძიებებიდან
4. საჭიროების შემთხვევაში შესაბამისი ორგანოებისადმი მიმართვა

გარდა ამისა, დამატებით, დაჯილდოების ცერემონიაზე შესაძლოა დაჯილდოვდეთ **საგანგებო ჯილდოთი - White Card Award** - განსაკუთრებული სპორტული სულისკვეთებისთვის, მოწინააღმდეგის პატივისცემისთვის და ძიუდოს საზოგადოებისადმი დადებითი წვლილისთვის.

ყველა სპორტსმენი, მწვრთნელი, მშობელი და მხარდამჭერი, ვინც მონაწილეობს EJU-ს ღონისძიებებში, თანხმდება ამ ქცევის კოდექსის დაცვაზე და ძიუდოს ღირებულებების გრძელვადიან განვითარებაში მონაწილეობაზე.