



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G79126306

## NORMAS GENERALES DE COMPORTAMIENTO Y CONVIVENCIA PARA LOS EQUIPOS MADRILEÑOS

El Equipo Madrileño es y debe ser el máximo exponente de nuestro colectivo por lo que todos sus componentes tienen que dar la imagen que corresponde a un deporte como el nuestro.

Los deportistas que representan a la Federación Madrileña de Judo son ejemplo dentro del mismo deporte para los más jóvenes.

En todo momento, el equipo debe observar un comportamiento ejemplar, pues sus acciones repercuten en todos sus componentes y finalmente, en la imagen que da la Comunidad de Madrid.

Por ello proponemos unas normas de convivencia basadas en el respeto, la educación y el sentido común, que deberán ser costumbre en todas las actividades (entrenamientos, concentraciones y campeonatos) y que los entrenadores tendrán en cuenta a la hora de hacer las convocatorias.

Los entrenadores de los equipos deseamos que además de conseguir grandes logros deportivos, estas recomendaciones os ayuden a formaros como judokas, deportistas y personas, sacando el máximo rendimiento de vuestro esfuerzo.



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G79126306

CÓDIGO DE CONDUCTA DEL EQUIPO MADRILEÑO

GENERALES:

1. Durante el tiempo que dura la actividad programada el deportista no puede ausentarse sin permiso del recinto señalado.
2. Se observará una puntualidad exquisita para las distintas actividades que se realicen (comienzo de entrenamientos, salidas de autobuses, horario de comidas, etc.)
3. 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 palabras soeces y comportamientos fuera de lugar.
5. Tener en cuenta que cualquier miembro del Equipo Madrileño de Judo cuando está en un entrenamiento, concentración o competición no se representa a sí mismo; de su comportamiento depende la imagen de nuestro deporte y de todo el equipo.
6. Dirigirse con respeto y educación al personal que trabaja en las instalaciones deportivas, residencias y hoteles.

EN LOS ENTRENAMIENTOS:

1. Los judokas no deben olvidar las reglas básicas comportamiento; saludarán 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, obedeciendo y atendiendo los avisos y/o advertencias que sobre su utilización nos indiquen la dirección del pabellón o los empleados del mismo.
3. No ir descalzos al salir del tatami, dejando sus zapatillas bien colocadas en el lugar señalado por los entrenadores.
4. Dirigirse con respeto a los entrenadores y profesores.
5. Durante los descansos se permanecerá dentro del tatami.
6. El deportista llevará su propio rollo de esparadrapo o taping a los entrenamientos, evitando entretener al doctor con levedades.
7. Todos los judokas llevarán su propia botella (de agua ó bebidas isotónicas etc.) para hidratarse durante el entrenamiento.



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

8. Al finalizar recogerán todos los objetos o desperdicios que se hayan producido durante el entrenamiento (botellas vacías de agua, vendas, esparadrapo, etc.).
9. Cumplir las propuestas que sobre el entrenamiento o su organización realicen los entrenadores:
  - Prestar máxima atención durante las sesiones de trabajo.
  - Anteponer el interés deportivo a las relaciones y opiniones personales, entrenando con todos los compañeros.
  - Los judokas del Equipo Madrileño deben conocer los objetivos de los entrenamientos-control, concentraciones y campeonatos, tomándolos, como una oportunidad para progresar y aprovechando el grupo de deportistas de nivel y el Cuadro Técnico que les pone a su disposición la Federación Madrileña de Judo.

#### EN LOS ALOJAMIENTOS:

1. Se respetarán las horas de sueño y descanso, cumpliendo con los horarios fijados a tal fin y enfocando el tiempo libre como un periodo de recuperación, no de desgaste.  
La hora de estar en las habitaciones serán las 23:00 horas (higiene personal, pijama, lectura, etc.)
2. No se debe entrar en las habitaciones de otros, existen salas de reunión. Las habitaciones deben ser un lugar en el que sus ocupantes tengan un mínimo de intimidad.
3. La zona destinada a habitaciones es una zona de descanso, no se permiten juegos, carreras, gritos, portazos..., por educación y respeto a los que allí descansan.
4. Cada ocupante se responsabilizará de su habitación durante la estancia y de dejarla como la encontró al llegar. **Nadie se lleva nada de la habitación.** Si al llegar se observa algún desperfecto o si se produce durante la estancia se comunicará inmediatamente, siendo cada uno responsable de los que se ocasionen en su habitación. Hay que ordenar y guardar la ropa en los armarios y mantener la habitación limpia de papeles y envases.
5. En los comedores se mantendrá el orden de las filas (autoservicio) guardando suficiente compostura; se mantendrán las mesas lo más limpias posible y se cumplirán con las normas que establezcan los responsables del comedor (por ejemplo recoger las bandejas, devolver jarras de agua etc.).



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

6. Las comidas serán las organizadas por la Federación, no pudiendo llevar a las habitaciones ningún alimento ni bebidas sin el visto bueno de los entrenadores. Se ruega seguir las recomendaciones de la Federación sobre dietas equilibradas para los deportistas.
7. Al abandonar el lugar donde se haya desarrollado la actividad, abonarán todos los gastos de los servicios extras que hayan utilizado.

#### ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

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 de 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.

#### 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**.

#### COMPETICIONES:

Además de todo lo expuesto anteriormente en cuanto a normas de convivencia de manera específica se aplicará a las competiciones:

1. Todos los que no tengan que competir ese día, colaborarán en las labores de apoyo que organicen los entrenadores, (seguimiento de adversarios, calentamientos, etc.).
2. En competiciones internacionales, cuando suenen los himnos nacionales, durante la entrega de trofeos u otra ceremonia, todos se pondrán en pie.
3. Se recomienda prudencia con los comentarios que realicen en las competiciones, tanto sobre adversarios como sobre los compañeros, así como sobre su propio estado de ánimo y sensaciones personales, 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.



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.  
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA  
C.I.F. G79126306

## ANEXO I

### OBJETIVOS DE LOS ENTRENAMIENTOS-CONTROL Y CONCENTRACIONES

- ✓ Aplicación 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 necesidad.
- ✓ Evaluación del Campeonato.

## EVALUACIÓN

**COMPORTAMIENTO:** Las faltas de educación y respeto hacia compañeros, entrenadores o bienes, así como el incumplimiento de las normas de convivencia de la Federación Madrileña de Judo.

**PUNTUALIDAD:** Los retrasos a los 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.