



# “Εύνικος” Γυμναστικός Αθλητικός Σύλλογος

Διεύθυνση : Διονύσου 17, Εύνικος Στάδιο – Evnikos Stadium, Δ.Κ. Άνω Λιοσίων Δήμου Φυλής, Τ.Κ.: 13341  
Email : [evnikosbasket@gmail.com](mailto:evnikosbasket@gmail.com), Site : [evnikosbasket.gr](http://evnikosbasket.gr) Facebook Profile : Εύνικος Γ.Α.Σ.,

## **ΚΩΔΙΚΑΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ-ΣΤΡΙΩΝ**

*Αγωνιστική χρονιά 2021-2022*

### **1. Κατανοείτε τους κανόνες του μπάσκετ και παίζετε σύμφωνα με τους αυτούς.**

Η κατανόηση των κανόνων του αθλήματος της καλαθοσφαίρισης είναι δική σας ευθύνη. Οι κανόνες υπάρχουν για την ασφάλεια, τη σωστή οργάνωση αλλά και την διασκέδαση όλων όσων συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες της ομάδας. Η εκμάθηση σχετικών κοινωνικών δεξιοτήτων θα σας βοηθήσουν σε όλες τις πτυχές της ζωής σας. Μην αγνοείτε ή παραβιάζετε σκόπιμα τους κανόνες. Εάν παραβιάζετε σκόπιμα τους κανόνες να γνωρίζετε ότι θα υπάρχουν συνέπειες τόσο σε εσάς, όσο και στην ομάδα. Μην το επιτρέψετε αυτό στον εαυτό σας και στην ομάδα.

### **2. Σεβαστείτε τους διαιτητές και τους κριτές.**

Οι διαιτητές και οι κριτές έχουν ένα δύσκολο έργο να εκτελέσουν και προφανώς δεν μπορούμε να παίζουμε μπάσκετ χωρίς αυτούς. Οι διαιτητές και οι κριτές είναι εκεί για να επιβάλλουν τους κανόνες του παιχνιδιού, αλλά δεν μπορούν να είναι πάντα σωστοί. Αποδεχτείτε τις πιθανόν λανθασμένες αποφάσεις τους ευγενικά. Η διαμαρτυρία στους διαιτητές δεν είναι αποδεκτή συμπεριφορά. Παίκτες που αμφισβητούν συνεχώς τις αποφάσεις ή δεν δέχονται κακές αποφάσεις, δεν είναι καλοί αθλητές και κάνουν κακό στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Αν διαφωνείτε σε μια απόφαση, ζητήστε από τον προπονητή, τον μάνατζερ ή τον παράγοντα να ενημερώσει τους διαιτητές και τους κριτές κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος ή μετά το παιχνίδι, με τον κατάλληλο τρόπο.

### **3. Ενημερωθείτε και κατανοήστε όλες τις υποχρεώσεις σας σχετικά με την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση οποιασδήποτε μορφής καταχρηστικής συμπεριφοράς ή παρενόχλησης ή κακοποίησης μέσα στους αθλητικούς χώρους.**

Η ευημερία και ασφάλεια όλων αλλά ιδιαίτερα η δική σας αποτελεί μέγιστη προτεραιότητα στους αθλητικούς χώρους. Ως εκ τούτου δεν επιτρέπεται οποιαδήποτε μορφή λεκτικής, σωματικής, συναισθηματικής ή σεξουαλικής καταχρηστικής συμπεριφοράς, παρενόχλησης ή κακοποίησης, καθώς επίσης και οποιασδήποτε μορφή εκφοβισμού ή παρενόχλησης από οποιονδήποτε προπονητή, αθλητή, παράγοντα, εθελοντή, εργαζόμενο ή γονέα. Γι'αυτό είναι υποχρέωσή σας να γνωρίζετε όλες τις διαδικασίες που πρέπει να τηρούνται για την πρόληψη, αντιμετώπιση και ιδιαίτερα για την αναφορά μιας τέτοιας συμπεριφοράς.

Σελίδα 1 από 3

**ΕΥ ΖΗΝ - ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ - ΕΥ ΝΙΚΑΝ**

«Εύνικος», << αυτός που φέρνει καλή νίκη >>, << ευ + νίκη >>.

#### **4. Ελέγξτε την ψυχραιμία σας.**

Η λεκτική κακοποίηση αποτελεί σοβαρό αδίκημα κατά των κανόνων του μπάσκετ. Επίσης, η προφορική κακοποίηση άλλων παικτών ή σκόπιμη απόσπαση της προσοχής τους ή η πρόκληση ενός αντιπάλου δεν είναι αποδεκτή συμπεριφορά και δεν επιτρέπεται στο μπάσκετ. Η απώλεια της ψυχραιμίας δεν είναι μόνο δυσάρεστη για τους άλλους συμμετέχοντες στο παιχνίδι, αλλά αποσπά και την προσοχή και να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στη συγκέντρωση αλλά και την αποτελεσματικότητα του ίδιου παίκτη που έχει εκνευριστεί και της ομάδας του.

#### **5. Προπονηθείτε και δουλέψτε εξίσου σκληρά για τον εαυτό σας και για την ομάδα σας.**

Να προπονείστε στο καλύτερο των δυνατοτήτων σας. Το χρωστάτε στον εαυτό σας και σε όλους τους άλλους που συμμετέχουν στην ομάδα σας. Η απόδοση της ομάδας σας θα ωφεληθεί - το ίδιο και η δική σας. Μόνο εάν δώσετε τον καλύτερό σας εαυτό, θα κερδίσετε το μεγαλύτερο μέρος της διασκέδασης και της ικανοποίησης που μπορείτε να αντλήσετε παίζοντας μπάσκετ.

#### **6. Να είστε καλοί καλαθοσφαιριστές.**

Αναγνωρίστε όλα τα καλά παιχνίδια, είτε είναι από την ομάδα σας είτε από την άλλη ομάδα. Οι καλοί τρόποι και ο σεβασμός είναι μεταδοτικοί. Σε όλους αρέσει να τους επαινούν όταν κάνουν κάτι καλά. Εάν αναγνωρίζετε το επιτεύγματα των αντιπάλων σας είναι πιθανό ότι θα ακολουθήσουν το παράδειγμά σας και αυτοί. Μέρος του παιχνιδιού του μπάσκετ είναι και ο σεβασμός σε όλους τους συμμετέχοντες στο παιχνίδι. Να χαιρετάτε με ευγένεια τους αντιπάλους σας στο γήπεδο, να τους συγχαίρετε είτε κερδίζετε είτε χάνετε και να αποδέχεστε την ήττα με με αξιοπρέπεια. Θυμηθείτε ότι ο αντίπαλος προπονητής και οι καλαθοσφαιριστές του προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο για την ομάδα τους και δικαιούνται επίσης το σεβασμό όλων.

#### **7. Σεβαστείτε τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια και την αξία του κάθε ατόμου.**

Ανεξάρτητα με το φύλο, την ικανότητα, την θρησκεία, την πολιτισμική ταυτότητα, την καταγωγή και οποιοδήποτε άλλο παράγοντα άσχετο με τον αθλητισμό, όλα τα άτομα που συνδέονται με το μπάσκετ έχουν δικαίωμα στην ίση μεταχείριση και στο σεβασμό. Αποφύγετε οποιοδήποτε σχόλιο ή παρατήρηση, το οποίο θα μπορούσε να εκληφθεί ως προσβλητικό ή να επιφέρει διάκριση. Μερικές φορές και ένα αστείο μπορεί να είναι προσβλητικό. Ακόμα και αν κάποιος προβαίνει σε προσβλητικές συμπεριφορές, μην ανταποδίδετε, διατηρώντας την ψυχραιμία σας και επιδεικνύοντας την απαραίτητη ανωτερότητα. Έτσι είναι πολύ πιθανό ν'ακολουθήσουν το δικό σας καλό παράδειγμα.

#### **8. Συμπεριφερθείτε σε όλους τους καλαθοσφαιριστές όπως θα θέλατε να σας συμπεριφέρονται.**

Μην συγκρούεστε, μην εκφοβίζετε και μην εκμεταλεύεστε έναν άλλον καλαθοσφαιριστή για οποιοδήποτε λόγο. Το ότι κάποιος από την ομάδα σας δεν μπορεί να αποδώσει τόσο καλά όσο θα επιθυμούσατε, δεν σημαίνει ότι δεν προσπαθεί. Όλοι κάνουν λάθη. Μην παρενοχλείτε, μην αγανακτείτε και μην κοροϊδεύτε κατά οποιοδήποτε τρόπο έναν άλλο καλαθοσφαιριστή όταν

γίνεται κάποιο λάθος. Μόνο μια εποικοδομητική καθοδήγηση και η ενθάρρυνση μπορούν να βοηθήσουν τους καλαθοσφαιριστές να βελτιώσουν το παιχνίδι τους.

### **9. Παίξτε μπάσκετ για την «διασκέδασή σας» και όχι μόνο για να ευχαριστήσετε τους γονείς και τους προπονητές σας.**

Το μπάσκετ είναι πρώτα από όλα διασκέδαση και ψυχαγωγία. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να το παίρνεται στα σοβαρά, ακριβώς την ίδια στιγμή που διασκεδάζετε. Εάν διασκεδάζετε κάνοντας μια δραστηριότητα, θα αποδώσετε πολύ καλύτερα και θα αποκομίσετε πολλά περισσότερα οφέλη. Ίσως οι προπονητές σας και οι γονείς σας πιάζουν για να βελτιώσετε τις επιδόσεις σας και να πετύχετε τις επιθυμίες σας. Αν και αυτό μπορεί να είναι θετικό και με τον τρόπο τους να σας δείχνουν την υποστήριξή τους, θα πρέπει να αντισταθείτε, όταν πλέον αυτό δεν είναι ευχάριστο και δεν σας αφήνει να διασκεδάσετε παίζοντας μπάσκετ.

### **10. Να είστε προετοιμασμένοι να ηττείστε μερικές φορές.**

Ο καθένας χάνει ή κερδίζει κάποιες φορές. Να είστε δίκαιοι νικητές και καλοί ηττημένοι. Η τυχόν απογοήτευση μετά από μια ήττα είναι φυσιολογική, αλλά δεν πρέπει να μετατρέπεται σε δυσάρεστη επίπτωση για εσάς και τους υπολοίπους, όπως ακριβώς μετατρέπεται και η τυχόν αλαζονική συμπεριφορά μετά από μια νίκη. Αναγνωρίστε με κάθε τρόπο ότι ακόμα και ο ηττημένος έχει επιτύχει αρκετά, μόνο και μόνο ως απλά αγωνιζόμενος, ιδιαίτερα μάλιστα όταν αυτό συνοδεύεται με ατομική ή ομαδική βελτίωση. Στην ζωή δεν μπορεί να νικά κάποιος πάντα. Η ήττα μπορεί να είναι μια σημαντική εμπειρία μάθησης για τους στόχους της υπόλοιπης ζωής και αφετηρία για μια επόμενη νίκη..

### **11. Ακούστε τις συμβουλές του προπονητή σας και προσπαθήστε να τις εφαρμόσετε στην προπόνηση και στα παιχνίδια.**

Ο προπονητής σας έχει οριστεί να προπονήσει την ομάδα σας επειδή έχει ορισμένες ικανότητες και εμπειρία. Έχει επίσης εκπαιδευτεί να σας παρέχει ότι καλύτερο σε σχέση με τον δικό σας επίπεδο δεξιοτήτων. Εκτός από την εκπαίδευση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων, ο προπονητής σας μπορεί να σας παρέχει και χρήσιμες συμβουλές για όλες τις πτυχές του μπάσκετ. Αξιοποιήστε στο έπακρο την ευκαιρία που σας παρέχεται και συνεργαστείτε μαζί του για να έχετε μια ευχάριστη και επιτυχημένη εμπειρία στο μπάσκετ.

### **12. Να σέβεστε πάντα την καλή χρήση των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού που παρέχονται.**

Οι αθλητικές εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός κοστίζουν χρήματα και θα λειτουργούν σωστά μόνο εάν διατηρούνται σε καλή κατάσταση. Βεβαιωθείτε ότι δεν θα κάνετε κατάχρηση σε οτιδήποτε παρέχεται για να χρησιμοποιήσετε. Μην εμπλέκεστε και αποθαρρύνετε κάθε άλλο συναθλητή σας από το να εμπλέκεται σε επικίνδυνες πρακτικές, όπως κρέμασμα από την στεφάνη του καλαθιού ή «κάρφωμα» ή πέταγμα της μπάλας από πολύ μακριά. Αυτές οι πρακτικές απαγορεύονται, όχι μόνο γιατί καταστρέφουν το εξοπλισμό αλλά κυρίως γιατί μπορεί να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς.