



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

JUDO

HISTORIA DEL JUDO

Arte Marcial de origen japonés, deriva del Jujutsu. Fue creado por el Profesor Jigoro Kano (1860-1938), quien dedicó su vida a promoverlo. Adquiriendo maestría en variados estilos de Jujutsu durante su juventud, comenzó a desarrollar su propio estilo basado en principios deportivos modernos. En 1882 funda el Instituto de Judo Kodokan en Tokio, donde comienza a enseñar y que aún hoy es la autoridad internacional del arte.



El nombre Judo fue escogido pues significa "la Vía Gentil (delicada)". Kano enfatizaba el valor preponderante del entrenamiento en el ataque y en la defensa para que pudiese ser un camino o forma de vida de la que toda persona pudiese participar y beneficiarse. Eliminó algunas técnicas tradicionales de jujutsu y cambió los métodos de enseñanza y entrenamiento de tal manera que la mayoría de las técnicas pudieran realizarse con toda fuerza, llegando a una victoria decisiva sin necesidad de lesiones.

La popularidad del Judo aumentó dramáticamente luego de una competencia famosa auspiciada por la Policía de Tokio en 1886, donde el equipo de Judo venció a la escuela más conocida de Jujutsu en ese momento. Luego se hizo parte del sistema de educación física japonés y comenzó su expansión a nivel mundial. En 1964 Judo masculino pasó a formar parte de las Olimpiadas. En 1992 Judo femenino fue incluido en las Olimpiadas también.

El principio del judo se centra en conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

El más alto grado que puede ser alcanzado es el cinturón rojo, conseguido por sólo trece hombres de 10º Dan. Los colores del cinturón para los grados del Dan son: 1º al 5º Dan, negro; 6º al 8º Dan, blanco-rojo; 9º al 11º Dan, rojo.

Una característica de todos los que practican el judo es el autocontrol personal, y el respeto al contrario y el reglamento. Como en la mayoría de los deportes orientales de lucha, la deportividad está por encima de todo.

EL JUDO INFANTIL

El Judo Tradicional ayuda al niño a desarrollar una mejor coordinación física y a mejorar su equilibrio, aprende a caer correctamente, para evitar lesiones y accidentes en la vida diaria. Hay que tener en cuenta también que el Judo es el deporte más completo, ya que implica el uso total de los músculos del cuerpo, de todas las maneras y posiciones posibles (en suelo boca arriba, boca abajo, de costado, en pie, etc.), es un deporte ambidiestro. También es importante recordar que las actividades son variadas, dentro de la clase se motiva al niño con la práctica de diferentes juegos y actividades pedagógicas, desarrollando así buenos reflejos y aptitudes positivas, mejorando su funcionamiento psico-motor.

Desde que el Fundador Jigoro Kano creara una técnica educativa y competitiva (lejana de las artes marciales que conllevan numerosos aspectos peligrosos en extremo) hasta nuestros días, el Judo ha conseguido asentarse como uno de los deportes con mayor número de licencias federativas.

Los beneficios físicos y psíquicos del Judo son entre otros: la mejora de la coordinación, flexibilidad, resistencia, equilibrio y desarrollo armónico de todos los grupos musculares, Posibilita un mayor crecimiento óseo y un mejor fortalecimiento de las articulaciones, al tiempo que hace al cuerpo más resistente a la fatiga y a las enfermedades.

A diferencia de otros deportes de lucha, el Judo no fomenta la agresividad. Mediante la relación con sus compañeros el niño aprende a cooperar, respetar y aumentar su autocontrol, no nada más en la escuela sino también en el transcurso de su vida diaria, en el colegio y en casa.

El **Judo** ofrece al niño/a sensaciones y percepciones que mejoran su adaptación. A través de la relación que se crea con el compañero (es un deporte individual, pero necesita del grupo, de la colaboración de los compañeros), va aprendiendo a confiar en él mismo, a adaptarse, a cooperar y a ceder, a valorar el respeto y a ser humilde, a responsabilizarse de sus acciones y a saber ponerse en el lugar de su compañero.

La UNESCO ha recomendado el Judo como uno de los deportes más adecuados para los niños y niñas menores de 14 años

Respecto a él mismo, el alumno aprende a:

- Perder el miedo al contacto físico.

- Conocer su propio cuerpo y expresarse a través de él.
- Ganar confianza en él mismo y adaptarse a las normas.
- Mejorar la autoestima y reconocer el esfuerzo como valor.
- Reducir la ansiedad a través del entrenamiento.
- Aumentar la concentración y el autocontrol.

Psíquicamente es una actividad óptima para los tímidos por la estrecha relación y contacto físico a la que da lugar. Y para los agresivos resulta ser una válvula de escape excelente y controlable para las acciones de "ganar" con el mínimo perjuicio para el compañero.