

JUDO LEÓN



JUDO



Jigoro Kano

柔道

ÍNDICE:

- Carta a los padres
- El origen del Judo
- Reconocimiento de la UNESCO
- Beneficios psicológicos de la práctica del Judo
- Beneficios físicos de la práctica del Judo (I)
- Vestimenta "JUDOGUI"
- Cinturón "OBI"
- ¿Dónde practicamos Judo? "DOJO"

Carta a los padres

Estimados Padres:

Es difícil hacer una presentación del Judo para los que somos entusiastas de esta actividad.

Nosotros no debemos tratar de convencerlos de que nuestro deporte se encuentra entre los más adecuados para los niños y jóvenes, por su alta carga formativa en valores humanos y por las posibilidades de desarrollo psicomotriz y físico de sus practicantes.

Este convencimiento tiene

que ser fruto de un seguimiento por parte de vosotros, los padres, de la actividad que realizan nuestros hijos.

Pero estamos seguros en el convencimiento de que ambos, padres y profesores, tratamos de transmitir los valores más adecuados para la formación integral de nuestro hijos como personas, deportistas y judokas para el día de mañana.

Un cordial saludo.

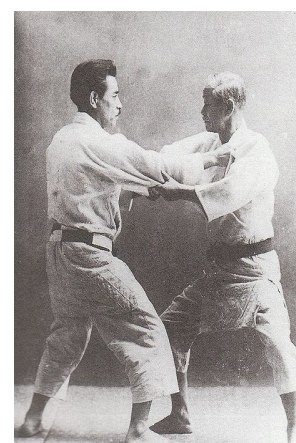
Fernando Viñuela de Celis

El origen del Judo

El Judo o Yudo es un deporte olímpico de origen japonés.

*El término japonés puede traducirse como «el camino de la suavidad» (Jū "suavidad | flexibilidad" DO "camino"). Este arte marcial fue creado por el maestro **Jigoro Kano** en 1882. El maestro Kano recopiló la esencia técnica y táctica de dos de las antiguas escuelas de **jūjitsu**, que se basaban en la lucha cuerpo a cuerpo y que eran practicadas por los guerreros medievales en armadura o **samurai** en el campo de batalla, hasta el inicio del siglo XIX en el Japón. Logrando reunirlos en una sola; el Judo; dentro de su escuela, el **Kodokan**.*

El Judo se ha convertido en un deporte de combate olímpico y se ha ido especializando en los lanzamientos, las sumisiones, y las estrangulaciones; dejando a un lado los golpes, los desarmes, varias luxaciones articulares y los métodos de reanimación, para hacerse más deportivo. El Judo es uno de los cuatro estilos principales de lucha deportiva más practicados hoy en día en todo el mundo. Los practicantes de este arte son denominados «judokas».





JUDO

Reconocimiento de la UNESCO



La UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una «educación física integral», potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de

ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador e introduciendo la iniciación técnico-táctica deportiva de forma adaptada; además de buscar un acondicionamiento físico general, idóneo.

Beneficios psicológicos de la práctica del Judo

“ La práctica sistemática de este arte marcial, contribuye a aumentar la autoestima en niños y jóvenes ”

Muchos estudios han demostrado los beneficios de la práctica del Judo especialmente en niños hiperactivos, con problemas de psicomotricidad o en niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, que presentan problemas de conducta tanto leves como severos, siendo el Judo una de las disciplinas deportivas más recomendadas para estos casos.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los jóvenes son agresivos por falta de autoestima; luego entonces, una

persona con buena autoestima no tiene necesidad de ser agresiva. En este sentido la práctica sistemática de este arte marcial, contribuye decisivamente a aumentar la autoestima en niños y jóvenes, y en consecuencia, a desarrollar la asertividad y disminuir la agresividad.

Por otra parte adquieren un saber ponerse en el lugar de su compañero. Por todo esto el Judo es, desde el punto de vista psíquico, una

excelente escuela para la atención, la concentración y la reflexión mental, desarrollando en grado sumo la noción de respeto hacia sí mismo y hacia los demás.



Volumen I, nº 1

Beneficios de carácter físico de la práctica del Judo (9)

En cuanto a los factores físicos, es una de las artes marciales más completas que hay, ya que se ejercitan todos los músculos sin excepción, lo que logra en el niño un desarrollo armonioso y simétrico en la formación muscular y ósea; la práctica del judo le permite al niño fortalecer los huesos, incrementar la masa muscular y aumenta la elasticidad de músculos y tendones, sobre todo en edades de crecimiento.

En el Judo se ve involucrado todo el cuerpo y su intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el practicante. Combina

perfectamente la fuerza, la táctica de combate y la técnica, con lo que se produce un desarrollo integral de la persona. En él, hay que combinar una buena preparación física tanto de tipo anaeróbico como aeróbico ya que a las acciones explosivas y de gran velocidad generan una gran resistencia para aguantar la duración de un combate.

Los programas de enseñanza están preparados para que el niño mejore la coordinación y la psicomotricidad, cualidades imprescindibles en edades tempranas. Además se practica descalzo por lo que previene y ayuda a

corregir problemas físicos de crecimiento en niños como: pies (planos, valgos, etc.), columnas desviadas (escoliosis, cifosis, lordosis). Los ejercicios brindan un óptimo entrenamiento cardiovascular siendo aconsejado por muchos médicos como una disciplina fundamental para ciertos cuadros clínicos como por ejemplo asma, problemas de columna, articulares, hiperkinesia, entre otros.



Vestimenta "JUDOQUI"

La vestimenta usada en el Judo recibe el nombre de judogi, y con el cinturón (obi) forma el equipo personal y necesario para poder practicarlo, esta deriva de la manera de vestir en Japón antes del siglo XX.

Los colores pueden variar, podría ser un "Judoqui" azul o uno blanco, pero de preferencia es este último el más visto. El color azul o cualquier otro color que no sea el blanco solo se puede usar en competiciones en las cuales se permita,

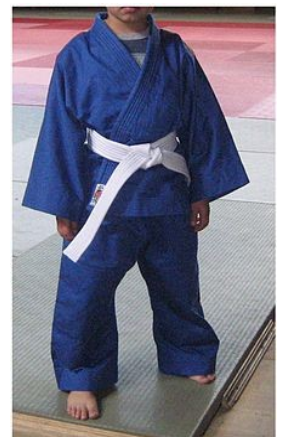
pero nunca para la realización de los katas.

Los Judoquis en general son de algodón, de otras fibras fuertes, o reforzados. El Judogi puede ser de una tela sencilla o puede tener un tramado específico, el último es más caro, pero más resistente. A los principiantes se les recomienda el más sencillo.

No olvidemos que el Judo es un deporte olímpico de combate, y actualmente la meta de gran parte de los practicantes de este deporte es llegar a

competir en los Juegos Olímpicos.

La vestimenta y sistema de grados kyū y dan por cintas y cinturones, usada en el Judo fueron adoptados por el *karate-do* a partir de 1922, y por el *aikido* en los años treinta. Este sistema, ha sido copiado o adaptado por muchas otras artes marciales y sistemas híbridos modernos de origen coreano, chino, estadounidense, hawaiano, etc. en el siglo XX.





Cinturón "OB"

La finalidad práctica del cinturón es sujetar el traje. La simbólica es unir el alma y el cuerpo.



El color del cinturón simboliza el proceso de aprendizaje y crecimiento de una persona, se va oscureciendo con los años de dedicación y práctica. En Japón donde la constancia y la perseverancia son mayores que en Occidente los colores del cinto del Judoca son tres (blanco, marrón y negro). Nosotros utilizamos siete colores y cada uno representa algo distinto que tiene que ver con lo que el alumno desarrolla en esa etapa del aprendizaje.

En Occidente, los cinturones son

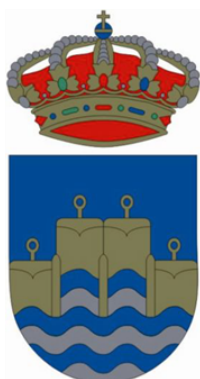
siete y empiezan con el color blanco y le siguen el amarillo, el naranja, el verde, el azul, el marrón, el negro y posteriormente se aumenta por medio de los dan. Jigoro Kano, como fundador del arte no poseía ningún grado de cinturón puesto que este era el shi-nan (fundador). El más alto grado alcanzado posteriormente es el cinturón rojo, únicamente conseguido por trece hombres nombrados 10 dan. Los colores del cinturón para los grados del dan son: 1.º Dan al 5.º dan, negro; 6.º al 8.º dan, rojo y blanco; 9.º al 10.º dan es rojo.

¿Dónde practicamos Judo? "DOJO"

El DOJO es el lugar donde se practica el JUDO. Este lugar se condiciona especialmente: el suelo está cubierto con material acolchado llamado tatami.

El tatami sirve para absorber el impacto de las caídas. Es una zona compuesta por planchas de goma espuma y cubiertas por una lona, con unas características que ofrecen una

buena elasticidad para las caídas. Dentro del Dojo debemos respetar las normas rituales que nos impone nuestra disciplina y nos enseña el profesor. La relación entre el profesor y el alumno debe estar basada en el respeto, la confianza y la estima mutua. El profesor debe brindar conocimiento y, a la vez, aprender de sus alumnos.



Ayuntamiento de Villaquilambre

CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN, DEPORTES Y CULTURA