

Judo

LA UNESCO DECLARÓ EL JUDO COMO UNO DE LOS DEPORTES MÁS APROPIADOS PARA NIÑOS Y JÓVENES PORQUE, A PESAR DE LO QUE PUEDA PARECER, ES UNA MANERA IDEAL DE DESARROLLAR LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y HABILIDADES SOCIALES

Los niños/as pueden empezar a practicar el judo a partir de los 3 años, aunque al principio lo importante es que a través de juegos disfruten del deporte.

Los ejercicios que se plantean para los niños/as (correr, saltar, gatear) hacen que desarrollen su psicomotricidad y utilicen toda su energía a la vez que ganan confianza en sí mismos. Poco a poco los niños van aprendiendo a dominar su cuerpo a través de la actividad física. No es hasta los 7 años cuando los niños empiezan a aprender las técnicas propias del deporte.

Superación personal

Los colores de los cinturones de judo sirven para diferenciar el nivel de cada judoka. Así, al empezar todos los niños llevan el cinturón blanco y a medida que van aprendiendo nuevas técnicas van evolucionando y si superan las pruebas que les plantean sus entrenadores, acceden al siguiente cinturón. De esta manera, se pone en valor el esfuerzo personal para conseguir nuevos retos.

Beneficios del judo

Una de las enseñanzas más prácticas del judo es aprender a caer para evitar lesiones. Además, al ser un deporte que desarrolla todos los músculos del cuerpo por igual, favorece un crecimiento saludable en los niños.

La flexibilidad, el equilibrio y la velocidad son otros de los elementos claves que desarrolla la práctica del judo. Pero además de desarrollo físico, éste deporte requiere concentración, han de aprender a tomar decisiones rápidas, y ejecutarlas con decisión.

Por ello la UNESCO declaró el Judo como el mejor deporte inicial formativo para niños ya que desarrolla una educación física integral y potencia las habilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, lateralidad, lanzar, tirar, empujar, arrastrarse) así como de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador. Además, el COI lo considera el deporte más completo por promover valores como la amistad, la participación, el respeto y la superación personal.



¿violento y agresivo?

Muchos padres se muestran reticentes a la hora de apuntar a sus hijos a judo porque lo consideran un deporte violento. Pero este deporte, como el resto de artes marciales, penalizan a cualquier deportista que realice movimientos con la intención de dañar al oponente. La agresividad está totalmente prohibida y cualquier movimiento que pueda provocar daños en el jugador está seriamente penalizado.

Al contrario de lo que pueda parecer, el judo ayuda a los niños a relacionarse con los demás y está especialmente indicado para niños tímidos o con problemas de socialización ya que el autocontrol es un elemento fundamental, por lo que está recomendado también para niños con baja autoestima e hiperactivos

Cuéntales a tus hijos...

La palabra judo significa “camino de la suavidad”. Su fundador pretendía que a través de este arte marcial los deportistas desarrollaran su cuerpo y su ser, por lo que es muy importante tanto la técnica como los valores de respeto, el autocontrol y la no violencia.