



## *El judo a l'escola*

Benvolgudes famílies.

Un nou curs escolar és a punt de començar i amb això la nova organització diària, amb el consegüent estrès que comporta.

L'avantatge dels nostres nens és la seva plasticitat, és a dir, la facilitat que tenen per adaptar-se a les diferents situacions, malgrat un llarg temps de vacances.

Com a pares, us veieu en l'obligació de coordinar el vostre horari laboral amb l'horari escolar dels vostres fills, fet aquest que no resulta gens fàcil en moltes ocasions.

Però això és conseqüència del nostre esdevenir diari.

Per tot això, i atenent a tot allò que pugui afavorir el desenvolupament harmònic en el plànol emocional i intel·lectual dels vostres fills, us oferim el Judo, com una eina que pot afavorir en gran mesura aquest equilibri que tant beneficia als nens de forma global.

El Judo aporta estabilitat tant física com psíquica, normatives, pautes, control i autocontrol, fomenta l'autoestima, les relacions socials, l'autodefensa, el sentir-se bé amb un mateix i amb l'altre.

A nivell acadèmic el Judo ajuda en la capacitat d'atenció i concentració, d'assimilació de normes, ordre, rutines i pautes educatives que guarden relacions directes amb les exigències escolars diàries: horaris, agenda, activitats, exàmens, treballs, sortides, etc.

Per tots és sabut que les activitats extraescolars han d'anar orientades sobretot al gaudir del nen, que les activitats siguin del seu total grat, i a la vegada que li ajudi a madurar, tant a sí mateix com en la seva relació amb l'entorn i amb els altres (pares, companys, professors, monitors, entrenadors, etc.). No per això oblidar que les activitats extraescolars han de servir al nen o a l'adolescent com a "vàlvula de fuita" a la tensió viscuda durant tot el dia, ha de ser una font de descàrrega que li aportï un benefici i una satisfacció personal.

Per tot això, i amb el suport d'especialistes en el camp de la pedagogia i de la psicologia infantil, us oferim un esport adaptat a ells, amb un desenvolupament de potencialitats importants i amb el desig que ells gaudeixin.

Us adjuntem una descripció del que és el Judo i la seva pràctica així com l'adaptació per edats d'aquest esport.

Desitgem compartir amb vosaltres, pares, el desenvolupament dels vostres fills, a través de la pràctica de l'esport.

Una salutació cordial

## EL JUDO I ELS NENS

### **Què és el judo?**

El judo és un esport de contacte originari de Japó. Va ser fundat el 1882 pel professor japonès Jigoro Kano amb l'objectiu de crear un sistema educatiu i no simplement ensenyar una sèrie de tècniques d'autodefensa. L'objectiu que es persegueix en aquest art marcial és projectar a l'oponent quan es lluita dempeus o controlar i dominar el seu cos quan es lluita en el sòl. Els judokes utilitzen una sèrie de tècniques i tàctiques per aconseguir derrotar al seu oponent. A més les capacitats físiques i mentals que permet desenvolupar han propiciat que el judo sigui un dels estils de lluita competitiva més practicats en l'actualitat.

Encara que el judo és vist per molts pares com un esport de lluita, és molt més que això.

És un esport d'oposició, sí, però també és un exercici molt educatiu per al desenvolupament físic i psíquic dels nens amb un rerefons ètic i filosòfic molt positiu.

La UNESCO va declarar el Judo com el millor esport inicial formatiu per nens i joves de 4 a 21 anys, ja que permet una "educació física integral", potenciant, per mitjà del coneixement d'aquest esport, totes les seves possibilitats psicomotrius (ubicació espacial, perspectiva, ambidextrisme, lateralitat, llançament, parla, arrastres, salts, rotacions, caigudes, coordinació conjunta i independent de les dues mans i peus, etc.) i de relació amb les altres persones, fent ús del joc i la lluita com a element integrador-dinamitzador i introduint la iniciació tècnic-tàctic esportiva de forma adaptada. A més de buscar un condicionament físic general idoni, a similitud de la natació i la gimnàstica artística.

### **Quan i com practicar judo:**

Inicialment, els nens han de practicar judo com un joc i no per competir; l'iniciació a la competició vindrà determinada pel seu desenvolupament físic i les seves destreses en l'esport. Es pot practicar judo en qualsevol centre o club esportiu que estigui acondicionat per la pràctica. Cal que hi hagi una superfície sense columnes coberta de tatami (grup de planxes de goma-espuma premsada), que permet esmorteir el contacte del nen contra el sòl; així podran jugar sense por de les caigudes.

La vestimenta dels judokes es compon d'un quimono anomenat judogui, que sol ser blanc o blau, i el cinturó d'un o altre color en funció del nivell en el qual es trobi el

nen. És molt important saber que el professor de judo del teu fill, a més de ser cinturó negre, ha d'haver rebut una formació com a professor i haver obtingut una de les diferents titulacions d'ensenyament exigides.

### **La pràctica de judo per a cada edat:**

El judo per a nens de 4 a 7 anys es caracteritza per tractar-se, principalment, d'exercicis amb els quals s'ensenya als petits a dominar el seu cos, conèixer les seves capacitats i possibilitats per desplaçar-se, saltar, córrer, arrossegant-se pel sòl, etc. Amb aquests fàcils exercicis de psicomotricitat, els nens aniran agafant confiança en si mateixos. Entre els 7 i 10 anys, aquests senzills exercicis de psicomotricitat comencen a combinar-se amb les tècniques més senzilles de judo. Aprenen a respectar als seus companys i al seu professor i cada vegada hauran d'esforçar-se més per superar-se a sí mateixos i anar evolucionant. A partir dels 10 anys els nens ja podran desenvolupar tècniques esportives de judo. Paral·lelament, tindran l'oportunitat de posar en pràctica el que van aprendre en fases anteriors sobre els valors de companyerisme, exigència, treball en equip, etc.

### **Judo per a nens. Beneficis:**

Un art marcial que fomenta el respecte i el companyerisme.

El judo és una de les arts marcials preferida dels nens. Desenvolupen les seves capacitats físiques i psíquiques i milloren el seu estat de forma al mateix temps que aprenen valors tan importants com el companyerisme o el respecte cap als altres. Desenvolupament de les habilitats motores bàsiques. Una de les regles més importants a l'hora de fer judo és aprendre a caure correctament, evitarà petites lesions durant la classe però també fora d'elles.

- Afavoreix el desenvolupament de l'aparell motriu.
- Desenvolupament de la força, coordinació, velocitat, flexibilitat i equilibri del nen.
- Aprendre a conèixer-se a sí mateix i a dominar el seu cos
- Desenvolupar el seu poder d'autocontrol.
- Estimulació de pensament tàctic. La velocitat de l'esport obliga als nens a haver de prendre decisions ràpides i decisives en les diferents situacions que li planteja el seu company.
- Malgrat ser un esport de contacte, transmet i ensenya molts valors als nens: respecte, tolerància, motivació, autoestima, educació, companyerisme, solidaritat i treball en equip.