

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

Judo

Es importante destacar que el Judo es un arte marcial, de origen Japonés, y la práctica de éste tiene infinidad de beneficios.

En la esfera física, colabora con el crecimiento del niño, desarrolla cualidades físicas básicas tales como equilibrio, coordinación, flexibilidad. Mejora la capacidad funcional, potencia la musculatura corporal, y reduce el riesgo de enfermedades vasculares y degenerativas.

En la esfera psicológica, desarrolla la autoestima, favorece la afectividad, evita conflictos emocionales y conduce al desarrollo de una personalidad más equilibrada.

Objetivos

Se pretende dar una enseñanza eminentemente educativa, lúdica, y orientada al deporte saludable, huyendo de la filosofía estricta de otros clubs de ceñirse exclusivamente a la competición y a sacar campeones y campeonas a toda costa. Es una enseñanza completa, global y abierta a todo el que lo quiera practicar.

Cada uno de los objetivos expuestos incluye también los objetivos de los niveles anteriores.

Primer año, cinturón BLANCO:

En el primer año de práctica de Judo, se busca en los alumnos, obtener las directrices más básicas de este deporte, empezando por la disciplina, el respeto a los compañeros, aprender a colaborar en equipo, aprendiendo del resto de compañeros que tienen más tiempo de práctica. Desde el punto de vista deportivo, se pretende que aprendan a caer, rodar por el suelo sin sentir miedo ni hacerse daño. Se aprenden técnicas sencillas de Judo-pie y técnicas de inmovilización en Judo-suelo.

Segundo año, cinturón AMARILLO:

En este nivel de Judo el alumno debe solidificar los conocimientos técnicos aprendidos, cogiendo más soltura técnica, además tiene la responsabilidad de colaborar con los nuevos alumnos que han llegado (Cinturones Blancos) y enseñarles. Se aprende el concepto del (combate amistoso) con los compañeros tanto en pie como en suelo.

Tercer año, cinturón NARANJA:

En el tercer año de práctica es habitual que el alumno sienta ya atracción por el deporte, se aprecia claramente que las caídas se han automatizado hasta el punto de ser prácticamente instintivas y los alumnos inconscientemente caen al suelo protegiendo los órganos vitales del cuerpo. Se comienza a ver la aplicación que tiene el judo en diferentes situaciones de defensa personal.

Años posteriores cinturones VERDE o cinturón AZUL:

Estos cinturones son los que están dedicados al desarrollo del Judo, las técnicas se realizan todas con desplazamientos, se entrenan las técnicas para que salgan en el

combate con el compañero oponiéndose y con las mismas intenciones de derribarse mutuamente.

Se inician los periodos de precompetición y competición, se coge experiencia en este ámbito y se aprende el reglamento de competición. El desgaste físico en los entrenamientos es más notable. Hay un desarrollo importante de la fuerza ya que va implícito en el entrenamiento de Judo de este nivel.

Cinturón MARRÓN:

El alumno demuestra ya una madurez en varios campos del Judo, colabora y enseña a todos sus compañeros, da ejemplo, y es él mismo, el que toma la decisión en función de los entrenamientos y el nivel alcanzado, de afrontar el reconocimiento del cinturón NEGRO, que lo hará ante un tribunal de maestros, habiendo cumplido unos requisitos de años de práctica (licencias de federado), cursos preparatorios realizados, resultados en competiciones, y la superación del examen.

Cinturón NEGRO en adelante:

Por el contrario de lo que pudiera parecer, esto no es el final del judo, sino todo lo contrario, es la llamada "universidad del Judo" donde nunca se termina de aprender; poco a poco los judokas, van especializándose en las diferentes vías del deporte como la competición, el arbitraje, la defensa personal, el judo-pie, judo-suelo, Katas. Se toma consciencia de la inmensidad del deporte del Judo.