

Carta Abierta a los Padres

El Judo es un deporte de origen japonés, su creador fue el Maestro Jigoro Kano. Fundó su escuela (el Kodokan) a finales del siglo XIX, concretamente en 1882. A esta la definió como la escuela de ju-jitsu más moderna, ya que recogía las técnicas de lucha tradicionales japonesas, pero adaptadas a una nueva forma de ver la educación física, el aprovechamiento de la fuerza en beneficio propio y el respeto al compañero.

Ya desde sus inicios, el Maestro Kano dio una gran importancia a los aspectos educativos y de formación integral de la persona. Es por eso que el Judo es el único arte marcial recomendado por la UNESCO por sus valores educativos. Así pues, a pesar de que el niño o la niña no sean conscientes, el Judo tiene como finalidad primordial la educación. Mediante el Judo se busca un desarrollo en tres aspectos principales.

En primer lugar, el cognitivo (psicológico). Es decir, el desarrollo en las relaciones con los demás. Relaciones con niños de diferentes capacidades y condiciones físicas, el conocimiento del éxito y el fracaso, crecer y disfrutar dentro de unas normas y reglas, trabajar en cooperación, etc. Todo un conjunto de aspectos que enriquecen su desarrollo.

En segundo lugar, el afectivo. Es decir, el desarrollo de los gestos, actitudes y actos que ayudarán al individuo expresar sus sentimientos u opiniones. Esto aportará al niño o la niña un mayor grado de seguridad y autoconfianza en sus relaciones con los demás.

En tercer lugar, el motriz. A medida que el niño o la niña van creciendo van adquiriendo y desarrollando un conjunto de cualidades motrices y psicomotrices. Al mismo tiempo, en el cerebro, las áreas motoras que controlan los movimientos maduran y completan en su proceso de desarrollo. Así el niño o la niña van adquiriendo conciencia de varios aspectos englobados dentro del ámbito psicomotor: su esquema corporal, desarrollo del equilibrio estático y dinámico, coordinación dinámica general y óculo-manual, desarrollo de la motricidad manual gruesa y fina, desarrollo de la orientación espacial y temporal, desarrollo de la lateralidad de la mano y el pie. Así como otros aspectos de carácter puramente muscular como la velocidad, la resistencia, la flexibilidad, la potencia, la fuerza, ...

Así pues, el Judo es un deporte donde no sólo se forma el alumno, sino que también es muy importante el autocontrol y la integración del niño o la niña en el grupo y con sus compañeros. Para ello les estimula con la intención de que, poco a poco, se vayan haciendo más responsables y ordenados, lo que repercute favorablemente en su formación general.

El judo, como es natural, es un deporte de lucha, pero lo más interesante es que también, o principalmente, es un deporte educativo con un amplio componente socializador. Su práctica supone un excelente método de educación física que subraya los valores del respeto por el compañero, el autocontrol, el juego, la disciplina, el esfuerzo y la superación constante basada en el progreso de uno mismo.

Por otra parte, el judo es un deporte mixto y apto para cualquier edad. Desde sus propios comienzos en la práctica del judo había practicantes femeninos y masculinos. El judo se practica en edad escolar, dentro del ámbito universitario y adulto. Incluso en edades avanzadas. Cada momento requiere una metodología apropiada y este deporte permite adecuarse perfectamente a las exigencias del itinerario deportivo de cada persona.

El judo es también un deporte mundial y olímpico. Desde el año 1964 el judo se ha integrado dentro de las especialidades olímpicas. No sólo eso, el judo es el segundo deporte con mayor número de practicantes en todo el mundo. De hecho, la Federación Internacional de Judo es la que cuenta con mayor número de países miembros, por delante de organismos internacionales de otros deportes.

Método de Judo R. Ortega – Judo Total

Nuestra escuela de judo sigue el método de aprendizaje de judo del maestro Rafael Ortega, también llamado Judo Total.

El Judo Total es una nueva relectura sobre los métodos educativos y de entrenamiento del judo realizada por el maestro Rafael Ortega. Tiene su fundamento en lo que escribió el Maestro Jigoro Kano. Sin embargo, no debe entenderse que el Judo Total es un método anticuado o desfasado. Todo lo contrario, bebe directamente de las fuentes mismas del Judo, pero incorpora la experiencia del Maestro Rafael Ortega con casi 50 años de práctica diaria con sus alumnos y con lo que le enseñaron, a cada momento, sus maestros franceses, españoles, coreanos, cubanos, holandeses, alemanes, rusos y japoneses.

Así, en el Judo Total se practica: judo suelo (*Ne waza*), judo de pie (*Tachi waza*), *Kata* (formas técnicas tradicionales), Judo - Defensa Personal. La defensa personal y los *katas*, adaptados a cada nivel de edad, se practican siempre y sin limitación de grado, de la misma forma que el judo suelo o de pie. Esta práctica se diferencia claramente con el trabajo de gran parte de los clubes. Son muchos clubes que han dado un excesivo protagonismo al *randori* o la preparación de competidores, olvidando que el judo es mucho más rico y que es lo suficientemente diverso como para poder practicarlo a cualquier edad, desde los 4 hasta los 80 años, o más.

Dentro de este método educativo infantil, también hay un sistema de competición. Esta competición presenta unas normas especiales, para que los niños y niñas disfruten de un grado de seguridad y responsabilidad mutua. Básicamente, presenta unas reglas muy estrictas en cuanto a las técnicas que se pueden utilizar o la forma de proyectar. Este sistema ha sido adoptado por la Federación Madrileña de Judo como Reglamento Oficial para las competiciones de nivel benjamín y alevín.

El Judo Total tiene una base científica consolidada gracias a la participación de psiquiatras y psicólogos de la Universidad de Madrid. Es por ello que, además de distinguir a los niños y niñas por su nivel técnico (con cinturones de colores) también se diferencian por su edad, es decir, por su desarrollo psicomotriz y cognitivo. De esta manera se trabaja, no sólo con los conocimientos técnicos adecuados por su cinturón, sino que también se trabaja con los contenidos que, por su edad, pueden ser asimilados. Por lo que los niños llevan, dependiendo de la edad, unas cintas de color en sus mangas.

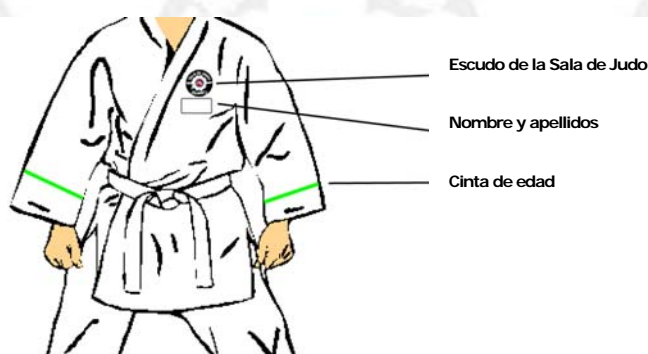
- Mangas naranjas: 4, 5 y 6 años (Educación Infantil).
- Mangas verdes: 7 y 8 años (1º y 2º de Educación Primaria).
- Mangas rojas: 9 y 10 años (3º y 4º de Educación Primaria).
- Mangas amarillas: 11 y 12 años (5º y 6º de Educación Primaria).
- Mangas azules: 13 y 14 años (1º y 2º de ESO).

Los cadetes (15 y 16 años - 3º y 4º de ESO), al igual que los adultos, ya no llevan cintas de color en las mangas.

Relacionado con el propio desarrollo de los niños, se ha establecido un umbral o edad mínima, para poder obtener su cinturón. Con esta gradación se intenta que el niño o la niña adquiera progresivamente y de forma consolidada los conocimientos necesarios a adecuados para su edad.

Normes de la Escuela

1. El niño o la niña han de llevar en cada manga de la chaqueta del *judogui* una cinta de color (de 1cm de grosor y situada a unos 5cm del final de la manga) que varía según la edad del alumno.
2. El niño o la niña han de llevar escrito su nombre (y apellidos) en la parte izquierda de la chaqueta del *judogui*, a la altura del pecho, junto al escudo de la Sala de Judo. Esto, además de evitar las pérdidas, facilita el poder dirigirse a su hijo por su propio nombre. También es recomendable que los pantalones y el cinturón, también vayan marcados con el nombre. Las letras se pueden escribir con rotuladores resistentes al agua.



3. En cada clase se le hará entrega de unos puntos. Estos puntos deben devolverse durante la última semana de cada mes. Los puntos sirven como estímulo para el niño y también para un control paterno del comportamiento o entrega durante la clase de Judo.
4. El niño o la niña deben asistir a la clase de Judo con una cierta higiene personal. Condición indispensable para cualquier práctica deportiva. Además, tras el entrenamiento el *judogui* se llevará a casa para limpiarlo regularmente.
5. Antes de subir al *tatami* deben lavarse los pies. En el vestuario hay un lugar adecuado para hacerlo. Los niños y las niñas han de llevar una toalla pequeña dentro de su mochila para secárselos.
6. Dentro de la Sala de Judo se deben respetar las normas de civismo y de respeto mutuo, tanto a los más pequeños como los adultos.
7. Cada trimestre del curso programada una actividad (competición, demostración, etc.) Que se hará, normalmente, en el Polideportivo Guillem Timoner de Felanitx. Así usted y todos sus familiares podrán ver el progreso de su hijo o hija.
8. Los pagos se harán por cuota bancaria domiciliada.
9. Para darse de baja deberá comunicarlo 10 días antes de primero de mes.
10. Siempre que no se dé de baja, se mantendrá la misma cuota, respetando así el derecho de antigüedad.
11. El ingreso a esta Escuela implica la aceptación de estas normas.

LIBRETA DEL PROGRAMA TÉCNICO PARA MANGAS

A comienzo de cada curso se hace una entrega a cada alumno de un libreto donde ha marcado el programa técnico para aprender durante el curso.

Cada trimestre tendrá un control de las técnicas enseñadas. Dentro de este libro hay un espacio reservado para señalar su progreso (*dan*). Es indispensable tener el libreto debidamente firmado por el Profesor para poder cambiar de cinturón

El precio del libro es de 5 €

El precio del Diploma y cinturón es de 10 €

CINTURÓN MÁXIMO POR EDAD MÍNIMA

Mangas Naranjas

Cinturón Blanco - Amarillo 6 años

Mangas Verdes

Cinturón Amarillo 7 años

Cinturón Amarillo –Naranja 8 años

Mangas Rojas

Cinturón Naranja 9 años

Cinturón Naranja – Verde 10 años

Mangas Amarillas

Cinturón Verde 11 años

Cinturón Verde – Azul 12 años

Mangas Azules

Cinturón Azul 13 años

Cinturón Azul - Marrón 14 años

Cadetes

Cinturón Marrón 15 años

Cinturón Negro 1er *dan* 16 años

Joan J. Obrador

Director de la Sala de Judo Felanitx

Antoni Obrador

Maestro de Judo