

Reflexiones de un profesor (15 de septiembre)

(José Ángel Guedea)

Siguiendo la dinámica de las reflexiones anteriores a punto de comenzar el curso vamos a intentar enumerar las enseñanzas del Judo, las actitudes y los valores que se desarrollan con su práctica.

¿Qué enseña el Judo?

- El Judo educa en valores:

Enseña la forma de comportarse sin hacer daño a nadie y buscando el mayor bien para todos.

- El Judo crea hábitos:

El hábito es una forma de pensar, hablar o hacer las cosas, siempre de la misma manera, motivada por un impulso consciente o inconsciente. La repetición continuada en el tiempo de un acto produce rutinas que crean hábitos y pasan a formar parte de la conducta del judoka. Los hábitos tienen que guardar coherencia con la actitud.

- El Judo educa las actitudes:

¿Cómo? El judoka inmerso en su vida deportiva tiene que vivir de acuerdo a un sencillo programa: en el entrenamiento y en la vida tiene que adoptar la actitud más conveniente ante cada situación, realizando las cosas de la mejor manera posible, reconociendo los errores para corregir con rapidez sin dejarse influenciar por otros que no tengan ese espíritu de superación.

- El Judo comprende varias clases de principios:

Físicos: conocimiento, cuidado y uso del cuerpo,

Técnicos: el mejor uso de la energía propia,

Estratégicos o tácticos: emplear la acción inteligente en el momento oportuno, y

Éticos: educación en los valores humanos.

- El Judo enseña la técnica,

Que es el modo más racional, eficaz y estético de realizar una acción o movimiento. En Judo tiene mucha más importancia la técnica y la inteligencia que la fuerza bruta.

- El Judo descubre, educa y aprovecha las aptitudes del judoka:

a) motoras: habilidad para el movimiento en general,

b) mentales: comprensión, atención, concentración, astucia, reflexión etc...

c) físicas: capacidad de realizar un ejercicio físico de cierta intensidad y duración,

d) técnicas: capacidad de aprender y realizar correctamente los movimientos,

e) psicológicas: capacidad de superar los obstáculos, miedo, dolor voluntad de ponerse a prueba, de ganar...

f) de relación: respeto a las normas, comportamiento correcto, facilidad de hacer amigos...

Principales actitudes que se desarrollan con la práctica del Judo:

Respeto, orden, obediencia, autonomía, higiene, participación, desinhibición, integración, corrección en el lenguaje, amor propio, responsabilidad, docilidad, atención, colaboración, sobreponerse ante el fracaso, sentido crítico, aprender a ganar, afán de superación, prudencia, laboriosidad, voluntad, autoestima, diálogo, humildad, disciplina, flexibilidad, serenidad, optimismo, dominio de sí mismo.

Principales valores éticos que se desarrollan con la práctica del Judo:

Amistad, alegría, diligencia, respeto a las normas, amabilidad, simpatía, gratitud, convivencia, generosidad, sinceridad, amor, objetividad, puntualidad, saber perder, paciencia, bondad, perseverancia, entereza, sobriedad, lealtad, tolerancia, perdón, justicia, solidaridad, ecología, libertad, paz