

Reflexiones de un profesor de Judo (Por José Ángel Guedea)

Prólogo

En primer lugar agradecer a Jesús Asensio, artífice de la página de Arajudo la oportunidad que me ofrece de expresar mis reflexiones ante un público tan específico como es el de Arajudo.

Decir ante todo que me gustaría que nadie se ofenda, ni por lo que diga, ni por lo que deje de decir. Imagino que muchos os sentiréis en ocasiones identificados con lo que escribo, otros nunca o con nada. Es así como tiene que ser. Para gustos están los colores. Son apuntes y reflexiones y son "mis reflexiones" y que de alguna manera necesito compartir. Y porque soy consciente de que no soy "poseedor de la verdad absoluta" se puede no estar de acuerdo, pero son mis ideas, agradezco a quienes las lean y si os sirven a alguno al menos para reflexionar...

A continuación explicar un poco el porqué de esta "serie", porque espero que sea una serie de reflexiones, y que aparezcan con cierta periodicidad.

Mi vida, como también la de muchos de vosotros, es el Judo. He tenido la suerte de poder dedicarme a él en sus múltiples facetas, de seguir dedicándome a él y en el día a día vivo distintas situaciones que me gusta analizar y que escribo para ordenar mis ideas, he publicado ya dos libros (por supuesto de Judo), el tercero está prácticamente dentro del ordenador, no encuentro el momento de darlo por terminado porque se me acabaría la excusa de escribir y como dice Julia Cameron, autora de *El derecho y el placer de escribir*: "un escritor se realiza cuando su obra se publica y se lee" y como mi tercera obra va a llevar su tiempo, el poder "publicar" en Arajudo mis reflexiones va a hacer que durante esta etapa de incubación de lo que espero que sea un libro, pueda "matar" el gusanillo y "realizarme como escritor".

Presentación

Entiendo que antes de que leáis "mis apuntes" tenéis derecho a saber quien soy y por ello quiero presentarme "judísticamente". Comencé a practicar Judo en 1969, a la edad de quince años, en aquellos tiempos no se solía empezar mucho antes. Obtuve el 1º dan en 1974, a los veinte, es decir que el año que viene hará cuarenta años desde que me puse un judogi por primera vez, que llevo ya 34 años de cinto negro y treinta y cinco dando clases, pues mis primeros escauceos como "profesor" fueron cuando aun era cinturón marrón.

Está claro que en España hay profesores más mayores que yo. Con mucha más sabiduría de Judo y más experiencia que yo. Y también profesores más jóvenes que seguro me dan cien vueltas sobretodo en energía, juventud, en sabiduría y también con sus experiencias. Y también es seguro que todos reflexionáis sobre vuestras vivencias de Judo. Quizá no todos sentís la necesidad de escribirlas como me pasa a mí, pero seguro que todos en un momento determinado hablando con un amigo, con un compañero de Judo, os surgen las mismas dudas, reflexiones las habláis, comentáis e intentáis aclarar vuestras ideas.

Llegado a este punto no puedo menos que recordar la revista de Judo, los más veteranos también se acordarán, que en la década de los 70 publicaba la Federación Española, donde nada más abrirla había un artículo del profesor Roland Burger entonces 5º dan y que titulaba "A propósito de..." y que en cada revista se dedicaba a analizar un aspecto del Judo. Roland Burger, francés de

nacimiento viajó a Barcelona en 1958 con motivo de participar en el primer campeonato de Europa que se celebró en España. Después de este campeonato se le contrató y fue a Madrid donde como director técnico nacional dirigió la Federación y se puede decir que sentó las bases del Judo español.

Decir que para mí, entonces principiante de Judo, el artículo de Roland era lo que más valía de la revista, (sin desmerecer el resto del contenido), y que de alguna manera esperaba, leía, reflexionaba y aprendía del entonces dirigente de la Federación.

Roland tendría sus partidarios y sus detractores, pero nadie podrá negar su fuerte personalidad, conocimientos y capacidad de organización. No quiero que nadie pueda pensar que quiero yo seguir sus pasos y hacer con mis artículos del Burger actual. Su filosofía como judoka, capacidad como dirigente, como organizador, como profesor y como maestro, suficientemente demostrada, entiendo que estaba a otro nivel. No me importaría en absoluto tener una personalidad tan fuerte como la suya, ni unas ideas tan claras como las que él tenía.

Recuerdo que sus artículos me hacían pensar y seguro ayudaron a enfocar mi vida por estos derroteros.

Algunas pinceladas de mi vida en la faceta de Judo

He tenido:

Además de otras muchas suertes...

La suerte de que mi madre me apuntara a practicar Judo.

La suerte de encontrarme con un profesor de verdad que hizo que me enamorara del Judo.

La suerte de poder en su momento decidir dedicarme al Judo.

La suerte de encontrar un amigo de Judo que se convertiría en mi socio.

La suerte de poder "montar" un club y de llevar treinta y un años en él.

La suerte de haber tenido alumnos desde el principio y de haber aprendido con ellos a ser profesor de Judo.

La suerte de poder hacer cursos conocer muchos profesores y aprender de todos ellos.

La suerte de que de entre mis clases salieran competidores y con ellos aprendiese a ser entrenador.

La suerte de tener competidores fuertes que me han exigido aprender a trabajar a otro nivel. *(El buen competidor hace al buen entrenador).*

La suerte de poder viajar a Japón y vivir el Judo allí.

La suerte de recuperarme después de un grave accidente de tráfico, tener una nueva oportunidad y una nueva visión de la vida.

La suerte de formar parte del equipo técnico de la Federación Española como entrenador nacional junior, lo que me posibilita viajar, trabajar, y estar en contacto con el Judo actual de alto nivel.

La suerte de vivir esta segunda fase compartiendo experiencias y recibiendo el cariño de mi familia, de mis amigos, de "mis niños" en el club, de "mis niños" del equipo nacional, entrenadores, profesores, federativos...

Y ahora la suerte de poder publicar mis inquietudes en esta página de Arajudo.

Y también la posibilidad de pedir disculpas si os he aburrido con todo esto, pero entiendo que conociendo algo más del "escritor" se lee con más interés y se entienden mejor sus reflexiones.

¿Por qué el Judo?

Vamos a argumentar algunas razones de porqué de iniciarse en la practica Judo o de retomarlo en el caso de que se haya practicado anteriormente.

El Judo ayuda a los niños a crecer

El Judo ofrece la característica excepcional de ser a la vez un deporte individual, que se practica con un compañero, y al mismo tiempo una actividad que se vive en un marco colectivo.

Permite al niño canalizar su energía y transformarla en fuerza física y mental teniendo como referencia unos valores donde prima la educación, la autoestima, la sinceridad, el honor, la modestia, el respeto, el control de uno mismo y la amistad.

Practicar el Judo es una forma de ayudar al niño a crecer en un contexto más general dentro del aprendizaje de vida

El Judo contribuye a un buen desarrollo físico e intelectual del niño desde que empieza a practicar.

Las reglas de saber comportarse, de respeto y de buena conducta, ayudan al niño a crear alrededor de él un clima de confianza.

El niño mediante el judo va a descubrir la relación con los demás con total libertad.

Desarrollando su concentración, su motricidad y su equilibrio, el niño se hace consciente enseguida de todas sus posibilidades.

Se recomienda comenzar la práctica de Judo generalmente hacia los seis años. En esta edad el Judo es ante todo una actividad lúdica y la finalidad principal gira en torno al desarrollo corporal y social. A partir de allí el niño descubrirá las primeras técnicas y las perfeccionará. Aprenderá también a desarrollar su sentido táctico basado en la utilización de la fuerza del compañero.

Cada etapa estará marcada por la obtención de un cinto de distinto color que simboliza el progreso realizado. El profesor ofrece y garantiza al niño una pedagogía progresiva y adaptada que le permite aprender y a desarrollarse en un entorno sano, divertido y apasionante.

Porque lo más importante en el Judo, es el placer que proporciona su práctica.

¿Qué placer?

El placer de encontrar amigos

El Judo es una actividad deportiva y una disciplina a la vez individual y colectiva. El trabajo técnico y el randori te hacen encontrar múltiples compañeros de todos los niveles. Tú compartes con ellos el mismo placer, que te hace ir al club a practicar Judo.

El placer de aprender

En Judo nada se hace solo: gracias a los demás, tú puedes progresar y gracias a ti los demás progresan. Practicar con un cinto superior te ayuda a aprender más y permite a los demás entrenarse contigo.

Todo el placer del Judo proviene de este permanente cambio.

El placer de practicar

Como todo deporte que se practica con regularidad cuanto más se progresa más placer se obtiene con su práctica.

Y mediante el entrenamiento se llega a entender que el Judo es un deporte que obliga a pensar, y que tan importante resulta el trabajo mental como el físico.

El Judo es para el niño

El **conocimiento** de su cuerpo y del esfuerzo, el descubrimiento del otro, en el marco del club o colegio tutelado por un profesor.

El **descubrimiento** de la noción del respeto al contrario, del lugar de trabajo, del árbitro y del compañero.

La **construcción** de su mente. El niño aprende tanto de las victorias como de las derrotas.

La **asimilación** de valores como la educación, la autoestima, la sinceridad, el honor, la modestia, el respeto, el control de uno mismo, la amistad, permitirán al niño expresarse plenamente, desarrollar su personalidad y canalizar su energía.

Un **comportamiento** cara a cara donde el niño tiene marcado claramente los límites de lo que está autorizado y de lo que no.

Una **ocasión de valorar** los progresos sin exigir puestas a punto irrealistas ni hacerle tener una presión excesiva.

Una **actitud** que lleva a responsabilizar al niño le ayuda a cumplir ciertas tareas como preparar y hacerse cargo de su bolsa, aprender a cambiarse solo, a anudarse el cinto, respetar los horarios...

Una **posibilidad integrarse** en la vida del club, de viajar y asistir a competiciones y entrenamientos, a colaborar con sus compañeros y con su profesor en tareas del club, entrenamientos, ayudando en la organización de competiciones llevando el tiempo en una mesa...

El Judo proporciona beneficio al cuerpo y a la mente

El judoka no nace, se hace. La práctica de Judo conlleva una forma de vida ordenada, basada sobre el equilibrio entre el cuerpo y el espíritu y sobre el principio del respeto a los demás, amigos, compañeros y adversarios, pero también sobre todo el respeto a uno mismo. Y por todo esto el Judo resulta una formidable forma de vivir y de saber vivir.

El Judo llega a ser toda una escuela de vida.

Respetar las normas y aceptar las formas que el Judo conlleva hace que el practicante sea más fuerte en el tatami...y en la vida.

El Judo enseña el respeto, la limpieza y la higiene

El respeto a los otros y a uno mismo

El ritual del saludo, antes y después de practicar, el respeto al árbitro durante las competiciones, el respeto al profesor a los más veteranos y a los mayores...

La higiene que exige su práctica: el cuidado del aseo personal antes de practicar, las uñas de las manos y pies cortadas para no hacer daño, el judogi siempre limpio, el hábito de ducha después de cada entrenamiento conserva mejor al judoka, y hace su práctica más agradable también a los demás.

El respeto a los lugares

Si cada uno pone un poco de si mismo, es muy sencillo. Clubs y tatamis deben resultar limpios y agradables para todo el mundo. Las zoris ordenadas, los papeles y los esparadrapos en las papeleras, los vestuarios bien ordenados...el dojo debe llegar a ser para el judoka una prolongación de su habitación, de su casa... lo que hará al judoka una persona más responsable y más ordenada.

Por todo lo expuesto anteriormente podemos deducir y expresar claramente que:

“Practicando Judo ganamos todos”