

## **Reflexiones de un profesor de Judo**

**Por: José Ángel Guedea Adiego**

Próximos a comenzar un nuevo curso, vamos a exponer desde aquí distintas razones en las que los profesores de Judo nos apoyamos para aconsejar su práctica.

### **¿Cuál es el sentido del Judo?**

*Como defensa:* El aprendizaje del Judo, proporciona una serie de reflejos que pueden aplicarse en la vida diaria, confiando todas las acciones a una forma de entender la defensa personal y redundando en una mayor seguridad.

*Como educación física:* El entrenamiento de Judo proporciona un organismo ágil y resistente, lleno de energía y reflejos. Así el cuerpo llega a moverse con agilidad y soltura.

*Como educación mental:* El fundamento de las técnicas de Judo es muy simple: aprovechar la fuerza del contrario, aplicar la ley de la palanca y lograr derribarlo aunque su fuerza sea mayor.

La puesta en práctica de este concepto obliga a una continua atención mental y su perfeccionamiento ayuda al que lo practica en todos los aspectos de la vida. Nos acostumbramos a vencer las dificultades aunque sean superiores, en apariencia a nuestras propias fuerzas.

El entrenamiento de Judo requiere el previo conocimiento de uno mismo. Enseña a confiar en sí mismo y en la capacidad propia de reacción y en la observación del contrario.

Confianza que incitará a la decisión y a la valentía a la hora de actuar en el momento del combate y en cualquier circunstancia de la vida.

*Junto a todo esto,* el Judo enseña la cortesía, la paciencia, la abnegación y el respeto profundo hacia el contrario que lejos de ser un enemigo, me posibilita como combatiente la oportunidad de mejorar el carácter y estimular todas mis facultades.

### *Perspectiva educativa del Judo*

En el mundo de la actividad física y el deporte, nadie cuestiona su poder socializador y su aportación de valores éticos y morales en la formación del individuo, incluyendo conceptos como compañerismo, espíritu de lucha, saber ganar, respeto por las normas... Por eso el deporte en la edad escolar fortalece la capacidad de aceptar valores morales y éticos a través del comportamiento aprendido como deportista y establece comunicaciones verbales y no verbales mediante el desarrollo de un lenguaje específico y de unos gestos, creándose un ambiente en torno al deportista que si obtiene además resultados tiende a ser

imitado dentro y fuera del deporte y considerado como un héroe popular moderno, habitualmente contemplado por la influencia de la publicidad.

Resumiendo:

El Judo es una actividad deportiva que lleva de modo intrínseco toda una serie de aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos, mecánicos, intelecto-motores, todos ellos conformando el interior de la persona como unidad.

**Por lo que se puede afirmar, que la vertiente más importante del Judo es sin duda alguna, la educativa.**

**¿Sabías que?** La UNESCO recomienda el Judo a los jóvenes por todos los valores educativos que su práctica conlleva.