

JUDO Y JIU JITSU

CLUB: KATÁN

PÁGINA DE FACEBOOK: Katán



¿QUÉ DEPORTES TRABAJAMOS?

El judo y el jiu jitsu son deportes de adversario. Dentro de éstos, son deportes de combate y también son consideradas artes marciales. Su origen es oriental: Japón.

El jiu jitsu es una de las primeras artes marciales que se conocen. De él surgieron otros como por ejemplo el judo. Este deporte tiene técnicas de golpeo como el karate, técnicas de proyecciones y suelo como el judo y controles como el aikido.

El judo es deporte olímpico desde 1964 (modalidad masculina, ya que las mujeres tuvieron que esperar hasta 1992 para debutar en el programa olímpico). El judo es deporte recomendado por la UNESCO como deporte formativo para los niños.

METODOLOGÍA

Trabajamos con los niños, por un lado, por mando directo e imitación, y poco a poco vamos introduciendo el descubrimiento guiado, de tal modo que vayan descubriendo las formas de realizar las diferentes técnicas.

Utilizamos la economía de fichas como técnica de motivación. Utilizamos los puntos, que los niños van consiguiendo por diferentes cosas: participación, esfuerzo, constancia, cooperación, etc. igualmente los pueden perder, generalmente por mal comportamiento.

VALORES QUE TRABAJAMOS

La cortesía, la sinceridad, el honor, la modestia, el respeto, la humildad, saber ganar, saber perder, la amistad, la lealtad o la gratitud, entre otros.

Esto no es una utopía, sino que diseñamos situaciones para poder trabajarlo, y el deporte en si lo requiere. Por ejemplo para poder aprender una técnica, necesitamos que nuestro compañero nos ayude y colabore, de lo contrario no podemos lograrlo, por lo que fomentamos la cooperación, el compañerismo etc.

Trabajamos con diferentes edades, lo cual hace que se respeten unos a otros y que valoren la diversidad de edades y ritmos de aprendizaje. Además los niveles son diferentes, ya que en cada clase tenemos diferentes cinturones, los cuales representan niveles de conocimiento (en función de los años de práctica). Igualmente se fomenta y es muy bonito ver la colaboración de los unos con los otros.

Y una de las grandes ventajas, también, de estos deportes es que trabajamos con ambos sexos por igual. En una misma clase, de la edad que sea (2 a 80 años), tenemos niños y niñas, hombres y mujeres, que entrenan juntos, sin importar el sexo. Esto, en muchos deportes a una determinada edad, es totalmente inviable. Cuando llegan a la adolescencia es muy importante ver como se tratan desde la igualdad, y realizan el deporte todos juntos.

Cuando llegan a adolescentes o adultos, pueden llegar a compartir clase con sus padres, sin importar la edad, sexo ni nada.

BENEFICIOS

Además de los anteriormente mencionados tenemos:

1.- Los derivados a nivel físico del propio ejercicio:

- Trabajamos grandes grupos musculares, y se hace de manera global en ambos lados: derecha e izquierda. De tal modo que intentamos formar una estructura ósea y muscular sólida (evitando sobrecargas debidas a las lateralidades de los deportes)

- Mejora a nivel cardiovascular.

- Mejora de la velocidad.
- Mejora de la coordinación.
- etc.

2.- Los derivados a nivel psicológico:

- Resistencia a la frustración
- Mejora de la autoestima
- Mejora del autocontrol
- etc.

3.- Los derivados a nivel cognitivo:

- Mayor capacidad de concentración para el estudio o lo que se necesite (al realizar ejercicio liberamos serotonina y esto hace que mejore nuestra concentración)

- Al liberar también endorfinas nos sentimos mejor, lo cual hace que nuestro estado de ánimo sea mejor y por lo tanto más receptivos al estudio (entre otras cosas)

- Etc.

TÉCNICAS QUE TRABAJAMOS

1.- BLOQUE DE CAÍDAS

2.- BLOQUE DE PROYECCIONES

3.- BLOQUE DE TRABAJO DE SUELO

4.- BLOQUE DE ATEMIS: GOLPES CON PUÑO Y PIERNA

5.- BLOQUE DE DEFENSA

6.- SALUDOS

DEPORTE FEDERADO

Nos encontramos dentro de la Federación Madrileña de Judo y deportes asociados (www.fmjudo.net) que está adscrita a la Real Federación española de judo y deportes asociados, a su vez reconocida por el Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Comité Olímpico Español (COE).

Somos un club dado de alta a nivel nacional, y contamos con muchos deportistas del club que nos representan a nivel internacional en campeonatos del Mundo y de Europa en las diferentes categorías de edad y modalidades (en jiu jitsu).