

Carta Oberta als Pares

El Judo és un esport d'origen japonès, el seu creador va ser el Mestre Jigoro Kano. Fundà la seva escola (el Kodokan) a darreries del segle XIX, concretament l'any 1882. A aquesta la definí com l'escola de ju-jitsu més moderna, ja que recollia les tècniques de lluita tradicionals japoneses, però adaptades a una nova forma de veure l'educació física i a l'aprofitament de la força en benefici propi i al respecte cap al company.

Ja des de els seus inicis, el Mestre Kano donà una gran importància als aspectes educatius i de formació integral de la persona. És per això que el Judo és l'únic art marcial recomanat per la UNESCO pels seus valors educatius. Així doncs, malgrat el nin o nina no en sigui conscient, el Judo té com a finalitat primordial l'educació. Mitjançant el Judo se cerca un desenvolupament en tres aspectes principals.

En primer lloc, el cognitiu (psicològic). És a dir, el desenvolupament en les relacions amb els altres. Relacions amb nins de diferents capacitats i condicions físiques, el coneixement de l'èxit i el fracàs, créixer i gaudir dins d'unes normes i regles, treballar en cooperació, etc. Tot un conjunt d'aspectes que enriqueixen el seu desenvolupament.

En segon lloc, l'afectiu. És a dir, el desenvolupament dels gestos, actituds i actes que ajudaran a l'individu expressar els seus sentiments o opinions. Això aportarà al nin o nina un major grau de seguretat i autoconfiança en les seves relacions amb els altres.

En tercer lloc, el motriu. A mesura que el nin o nina va creixent va adquirint i desenvolupant un conjunt de qualitats motrius i psicomotrius. Al mateix temps, en el cervell, les àrees motores que controlen els moviments maduren i completen en seu procés de desenvolupament. Així el nin o la nina va adquirint consciència de diversos aspectes englobats dins de l'àmbit psicomotor: el seu esquema corporal, desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic, coordinació dinàmica general i oculomanual, desenvolupament de la motricitat manual gruixada i fina, desenvolupament de l'orientació espacial i temporal, desenvolupament de la lateralitat de la mà i el peu. Així com altres aspectes de caràcter purament muscular com la velocitat, la resistència, la flexibilitat, la potència, la força, ...

Així doncs, el Judo és un esport on no només es forma l'alumne, sinó que també és molt important l'autocontrol i la integració del nin o la nina en el grup i amb els seus companys. Per això s'estimula als infants amb la intenció que, a poc a poc, es vagin fent mes responsables i ordenats, cosa que repercuteix favorablement en la seva formació general.

El judo, com és natural, és un esport de lluita, però el més interessant és que també, o principalment, és un esport educatiu amb un ampli component socialitzador. La seva pràctica suposa un excel·lent mètode d'educació física que subratlla els valors del respecte pel company, el autocontrol, el joc, la disciplina, l'esforç i la superació constant basada en el progrés d'un mateix.

D'altra banda, el judo és un esport mixt i apte per a qualsevol edat. Des dels seus propis començaments en la pràctica del judo hi havia practicants femenins i masculins. El judo

es practica en edat escolar, dins de l'àmbit universitari, i adult. Fins i tot en edats avançades. Cada moment requereix una metodologia apropiada i aquest esport permet adequar-se perfectament a les exigències del itinerari esportiu de cada persona.

El judo és també un esport mundial i olímpic. Des de l'any 1964 el judo s'ha integrat dins les especialitats olímpiques. No només això, el judo és el segon esport amb major nombre de practicants en tot el món. De fet, la Federació Internacional de Judo és la que compte amb major nombre de països membres, per davant d'organismes internacionals d'altres esports.

Mètode de Judo R. Ortega – Judo Total

La nostra escola de judo segueix el mètode de d'aprenentatge de judo del mestre Rafael Ortega, també anomenat Judo Total.

El Judo Total és una nova relectura sobre els mètodes educatius i d'entrenament del judo realitzada pel mestre Rafael Ortega. Té el seu fonament a allò que escrigué el Mestre Jigoro Kano. Malgrat això, no s'ha d'entendre que el Judo Total és un mètode antiquat o desfasat. Tot el contrari, beu directament de les fonts mateixes del Judo, però hi incorpora l'experiència del Mestre Rafael Ortega amb quasi 50 anys de pràctica diària amb els seus alumnes i amb allò que li ensenyaren, a cada moment, els seus mestres francesos, espanyols, coreans, cubans, holandesos, alemanys, russos i japonesos.

Així, en el Judo Total es practica: judo terra (*Ne waza*), judo drets (*Tachi waza*), Kata (formes tècniques tradicionals), Judo – Defensa Personal. La defensa personal i els katas, adaptats a cada nivell d'edat, es practiquen sempre i sense limitació de grau, de la mateixa forma que el judo terra o de drets. Aquesta pràctica es diferencia clarament amb el treball de gran part dels clubs. Són molts clubs que han donat un excessiu protagonisme al *randori* o a la preparació de competidors, oblidant que el judo és molt més ric i que és prou divers com per poder practicar-lo a qualsevol edat, des de els 4 fins als 80 anys, o més.

Dins d'aquest mètode educatiu infantil, també hi ha un sistema de competició. Aquesta competició presenta unes normes especials, adaptades perquè els nins i nines gaudeixin d'un grau de seguretat i responsabilitat mútua. Bàsicament, presenta unes regles molt estrictes pel que fa a les tècniques que es poden utilitzar o la forma de projectar. Aquest sistema ha estat adoptat per la Federació Madrilenya de Judo com a Reglament Oficial per a les competicions de nivell benjamí i aleví.

El Judo Total té una base científica consolidada gràcies a la participació de psiquiatres i psicòlegs de la Universitat de Madrid. És per això que, a més de distingir als nins i nines pel seu nivell tècnic (amb cinturons de colors) també es diferencien per la seva edat, és a dir, pel seu desenvolupament psicomotriu i cognitiu. D'aquesta manera es treballa, no tant sols amb els coneixements tècnics adequats pel seu cinturó, sinó que també es treballa amb els continguts que, per la seva edat, poden ser assimilats. Per la qual cosa els infants porten, depenent de l'edat, unes cintes de color a les seves mànigues.

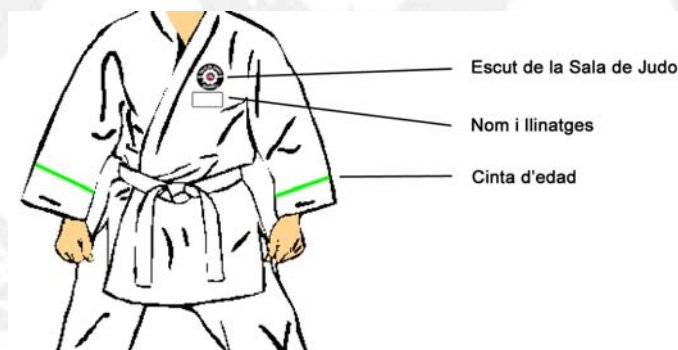
- Mànigues taronges: 4, 5 i 6 anys (Educació Infantil).
- Mànigues verdes: 7 i 8 anys (1er i 2on d'Educació Primària).
- Mànigues vermelles: 9 i 10 anys (3er i 4rt d'Educació Primària).
- Mànigues grogues: 11 i 12 anys (5è i 6è d'Educació Primària).
- Mànigues blaves: 13 i 14 anys (1er i 2on d'ESO).

Els cadets (15 i 16 anys – 3er i 4rt d'ESO), igual que els adults, ja no porten cintes de color a les mànigues.

Relacionat amb el propi desenvolupament dels infants, s'ha establert un llinar o edat mínima, per poder obtenir el seu cinturó. Amb aquesta gradació s'intenta que el nin o la nina adquireixi progressivament i de forma consolidada els coneixements necessaris a adequats per a la seva edat.

Normes de l'escola

1. El nin o la nina han de dur a cada mànega de la jaqueta del *judogui* una cinta de color (d'1cm de gruixa i situada a uns 5cm del final de la mànega) que varia segons l'edat de l'alumne.
2. El nin o la nina ha de dur escrit el seu nom (i llinatges) a la part esquerra de la jaqueta del *judogui*, a l'altura del pit, al costat de l'escut de la Sala de Judo. Això, a més d'evitar les pèrdues, facilita el poder dirigir-se al seu fill per el seu propi nom. També és recomanable que els calçons i el cinturó, també vagin marcats amb el nom. Les lletres es poden escriure amb un rodolador resistent al aigua .



3. A cada classe se li farà entrega d'uns punts. Aquests punts s'han de retornar durant la darrera setmana de cada mes. Els punts serveixen com a estímul per al nin i també per a un control patern del comportament o entrega durant la classe de Judo.
4. El nin o la nina han d'assistir a la classe de Judo amb una certa higiene personal. Condició indispensable per a qualsevol pràctica esportiva. A més, després de l'entrenament el judogui s'ha de dur a casa i netejar-lo regularment.
5. Abans de pujar al *tatami* s'han de rentar els peus. En el vestuari hi ha un lloc adequat per fer-ho. Els nins i les nines han de dur una tovallola petita dins la seva motxilla per eixugar-los.
6. Dins la Sala de Judo s'han de respectar les normes de civisme i de respecte mutu, tant als més petits com als adults.
7. Cada trimestre del curs hi programada una activitat (competició, demostració, etc.) que es farà, normalment, al Poliesportiu Guillem Timoner de Felanitx. Així vostè i tots els seus familiars podran veure el progrés del seu fill o filla.
8. Els pagaments es faran per quota bancària domiciliada.
9. Per donar-se de baixa s'haurà de comunicar-ho 10 dies abans de primer de mes.
10. Sempre que no se doni de baixa, se mantindrà la mateixa quota , respectant així el dret de antiguitat.
11. L'ingrés a aquesta Escola implica l'acceptació d'aquestes normes.

LLIBRETS DEL PROGRAMA TÈCNIC PER MÀNEGUES

A començament de cada curs es fa una entrega a cada alumne d'un llibret on hi ha marcat el programa tècnic per aprendre durant el curs.

Cada trimestre tindrà un control de les tècniques ensenyades. Dins d'aquest llibret hi ha un espai reservat per senyalar el seu progrés (*dan*). És indispensable tenir el llibret degudament firmat per el Professor per poder canviar de cinturó

El preu del llibret és de 5€

El preu del Diploma i cinturó és de 10€

CINTURÓ MÀXIM PER EDAT MÍNIMA

Mànegues Taronjes

Cinturó Blanc - Groc 6 anys

Mànegues Verdes

Cinturó Groc 7 anys
Cinturó Groc –Taronja 8 anys

Mànegues Vermelles

Cinturó Taronja 9 anys
Cinturó Taronja – Verd 10 anys

Mànegues Grogues

Cinturó Verd 11 anys
Cinturó Verd – Blau 12 anys

Mànegues Blaves

Cinturó Blau 13 anys
Cinturó Blau - Marró 14 anys

Cadets

Cinturó Marró 15 anys
Cinturó Negre 1er *dan* 16 anys

Joan J. Obrador

Director de la Sala de Judo Felanitx

Antoni Obrador

Mestre de Judo