

El Judo, deporte educativo de primer orden.

Son muchos los padres que en un momento determinado se interesan por escoger para sus hijos una actividad que complete los aspectos físicos, técnicos y formativos propios del deporte. Los tiempos están cambiando y debemos atender también a aspectos como la educación o el respeto. Somos conscientes de las quejas de algunos profesores y maestros de escuelas y colegios sobre la actitud para con ellos de ciertos alumnos durante las clases. Esto ya es un indicativo de que algunos jóvenes podrían mejorar en una faceta donde no es sencillo conseguirlo.

Sin duda la educación, entendida como tal, ha de recibirse en casa. Pero hay actividades, el deporte en general, que pueden ayudar mucho a esta formación social en los niños y jóvenes. Y aunque a veces no sea fácil decidirse por una u otra actividad quiero aportar algunos datos, de los que ya he hablado otras veces, por los que se considera al judo como la actividad más formativa para niños y niñas hasta 15 años.

En Japón, es deporte OBLIGATORIO en los ciclos escolares de enseñanza por su estimable valor pedagógico. Muchos otros países, Francia a la cabeza, siguen un camino parecido para con el judo.

Este deporte olímpico, nacido en Japón, desarrollado a partir del antiguo ju-jitsu de los samurais, que se practica descalzo y donde se “lucha o juega” con un traje blanco atado con un cinturón de color, el cual indica el grado de habilidad y conocimiento alcanzado, es una disciplina de combate de gran dureza y sacrificio en la competición en los ciclos universitarios y de adultos. Pero en las edades escolares (a partir de cinco años) llega desde la dinámica del juego, ya sea individual o de equipo, con altos valores formativos que inciden directamente en la educación y control de los niños y jóvenes, produciendo en ellos una mejoría tanto en el aspecto físico como mental y educativo.

El **judo infantil** tiene una programación absolutamente reglada para conseguir ampliar la destreza de los menores. Las llaves, técnicas y movimientos, son programadas dentro de cada color de cinturón para facilitar el entrenamiento. Pero si algo debemos resaltar en esas edades, es la nobleza que impera durante las clases. En ellas **prima la educación y el respeto mutuo**. Además, aspectos como la flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc, junto con la potenciación de cualidades volitivas como el atrevimiento, la decisión o la autoestima, hacen que tanto los niños excesivamente tímidos como los hiperactivos, consigan encontrar el equilibrio adecuado para normalizar su carácter. No olvidemos que del judo se dice que ha sido designado por la Unesco como el deporte más formativo para la edad infantil y juvenil.

El judo es juego y diversión para el niño a la vez que una herramienta de educación que le orienta hacia hábitos deportivos muy saludables. La finalidad de conseguir en el futuro el ansiado *cinturón negro* es una meta para muchos que les servirá para estar en contacto con el deporte durante muchos años.

Incide directamente en la educación, pues la propia disciplina japonesa del origen del judo implica una forma determinada de actuar en los entrenamientos donde el respeto está presente de continuo.

Un niño que tres días a la semana acude a unas clases en las que debe “saludar” al entrar y salir del tatami (una inclinación o saludo como señal de respeto que se emplea en las artes marciales japonesas), que saluda con máximo de formalidad al iniciar y terminar las clases y que también debe hacerlo cuando cambia de compañero para realizar sus ejercicios, está siguiendo un protocolo de educación que supone un ejercicio de respeto con mayúsculas. Al profesor, a los compañeros y a la clase en general. Ni siquiera en el colegio hace un ejercicio parecido de educación de forma tan natural.

Además las federaciones autonómicas de judo, entre sus muchas actividades ofrecen la posibilidad de iniciarse en la competición por medio de los Juegos Escolares y otros eventos organizados por clubes federados y con profesores titulados, con la finalidad de que los jóvenes se integren en este deporte.

Por eso, el judo, como tantas veces se dijo, es también una herramienta educativa de primer orden.