DEFENSA PERSONAL:

# ventajas de entrenar Judo como deporte y defensa personal



El Judo es un arte marcial Japonés que implica el uso de varias posiciones, agarres y bloqueos, es una manera de aprender técnicas de defensa personal, a la vez que se obtiene un gran entrenamiento físico, y se consigue bajar niveles de tensión diarios. Cuando te entrenas con tu opositor o “Uke”, es una lucha cuerpo a cuerpo y con movimientos controlados y muy aeróbicos.
En el Judo no hay golpes, a diferencia de otras artes marciales como Tae Kwon Hacen o Karate,es un deporte de “grapplers” ( agarres) no de “strikers” golpeadores. Se trata de derribar al contrario con agarres y proyecciones, también existen las inmovilizaciones y luxaciones.
Existen muchos beneficios en la práctica del Judo pasamos a enumerar 6 de los más importantes:

## El valor del trabajo duro

Al principio puede parecer que siempre estás recogiéndote del suelo. Pero cuanto mas tiempo inviertes en su práctica, aprendes más y comienzas a entender más Hasta que te encuentras capaz de hacer los movimientos con un flujo y poder que no te percataste que guardabas, los movimientos defensivos y ofensivos, los entrenamientos de suelo se vuelven instintivos.

El Judo y Ju-Jitsu te enseña el valor del trabajo duro, porque en realidad llegas a ver los frutos de tu trabajo cuanto más practicas. Su progreso se puede ver; es tangible. Esta lección se puede aplicar todas las áreas de tu vida. Ser bueno en el judo es como obtener algo bueno en cualquier otra cosa, es necesario mantener el camino, ser coherente, y la práctica, los resultados hablan por sí mismos.

## Enfrentarse a los miedos

El miedo a sufrir heridas físicas es una fuerte emoción que retiene a muchas personas de muchas de las actividades más agradables de la vida. Es esto mismo lo que el matón de la calle confía en que tienes miedo. El Judo es combate – y a veces duele. Si bien las lesiones ocurren, se toman precauciones para asegurarse de que estés lo más seguro posible. Las personas que se quedan con judo son finalmente capaces de hacer frente a sus miedos de resultar lesionados y se vuelven resistentes al miedo al dolor.
Una vez que haya hecho el judo por un tiempo, encontrarás que la mayoría de tus miedos a lesiones son infundados, la mayoría del tiempo. Y eso es una analogía para muchos de nuestros temores en la vida, no se basan en pruebas reales, sino que en su mayoría se basan en la manipulación de otros de nuestra emoción y actitud hacia la vida.

## Físicamente resistente – Mentalmente resistente

Ten 100% seguro que vas a ser arrojado al suelo, muchas veces. Eso es sólo lo que es. Pero a medida que te tiran, tu cuerpo comienza a endurecer y absorber los impactos mucho mejor. Ya no va a doler tanto. Con el tiempo esto te hará más fuerte físicamente. Tienes que tratar activamente de lanzar, disparar, ahogar, o bloquear una articulación de un oponente.
A la vez te hace mas fuerte mentalmente. El Judo Te enseña que no debes tener miedo de luchar contra alguien más grande que tú.



## Humildad

No importa cuán grande o cuán físicamente seas, el Judo es siempre técnica y tendrás mucho que aprender. Judo es un arte marcial que nivela e iguala el campo de juego para los más pequeños y débiles porque es orientado a la técnica. Hay personas  que pueden entrar en el dojo de forma arrogante pero pueden salir muy humildes después de su primera experiencia, si no se han dado cuenta de que alguien de la mitad de su tamaño puede lanzarlos a voluntad o fácilmente colocarlos en posiciones de las que no pueden escapar.

## Confianza

Aunque uno se vuelve más humilde también gana más confianza. Estás más seguro porque te han dado habilidades para defenderte. Pero lo que es más importante, la confianza que construyes proviene de ser competente, ser hábil y ser capaz de enfrentar tus miedos.

Atrévete a probar el fantástico mundo del Judo y no te arrepentirá

# judo-jitsu – La importancia de que los jóvenes aprendan defensa personal – Seguridad – deporte y diversión

0



*La defensa personal ha experimentado un gran auge durante los últimos años. ¡En NEUROSPORT te ponemos en forma!. Su popularidad y su demanda se ha incrementando a causa de las necesidades sociales actuales. Mejora tu elasticidad y cardio, tanto para jóvenes como para adultos. Incrementa la sensación de seguridad de las personas para que estén preparadas de enfrentarse a cualquier situación que se les ponga por delante y*

*potencia el deporte que tan necesario es para el cuerpo. La defensa personal aporta seguridad y protección; no potencia la violencia y la agresividad indiscriminada.*

La sociedad cada vez se vuelve más violenta, multitud de problemáticas afectan sobre todo a jóvenes que crecen en entornos donde la vida le pone a prueba día tras día. **Pero la violencia no solo afecta a personas que viven en zonas de exclusión social, sino que cualquier adolescente se enfrenta a ella cuando asiste a los centros educativos diariamente, o cuando una mujer camina sola de noche en una calle poco transitada.**

**La defensa personal es una alternativa que potencia el aumento de seguridad de la persona, garantiza el aprendizaje de técnicas eficientes para la defensa de cualquier situación peligrosa.** No se trata de dañar o lesionar a alguien, se trata de defender tus intereses, tu integridad, tu vida. En los últimos años han aparecido escuelas y academias donde se imparte defensa personal para cualquier persona que lo desee, pero hay que saber si estos son centros están homologados y autorizados. NEUROSPORT **proporciona servicios especializados a niños y las mujeres, adaptando la defensa a las necesidades de cada colectivo**.

Utilidad de la defensa personal en nuestra sociedad actual

Hace algunos años que la sociedad ha comenzado a interesarse por la defensa personal. Es por ello por lo que cada vez más personas decidan acudir a un centro o escuela para adquirir algunas técnicas y estrategias de defensa personal. Uno de los colectivos más activo actualmente en defensa personal, a causa de un gran aumento de demanda durante los últimos años, es la defensa personal para mujeres. Los tiempos en los que vivimos han favorecido a la mujer otorgándole una aparente igualdad con el hombre. Esta ventaja encierra otras consecuencias que pueden calificarse de peligrosas,

ya que la mujer posee más libertad e independencia, pero tales características están limitadas por las circunstancias sociales.

**El miedo y la inseguridad son sentimientos que muchas mujeres guardan cuando caminan por la calle en plena noche**, saben perfectamente que tienen mayor probabilidad de encontrarse con una situación desagradable y violencia, ya que continúan siendo el ¨sexo débil¨, la sociedad lo sigue percibiendo así. Ante ello la mujer intenta buscar soluciones a ese desequilibrio social al que está sometida, la gran lucha de la igualdad en la que todos jugamos un papel activo es el arma de este colectivo. Sin embargo, esta lucha es lenta y no siempre satisfactoria, por lo **que la defensa personal es una alternativa inmediata y segura para aumentar su seguridad personal y al mismo tiempo poner en forma a tu cuerpo.**

Las mujeres no son el único colectivo desarmado y no privilegiado en materia de seguridad. Los niños y adolescentes sufren cada día la violencia en sus carnes ( bullying ). Los colegios e institutos cada vez están más cargados de un ambiente agresivo. **Los hay quien controlan y los hay quién son controlados, esa es la premisa básica del tan frecuente *bullying*. Es por ello, que la defensa personal, adaptándose a las necesidades sociales, propone una línea de trabajo para el Bullying de niños y de niñas que tanto afecta en la actualidad.**

Beneficios de aprender defensa personal

El aprendizaje de la defensa personal conlleva una gran lista de beneficios que ayudarán a aportar tranquilidad, bienestar y seguridad a tu vida. Veamos las **cinco principales ventajas** de practicar esta actividad.

1. La formación en autodefensa **aporta seguridad a la persona**. Las clases de este ejercicio proporcionan capacidad para protegerte a ti mismo o a ti misma con el fin de vencer a una persona que te está atacando. Tener conocimientos de defensa en una situación de peligro permite que la persona experimente una sensación de tranquilidad, disminuyendo la ansiedad y el miedo ante tal situación.

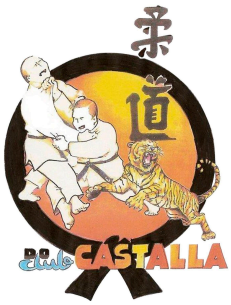
2. La defensa personal ayuda a **conocer el entorno que te rodea**. Lo más importante es saber detectar una situación peligrosa. Hay pistas alrededor que pueden avisarte del escenario que vas a presenciar. La defensa personal no se trata únicamente de manejar el peligro una vez estés ante él, sino también de detectar la situación antes de que ocurra.

3. Al aprender sobre defensa personal, **potencia la confianza en uno mismo**. Al conocer técnicas y estrategias efectivas de defensa, la confianza y libertad de explorar el mundo incrementan. La intuición se convierte en un arma muy potente tanto cuando caminas por la calle, como cuando te chocas con alguien que no transmite confianza.

**4.** A nivel físico, esta actividad también aporta grandes beneficios, ya que **aumenta el tono muscular** como pocos deportes lo hacen. La defensa personal trabaja la parte emocional, pero también la física. Para defenderte de un ataque es importante estar preparado físicamente, obviamente esto incrementará las posibilidades de éxito. En definitiva, **mejora la condición física en general.**

5. Por último, la práctica de la defensa personal **ayuda a activar tus reflejos**. La rapidez de movimientos y reaccionar correctamente son algunas de las claves para una buena defensa.

Si ya has decidido que quieres aprender nociones de defensa personal, puedes consultarlos e informarte de cómo funciona nuestro centro.







CLUB DE CAMPO









## 1. Introducción y beneficios del judo.

Una de las premisas básicas de nuestra actuación docente en las clases, aulas o lugar de trabajo, se basa en transmitir al alumnado una educación física integral que desarrolle un amplio abanico de experiencias motrices, no tanto en cantidad sino en versatilidad y calidad. Bajo esta apreciación personal, el **judo** así como sus actividades se presentan como contenidos de gran valor educativo pues son grandes las virtudes que estos nos aportan.

El **Judo** como práctica deportiva de actividad física desarrolla su gran poder socializador y su aportación de valores éticos y morales para la formación del individuo. De esta forma, se pueden trabajar conceptos como el compañerismo, el espíritu de lucha, el saber ganar y respeto por las normas establecidas entre otros.

Bajo este tipo de planteamientos el tratamiento del **judo** y sus actividades en las sesiones deben enmarcarse bajo el calificativo "educativo", permitiendo así trabajar cualidades como la lealtad, la cooperación, el valor, la resolución, la fuerza de voluntad o el dominio de sí mismo.

La perspectiva educativa- formativa nos va a permitir desarrollar metas educativas y pedagógicas aplicadas al deporte iniciación, dejando de lado visiones más competitivas, para acercarse a un tratamiento donde la motricidad sea un elemento común y el alumnado el protagonista de la práctica educativa.

Elementos intrínsecos al **judo** como la estima que produce el desafío físico, la aceptación del resultado de la confrontación, el desarrollo de la capacidad de análisis y de adaptación hacen que sus actividades le ayuden de una forma destacada a la construcción de la personalidad individual y social del alumnado.

La justificación educativa del **judo** incorpora un aspecto afectivo importante para el alumnado, que se basa en la noción del cuerpo a cuerpo. A través del contacto corporal se transmite no solamente la fuerza, sino componentes de tipo afectivo y emotivo. Todo ello permite enriquecer de forma global la construcción armoniosa de la formación del alumnado.

Actualmente, el **judo** es la única arte marcial que es deporte olímpico permanente, pues se incluye en todas las ediciones olímpicas.

El **judo** es uno de los cuatro estilos principales de contacto deportivo más practicados hoy en día en todo el mundo.

La UNESCO declaró el **judo** como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador e introduciendo la iniciación técnico- táctico-deportiva de forma adaptada, además de buscar un acondicionamiento físico general, idóneo.

Muchos estudios han demostrado los beneficios de la práctica del judo especialmente en niños hiperactivos, con problemas mentales o en niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, que presentan problemas de conducta tanto leves como severos, siendo el **judo** una de las disciplinas deportivas más recomendadas para estos casos.
El **judo**, además, lo pueden practicar todos: niños, niñas, adultos, personas con pesos ligeros, pesos altos, estaturas de todo tipo y en definitiva con diferentes morfologías.

- Ayuda a perder el miedo al contacto físico.
- No desarrolla la agresividad, la canaliza.
- Mejora la adaptación a las normas.
- Enseña a reconocer el esfuerzo como un valor.
- Desarrolla la noción de respeto a sí mismo y hacia los demás.
- Enseña a los tímidos a relacionarse con sus compañeros.
. Es una válvula de escape hiperactividad.
- Ayuda a ganar confianza en uno mismo.
- Estimula la creatividad. Mejora la tolerancia y la frustración.
- Ayuda a mejorar la concentración.

---

CARTA PRESENTACIÓN 1

¡Unas vacaciones inolvidables de Diversión, Deportes y Creatividad para Niños/Niñas!

Estimado.

Espero que este mensaje lo encuentre lleno de energía y emoción mientras se preparan para recibir las próximas temporadas vacacionales. Mi nombre es Claudio Mohedano, coordinador de Neurosport, me complace enormemente presentarles una interesante y atractiva propuesta para su Centro Educativo, que seguro hará que los corazones de los niños latan más rápido y sus sonrisas sean más amplias. ( beneficioso a nivel económico, emocional y funcional)

Nuestra visión es crear un ambiente enriquecedor y motivada donde los niños/niñas puedan convivir, jugar, aprender y crecer durante las vacaciones de verano, pascua, navidad. Sabemos que cada niño/niña son únicos/únicas, por lo que hemos diseñado un programa integral que combinan deportes divertidos, manualidades creativas, juegos refrescantes de agua, tradicionales y mucha diversión interactiva.

Aspectos Destacados del Programa:

Deportes Dinámicos: Nuestros profesionales altamente capacitados liderarán sesiones deportivas divertidas y desafiantes, brindando a los niños la oportunidad de mejorar sus habilidades mientras participan en actividades como fútbol, baloncesto, tenis, Judo y más. Fomentamos la inclusión y el trabajo en equipo para que cada niño se sienta parte de algo especial.

Manualidades Creativas: La expresión artística es fundamental para el desarrollo personal de los niños/niñas. Nuestros talleres de manualidades permitirán a los pequeños explorar su creatividad a través de proyectos atractivos, utilizando una amplia gama de materiales. Desde pintura hasta escultura, ¡cada día será una nueva aventura creativa!

Juegos de Agua, tradicionales y Diversión: ¿Qué es el verano sin juegos refrescantes de agua? Con piscinas desmontables e inflables, juegos acuáticos y actividades temáticas, los niños/niñas se sumergirán en la diversión y se mantendrán activos mientras se mantienen frescos bajo el sol.

Aprendizaje a Través del Juego: Creemos que el aprendizaje y la diversión deben ir de la mano. Hemos diseñado juegos didácticos y desafíos que estimularán las mentes jóvenes mientras se divierten y socializan con otros niños.

Seguridad en Primer Lugar: La seguridad y el bienestar de los niños/niñas son nuestra máxima prioridad. Nuestro personal están formados por organismos oficiales, protocolos de seguridad y primeros auxilios, garantizando que cada niño esté en un entorno seguro y cuidado.

Estaríamos encantados de colaborar con ustedes, para hacer que estos periodos vacacionales sean inolvidables para los niños. Si desean más información sobre nuestro programa o están interesados en comentar cómo podemos personalizarlo para su escuela de verano, estaré encantado de programar una reunión o responder a cualquier pregunta que puedan tener.

¡Juntos, hagamos que las vacaciones sean una experiencia épica de diversión, deportes y creatividad para los niños! Espero con entusiasmo la posibilidad de colaborar con ustedes.

Atentamente,
Claudio Mohedano
Coordinador Neurosport
Tfno, 607 341 970 www.neurosport.club