

Las caídas como aporte del judo a otros deportes de combate.

Busdygan, Daniel¹

Della Logia, Guillermo Manuel²

Ferrari, Rodolfo³

Resumen

La siguiente comunicación tiene por objetivo promover y explicar al judo como un deporte integral para la mayoría de las franjas etarias. El mismo fue aconsejado por la UNESCO como un deporte ideal para la socialización de los niños. El judo como deporte aporta elementos sumamente significativos en la formación psicofísica y filosófica del practicante. La razón de esto es que posee un conjunto de valores que se internalizan por medio de la educación corporal y el ambiente en el que se desarrolla (Dojo). Las diferentes metodologías para aprender técnicas de judo permiten desplegar: la elasticidad, el manejo de la propia fuerza y su motricidad, la socialización de los practicantes en valores de cooperación, lealtad, respeto por las normas, cuidado del compañero y tolerancia ante la adversidad y la derrota. Dentro del judo las caídas (ukemi) poseen una importancia relevante. De acuerdo a la disposición a caer, y a saber hacerlo técnicamente, es la apertura mental del judoka. Saber caer sin lastimarse permite que crezca la autoestima del practicante, sabiendo que levantarse siempre es posible. Elucidaremos cómo se incorpora el ejercicio para aprender a caer desde niños, recordando siempre que el espíritu del Judo ya está dicho en la etimología de sus ideogramas, a saber, camino por la suavidad, esto es no-violencia, ayudar siempre y no lastimar jamás.

Palabras clave

¹ Instituto de Investigaciones en Humanidades y Ciencias Sociales (IdIHCS). Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Universidad Nacional de Quilmes (UNQ).

² Universidad Nacional de La Plata (UNLP).

³ Universidad Nacional de La Plata (UNLP) y Universidad Nacional de Quilmes (UNQ).

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias
Departamento de Educación Física
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
Universidad Nacional de La Plata

Judo - adquisición de destrezas físicas y valores - caídas.