LA UNESCO DECLARÓ EL JUDO COMO el mejor deporte inicial formativo para niños y jovenes.

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.

Asimismo, el **COI** (**Comité Olímpico Internacional**) lo considera el deporte más completo y que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar.

Los niños pueden **empezar a practicar el judo a partir de los 4 o 5 años**, aunque al principio lo importante es que  a través de juegos disfruten del deporte.

Los ejercicios que se plantean para los niños (correr, saltar, gatear) hacen que **desarrollen su psicomotricidad y utilicen toda su energía**a la vez que**ganan confianza en sí mismos.** Poco a poco los niños van aprendiendo **a dominar su cuerpo a través de la actividad física.**No es hasta los**10 año**s cuando los niños empiezan a aprender las técnicas propias del deporte y empiezan a competir, aunque sin perder de vista que lo importante es disfrutar.

**Superación personal**

Los **colores de los cinturones** de judo sirven para diferenciar el nivel de cada judoka. Así, al empezar todos los niños llevan elc cinturón blanco y a medida que van aprendiendo nuevas técnicas van evolucionando y si superan las pruebas que les plantean sus entrenadores, acceden al siguiente cinturón. De esta manera, se pone en valor el **esfuerzo personal para conseguir nuevos retos.**

**Beneficios del judo**

Una de las enseñanzas más prácticas del judo es **aprender a caer para evitar lesiones**. Además, al ser un deporte que **desarrolla todos los músculos del cuerpo por igual,** favorece un crecimiento saludable en los niños.

La **flexibilidad, el equilibrio y la velocidad son otros de los elementos claves que desarrolla la práctica del judo.** Pero además de desarrollo físico, éste deporte requiere concentración, han de**aprender a tomar decisiones rápidas,**y ejecutarlas con decisión.

**¿violento y agresivo?**

**Muchos padres se muestran reticentes** a la hora de apuntar a sus hijos a judo por que lo consideran un deporte violento. Pero este deporte, como el resto de artes marciales, penalizan a cualquier deportista que realice movimientos con la intención de dañar al oponente. **La agresividad está totalmente prohibida** y cualquier movimiento que pueda provocar daños en el jugador está seriamente penalizado.

 Al contrario de lo que pueda parecer,**el judo ayuda a los niños a relacionarse con los demás**y está especialmente indicado para niños tímidos o con problemas de socialización ya que el autocontrol es un elemento fundamental, por lo que está recomendado también para niños con baja autoestima e hiperactivos

**Cuéntales a tus hijos…**

**La palabra judo significa “camino de la suavidad”.**Su fundador pretendía que a través de este arte marcial los deportistas desarrollaran su cuerpo y su ser, por lo que es muy importante tanto la técnica como los valores de respeto, el autocontrol y la no violencia.