



**El Judo, un esport
per a nens i nenes**

***Definició del Judo com esport.**

El **Judo** és un esport de lluita, que es pot considerar com un art i una filosofia; la seva pràctica estimula a la vegada les facultats físiques i mentals, ens ensenya a fer servir al màxim, i d'una manera més eficaç tota la nostra energia, al mateix temps que fomenta uns valors que van més enllà de l'esport.

La UNESCO l'ha reconegut com un dels esport amb més alt poder pedagògic entre els nens i nenes de 5 a 15 anys.

La pràctica d'aquest esport comporta tots el beneficis morals i social que la vida esportiva i quotidiana exigeix, sobretot a nivell intel·lectual, obligant a autodisciplinar-se i endinsar-se en l'hàbit de treballar a fons i a dosificar els esforços.

*** Beneficis de la pràctica del Judo.**

La pràctica del Judo aporta una sèrie de beneficis a nivell físic, psicològic i moral com poden ser:

- Desenvolupament de l'autoestima a nivell personal, social (escolar) i familiar.
- Desenvolupament de les capacitats d'autocontrol.
- Afavoreix l'expressió de l'afectivitat.
- Evita conflictes emocionals.
- Seguretat en sí mateix.
- Alt nivell de desenvolupament Psicomotriu. (coordinació, flexibilitat i equilibri)
- Millora el caràcter i la relació amb els altres, convertint-se en un dels esports més sociabilitzadors existents actualment.
- Els nens i nenes aprenen a respectar i a adaptar-se a les normes.
- Redueix l'ansietat, les tensions acumulades i els nervis que els infants puguin patir.
- Fomenta els valors tradicionals d'aquest esport: Cortesia, Coratge, Sinceritat, Autocontrol, Honor, Modèstia, Respecte i Amistat.

Podem dir, veritablement, que el Judo és una "**Escola de Vida**".