

## Mil niños jugando a Judo.

¿Qué deporte puede reunir mil niños en una exhibición infantil jugando y divirtiéndose con las llaves de un arte marcial durante una hora y que a la voz del profesor guarden absoluto silencio?. Difícil empresa. Eso requiere entrenamiento, atención, respeto. El judo lo hizo.



En el Palacio de los Deportes de Oviedo, se reunieron el pasado domingo casi un millar de niños afiliados a la Federación de Judo del Principado de Asturias, que vestidos con sus judoguis desarrollaban el programa de este deporte de defensa con impresionante facilidad. Resultaba curioso ver como a una palmada del instructor todos ellos guardaban silencio y con gran atención sincronizaban una serie de ejercicios y llaves diseñados para la ocasión. Sus cinturones de colores denotaban el grado de habilidad técnica. En varios tatamis, más de veinte clubes representados iban demostrando los distintos apartados de una clase de judo. Niñas y niños protagonizaban aquel “lío de mil demonios” con absoluto control.

¿Mil niños en movimiento? Juegos de lucha, risa, saltos, diversión. Después, fin de tiempo, un respetuoso saludo (inclinación japonesa propia de las artes marciales) al compañero y de nuevo sigue el juego. Y así, cada vez que el profesor daba una palmada o la voz adecuada, nuevamente el saludo y el silencio.

Valorar, por qué la Unesco eligió al judo como el deporte más formativo y adecuado para niños y jóvenes se entiende mejor tras estar presente en una de sus exhibiciones. A la práctica del judo se la ha definido como “herramienta educativa de primer orden”. Este Deporte Olímpico modera el carácter del niño hacia un equilibrio mental y le permite desarrollarse de forma adecuada en lo físico. Potencia además el respeto al maestro, al entorno y va inculcando en quienes lo practican un efecto positivo en sus cualidades volitivas, la decisión, el atrevimiento, etc. Las clases de judo están basadas en el juego, en el divertimento y la actividad física. Es un deporte saludable que aporta una gran ayuda educativa y que además durante el aprendizaje permite al niño interrelacionarse con otros compañeros en los mismos juegos grupales.



El judo, deporte escolar y universitario estrechamente ligado con la formación juvenil, es una de las opciones que se proponen a la hora de buscar un deporte para nuestros hijos. Ahora con gran relevancia del programa Thao (salud infantil contra la obesidad) que recomienda seriamente la actividad física con el ánimo de empezar a cambiar hábitos para toda la familia y dándole un papel principal al niño en su actividad diaria, se ponen sobre la mesa varios puntos a los que atender. Se denuncian demasiadas horas viendo la televisión, poca actividad física y no tener unos espacios de diversión donde los niños puedan jugar y relacionarse. Todo eso va en dirección contraria a lo saludable y aún es peor si el niño lleva una errática y mala alimentación que será muy negativa para su salud infantil y adolescente.

En España hay preocupación ante la falta de ejercicio real en nuestros niños, las autoridades sanitarias recomiendan insistentemente el juego o las actividades deportivas. Está demostrado que en la actualidad tenemos un déficit familiar de hábitos saludables alimenticios que nos llevan a que el 7% de los niños entre 3 y 5 años son obesos, y prácticamente, el 20% de los escolares hasta 12 años tiene sobrepeso.

Sin atender al sedentarismo y la nutrición, los expertos alertan que la posibilidad de **esperanza de vida** de los niños de hoy puede ser menor que la de sus propios padres. Debemos implementar medidas para combatir problemas de futuro y podemos hacerlo desde el ámbito doméstico, familiar...deportivo.

Por eso les recomiendo el judo infantil como una verdadera respuesta a la inactividad física. Mil chicos en Oviedo así lo demostraron. Si lo pueden hacer niños de cuatro años, todos pueden hacerlo.

¿Por qué el judo? Por ser una disciplina moderna, fácil de practicar, que no es cara y que es una excepcional ayuda educativa y física. Por sus cualidades es obligatorio en países como Japón para los escolares y es uno de los deportes con mayor número de practicantes en el mundo.

José Antonio Sánchez Gandoy.  
Director de la Escuela Técnica de la Fajyda.  
Cinturón negro 7º Dan de judo.