



Estimadas familias,

Desde la Escuela de Judo Navalazarza queremos compartir con todos vosotros los beneficios de practicar JUDO para nuestros alumnos y alumnas.

Las clases de Judo están siempre abiertas para que prueben nuestros alumnos del colegio.

### ¿QUÉ APORTA EL JUDO A NUESTROS ALUMN@S?

- ❖ DISCIPLINA y RESPETO.
- ❖ Aumentar la concentración, reducir la ansiedad, ganar autoestima y canalizar la hiperactividad.
- ❖ Control de la impulsividad y confiar en sí mismo.
- ❖ Aceptar reglas, mejorar el autocontrol, responsabilidad y valorar el esfuerzo.
- ❖ Confianza en uno mismo y en otros, adaptarse, cooperar, ceder y resistir.
- ❖ Mejora la relación que se crea con el compañero aprendiendo a respetarlo.
- ❖ Responsabilizarse de sus acciones y ponerse en el lugar de otro.
- ❖ Deporte eminentemente pedagógico, clave en el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

### NIÑOS TIMIDOS O INTROVERTIDOS

La propia idiosincrasia de nuestro deporte, en el que la práctica viene dada del **agarre directo** entre los alumnos, hace que te obligue a **trabajar con compañeros** en el entrenamiento. Y es **ahí donde radica una de los beneficios** para el niño, abriendo esa puerta a interactuar para conseguir salir más fácilmente de esos escudos y miedos a relacionarse.

### JUDO y TDAH

El deporte es una actividad socializadora clave que ayuda a mejorar las habilidades sociales fundamentales para un sano desarrollo emocional. Al realizar actividad física se libera endorfina, sustancia química del cerebro que reduce la tensión y mejora el bienestar.

Sin embargo, los deportes de equipo suelen ser demasiado desafiantes para los niños con TDAH, por lo que estas ventajas pueden desaparecer.

Los deportes individuales, como el JUDO suelen ser mejores para estos niños, ya que para ellos es más fácil concentrarse cuando tienen un contacto directo con su Maestro. Y aunque estos deportes sean individuales siguen obteniendo muchos de los beneficios sociales al entrenar en grupo con otros niños, ya que sólo el esfuerzo y la instrucción en judo son individuales.

**LA UNESCO, POR SU VALOR PEDAGOGICO, HA DECLARADO EL JUDO COMO EL DEPORTE MÁS ACONSEJABLE PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 18 AÑOS**

Muchas gracias a todos,

Alberto Martín  
Director Escuela de Judo Virgen de Navalazarza  
Maestro Entrenador Nacional de JUDO  
Cinturón Negro 3er Dan de Judo  
Especialista en Judo infantil  
Maestro Diplomado en Educación Física

