

L'ESPORT EN HORARI NO LECTIU



● Cal tolerar i respectar les diferències de força, tècnica i altres, i no aprofitar-nos-en

● Quan practiquis jocs de lluita has de controlar l'agressivitat. Al mateix temps t'evitarà lesions

● El bon esportista es basa en una sòlida honradesa i un alt grau de superació

Vocabulari Aquests esports tenen el seu vocabulari. Així, en judo, hajime és la paraula que cridarà l'àrbitre per dir que comenceu, ippon vol dir punt i wazaari, yuko i koka són altres tipus de punts

Aprofitem els valors dels esports de lluita per educar

En el judo, el karate i l'esgrima, tot i ser esports de lluita, per les seves característiques i pel control en les caigudes, les lesions són poc freqüents

Els esports de combat són considerats esports individuals amb oposició. Aquests esports, anomenats també de contacte i que es basen en accions d'oposició simultànies dels dos adversaris, poden ser: de caiguda (judo, lluita, sumo), de colpeig i contacte (karate, taekwondo, boxa), i amb un instrument (esgrima, aikido, kendo).

Segons l'origen dels esports de combat, en trobem uns de procedència occidental que van néixer amb l'objectiu de demostrar la força dels combatents o de preparar-se per a la guerra, i uns altres de procedència oriental basats en una filosofia inspirada en el moviment dels animals i les seves formes de lluita. Així, a les civilitzacions orientals es van desenvolupar diverses formes de lluita de caràcter defensiu. El judo, que es basa en el principi que 'no ens hem de resistir a la força de l'adversari, l'hem d'absorbir i aprofitar-la, utilitzant amb la màxima eficàcia la nostra força', n'és un dels màxims exponents. Aquest esport, que té el seu origen

al Japó durant el segle XVI, prové del jujutsu, mètode practicat pels guerrers samurais que feia servir diferents tècniques de defensa: les projeccions, les immobilitzacions, les luxacions, les estrangulacions, etc.

Va ser **Jigoro Kano**, 200 anys més tard (cap al 1882), qui va crear una variant del jujutsu (un nou sistema de lluita) i l'escola del Kodokan. Aquest nou mètode, el judo, que significa 'camí de la suavitat', va ser un sistema

de lluita cos a cos que els alumnes de **Jigoro Kano** feien servir per demostrar la seva superioritat davant adversaris que practicaven altres formes de lluita. El gokyō és el programa oficial de les tècniques de judo. Va ser creat el 1895 pel Kodokan i des del

1908 és una assignatura oficial a totes les escoles del Japó.

Després de grans esforços perquè fos reconegut com un esport, el 1956 es va celebrar el primer campionat del món de la modalitat, i el 1964 el judo es va convertir en esport olímpic als Jocs de Tòquio, però, malauradament i com acostuma a passar amb la majoria d'esports, no



va ser fins als Jocs Olímpics de la nostra capital, Barcelona-92 (és a dir, al cap de molts anys, ¡massa!), que el judo femení va ser reconegut com a esport olímpic.

El combat es fa sobre un tatami, una superfície tova d'unes dimensions mínimes de 14x14 m i màximes de 16x16 m. Els judokes, que és com s'anomenen els que practiquen aquest esport, porten un quimono, vestit característic d'aquesta modalitat esportiva i que consta d'uns pantalons, una jaqueta i un cinturó. El color del cinturó serveix per establir les categories dels diferents participants. En judo, el judoka que efectua les tècniques i projecta l'altre s'anomena tori, i el que les rep o és projectat és l'uke. Tot i ser un esport de lluita, el control en les caigudes i les particulars característiques de les diferents tècniques utilitzades fan que en aquest esport les lesions siguin molt poc freqüents.

A l'hora de practicar els esports de lluita, és important tenir molt en compte algunes consideracions:

- No tothom té el mateix grau de força o la mateixa tècnica; així, cal tolerar i respectar aquestes i altres diferències i no aprofitar-nos-en.

- Quan practiquis jocs de lluita, has de controlar l'agressivitat. Al mateix temps, aquest autocontrol t'ajudarà a evitar lesions.

- El bon esportista es basa en una sòlida honradesa i un alt grau de superació.

- Quan practiquis esport no portis arracades, cadenes, polseres, anells, rellotges, etc. Pensa que són elements perillosos que poden causar ferides que sovint poden ser molt greus.

Si et decideixes a practicar el judo et cal saber que hajime és la paraula que cridarà l'àrbitre per dir que comenceu, que ippon vol dir punt i que altres tipus de punts són el wazaari, el yuko i el koka. ¡Si fas esport diàriament guanyaràs la lluita al sedentarisme i seràs molt més feliç!

Ignasi Caballé
www.obrintvia.com
www.iccic.edu

PODEN SER DE TRES TIPUS: DE CAIGUDA, DE COLPEIG I CONTACTE, I AMB UN INSTRUMENT

ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)
Viladomat, 184-186, esc. A, 1r 3a, 08015
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33
www.laucec.org e-mail: laucec@laucec.org

BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193216,
www.lamalla.net/ceeb e-mail: ceeb@diba.es
CE d'Osona 938833030,
webmaster@ceosona.com
CE de l'Alt Penedès 938173736, jespe@jespe.org
CE de l'Anoia 938054210,
consellsportiu@ceanoia.org
CE del Bages 938721917, ceb@ccbages.org
CE del Baix Llobregat 936852039,
cebllob@cebllob.com
CE del Barcelonès Nord 933996496, cebn@ctv.es
CE del Barcelonès Sud 934375051,
cehospitalet@cehospitalet.org
CE del Berguedà 938222127,
cebergueda@eresmas.com
CE del Garraf 938933102, cegarraf@telefonie.es
CE del Maresme 937576479,
cemaresme@cemaresme.com
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937352876,
consell.esportiu.terrasa@drac.com
CE del Vallès Occidental-Sabadell 937450970,
consell.esportiu@ajsabadell.es
CE del Vallès Occidental Sud 935920120,
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com
CE del Vallès Oriental 938794292,
ce.vallesoriental@telefonica.net

GIRONA

CE de Pla de l'Estany 972571080,
cepe@plaestany.org
CE del Baix Empordà 972643207,
ensenyamentiesports@ccbm.org
CE de l'Alt Empordà 972673728,
cespccae@ddg.es
CE del Gironès 972206149, cegirones@gm.es
CE de la Garrotxa 972269407,
conesgar@telefonie.es
CE de la Cerdanya 972 884 884,
cultcer@ddg.es
CE del Ripollès 972703211,
esports@ccripolles.org
CE de la Selva 972842161, ccspport@ddg.es

LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353941,
www.coesalturgell.com
cealturgell@retemail.es
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,
cealtanibagor@laucec.org
CE de les Garrigues 973150014,
joventut@juneda.ddl.net
CE de la Noguera 973450178,
consellsportiu@ccnoguera.org
CE del Pallars Jussà 973651472,
cepjussa@pallars.com
CE del Pallars Sobirà 973622277,
cepallarssobira@terra.es
CE de Pla d'Urgell 973711313,
ceplaurgell@hotmail.com
CE de la Segarra 973532585,
jbrandon@pie.xtec.es
CE del Segrià 973241932, cesegria@ifr.es
CE del Solsonès 973482555,
cesolsones@yahoo.es
CE de l'Urgell 973500707,
esports@urgell.org
CE de la Val d'Aran 973641088,
conselhsp@retemail.es

TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977604258,
pgatell@valls.altanet.org
CE del Baix Camp 977327155,
cebc@baixcamp.altanet.org
CE del Baix Ebre 977510460,
cebe.baixebre@altanet.org
CE del Baix Penedès 977154581, 977154580
esports@bpenedes.altanet.org
CE de la Conca de Barberà 977861232,
ce.conca@tinet.fut.es
CE del Montsià 977704371,
ecorbera@montsia.altanet.org
CE del Priorat 977830878, cpriorat@tinet.fut.es
CE de la Ribera d'Ebre 977401811,
ce_rde@telefonie.es
CE del Tarragonès 977232123,
cet@cetarragon.es
CE de la Terra Alta 977421028,
conespta@tinet.fut.es