

Benefícios do Judo

Um recado da Escola de Judo - A Turma dos Judokinhas

O Judo oferece benefícios claros de integração física e social para crianças e jovens, proporcionando um desenvolvimento físico, psíquico e social integrado.

É recomendado pela UNESCO como um dos desportos mais adequados para crianças e jovens:



- Desenvolve habilidades e capacidades específicas do aluno;
- Prepara os jovens para uma convivência equilibrada no seu ambiente social;
- Estimula o interesse pela competição sadia;
- Desenvolve o educando como um todo.

O Judo tem por objectivo, não só a preparação técnica dos alunos, mas também o trabalho de forma pedagógica, adaptada aos moldes de uma educação ocidental.

Para as crianças a prática do Judo contribui para:

- Controle muscular;
- Aperfeiçoamento do reflexo;
- Desenvolvimento do raciocínio;
- Equilíbrio mental;
- Reforço do carácter e da moral;
- Fortalecimento da autoconfiança;
- Respeito aos companheiros.

Aos jovens, o Judo propicia:

- Cuidar beneficemente do físico e do carácter;
- A transformação da disciplina;
- O equilíbrio mental;
- Tratar o semelhante com respeito e humildade;
- Torná-lo útil à sociedade.

Em síntese, por todas estas razões o Judo é, do ponto de vista físico e psíquico, uma excelente escola para o desenvolvimento da atenção, concentração e reflexão mental. Desenvolve, na criança, uma noção de respeito por si própria e pelos outros. É uma actividade de excepção para crianças tímidas pela estreita relação que possibilita com os colegas, e para crianças que tenham um comportamento mais agressivo é um óptimo veículo de controlo dessa postura, possibilitando a essas crianças expressarem a sua agressividade através do seu próprio corpo, ajudando no equilíbrio diário da sua personalidade.

