

## **JUDO**

*“El judo es un arte marcial creada en 1882 por el maestro JIGORO KANO. Hace 9 años aproximadamente, llegó al Centro Cultural y Educativo Español Reyes Católicos, con la idea de formar deportistas que sobresalieran competitivamente; hoy día como entrenador de este equipo creo y me aseguro de que esta premisa pase a un segundo plano; por supuesto que a todos nos gustan los triunfos, pero hemos aprendido más de las derrotas. Veo hoy con mucha alegría el crecimiento personal y deportivo de cada uno de estos judokas; por entrenar han cambiado un sin número de cosas; el descanso después de terminar la jornada escolar por entrenar, reuniones sociales, parques, cenas por entrenamientos los sábados, solo porque tienen un grado de disciplina y compromiso para con ellos mismos, mirando las caídas como posibilidades de crecer y avanzar.*

*Hoy no son las 3 medallas de oro, las 3 de plata y las 3 de bronce hoy son familias reunidas a través de esta pasión, agradecemos a todos los que hacen posible este proyecto desde el centro hasta cada uno de los padres que han creído que existen formas de formar.”* **CÉSAR ANDRÉS GARCÍA – Entrenador.**

### **Palabras de estos judokas, después de un entrenamiento:**

*“El judo es un deporte, pero no cualquier deporte como el fútbol, basquetbol etc. no, el judo no es solo un deporte como estos, sino que también es una familia, un estilo de vida, una pasión: mi pasión; el judo no solo aporta saberes físicos, sino que también aprendes muchas cosas, entre ellas, valores como la valentía, la confianza, la disciplina. El judo no solo me ha enseñado cosas, sino que también me ha formado como persona.*

*Si, el judo no siempre es fácil; menos al principio pero una vez le tomas pasión, le ofreces disciplina, le pones esfuerzo y fuerza necesaria, te darás cuenta de que es un magnifico deporte. Cada vez que me subo a un tatami recuerdo todo lo que he entrenado y me divierto, cada vez que hago clase siento la adrenalina y la pasión correr por mis venas; porque el judo es una de las experiencias más gratificantes de toda mi vida. “*

El judo es un deporte pero no cualquier deporte como el fútbol, basquetbol... No, el judo no solo es un deporte sino que también es una familia, una forma de vida, una pasión mi pasión. El judo no solo aporta habilidades y saberes físicos, sino que también aprendes muchas cosas entre esas valores, como: valentía, congruencia, disciplina...

El judo no solo me a enseñado cosas sino que también me a formado como persona.

El judo no siempre es fácil y menos al principio pero una vez te tomas pasión, te ofreces la disciplina, el esfuerzo, y la fuerza, necesarias te darás cuenta de que es un magnifico deporte. Cada vez que me subo a un tatami recuerdo todo lo que he entrenado y me divierto. Cada vez que hago clase siento la adrenalina y la pasión correr por mis venas. Porque el judo es una de las experiencias más enriquecedoras y gratificantes de toda mi vida.

"El judo es un deporte que al principio no es fácil, es un deporte en el que se avanza física y mentalmente; es una disciplina que refleja la vida y que requiere de esfuerzo, disciplina, dedicación y respeto; en definitiva el judo no es para todo el mundo pero al conocerlo plenamente, al sentir esta pasión al pararse en un tatami, al escuchar el hajime en el combate, al saborear la victoria y la derrota es como una montaña rusa de emociones que va a parar en felicidad. Competir hace parte de esto y requiere de valor y determinación."

El judo es un deporte ~~que~~ que al principio no es fácil. Es un deporte en el que se avanza física y mentalmente. Es una disciplina que refleja la vida y que requiere esfuerzo, disciplina, dedicación, ~~determinación~~ y respeto. En definitiva, el judo no es para todo el mundo. Pero al conocerlo plenamente, al sentir la pasión al pararse en un tatami, al escuchar el agome en el combate, al saborear la victoria y la derrota es como una montaña rusa de emociones que va a parar en ~~la~~ felicidad. ~~Competir no es~~ ~~sencillo~~, Competir, hace parte de esto. Y requiere valor y determinación.

"El judo es un deporte diferente a cualquier otro, es un arte marcial que nos hace mejores no solo como deportistas sino también como personas, es una disciplina que nos cultiva valores y que requiere dedicación, esfuerzo, disciplina, determinación y valor, al principio resulta difícil apreciarlo pero luego de sentirlo completamente es imposible dejarlo; estar en una competencia, es un mundo de emociones adrenalina, temor, emoción, desespero, felicidad y al final del día encontramos satisfacción por que los resultados que se obtienen son producto del esfuerzo y dedicación que se ponen en los entrenamientos; son producto de los sacrificios que se han hecho

y del trabajo en equipo, algo fundamental porque el judo en el colegio nos ha abierto puertas y dado oportunidades y experiencias inolvidables."

El judo es un deporte diferente a cualquier otro.  
Es un arte marcial que nos ~~portatece~~ <sup>hace mejor</sup> no solo <sup>como</sup> deportistas, sino también como personas.  
Es una disciplina que nos ~~enseña~~ <sup>cultiva</sup> valores y que requiere dedicación, esfuerzo, disciplina, determinación y valor. Al principio, resulta difícil y ~~cuesta tenerle cariño~~ <sup>apreciarlo</sup>, pero luego de sentirlo completamente es imposible dejarlo. Estar en una competencia, es una montaña rusa de emociones que tiene adrenalina, temor, emoción, desespero, felicidad, ~~satisfacción~~... ~~una montaña rusa~~ y al final de la ~~montaña rusa~~ encontramos satisfacción. Porque los resultados que se obtienen son producto del esfuerzo y dedicación que se ponen a los entrenamientos. Son productos de los sacrificios

que se han hecho y del trabajo en equipo, algo fundamental. Porque el judo en el colegio nos ha abierto puertas y dado oportunidades y ~~experiencias~~ experiencias inolvidables.

"El judo para mí es un hobby, siempre que voy a competir, vuelvo con más ganas de entrenar para mejorar aún más y dar todo lo que puedo sobre un tatami y más aún estos 6 años que llevo en judo me han dado más fuerza, resistencia, felicidad, labios rotos pero sobre todo mil alegrías, seguiré entrenando para ser el mejor".

El judo para mí es un hobby, siempre que voy a competir, vuelvo con aún más ganas de entrenar para mejorar aún más y dar todo lo que puedo ~~en el tatami~~ y más aún, estos 6 años que llevo en judo me han dado más fuerza, resistencia, felicidad y labios rotos, y seguiré entrenando para ser el mejor.