

# JUDO – DEFENSA PERSONAL Y HABILIDADES GIMNÁSTICAS



D. José Güemes Vicario

Tf.699559867

699559803

email:judoguemes@gmail.com

Buenos días, me dirijo a ustedes para presentarles el proyecto de nuestra actividad "Judo – Defensa Personal y Habilidades Gimnásticas", soy D. José Güemes Vicario Maestro Entrenador Nacional de Judo, Cinturón Blanco Rojo 8º DAN, experto en Artes Marciales y Defensa Personal, Policial, Militar y Científica y Don Iván José Güemes Temiño, monitor instructor cinturón negro 3º DAN experto en Artes Marciales y Defensa Personal así como instructor de Kick -Boxing, impartiendo clases de Judo y Defensa Personal ,con una experiencia en la enseñanza de más de 30 años en diferentes centros docentes así como en la propia Federación Madrileña de Judo.

Indicar que nuestra actividad está federada y homologado como todo el personal que colabora en ella, prueba de ello son los diferentes cinturones negros que han salido del tatami de la escuela de Deportes Apóstol Santiago.



## ¿¿¿¿POR QUÉ LA PRÁCTICA DE JUDO EN LA ECUELA DE DEPORTES APOSTOL SANTIAGO????

A continuación ofrecemos parte de un artículo escrito por el entrenador nacional de judo Ramón Gómez Ferrer, publicado en el cyberpaís, en el que explica las ventajas de practicar el judo desde edades tempranas, sirviéndonos de introducción a nuestra justificación del por qué el judo es recomendable enseñarlo en educación física desde la educación Primaria.

“Se trata de un deporte educativo con un amplio componente socializador. Su práctica, desde las más tempranas edades, supone un excelente método de educación física que subraya los valores del respeto por el compañero, el autocontrol, el juego, la disciplina, el esfuerzo y la superación constante basada en el progreso de uno mismo.

La [Unesco](#) reconoce la importancia de su práctica en edades tempranas y son muchos los médicos y psicólogos que recomiendan esta actividad. Además, sobre la base del juego y de la lucha, el judo constituye un excelente agente socializador que ayuda a diferenciar el combate deportivo del acto violento y que se enmarca en un ambiente saludable de amistad y compañerismo dentro de un mismo grupo de referencia. Se ha considerado al judo acertadamente como un "deporte de etiqueta". Por otro lado, el judo es un deporte mixto. Desde sus propios comienzos la práctica del judo aunaba tanto a practicantes femeninos como masculinos.”

Como vemos, la práctica del judo en edades tempranas ayuda a cumplir dos de los objetivos más importantes que se busca obtener durante el periodo escolar: como agente socializador ayuda a cumplir dicha función, no dejando esta labor únicamente a los tutores y profesores de aula, ya que desde dentro de la práctica del judo y de las clases de educación física se consigue que los alumnos se relacionen entre sí, se respeten mutuamente, respeten unas normas y el material a la vez que aprenden unas normas higiénicas necesarias para el correcto funcionamiento de las clases.

El otro objetivo que se logra cumplir es el respeto al sexo opuesto ya que es un deporte mixto, consiguiendo de esta manera un respeto mutuo y evitando así posibles conductas negativas en futuro. Logrando de esta manera que la coeducación que se busca obtenga sus mejores resultados.

## **\*BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA PRÁCTICA DE JUDO**

El judo desarrolla excelentemente la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio y su práctica contribuye al desarrollo armonioso de todos los grupos musculares del organismo. Posibilita un mayor crecimiento óseo y un mejor fortalecimiento de las articulaciones, al mismo tiempo que las dota de resistencia del cuerpo frente a la fatiga y la enfermedad.

El judo ofrece al niño un formidable abanico de sensaciones y percepciones que le faculta la mejora de su adaptación.

A través de la relación que se crea con el compañero aprende a respetarlo, confiar en él, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, aprender y enseñar, responsabilizarse de sus acciones y saber ponerse en el lugar de su compañero.

Respecto a él mismo, el niño aprende a:

- Perder el miedo al contacto físico.
- Conocer su propio cuerpo y aumentar sus cualidades físicas.

Expresarse a **través** del propio cuerpo.

- Satisfacer la necesidad motriz instintiva.

- Ganar confianza en sí mismo.
- Reducir la ansiedad a través del entrenamiento.
- Aumentar la concentración.
- Estimular la creatividad.
- Adaptarse a las reglas.
- Mejorar la tolerancia o la frustración.
- Mejorar la autoestima.
- Reconocer el esfuerzo como un valor.
- Incrementar el autocontrol.



Por todo esto el judo es, desde el punto de vista psíquico, una excelente escuela para la atención, la concentración y la reflexión mental, desarrollando en grado sumo la noción de respeto hacia sí mismo y hacia los demás. Psíquicamente es una actividad óptima para los tímidos por la estrecha relación a la que da lugar, y para los agresivos, resultando ser una válvula de escape excelente.

A diferencia de otros deportes de combate, no desarrolla la agresividad sino que canaliza la combatividad.



**ADOLESCENTES**

**EL JUDO HA SIDO RECONOCIDO POR LA UNESCO COMO DEPORTE IDEAL PARA NIÑOS Y**

Muchos estudios han demostrado los beneficios de la práctica del judo especialmente en niños hiperactivos, con problemas de psicomotricidad o en niños y adolescentes, que presentan problemas de conducta tanto leves como severos, siendo el judo una de las disciplinas deportivas más recomendadas para estos

casos.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los jóvenes son agresivos por falta de autoestima; luego entonces, una persona con buena autoestima no tiene necesidad de ser agresiva. En este sentido la práctica sistemática de este arte marcial, contribuye decisivamente a aumentar la autoestima en niños y jóvenes, y en consecuencia, a desarrollar la asertividad y disminuir la agresividad. Por todo esto el judo es, desde el punto de vista psíquico, una excelente escuela para la atención, la concentración y la reflexión mental, desarrollando en grado sumo la noción de respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

*Si estás pensando apuntar a tu hijo a alguna actividad deportiva sería buena idea incluir el judo entre el abanico de posibilidades.* Puede que a alguno le pare el imaginarse a su pequeño emprendiéndola a mandobles contra las estanterías de la casa o practicando tremendas llaves a su hermano pequeño. Nada más lejos de la realidad, el judo es un noble deporte que no solo va a influir en el desarrollo físico del niño si no que le va a aportar valores como el respeto, la superación o la amistad.

Hay vida más allá del fútbol o el baloncesto, el judo es una actividad que puede venir muy bien tanto a niños como a niñas para fortalecer su cuerpo y su mente, adquirir nuevos hábitos de conducta y de paso aprender a defenderse. Sus beneficios son múltiples y de hecho la Unesco lo declaró como el mejor deporte inicial formativo para niños al permitir una educación física integral.

- Continuamos nuestro informe añadiendo el siguiente artículo de la **Sociedad Española de Cardiología:**

Esta disciplina enfocada como deporte para todos pretende no tanto ensalzar el deporte de alta competición como animar al mayor número posible de personas a practicar con regularidad una actividad física o un deporte de tiempo libre. Para los más jóvenes, que representa el 70 por ciento de todos los practicantes, la iniciación al Judo, de carácter lúdico, es una forma de descubrir su cuerpo y de preparación a una verdadera práctica deportiva. De adolescentes su práctica será más técnica y de descubrimiento de los aspectos culturales. De adulto, el judoka podrá seguir la práctica tradicional, especie de deporte de equilibrio físico y mental o arte de vivir: el Judo es un deporte que equilibra psíquica y mentalmente.

El Judo es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el deportista. Combina perfectamente la fuerza, la táctica de combate y la técnica, con lo que se produce un desarrollo integral de la persona. En él hay que combinar una buena preparación física tanto de tipo anaeróbico como aeróbico, ya que a las acciones explosivas y de gran velocidad hay que añadir una gran resistencia para aguantar la duración de un combate.

Para su práctica, como cualquier disciplina deportiva, exige un calentamiento previo para evitar las lesiones. También es conveniente realizar un programa de estiramientos musculares para poner al músculo en las condiciones idóneas antes de la sesión y para descargar la tensión muscular producto del entrenamiento.

El Judo es un deporte que sigue una progresión en el aprendizaje de las técnicas que facilita su asimilación y evita accidentes. Lo primero que se enseña es a caer, y partir de allí comienzan a realizarse el resto de las técnicas. Es necesario contar con el material deportivo adecuado: básicamente Kimono o Judogi, y la superficie sobre la que se practica: el Tatami. El Kimono está compuesto por una chaqueta y un pantalón, además del cinturón, que son de un tejido de algodón resistente para permitir los agarres, y el Tatami es una superficie que, sin ser demasiado blanda,

impide que se produzcan daños en las caídas.

Salvo en contadas excepciones , este deporte lo puede practicar cualquier persona con las limitaciones propias de cada individuo. Además, hay que tener en cuenta que el Judo no siempre es combate: también se pueden practicar en forma de Kata, que es la ejecución de las técnicas a modo de demostración, y que exigen menos esfuerzo físico al practicante.

## **\*BENEFICIOS DEL JUDO EN LA FORMA FÍSICA DE LOS NIÑOS**

En lo que respecta a la parte física se ejercitan todos los músculos sin excepción, lo que logra en el niño un desarrollo armonioso y simétrico en la formación muscular y ósea. La práctica del judo le permite al niño fortalecer los huesos, incrementar la masa muscular y aumenta la elasticidad de músculos y tendones, sobre todo en edades de crecimiento. Pero más allá de favorecer el adecuado desarrollo físico uno de los aspectos más valorados de los amantes del judo es el relacional. El judo no busca dañar al oponente, de hecho se penalizan esas acciones, el objetivo es derribarlo utilizando sus propia fuerza mediante una coordinación de movimientos. El contrario es un compañero y se le contempla desde el respeto. Hay que confiar en él, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, responsabilizarse de sus acciones y saber ponerse en el lugar del otro.

## **\*BENEFICIOS SOCIALES DEL JUDO EN LOS NIÑOS**

Beneficios físicos, psicológicos y también sociales. La práctica del judo requiere disciplina y concentración, hábitos que el niño aprenderá a aplicar en el resto de aspectos de su vida, pero además precisa conocerse a uno mismo y por tanto aprender a controlarse así como a tomar decisiones de forma rápida. Todo ello va a servir para que el niño aumente la confianza en si mismo, mejorando por tanto su propia imagen y su autoestima. El entrenamiento le ayudará a su vez a disminuir su nivel de ansiedad y estrés y le enseñará a tolerar mejor la frustración.

Otra de las grandes ventajas es que todos estos beneficios se producen en un ambiente lúdico, de diversión, en el caso de los niveles iniciales. Desde los tres años el niño puede empezar a practicar judo, es importante que a edades tempranas se vea como una actividad deportiva en la que la competición sea lo de menos, según se avance en su conocimiento entrarán en juego otro tipo de valores. Pero lo reseñable es que el niño realiza actividad tanto física como psicológica mientras se relaciona con los demás y se conoce mejor a si mismo.

Aunque siempre he sido del criterio profesional que solo existe un JUDO, el creado por el Dr. Jigoro Kano, a diferencia de quienes por un desconocimiento total acerca de lo que hablan, pretenden establecer comparaciones entre el Judo antes y el Judo ahora;



pienso que conservar los valores que ha contenido la practica del Judo desde su surgimiento hasta la actualidad, estriba precisamente en que si en 1882 fue el método de lucha creado para la Educación Física del Japón, con bases científicas y de hecho constituyo una novedad científico – pedagógica de la época en el oriente, hoy nos corresponde a nosotros, otra generación, con un desarrollo social totalmente diferente.

- La enseñanza tradicional de: Caídas.
- Técnicas de lanzamientos.
- Técnicas de control.

**HISTORIAL DEPORTIVO**

**DE JUDO**

柔道

**D. JOSÉ GÜEMES VICARIO**

## **\*COMO TÉCNICO:**

Comenzó el Judo. ....	16-10-66
Cinturón Amarillo. ....	30-04-67
Cinturón Naranja. ....	30-04-68
Cinturón Verde. ....	18-12-68
Cinturón Azul. ....	06-07-69
Cinturón Marrón. ....	31-10-70
Cinturón Negro 1º Dan. ....	05-12-71 (1)
Cinturón Negro 2º Dan. ....	12-10-73 (1)
Cinturón Negro 3º Dan. ....	01-10-77 (1)
Cinturón Negro 4º Dan. ....	31-12-82 (1)
Cinturón Negro 5º Dan. ....	23-06-89
Cinturón Negro 6º Dan. ....	30-06-95
Cinturón Negro 7º Dan. ....	20-11-04
<u>Cinturón Negro 8º Dan. ....</u>	19-12-15

(1) Todos estos grados conseguidos por sus correspondientes exámenes técnicos. R.-586

## **\*ENSEÑANZA:**

• Monitor de Judo. ....	18-09-71	
• Entrenador Regional. ....	17-09-77	R.280
• Maestro Entrenador Nacional de Judo.	15-09-78	R.210
• Entrenador Nacional Defensa Personal.	27-11-78	
• Monitor Instructor JIU-JITSU . . .	17-03-82	R.179
• Maestro Entrenador Nacional JIU-JITSU.	17-03-82	R. 91

- JIU-JITSU C. Negro 3ºDan..... 21-12-79
- Maestro entrenador Nacional de Judo y Defensa Personal 19-01-97
- Diploma por la Federación Española de Lucha curso Yawara-Jitsu (defensa personal científica). 11-11-84
- Seminario de Judo Infantil impartido por Federación Madrileña de Judo y deportes Asociados. 14-11-89
- Diploma expedido por la Unión Española de Tai-Jitsu asociada a la Federación Española de Karate y la Unión Europea sobre Karate y Tai-Jitsu. 08-10-80
- Curso sobre Adiestramientos Especiales impartido por el Ejecito de Tierra y la Dirección General de la Guardia Civil. 18-12-85
- Instructor en Técnicas de Defensa Personal (Orden General número 91 de 16-09-85).
- Habilitado del Colegio Oficial de Profesores y Licenciados en Educación Física núm. 10.890/85.

**\*ARBITRAJE:** ARBITRO REGIONAL.

## **\*TÍTULOS INDIVIDUALES**

- - Campeón de Burgos Seniors peso semipesado (1.970).
- - Campeón de todas las Categorías Burgos (1.970).
- - Campeón de todas las Categorías y del peso semipesado entre las provincias de SALAMANCA, VALLADOLID, LOGROÑO, BURGOS, SANTANDER Y PALENCIA.
- - Campeón en Victoria del trofeo de la VIRGEN BLANCA.
- - Campeonato de España (GIJÓN -ASTURIAS-) en el peso semipesado. Tercero de España y lo mismo por Equipos (1.970).

- - Campeón del peso Semipesado y todas las Categorías en los Campeonatos Deportivos Militares de Judo de la 6ª Región Militar (14 de Junio de 1.971).
- - Fue premio al mejor deportista de las Artes Marciales (Burgos).
- - Subcampeón de España en el peso semipesado, en el Campeonato Nacional de España, celebrado en San Sebastián (1.971).
- - Campeón de Royan (Francia) en el peso SEMIPESADO (23-07-71).
- - Campeón en el peso Semipesado y Subcampeón de todas las categorías en el Campeonato de Cinturones Negros en Madrid.
- - Torneo Internacional de Judo (Londres-INGLATERRA), el 11 de Diciembre de 1.971. Me clasifiqué en 5º lugar entre más de CIEN competidores en el peso Semipesado, ganando los combates en un tiempo récord en menos de un minuto y siempre por IPPON, perdiendo con STARBROOKD, 3º en Mundial.
- - Campeón de Europa y Campeón de Europa por Equipos.
- - En todas las categorías, entre 297 competidores queda el 5º lugar, perdiendo con STARBROOKD.
- - Encuentros Internacionales: MADRID (España-01-07-71), PARIS (Francia- 26-01-73), VIENA (Austria-17-10-71) y GOTTEBORG (Suecia).
- - Campeonato del Mundo LUDWIGSHAFEN (Alemania Occidental 29-09-71).
- - Campeonato Internacional DAKAR (Senegal).
- - Concentración Preolímpica (18-01-72).
- - Preseleccionado preolímpico para la Olimpiada de Montreal (1976)
- - Campeonato Nacional Militar de la Guardia Civil. Campeón del peso semipesado y todas las categorías (1.984 y 1.985).
- - Entrenador del equipo nacional del Ejército Español participante en los XVI Judo Championships San Diego-California (Estados Unidos de América) Junio-1987.
- - Campeonato de España Ínter ejércitos. Campeón de España en el peso pesado (1.985).
- - Campeonato Militar del Mundo C.I.S.N. 1.985. Reccione (Italia). Clasificado en 5º lugar en el peso pesado y en todas las categorías.
- - Campeonato de la Carolina (Jaén). Participación varios Clubes de provincias, quedando campeón en el Peso Pesado y todas las categorías (1.984).
- - He tomado parte en varios campeonatos, tanto militares como civiles, de España y de Europa y del mundo y en la actualidad participa en los Campeonatos Militares.
- - Durante varios años he participado con la SELECCIÓN NACIONAL DE ESPAÑA en diferentes campeonatos.

**\*LABOR PROFESIONAL:**

- - Como Profesor de Judo y Defensa Personal, imparto las clases en la Academia de Oficiales de la Guardia Civil para la formación de los Caballeros y Damas Alféreces Cadetes.
- - Como Instructor de Judo y Defensa Personal, en la Escuela Militar de Montaña (JACA - HUESCA-), impartiendo varios cursos al personal de diferentes ramas, adiestramientos para combates especiales, Operaciones Especiales, U.A.R, supervivencia etc.
- - Como Profesor y Director Técnico he formado centenares de profesores y Cinturones Negros.
- - He publicado trabajos informativos y técnicos de las Artes marciales.
- - He acudido en aprovechamiento a cuantos cursos de superación y titulación ha programado la Federación nacional a lo largo de su vida deportiva.
- - Alumnos suyos han sido campeones de Castilla y España Juvenil, como Júnior y Senior.
- - Como Profesor y Director Técnico de la Escuela de Deportes "Apóstol Santiago" he formado centenares profesores y cinturones negros.
- - Como Entrenador y Profesor del Equipo de la Guardia Civil, en los campeonatos Militares Nacionales, varios componentes de dicho cuerpo han quedado campeones en sus respectivos pesos y en todas las categorías, participando después en los Campeonatos de Europa y del Mundo.
- - La última promoción de la Unidad de Intervención Rápida de la Guardia Civil la he formado al igual que he conseguido que sacaran el cinturón negro todos ellos (35 miembros) Junio-07.
- - En la actualidad Generales de Brigada, División y Tenientes Generales además de civiles (médicos, abogados, ingenieros...) han sido formados por mi persona teniendo un grato recuerdo de todos ellos.

*"En resumen, todo un espíritu y 41 años de una vida dedicada intensamente a la enseñanza y educación de niños y adultos de la disciplina del Judo por toda España"*