



Academias Santa María la Blanca
Montecarmelo
Madrid

ENTRENAMIENTO DE JUDO FEDERATIVO

(VILLAVICIOSA DE ODON / 22 DE FEBRERO DE 2013)

En la tarde del pasado viernes día 22 de febrero, a las 19:00 horas, se celebró en el Centro de Tecnificación de Judo de la Comunidad de Madrid, con sede en la localidad madrileña de Villaviciosa de Odón, un Entrenamiento Federativo de Judo organizado por la Federación Madrileña de Judo para aquellos niños de educación infantil y primaria.

A dicha actividad fue invitado el Colegio Santa María La Blanca, acudiendo en su representación los maestros nacionales y profesores del colegio, José Ramírez y Raúl Ortega, acompañados de un grupo muy numeroso de sus alumnos que participaron llenos de ilusión en esta cita federativa.

Al entrenamiento acudieron más de 80 judokas de varios colegios de la zona norte de Madrid, Montecarmelo, Las Tablas, Sanchinarro y Fuencarral. Dicho entrenamiento estuvo dirigido en esta ocasión por el maestro Raúl Ortega, cinturón negro 4º DAN de Judo.

La dinámica desarrollada fue de unos primeros veinte minutos iniciales de calentamiento general, en donde se puso en práctica diversos ejercicios de puesta a punto muscular, para en la hora siguiente celebrar distintas actividades específicas de judo suelo y judo pie con un trabajo muy específico de profundización y aprendizaje para cada tipo de técnica. Para finalizar se realizaron varios juegos de desarrollo psicomotriz que fueron muy del agrado de todos los niños participantes.

Este sistema de entrenamiento permite que los alumnos puedan trabajar con otros niños de su edad, poner en práctica sus conocimientos e intercambiar su buen hacer con compañeros de diferente nivel con los que habitualmente nos están acostumbrados a entrenar. Además, al celebrarse en un recinto polideportivo todos los padres y familiares que acompañaron a los niños pudieron presenciar el aprendizaje y la evolución que sus hijos han ido desarrollando desde que en octubre del año pasado comenzaron el curso.

Raúl Ortega

Profesor de Judo