

AGENDA MES DE NOVIEMBRE

Estas son los eventos en los que participaremos durante el mes de noviembre. Recordar que es necesario realizar la inscripción en la forma y tiempo indicado en cada convocatoria. Todas las convocatorias y fechas se encuentran en nuestra página web www.judoclubcastalla.com

- 12 de Noviembre. Copa de Valencia Alevín y Benjamín en Onteniente
- 19 de Noviembre, curso de katas para preparar cinturón negro en Alicante
- 25 y 26 De Noviembre, Copa de España infantil en Salamanca. *A confirmar asistencia

**JUDOKA DEL MES**

Este mes el título lo comparte el equipo de los peques del club. Por su actitud, valentía y esfuerzo en la Copa de España de Avilés en categoría alevín-benjamín. Neus Rico, Marc Baixauli, Marina Castello, Mireia Rodriguez, Alejandro Alcazar, Natalia Gómez volvieron a casa con la copa del tercer puesto de este importante torneo demostrando que son unos grandes campeones.

LOTERIA DE NAVIDAD Ya hemos vendido la mitad de la lotería de Navidad

.Nuestra apuesta para este sorteo es el número **08348**.

NO TE QUEDES SIN ELLA. Las participaciones tienen un precio de 2,50 euros, de los cuales 2 euros se juegan al número citado para el Sorteo Extraordinario de Navidad. Los décimos tendrán un coste de 23 euros.

Los beneficios obtenidos de la venta de la lotería será destinado de forma íntegro a subvencionar los torneos, competiciones, compra de medallas y material para esta temporada.

Recordamos que el club no cuenta actualmente con ninguna subvención y son los alumnos con sus cuotas y el propio club quién financia los costes de los viajes, competiciones, equipaciones y demás gastos

Por eso confiamos en vuestro apoyo para terminar de vender toda la lotería y seguir creciendo un poco más.

**TORNEO INTERNACIONAL DE FRANCIA:**

Los alumnos Saoro García y Maël Baixauli participaron en el Torneo internacional de Sauvignon en Francia. Es la primera cita internacional de nuestros competidores y el resultado no pudo ser mejor. Saoro García obtuvo un meritorio séptimo puesto, mientras que Maël Baixauli Arson se alzó con la medalla de plata.

CONCENTRACIÓN AUTONÓMICA EN ALICANTE

El sábado 21/10/2011 nuestro equipo de competición asistió a los Entrenamientos Autonómicos de Judo para las categorías de Infantiles, Cadetes y Junior. Allí pudieron realizar combates con los mejores judokas de Castellón, Alicante y Valencia, y así ampliar su preparación de cara a las siguientes competiciones.

COPA DE ESPAÑA EN AVILES

El último fin de semana de Octubre, los alumnos del club se desplazaron a Asturias para participar en la Copa de España de Avilés.

La expedición formada por 34 castellenses entre los que estaban, los competidores infantiles, cadetes y alevines, algunos de los padres acompañantes y sus entrenadoras Zaira Gisbert y Vanesa Arenas.

El viaje, las diez horas de autobús, los madrugones e inconvenientes se vieron recompensados con la entrega demostrada por los chavales. El sábado **Alejandro Durá** y **Carlos Dura** compitieron en la categoría cadete -55 kg, donde Alejandro fue séptimo

El domingo por la mañana fue el turno de los infantiles que demostraron su buena evolución con combates vibrantes y a pesar de no conseguir medallas dejaron muestra de su buena calidad deportiva. A destacar el quinto puesto de **Cesar Moltó** y lo séptimos puestos de **Saoro García**, **Adrian Mayo** y **Maël Baixauli**. Excelentes combates pudimos ver también de **Natalia Esteve**, **Silvia Rubio**, **Pau Rico**, **Javier Rico**.

Pero la parte de la competición más emocionante la protagonizaron sin duda los peques del club. **Neus Rico**, **Marc Baixauli**, **Marina Castello**, **Mireia Rodríguez**, **Alejandro Alcaraz** y **Natalia Gómez** compitieron por equipos obteniendo un gran triunfo a ser terceros. Los padres que animaban en la grada pudieron disfrutar de la valentía, la calidad técnica y la capacidad de sacrificio de los mas peques, que a pesar de las condiciones en contra que tuvieron supieron sacar toda la fuerza y valentía para luchar hasta el último momento por su Copa.

"Sois muy grandes mis pequeños judokas"

Felicidades a todos los que viajasteis a Avilés, por vuestra entrega, sois vosotros, niños, padres, amigos y entrenadores los que hacéis que este club sea GRANDE. Una reseña especial a **Daniel Rubio** que a pesar de pequeño para competir, vino, animó y nos regalo siempre una sonrisa.



GRACIAS A LOS QUE ME ABRAZARON CUANDO FLAQUEABAN LAS FUERZAS,
 A LOS QUE ME LO HICIERON FACIL CUANDO MAS DIFICIL ERA.
 A LOS QUE ME ESCUCHABAN CUANDO EL RUIDO ME AGOBIABA,
 A LOS QUE CONFIABAN A PESAR DE QUE YO MISMA DUDABA.

Gracias

"No hay secretos:El que algo quiere, algo le cuesta..."

Lo primero que tengo claro es que si vas a competir en Judo lo que hay que hacer es hacer Judo. Entrenarse en Judo.

¿Cómo?, ¿cuánto?...que de momento eso da igual, que lo importante es entrenar

En mis tiempos "lo normal" era hacer Judo, asistir a clase y entrenarse los infantiles dos días a la semana y los adultos tres. Algunos, "los más raros", quedábamos para hacer alguna sesión más o para correr sábados o domingos, o salíamos también a correr antes de ir a clase de judo.

Luego nos enteramos de que había clubes en los que se entrenaba todos los días, también corrían y hacían hasta ejercicios con pesas,

Actualmente el que pretende competir si no se entrena cada día lo tiene muy crudo para obtener resultados. En España ya hay clubes que "se lo toman en serio" y se entrenan todos los días incluso realizan un mínimo de dos entrenamientos al día. Y en algunos casos tres. Físico a primera hora, sesión técnica a media mañana y sesión de randori por la tarde. Con un presupuesto obtenido a base de subvenciones se mueven por donde pueden y hasta donde les llega a participar en competiciones.

En los clubes de a pie, por la problemática que conlleva se sigue haciendo como norma tres días por semana. Los que compiten a veces hacen Judo todos los días, la mayoría normalmente una sesión de Judo diaria y los que intentan hacerlo mejor, hacen el físico aparte.

El rendimiento en competición, en resultados deportivos, suele ser proporcional al tiempo dedicado al entrenamiento.

Luego evidentemente influyen otros factores. Con el mismo tiempo de entrenamiento, misma intensidad y misma dedicación e interés, hay otras variables que pueden marcar diferencias. Pero lo que está claro es que en la actualidad el que quiere obtener resultados en competición en España y no estoy hablando de torneos internacionales sino de subir al podio en un campeonato nacional, porque ya hay quién se entrena así, tiene que entrenarse más. Tiene que entrenarse como mínimo todos los días y en muchos casos debería entrenarse hasta dos veces al día.

¿Qué puede resultar complicado?, seguro que si., ¿Que puede ser difícil compaginar una vida de estudiante en casa o conciliar una vida social y familiar con tanto entrenamiento? ¡Claro que es difícil!. **No hay secretos, el que algo quiere algo le cuesta**