

Aquí está el tercer número de nuestra revista.

Esperamos que os guste. **Ya tenemos pagina en twitter!**

**AGENDA MES DE ABRIL (las fechas son estimadas las establece la federación por lo que pueden variar)**

- Dia 2 y dia 16 Abril entrenamiento federativo.(10h en el centro tecnificación)
- 9 Abril Final autonómica infantil y cadete y división de honor Castellon)
- Exámenes de paso de cinturón

**JUDOKA DEL MES NATALIA ESTEVE.**

Nuestra representante del equipo de competición femenina ha obtenido esta temporada excelente resultados, destacan:

- Quinta clasificada en la Copa de España de Tortosa
- Bronce en interprovincial en Alicante 2010
- Campeona provincial escolar 2011
- Medalla de bronce campeonato interprovincial 2011 Picassent



**ENTRENAMIENTO MAESTRO DE JIU-JITSU**

El viernes día 4 de Marzo tuvimos el honor de contar en nuestra sede del polideportivo de Castalla con el maestro Juan Pozuelo, delegado de la federación valenciana para alicante de jiu-jitsu. Juan es profesor de judo, jiu-jitsu y defensa personal en el Judo club Alicante y nos regalo una estupenda clase.

Nuestros alumnos infantiles, cadetes y adultos pudieron conocer que es el jiu-jitsu, entrenando con algunos alumnos de esta modalidad que vinieron de alicante. Al entrenamiento acudieron más de 40 alumnos de nuestra escuela, encantados con todo lo que nos explico Juan incluidos los profesores del club Zaira Gisbert, Jorge Delgado y Vanesa Arenas que siguieron atentamente las explicaciones.

**FESTIVAL PADRES –NIÑOS.** Más de 100 personas sobre el tatami.

El sábado día 5 de Marzo celebramos una clase especial padres con niños. El evento fue todo un éxito de participación con más de 60 judocas acompañados de los 60 papas y mamas. El tatami se lleno de risas y algún papa se fue a casa con agujetas pero contentos todos al ver la ilusión y las caras de los pequeños.



**TRES ALUMNOS DEL CLUB SELECCIONADOS PARA EL CAMPEONATO DIVISION DE HONOR**

Los alumnos del club Natalia Esteve, Alejandro Dura y Margot Bress han sido convocados por la federación de judo para participar en el torneo división de honor .FELICIDADES Y SUERTE



**2ª JORNADA JUEGOS ESCOLARES INFANTIL Y CADETE**

El sábado día 12 de Marzo los infantiles y cadetes celebraron la final provincial. El club cosechó un buen número de medallas destacando la superioridad que demostró en la categoría masculina de menos de 50kg donde los judocas castallenses subieron a tres de los lugares en el pódium. En este peso Alejandro Durá se proclamó campeón mientras que Saoro García y Maël Baixauli fueron bronce. Pau Rico y Carlos Durá se colgaron también las medallas de bronce en el peso de 55kg y 46 kg respectivamente. En la competición femenina Natalia Esteve fue Oro en 48 kg y Margot Bress plata.



El único cadete del club que participó Darío Torregrosa no logró subir al pódium pero realizó muy buenos combates teniendo en cuenta además que este joven competidor lleva solo tres meses entrenando con nosotros.

**CAMPEONATO PROVINCIAL BENJAMIN**

Los competidores más jóvenes del club volvieron a evidenciar el buen nivel de la cantera en la segunda jornada del campeonato de Alicante. En chicas, Neus Rico y Marina Castelló se proclamaron campeonas mientras que Natalia Gómez se alzó con el bronce. En chicos, Marc Baixauli fue plata en el peso de los ligeros y Pedro Gómez fue quinto cuajando una excelente competición.

**3ª JORNADA JUEGOS ESCOLARES ALEVIN**

Por la tarde fue el turno de los alevines, Mireia Rodríguez y Silvia Rubio fueron oro, y se colocan matemáticamente líderes de su peso a falta de una jornada aún para terminar esta categoría.

**VISITA DEL ALCALDE**

El miércoles 15 de Marzo contamos con un espectador de lujo en nuestro entrenamiento habitual en el polideportivo de Castalla. El alcalde quiso felicitar personalmente a los judocas de nuestra escuela por los excelentes resultados cosechados últimamente y animar a alumnos y profesores a continuar con el buen trabajo realizado.

**La mejor defensa.**

Muchas veces cuando un padre se decide a apuntar a su niño a Judo y viene al club, hace este comentario. "A ver si haciendo Judo aprende a defenderse..."

¿A defenderse?

Cada persona dependiendo de la actividad que realiza desarrolla unas capacidades y características diferentes.

Un leñador acostumbrado a manejar el hacha cada día, especializado en cortar troncos, ante una situación que amenace peligro, si tiene un hacha en la mano no dudará en usar su herramienta de trabajo, que además seguro hará de manera eficaz.

La defensa de un corredor, de un atleta, ante la misma situación será correr y alejarse del peligro.

Un judoka está acostumbrado a estudiar y a practicar como se proyecta y se controla a otras personas, a mantenerse en equilibrio y a evitar que le tiren, y en una situación similar, sin ser a veces consciente, juega con ventaja.

El judoka además de movimientos de Judo también ha aprendido a observar rivales y contextos, ha aprendido a ceder y a eludir peligros, a evitar ambientes conflictivos, por lo que será raro que se vea envuelto en una situación complicada, pero que si sucediera, seguro que aplicando sus conocimientos de Judo y beneficiándose de la condición física que la práctica de Judo le proporciona, tiene muchas más posibilidades de salir airoso.

La práctica del Judo, le proporciona tranquilidad, hace que se sienta seguro de sí mismo y que confíe en sus recursos. El Judo le enseña además a estudiar y a afrontar de manera inteligente las distintas situaciones que surgen en su vida.

Ha aprendido a valorar situaciones, y está habituado a prever las acciones de los demás para neutralizarlas, por lo que sabe anticiparse a cualquier acción del contrario y trata siempre de observar un comportamiento indicado en cada situación.

Por eso tratará siempre de evitar la confrontación, pero si se ve inmerso en ella, podrá utilizar los recursos que le proporciona el Judo para salir victorioso de ese momento.

Pero ante todo sabe que la mejor forma para no tener que "llegar a las manos", es evitar los conflictos y que para evitar los conflictos tiene que observar una conducta apropiada en cada momento.

Es por esto que el judoka asume que "**la mejor defensa, es un buen comportamiento**"



JUDO CLUB CASTALLA