Federação Portuguesa de Judo

mais do que um DESPORTO...
um DESPERTAR!

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA
CONT Nº 501 515 674
MEMBRO DA UNIÃO EUROPEIA DE JUDO
E DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE JUDO
FUNDADA EM 1959

CIRCULAR Nº 082/20

ASSUNTO: Divulgação

Odivelas, 14 de maio de 2020

Exmos. Senhores,

Vimos por este meio proceder à divulgação dos seguintes documentos:

→ Covid 19/Artigo Opinião – Matilde Oliveira (atleta do Judo Clube Marinha Grande)
→ A prática do Judo em Tempo de Covid (Grupo Desp. Santo Amaro) - Associação Leiria

Com os melhores cumprimentos e cordiais,

Saudações Desportivas
O Presidente da FPJ

Jorge Fernandes

RUA ALVES REDOL 1A · 2675-285 ODIVELAS – PORTUGAL
TEL.(+351)213 931 630 · FAX(+351)213 951 679 · E-MAIL: SECRETARIA@FPJ.PT · WWW.FPJ.PT

JOGOS SANTACASA
PATROCINADOR PRINCIPAL

EUROPEAN JUDO CHAMPIONSHIPS
APRIL 30-MAY 2 PORTUGAL

11 maio 2020

COVID-19 | Artigo Opinião

Exploro uma opção, que me parece óbvia … e se tivessem a oportunidade de esfregar a lâmpada do Aladino e pedir um, e apenas um só desejo para o futuro? Sim, o vosso futuro e o das próximas gerações. Pediriam saúde? Dinheiro? Trabalho? Um mundo menos poluído? Ou será que, eventualmente, poderiam simplesmente pedir que uma pandemia como esta nunca mais se repita? Muitos de nós estão em casa há, quase, 2 meses e acredito que não tem sido tarefa fácil. Ninguém está preparado, nem física, nem psicologicamente, para ficar confinado entre 4 paredes, durante tanto tempo. Somos seres sociais e precisamos de conviver, de estar com os amigos. Precisamos de ar, de caminhar, de nos exercitar, e dentro de casa não temos as condições favoráveis para estas tarefas. Pratico judo há um ano e meio e uma das primeiras "lições" que aprendi, foi a necessidade de arranjar alternativas, pensar, criar, pôr em prática, improvisar e inovar, algo que não temos. Neste período de distanciamento social, o meu clube, Judo Clube da Marinha Grande tem dinamizado imensas atividades, treinos e até desafios, mantendo-nos ocupados, para que, de formas diferentes das que estávamos habituados, continuássemos a nossa prática desportiva e a interação entre judocas e as suas famílias.

É verdade que estamos perante um novo contexto e um cenário inédito, inesperado, chocante, e ao mesmo tempo, memorável, entre tantos outros adjetivos que nos farão, para sempre, recordar este período estranho da história da humanidade. Algo mudou o estilo de vida e as rotinas de todos nós, distanciou famílias e uniu uma comunidade, pronta a lutar por um futuro seguro. Este vírus, do qual ainda pouco se sabe, e para o qual nos dizem que não há uma cura, pode levar-nos pelos caminhos do medo e das corridas loucas aos bens de primeira necessidade, de máscara e luvas, para que ele não se aproxime muito de nós. Em alternativa, também podemos enveredar por caminhos de esperança, de entreajuda a quem mais precisa, e desenvolver a criatividade e dar o melhor de cada um. Para mim, a escolha parece-me simples!

Ainda assim, encontro algumas dificuldades, que nem sempre consigo ultrapassar como desejo. Sei que todos nós temos bons e maus momentos, e são as dificuldades e obstáculos que nos permitem crescer e seguir em frente.
A coisa mais difícil? Bem, é uma questão para a qual não existe resposta única e que muda de pessoa para pessoa, de cultura para cultura. Para mim, o mais difícil, ainda é encontrar palavras e formas claras para explicar à minha bisavó, de 95 anos, o que está a acontecer. Uma gripe? Um vírus? Uma bactéria? Como posso traduzir esta nova realidade a uma senhora que, de um dia para o outro, se vê privada das visitas regulares da família, dos sorrisos, dos abraços e das histórias que nos contava, para exercitar a sua memória de outros tempos?
Algo que nunca experienciou na sua vida!
Como posso explicar-lhe a razão e o porque de, em vez de nos poder abraçar e percorrer os nossos cabelos e fazer pequenos mimos, na cara, com as suas mãos calosas, ter de nos ver e ouvir à distância, num pequeno recorte de ecrã digital?
Como posso explicar-lhe que não podemos ir lanchar com ela e ir dar aquele passeio, junto ao espelho de água do parque, onde se ouvem os patos e se sente a brisa suave nas folhagens das árvores, que tanto gosta?
Como explicar-lhe algo tão simples e ao mesmo tempo, se revela a coisa mais complicada da atualidade? Tudo pode mudar de um momento para o outro, e podemos perder coisas que nem imaginávamos que nos faziam falta, algo que sempre pensamos ser garantido até ficarmos sem ela. Agora, já percebemos que um simples passeio, um abraço ternurento, uma curta viagem de carro, uma tarde na companhia dos amigos, o tempo passado em família, são coisas imprescindíveis, que não têm valor atribuído, nem tão pouco quantificado.
Por isso, acredito que, depois de passar este primeiro impacto, saberemos valorizar estas pequenas GRANDES coisas. Certamente iremos agradecer cada uma delas, e a saborear todos os momentos da vida. De certeza que ainda temos muito para ver!

Matilde Oliveira | Judoca do Judo Clube da Marinha Grande 14 anos

A PRÁTICA DO JUDO EM TEMPO DE COVID NO GRUPO DESPORTIVO SANTO AMARO

"Um exemplo de resiliência"

O **Grupo Desportivo Santo Amaro**, sediado em Ortigosa / Leiria, através da sua secção de Judo e ciente da impossibilidade atual de retomar a atividade presencial, entendeu criar o projeto denominado #AMinhaCasaOMeuDojo

Esta iniciativa teve por base a necessidade de manter o contacto entre o Clube e os seus Judocas/familiares, e fomentar a prática de atividade física e mental, tão necessária nesta altura para o equilíbrio físico e emocional, propondo para tal uma série de atividades diárias através das suas redes sociais.

Visto o Judo ser um Desporto de Contacto, tivemos de idealizar um projeto exequível por e para todos, sem esquecer a riqueza de uma modalidade que muito tem a oferecer para além da componente física.

As temáticas abordadas (diariamente, de segunda a sábado), são sempre de realização voluntária e subdividem-se da seguinte forma:

#PRATICOJUDOEMCASA

Neste dia, é proposto e divulgado um treino, filmado por um dos treinadores, que é depois realizado pelo alunos interessados, quando o entenderem e dentro das suas possibilidades.

São abordadas as quedas, as imobilizações e as projeções, mediante a utilização de um parceiro (Uke) "construído" pelas crianças e jovens em suas casas.

#SABIASQUE...?

Curiosidades sobre a modalidade, descoberta de histórias, princípios do Judo, regras, arbitragem.

#JUDOEDUCA

O Judo e o seu Código Moral, são verdadeiros guias para a formação integral dos nossos jovens. Neste dia iremos abordá-los.

礼儀 **Cortesia** é o respeito dos outros.

勇気 **Coragem** é fazer o que é certo e leal.

誠 **Sinceridade** é expressa, sem disfarce dos seus pensamentos.

名誉 **Honra** é ser fiel à sua palavra.

謙虚 **Modéstia** é falar de si sem orgulho ou vaidade.

尊敬 **Respeito** faz nascer a confiança, sem respeito não pode haver verdade.

自粛 **Auto-Controlo** é manter-se calmo, mesmo quando a raiva aumenta.

友情 **Amizade**, deve ser privilegiada, é o mais puro dos sentimentos humanos.

Desafio físico proposto por um dos treinadores, que os atletas irão tentar superar!

Quebra cabeças, palavras cruzadas, origamis, etc., abordando sempre a temática Judo

Proposta de visualização de um vídeo semanal de um combate de Judo, com referência às técnicas executadas, atletas envolvidos(as), dando a conhecer algumas das nossas referências.

Esperamos com a divulgação do nosso projeto (feito com muita humildade), contribuir para que outros clubes possam ter mais um exemplo de que é possível continuar a fomentar práticas saudáveis e formadoras através das plataformas digitais.

Sigam-nos nas nossas redes sociais

FACEBOOK https://www.facebook.com/judosantoamaro/

INSTAGRAM **Judo Santo Amaro**

YOUTUBE **Canal Santo Amaro**