FESTIVAL DE LUTAS

JUDÔ

COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937

FAIXA AMARELA PONTA LARANJA E LARANJA

Professor: LEONARDO MONTEIRO / CREF1-031761-G/RJ
Professor: FELIPE COSTA/ CREF1-019889-G/RJ
Professor: EDMAR ALEXANDRE R. GONZAGA /CREF1-048688-G/RJ
Professor: CARLOS VINÍCIUS / CREF1-032217-G/RJ

2018

ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

O Judô é um desporto e deve ser entendido como um meio de beneficiar o desenvolvimento e crescimento de todos os seus praticantes. Caracteriza-se por peculiaridades únicas:

- É formado por diversas posições anatômicas, sendo assim, torna-se muito rico em movimentos;
- Desenvolve a resistência muscular localizada, modalidade de força fundamental no cotidiano das pessoas e, principalmente, das crianças;
- Tem valores morais de alta relevância nas relações interpessoais;

O judô, com a sua variabilidade de movimentos, propicia a seus praticantes um real desenvolvimento de suas potencialidades motoras, no que tange aos aspectos coordenativos ou condicionantes;

- A força física, pré-requisito básico de saúde, e os valores morais são essenciais na prática de judô. Sendo assim, ao praticar essa modalidade de esporte, desenvolve-se a força em todas as faixas etárias e ela é um componente utilitário por toda a vida. Os valores morais, por sua vez, podem ser vistos em todos os momentos de sua prática, como por exemplo o cuidado especial com o companheiro e, consequentemente, o respeito ao próximo, fator importante na formação moral do ser humano.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

ASPECTOS EDUCACIONAIS DO JUDÔ NO COLÉGIO SANTA MÔNICA

Nota-se que o judô pode propiciar diversos benefícios físicos, morais, intelectuais, entre outros. Assim, é necessário que sua prática seja conduzida por profissionais com condições de entenderem, de forma correta, a sua real importância no contexto social.

Professores: Leonardo Monteiro (Taquara), Caroline Lemos (Unidade São Gonçalo), Felipe Costa (Unidade São Gonçalo) , Amanda Cristine da Silva (Unidade São Gonçalo), Professor Edmar Alexandre Rodriguez Gonzaga (Unidades Cachambi/Bonsucesso) e Carlos Vinícius (Unidade Taquara).

"É com constância e humildade que se vai conseguindo a perfeição."
Jigoro Kano

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

HISTÓRICO

Jigoro Kano, que era pequeno e fraco por natureza, começou a praticar o ju-jutsu aos 18 anos como o propósito de não ser dominado por sua fraqueza física. Ele aprendeu atemi-waza (técnicas de percussão) e katame-waza (técnicas de domínio) do estilo ju-jutsu Tenjin-shin-yo Ryu, e nague-waza (técnicas de arremesso) do estilo ju-jutsu Kito Ryu. Baseado nestas técnicas, ele aprofundou seus conhecimentos tomando como base a força com racionalidade. Além disso, criou novas técnicas, não só para o treinamento de esportes competitivos, mas também pelo cultivo do caráter. Adicionando novos aspectos ao seu conhecimento do tradicional ju-jutsu, o professor Kano fundou o Instituto Kodokan, com a educação física, a competição e o treinamento moral como seus objetivos.

Jigoro Kano com 10 anos

Jigoro Kano com 17 anos

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

HISTÓRICO

(continuação)

O prof. Kano estabeleceu o Instituto Kodokan em 1882, época em que o dojô (local de treino) tinha apenas 12 tatames e o número de alunos era nove. O ju-jutsu foi substituído pelo judô porque enquanto "jutsu" significa técnica o "do" significa caminho, este último podendo ter dois significados: o de um caminho em que você anda e passa e o de uma maneira de viver.

Como meio de ensino, no Kodokan, Jigoro Kano adotou o randori, kata e métodos catequéticos, adicionando educação física ao treinamento intelectual e à cultura moral. A harmonia desses três aspectos de educação constituem a educação ideal, pela qual o judô será ensinado.

Ao redor do ano 20 da era Meiji (1887), o judô tinha dominado o ju-jutsu, que foi varrido de vários países. O princípio do "JU", do judô, passou a significar o mesmo que na frase "gentileza é mais importante que obstinação".

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

HISTÓRICO

(continuação)

Desse modo, a teoria do "JU", que é gentileza, suavidade, pretende utilizar a força do oponente sem agir contra ela, podendo ser aplicada não somente na competição, mas também aos aspectos humanos.

O prof. Kano disse, em 1910, que a teoria da cultivação da energia tratava de adotar um método para melhorar a habilidade mental e física pelo armazenamento de ambas, quanto for possível. Ele disse que o seu bom uso é cultivar e usar a energia humana para o bem e que a teoria pode ser adquirida através do treinamento de judô, podendo, ainda, ser ampliada para todos os aspectos da vida. Antes de se expandir, o conceito de judô do professor formou-se em dois grandes guias: o melhor uso da energia individual e o bem estar mútuo.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

HISTÓRICO

(continuação)

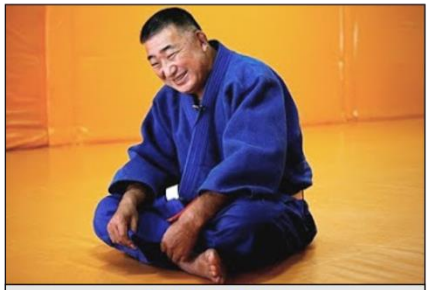
Com estes princípios, o judô expandiu-se no próprio Japão e no exterior. Assim, o prof. Kano deixou como ensinamento que, por meio do treinamento, a pessoa deve se disciplinar, cultivar o seu corpo e espírito, através das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho. O melhor uso da energia e o bem estar mútuo são uma versão resumida dos ensinamentos de Jigoro Kano, que definiu como objetivo último do judô construir a perfeição de uma pessoa e beneficiar o mundo.

"Aprenda a conhecer a si mesmo; dominar-se para depois dominar os outros."

Jigoro Kano

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS



SHIAKI ISHII

Evento: Munique,1972
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado

WALTER CARMONA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Bronze
Categoria: Médio

LUÍS ONMURA

Evento: Los Angeles,1984
Medalha: Bronze
Categoria: Leve-médio

DOUGLAS VIEIRA

Evento: Los Angeles, 1984
Medalha: Prata
Categoria: Meio-pesado

AURÉLIO MIGUEL

Evento: SEUL,1988 / Atlanta,1996
Medalha: Ouro / Bronze
Categoria: Meio-pesado

ROGÉRIO SAMPAIO

Evento: Barcelona,1992
Medalha: Ouro
Categoria: Meio-leve

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)

HENRIQUE GUIMARÃES

Evento: Atlanta,1996
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-leve

CARLOS HONORATO

Evento: Sidney, 2000
Medalha: Prata
Categoria: Médio

THIAGO CAMILO

Evento: Sidney, 2000/Pequim, 2008
Medalha: Ouro / Bronze
Categoria: Leve

LEANDRO GUILHEIRO

Evento: Atenas, 2004/Pequim, 2008
Medalha: Bronze
Categoria: Leve

FLÁVIO CANTO

Evento: Atenas, 2004
Medalha: Bronze
Categoria: Meio- médio

KETLEYN QUADROS

Evento: Pequim, 2008
Medalha: Bronze
Categoria: Leve

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

MEDALHISTAS OLÍMPICOS BRASILEIROS

(continuação)

SARAH MENEZES

Evento: Londres, 2012
Medalha: Ouro
Categoria: Ligeiro

FELIPE KITADAI

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Ligeiro

MAYRA AGUIAR

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado

RAFAEL SILVA

Evento: Londres, 2012
Medalha: Bronze
Categoria: Meio-pesado

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

MEDALHISTAS OLÍMPICOS 2016

RAFAELA SILVA

Evento: Rio 2016
Medalha: Ouro
Categoria: Leve

MAYRA AGUIAR

Evento: Rio 2016
Medalha: Bronze
Categoria: Meio pesado

RAFAEL SILVA

Evento: Rio 2016
Medalha: Bronze
Categoria: Pesado

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

CÓDIGO MORAL

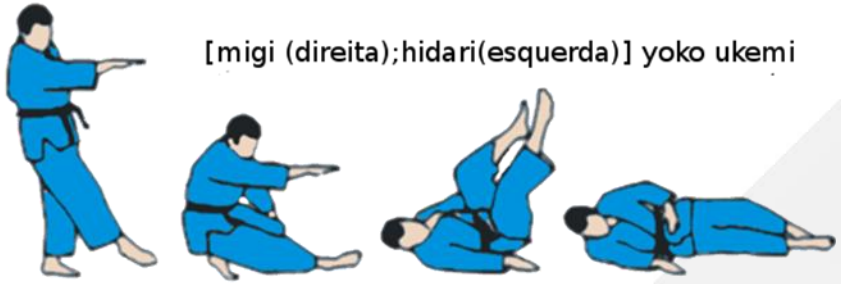
- **Gentileza - É respeitar os outros**
- **Coragem - É fazer o que é justo**
- **Sinceridade - É se expressar sem ocultar seus sentimentos**
- **Honra - É manter a palavra**
- **Modéstia - É falar de si sem vaidade**
- **Respeito - Sem respeito não há confiança**
- **Autocontrole - É ficar quieto quando a raiva aflora**
- **Amizade - É o mais puro dos sentimentos humanos**

"O judô pode ser considerado como uma arte, ou uma filosofia de equilíbrio, bem como um meio para cultivar o sentido e o estado de equilíbrio."

Jigoro Kano

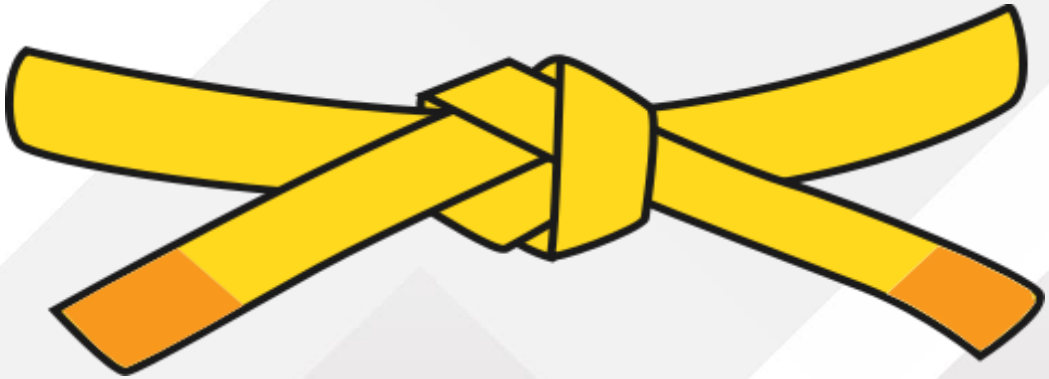
FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

TÉCNICAS DE CAIR



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

AMARELA PONTA LARANJA



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Nage waza (técnica de projeção):

- **IPPON SEOI NAGE**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

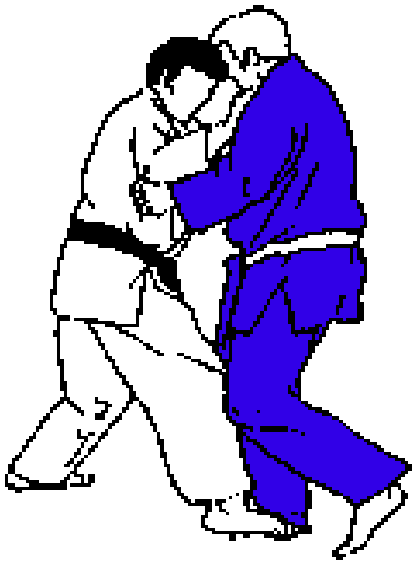
Nage waza (técnica de projeção):

- **UKI GOSHI**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Nage waza (técnica de projeção):

- **O UCHI GARI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Nage waza (técnica de projeção):

- **UCHI GOSHI**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

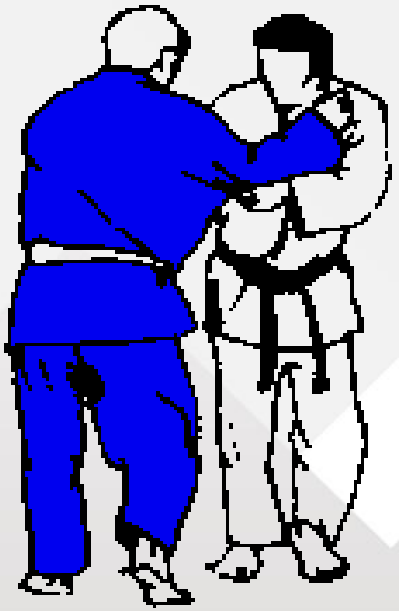
Nage waza (técnica de projeção):

- **DE ASHI BARAI**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Nage waza (técnica de projeção):

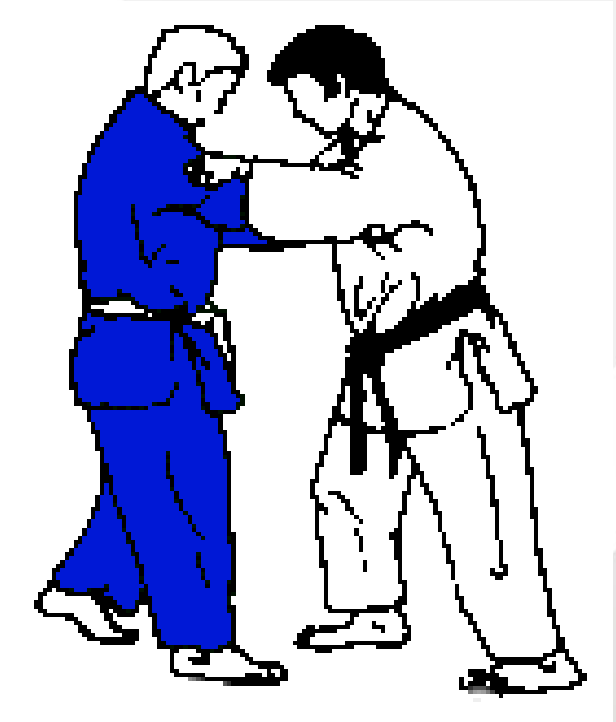
- **O SOTO GARI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ashi waza (técnica de perna):

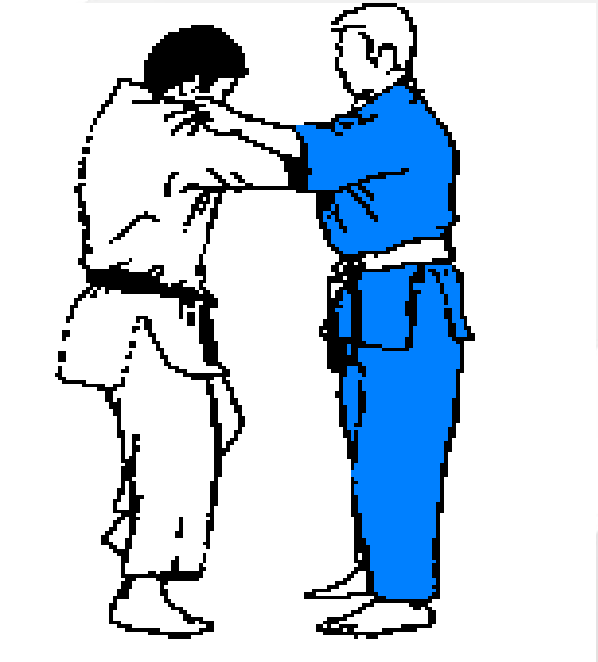
- **HIZA GURUMA**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ashi waza (técnica de perna):

- **SASSAE TSURI KOMI ASHI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **YOKO SHIHO GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **HON KESA GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

KUZURE KESA GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **TATE SHIHO GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

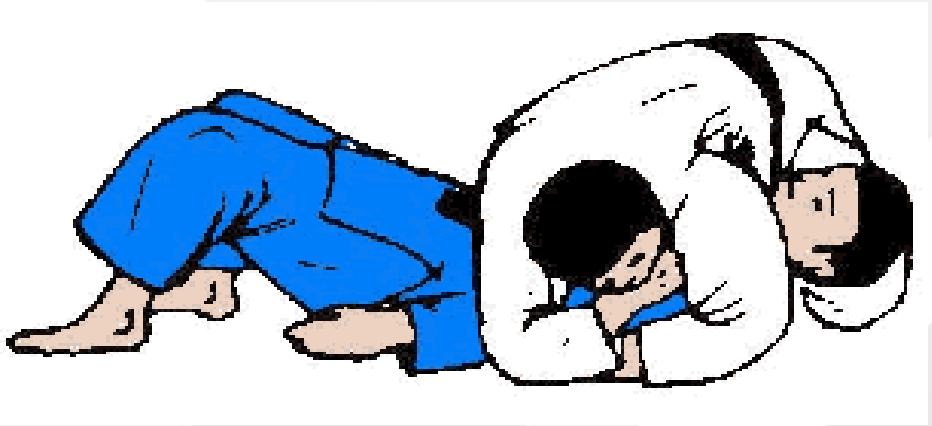
Ne waza (técnica de solo):

- **KAMI SHIHO GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

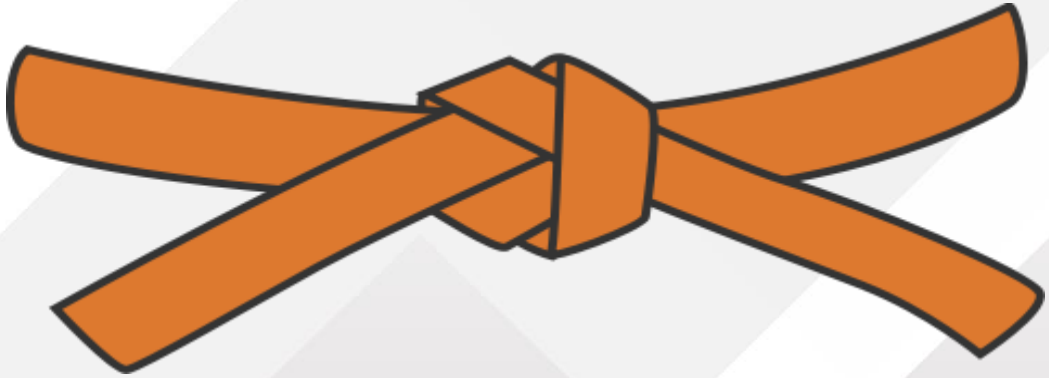
Ne waza (técnica de solo):

- **KUZURE YOKO SHIHO GATAME**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

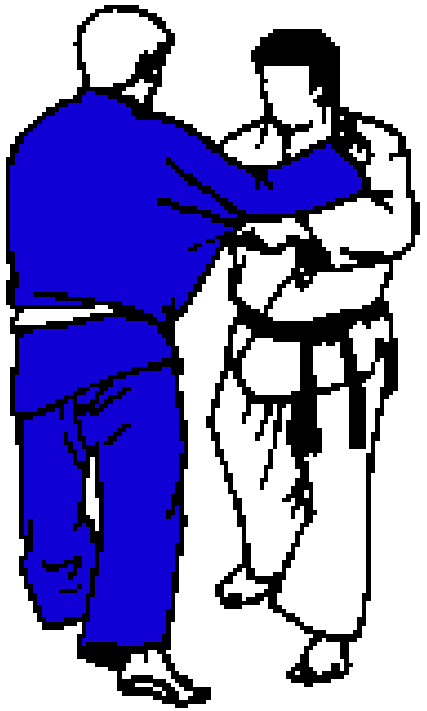
FAIXA LARANJA



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ashi waza (técnica de perna):

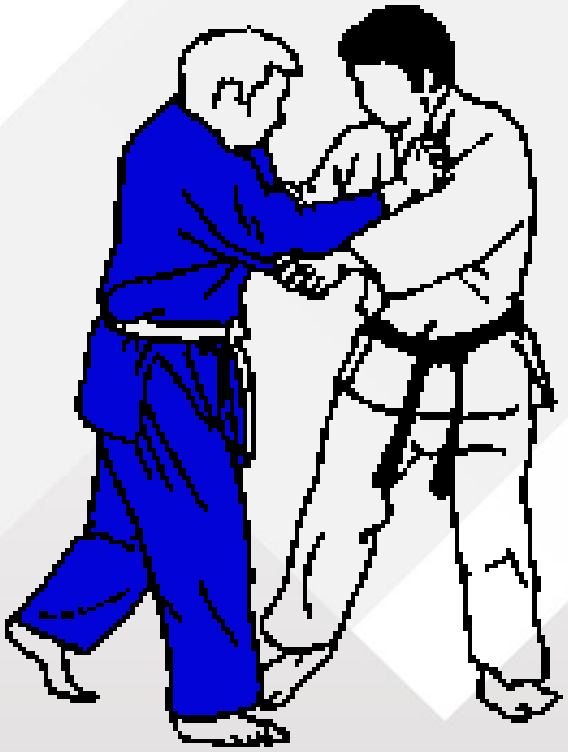
- **KO SOTO GARI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Koshi waza (técnica de quadril):

- **HARAI GOSHI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Koshi waza (técnica de quadril):

- **TSURI KOMI GOSHI**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

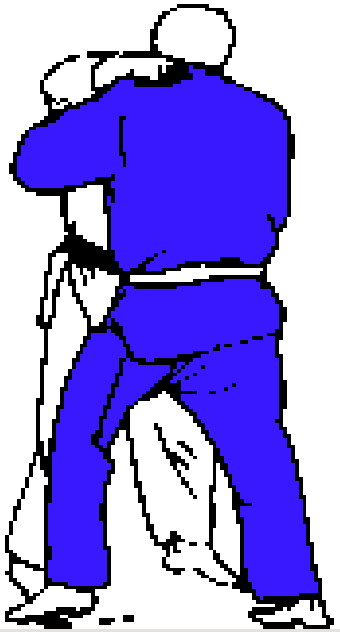
Te waza (técnica de mão ou braço):

- **TAI OTOSHI**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ashi waza (técnica de perna):

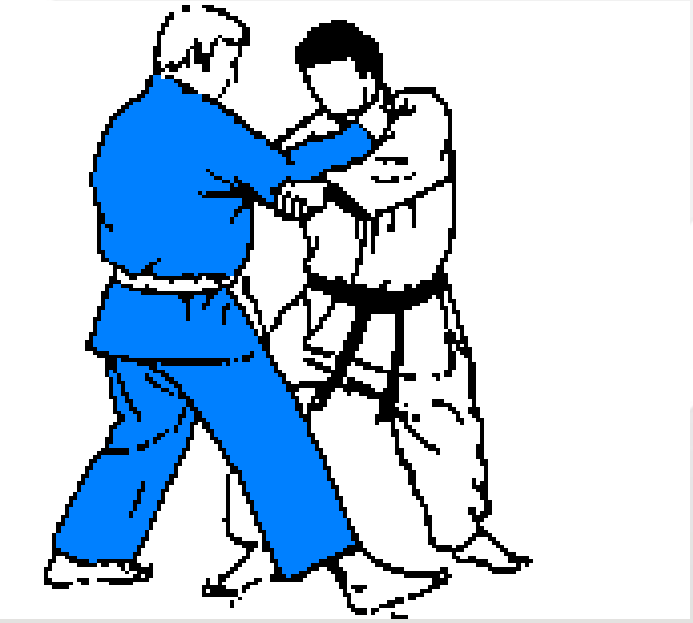
- **UCHI MATA**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ashi waza (técnica de perna):

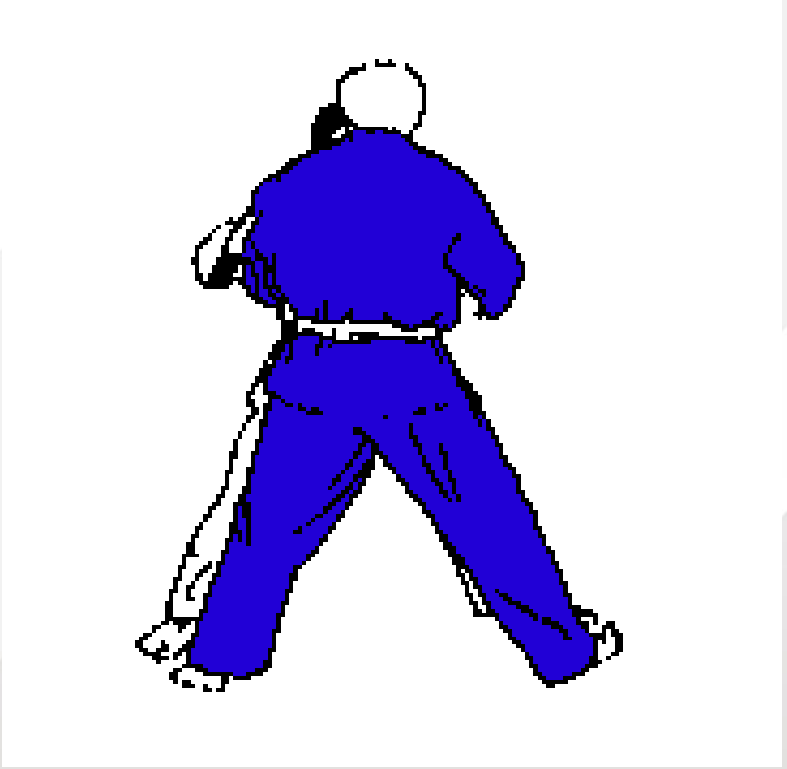
- **KO UCHI GARI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ashi waza (técnica de perna):

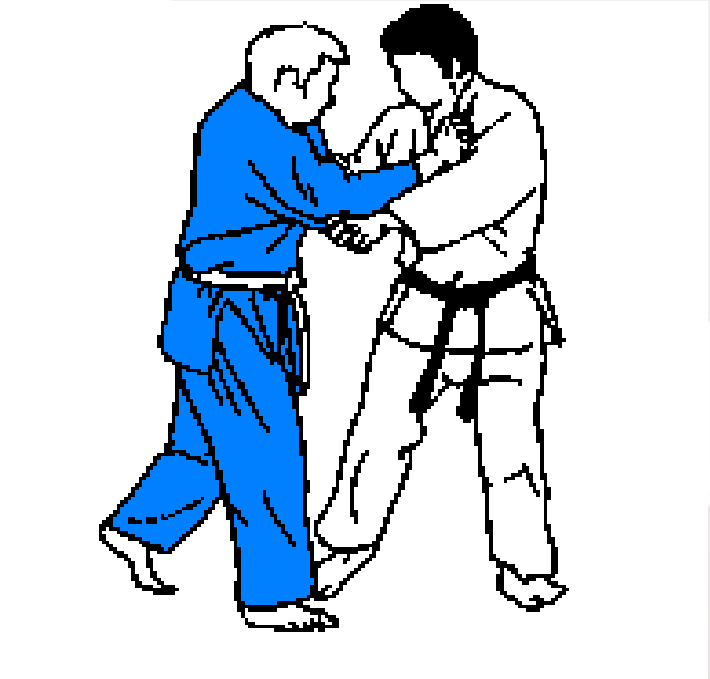
- **OKURI ASHI BARAI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ashi waza (técnica de perna):

- **HARAI GOSHI**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **YOKO SHIHO GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **HON KESA GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **KUZURE KESA GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **TATE SHIHO GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

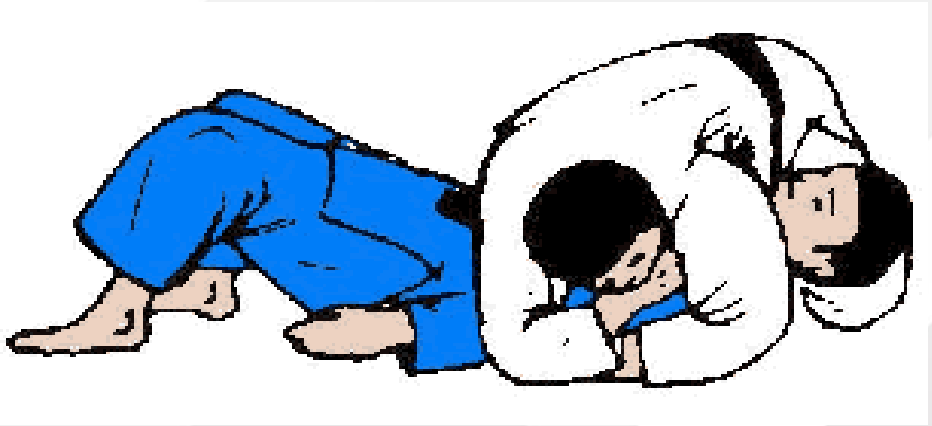
Ne waza (técnica de solo):

- **KAMI SHIHO GATAME**

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

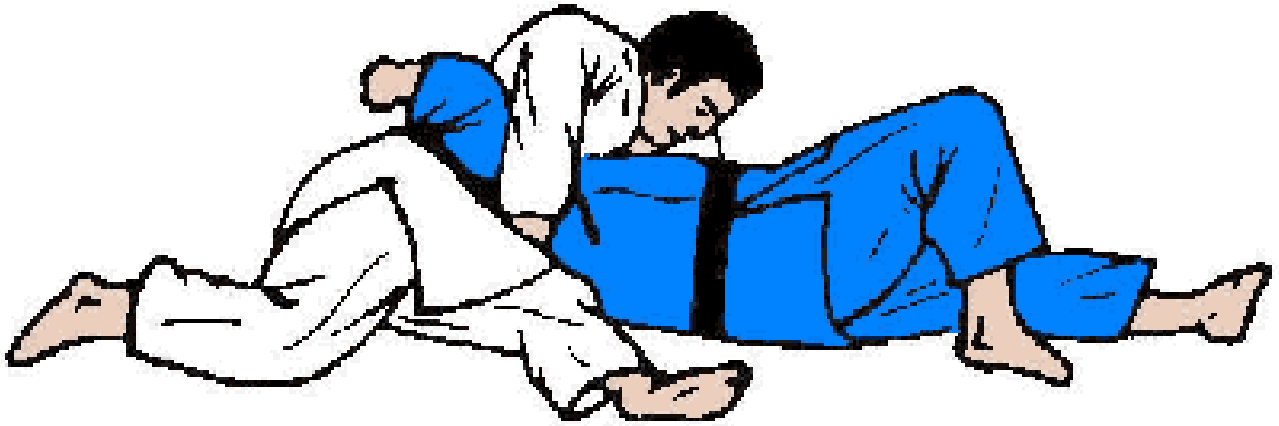
- **KUZURE YOKO SHIHO GATAME**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Ne waza (técnica de solo):

- **USHIRO KESA GATAME**



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

PALAVRAS IMPORTANTES

Ashi waza - técnica de perna
Atemi - golpe
Barai - varredura
Dan - grau do professor
Dojo - local onde se pratica judô
Eri - gola
Gyaku - inversa
Hajime - começar ou recomeçar
Hansoku make - desqualificação
Hantei - julgamento
Hidari - lado esquerdo
Ippon - maior pontuação do judô
Jigo Hontai- posição defensiva
Judô - caminho suave ou suavidade
Judogui - uniforme de judô
Kachi - vitória
Kaeshi waza - contra ataque
Kiai - grito
Koshi waza - técnica de quadril
Kumi Kata - pegada
Kuzure - variação
Kyu - graduação de faixas
Matê - parar
Migui - lado direito
Ne waza - técnica de solo

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

PALAVRAS IMPORTANTES

Obi - faixa
Randori – treinamento livre
Rei - reverência
Ren raku renka waza - técnicas de sequências
Sensei - professor
Shiai - competição
Shido - falta
Shime - estrangulamento
Shizen hontai - postura natural
Sode - manga
Sono mama - não se mova
Soremade - terminar
Sutemi - sacrifício
Tachi waza - técnica de perna
Te waza - técnica de mão
Tori - atacante
Uke - defensor
Ukemi - técnica de cair
Uchi komi- treinamento de técnicas
Wazari - pontuação abaixo do ippon
Yoko - lado
Yoshi - reinício da luta
Yuko - pontuação abaixo do wazari
Ossae waza- técnica de imobilização

Randori – treinamento livre

"Quando verificares, com tristeza, que nada sabes, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado."

Jigoro Kano

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Veja como a sua modalidade está inserida no Programa Esportivo e Cultural CSM.

	MODALIDADES	CURRICULAR	EXTRACLASSE
TERRESTRES	ESPORTES TRADICIONAIS		
	Basquete	X	X
	Vôlei	X	X
	ESPORTE INTELECTIVO		
	Xadrez	X	X
	ESPORTE DAS ARTES MARCIAIS		
	Caratê	X	X
	Judô	X	X
	ESPORTE DERIVADO DE OUTRO ESPORTE		
	Futsal	X	X
	ESPORTE DE IDENTIDADE CULTURAL		
	Capoeira	X	X
AQUÁTICAS	ESPORTES TRADICIONAIS NA ÁGUA		
	Natação	X	X
	Hidroginástica	X	X
ARTISTICAS	CULTURA		
	Balé	-	X
	Jazz	X	X
	Ritmos	X	X
	Teatro	-	X
	Violão	-	X

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

JUDÔ NA MÍDIA

CBJ
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ

GUERREIRAS

GARANTEM O MELHOR DESEMPENHO DO BRASIL EM MUNDIAIS

POR PAULO PINTO | FOTOS REVISTA BUDÔ

Conquistando seis medalhas, as judocas brasileiras fizeram as honras da casa e mais uma vez garantiram o bom desempenho do Brasil em mundiais da categoria sênior

Rio de Janeiro (RJ) - Até mesmo por conta de tudo que já foi dito e escrito sobre o campeonato mundial sênior realizado em setembro, no Rio de Janeiro, achamos por bem fazer uma análise diferenciada, focada apenas no desempenho dos atletas que medalharam ou daqueles que, mesmo não medalhando, alegraram a torcia pela técnica ou pela determinação, justificando tudo que foi feito e investido para que, no Maracanãzinho, o Brasil fosse muito bem representado.

E com base nestes pontos de vista os atletas destacados nesta matéria são os medalhistas Rafaela Silva, primeira brasileira a ganhar medalha de ouro num mundial de judô da classe sênior; Erika Miranda, medalhista de prata; Maria Suelen Altheman, medalhista de prata; Mayra Aguiar, medalhista de bronze; Sarah Menezes, medalhista de bronze; Rafael Silva medalhista de prata; Maria Portela e Charles Chibana.

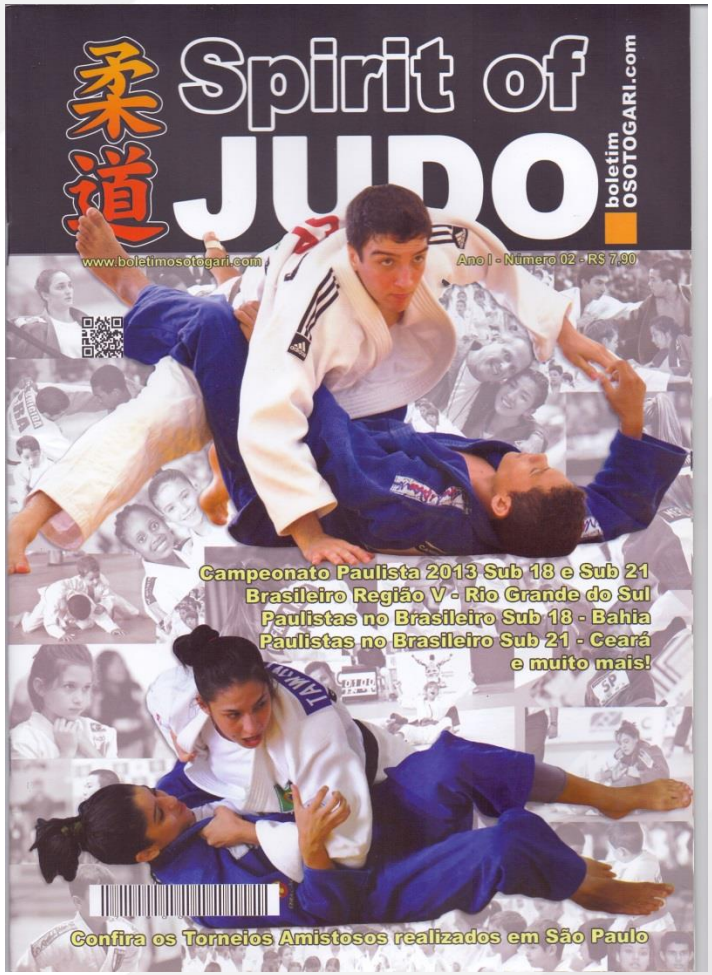
Antes de iniciar nossos comentários, porém, gostaríamos de fazer o registro de nossa

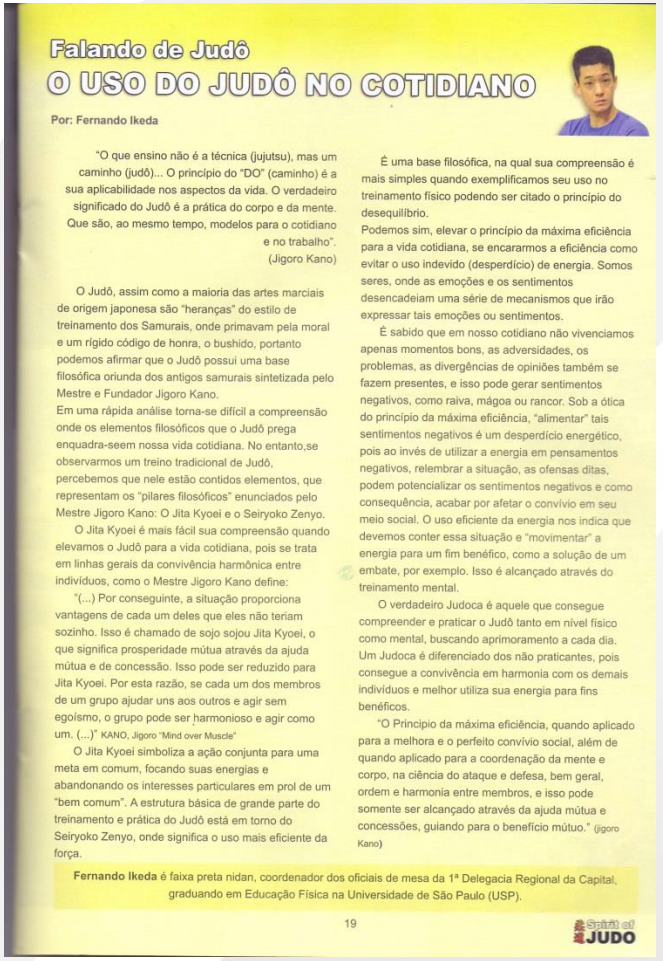
74

Fonte: Revista CBJ

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

JUDÔ NA MÍDIA





Falando de Judô

O USO DO JUDÔ NO COTIDIANO

Por: Fernando Ikeda

"O que ensino não é a técnica (jujutsu), mas um caminho (judô)... O princípio do "DO" (caminho) é a sua aplicabilidade nos aspectos da vida. O verdadeiro significado do Judô é a prática do corpo e da mente. Que são, ao mesmo tempo, modelos para o cotidiano e no trabalho". (Jigoro Kano)

O Judô, assim como a maioria das artes marciais de origem japonesa são "heranças" do estilo de treinamento dos Samurais, onde primavam pela moral e um rígido código de honra, o bushido, portanto podemos afirmar que o Judô possui uma base filosófica oriunda dos antigos samurais sintetizada pelo Mestre e Fundador Jigoro Kano.

Em uma rápida análise torna-se difícil a compreensão onde os elementos filosóficos que o Judô prega enquadra-seem nossa vida cotidiana. No entanto,se observarmos um treino tradicional de Judô, percebemos que nele estão contidos elementos, que representam os "pilares filosóficos" enunciados pelo Mestre Jigoro Kano: O Jita Kyoei e o Seiryoko Zenyo.

O Jita Kyoei é mais fácil sua compreensão quando elevamos o Judô para a vida cotidiana, pois se trata em linhas gerais da convivência harmônica entre indivíduos, como o Mestre Jigoro Kano define:

"(...) Por conseguinte, a situação proporciona vantagens de cada um deles que eles não teriam sozinho. Isso é chamado de sojo sojou Jita Kyoei, o que significa prosperidade mútua através da ajuda mútua e de concessão. Isso pode ser reduzido para Jita Kyoei. Por esta razão, se cada um dos membros de um grupo ajudar uns aos outros e agir sem egoísmo, o grupo pode ser harmonioso e agir como um. (...)" KANO, Jigoro "Mind over Muscle"

O Jita Kyoei simboliza a ação conjunta para uma meta em comum, focando suas energias e abandonando os interesses particulares em prol de um "bem comum". A estrutura básica de grande parte do treinamento e prática do Judô está em torno do Seiryoko Zenyo, onde significa o uso mais eficiente da força.

É uma base filosófica, na qual sua compreensão é mais simples quando exemplificamos seu uso no treinamento físico podendo ser citado o princípio do desequilíbrio.

Podemos sim, elevar o princípio da máxima eficiência para a vida cotidiana, se encararmos a eficiência como evitar o uso indevido (desperdício) de energia. Somos seres, onde as emoções e os sentimentos desencadeiam uma série de mecanismos que irão expressar tais emoções ou sentimentos.

É sabido que em nosso cotidiano não vivenciamos apenas momentos bons, as adversidades, os problemas, as divergências de opiniões também se fazem presentes, e isso pode gerar sentimentos negativos, como raiva, mágoa ou rancor. Sob a ótica do princípio da máxima eficiência, "alimentar" tais sentimentos negativos é um desperdício energético, pois ao invés de utilizar a energia em pensamentos negativos, relembrar a situação, as ofensas ditas, podem potencializar os sentimentos negativos e como consequência, acabar por afetar o convívio em seu meio social. O uso eficiente da energia nos indica que devemos conter essa situação e "movimentar" a energia para um fim benéfico, como a solução de um embate, por exemplo. Isso é alcançado através do treinamento mental.

O verdadeiro Judoca é aquele que consegue compreender e praticar o Judô tanto em nível físico como mental, buscando aprimoramento a cada dia. Um Judoca é diferenciado dos não praticantes, pois consegue a convivência em harmonia com os demais indivíduos e melhor utiliza sua energia para fins benéficos.

"O Principio da máxima eficiência, quando aplicado para a melhora e o perfeito convívio social, além de quando aplicado para a coordenação da mente e corpo, na ciência do ataque e defesa, bem geral, ordem e harmonia entre membros, e isso pode somente ser alcançado através da ajuda mútua e concessões, guiando para o benefício mútuo." (Jigoro Kano)

Fernando Ikeda é faixa preta nidan, coordenador dos oficiais de mesa da 1ª Delegacia Regional da Capital, graduando em Educação Física na Universidade de São Paulo (USP).

19

Spirit of JUDO

Fonte: Boletim Osotogari.com

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

JUDÔ NA MÍDIA

O Judô é uma Arte!

Nascido em Presidente Venceslau (SP), em 19 de maio de 1946, Orlando Sator Hirakawa começou nos tatamis na adolescência, com uma das maiores lendas do judô verde-amarelo, Yoshio Kihara, o mestre dos mestres do judô brasileiro. Tido como um dos maiores formadores de atletas do Brasil nas últimas décadas, nesta entrevista o sensei Hirakawa, que hoje é 7º dan, conta um pouco de sua história e fala sobre sua expectativa com o judô.

De que forma começou no judô?
Na adolescência, quando já vivia aqui no Vale do Paraíba, soube que aos sábados o professor Yoshio Kihara vinha dar aulas na fábrica da Kanebo, e por meio dos meus amigos que trabalhavam na empresa consegui fazer parte daquele grupo. Na verdade as aulas eram apenas para os funcionários da indústria, mas de tanto insistir eles abriram mão e comecei a treinar em 1963, quando ainda tinha 16 anos.

Está se referindo ao sensei Kihara, do Parque D. Pedro?
Sim, ele mesmo. O Yoshio Kihara, que foi professor de Miguel Suganuma, Mário Matsuda, Sato, e muitos outros grandes judocas. Ele foi o precursor do kata no Brasil.

Como era o seu professor?
Foi um exemplo em tudo, e hoje acho que ele foi o mestre dos mestres. Embora não conversasse muito, ele transmitia a essência do judô. Posteriormente, após conhecer um pouco mais da sua obra, pude compreender que ele era verdadeiramente um mestre na arte do judô. Sua principal virtude era a serenidade.

O que fazia antes do judô?
Trabalhei numa oficina de funilaria.

Como seus pais viram esta mudança para o judô?
Meu pai não fez objeção, mas minha mãe ficou muito contrariada. Depois fiquei sabendo que teve um irmão judoca no Japão, que fraturou a costela, perfurou o pulmão e veio a falecer. Acho que ela ficou traumatizada e me proibiu, mas fui desobediente e continuei treinando.

Chegou a competir?
Sim, mas era um atleta medíocre. Para ajudar, logo no início lesionei o joelho esquerdo e tive de cuidar dele, e acabei mudando de destro para canhoto. Porém, meu sensei não dava muita bola para competição, e não valorizava os torneios e títulos da forma como se faz hoje. Falava sempre que judô não era apenas ser campeão. Valorizava a formação do caráter e educação. Com isso, nunca cobicei títulos. Meu desejo era apenas vestir o kimono e praticar judô.

Qual é seu tokui-waza?
É o uchi-mata.

Quanto tempo demorou em se tornar faixa preta?
Dezoito anos.

De que forma passou de judoca a professor?
Foi uma coisa bastante interessante. Fui para os Jogos Regionais representando São José, e quando voltei para a loja em que trabalhava o gerente me dispensou. Naquela época eu era sócio atleta do Tênis Clube e fui até lá, mas não treinei e o delegado regional perguntou por que não ia treinar. Expliquei que estava triste por ter perdido o emprego. Prontamente ele perguntou se eu queria dar aulas de judô, e isso aconteceu em 1974. Comecei a dar aulas e, de um simples balconista que nem tinha concluído o segundo grau, tornei-me sensei de judô. Foi uma reviravolta enorme em minha vida.

Em todo este período quais alunos se destacaram mais?
O Carlos Bortole (Dedão), que permaneceu um bom tempo na seleção brasileira; Marco Antônio da Costa (Rato); Leandro Cunha (Coxinha), o vice-campeão mundial que vai representar o Brasil nos Jogos Olímpicos de Londres; Milton Minoru Takahashi, um atleta excelente, que teria ido para a seleção se não

[illegible] estaduais; Rogério Kenji, que também optou [illegible] Elessandro de Lima; Carlos Yamazaki; [illegible] Aristides Lemes da Cunha, irmãos do Co- [illegible] Fernando e Makoto Hirakawa, meus filhos, [illegible] títulos estaduais e nacionais. Da nova geração, [illegible] que está na seleção juvenil; Ryanne Couto [illegible] campeã da Copa São Paulo; a Júlia, que também [illegible] da Copa São Paulo; Guilherme, irmão da [illegible] disputando agora. Por último, o Fúlvio Miyata, [illegible] que foi bronze no mundial e hoje dá aula [illegible] Flávio Canto, e que faz parte da comissão [illegible]

[illegible] judocas foram acima da média?
[illegible] nas Olimpíadas, mas infelizmente [illegible] e fraturou a coluna cervical. Outros dois [illegible] foram Milton Minoru Takahashi e Rogério [illegible]

[illegible] eles, qual foi o mais técnico?
[illegible] Takahashi. Ele era do peso meio-leve e [illegible]

[illegible] eminentemente formadora de [illegible]
[illegible] porque sou da escola [illegible] formar bons cidadãos. Mas, [illegible] formar campeões, aí fica [illegible] de educar e preparar [illegible] competição tem um apelo [illegible] pode ser desprezado.

[illegible] em sua visão, quais [illegible] hoje?
[illegible] Massao Shinohara, [illegible] Umakakeba.

[illegible] mais técnico que conheceu?
[illegible] esta pergunta, pela diversidade de [illegible] que compõem o judô. Sem dúvida um [illegible] Minoru Takahashi. Porém, um [illegible] que conheci foi o Fúlvio [illegible] judoca que já não [illegible] Ricardo [illegible] e até hoje estudo sua técnica preferida, o seoi-otoshi. O Ricardo flutuava nos tatamis.

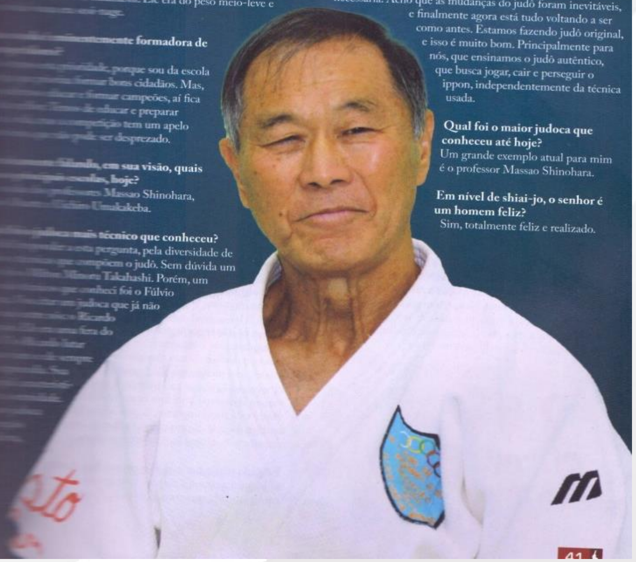
Qual é o pensamento de Jigoro Kano que mais toca o senhor?
É o bem-estar mútuo. Costumo dizer que ele trabalhou no sentido do "um por todos e todos por um", trabalhar sempre para o coletivo, que é o principal objetivo do judô.

Qual é a característica imprescindível em um judoca de verdade?
Ter comportamento exemplar.

O que mudou no judô dos anos 60 para cá?
Todos os professores que conheço falam muito sobre as mudanças das regras e sobre o comportamento dos atletas durante a competição. Penso que as regras foram mudadas para atender às necessidades de mercado, e, da mesma forma que ocorre em outros segmentos da atividade humana, a mudança é sempre necessária. Acho que as mudanças do judô foram inevitáveis, e finalmente agora está tudo voltando a ser como antes. Estamos fazendo judô original, e isso é muito bom. Principalmente para nós, que ensinamos o judô autêntico, que busca jogar, cair e perseguir o ippon, independentemente da técnica usada.

Qual foi o maior judoca que conheceu até hoje?
Um grande exemplo atual para mim é o professor Massao Shinohara.

Em nível de shiai-jo, o senhor é um homem feliz?
Sim, totalmente feliz e realizado.



Fonte: Boletim Osotogari.com

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

Referência Bibliográfica:

Imagens retiradas do site (http://judokanbosch.blogspot.com/2010/03/tecnicas-do-judo-em-figuras.html), postadas **por Mauro Sergio Cazetto.**

http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013

www.cbj.com.br

http://pt.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Jud%C3%B4_de_2013

Glossário de palavras japonesas usadas no Brasil.

Preparado por José Carlos M. Mafra – 70 Dan

EXTRAÍDO DOS TRABALHOS

- LIVROS "JUDO, NOSSO UNIVERSO", E "OS OITO KATAS DE JUDO" DOS SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO E JOSÉ C. MAFRA - AMBOS 60 DAN
- DICIONÁRIO DE TERMOS TÉCNICOS DE JUDO - HERBERT VELTE
- TRABALHO DO SENSEI SHIRO MATSUDA
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN NELSON BARREIROS CUSTODIO – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN MASAMI OGINO, COMPILADAS PELO SHIHAN CENY PEREZ BARGA – 60 DAN
- NOTAS DAS AULAS DO SHIHAN TOSHITAKA YAMAMOTO, NA UNIVERSIDADE GAMA FILHO, EM 1976, TOMADAS PELO SHIHAN JOSÉ CARLOS M. MAFRA- 60 DAN
- KOSEN JUDO NO MASUI - A ESSÊNCIA DO JUDO DE ALTO NÍVEL = MA METHODE DE JUDO - M. KAWAICHI – 70 DAN

Professor: FELIPE COSTA

Professor: LEONARDO MONTEIRO

Professor: CARLOS VINÍCIUS

Professor: EDMAR ALEXANDRE

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018