FESTIVAL DE LUTAS

JUDÔ

COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937

FAIXA VERDE, ROXA E MARROM

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)

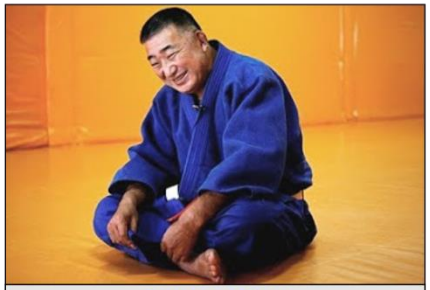
Com estes princípios, o judô expandiu-se no próprio Japão e no exterior. Assim, o prof. Kano deixou como ensinamento que, por meio do treinamento, a pessoa deve se disciplinar, cultivar o seu corpo e espírito, através das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho. O melhor 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

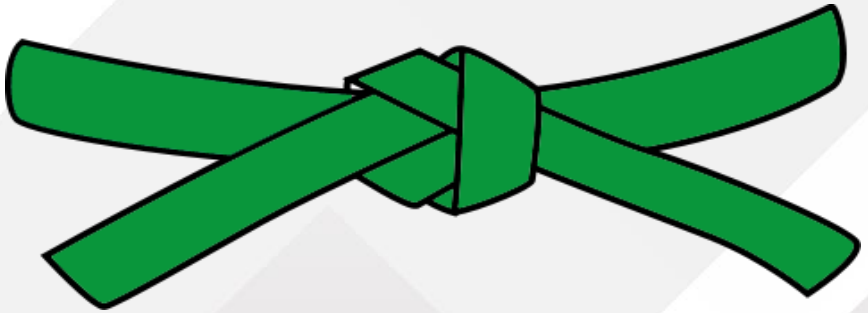
- **Gentileza - É respeitar os outros**
- **Coragem - É fazer o que é justo**
- **Sinceridade - É se expressar sem ocultar seus sentimentos**
- **Honra - É manter a palavra**
- **Modéstia - É falar de si sem vaidade**
- **Respeito - Sem respeito não há confiança**
- **Autocontrole - É ficar quieto quando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

FAIXA VERDE



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

- Demonstrar seis sequências de golpes (Ren Raku Renka Waza).

- Demonstrar cinco contra golpes (Kaeshiwaza).

- O Goshi para O Goshi - invertido ou não;
- De Ashi Barai para O Goshi;
- O Soto Gari para Osoto Gari Gaeshi;
- Hiza Guruma invertido para OUchi Gari;
- Qualquer técnica virando de costas para Tani Otoshi.

- Demonstrar todas técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 3° Kyo.

KO SOTO GAKE

TSURI GOSHI

YOKO OTOSHI

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de projeção (Nague waza) integrantes do 3° Kyo

ASHI GURUMA

HANE GOSHI

HARAI TSURI KOMI ASHI

TOMOE NAGUE

KATA GURUMA

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

- Demonstrar oito técnicas de imobilização (Ossae Waza).

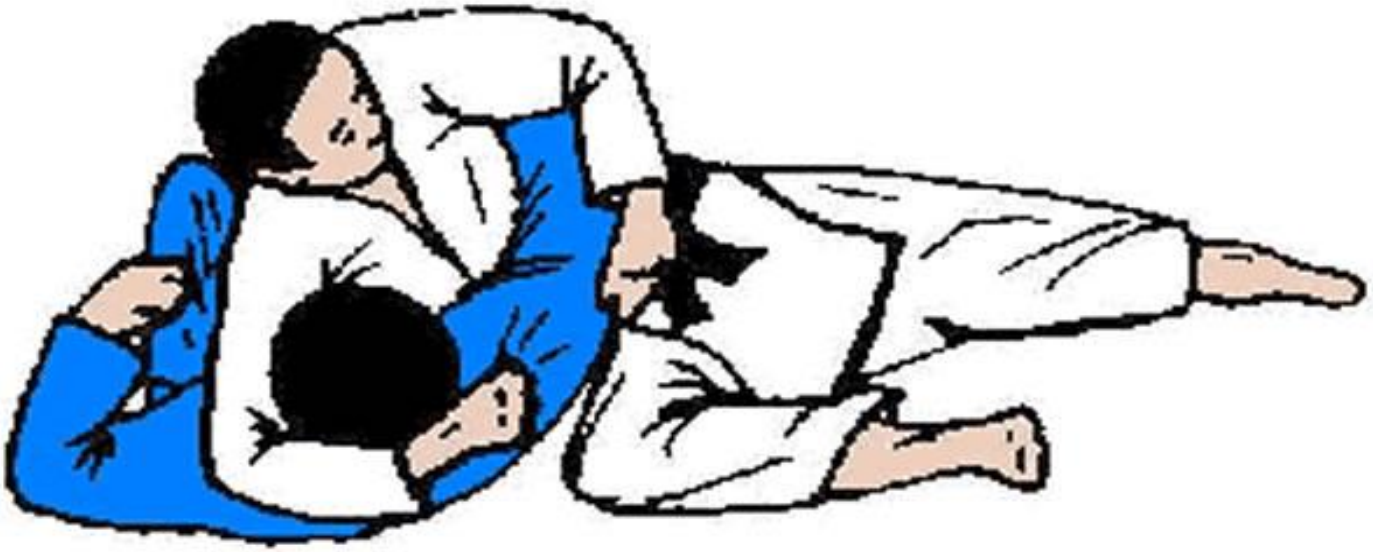
YOKO SHIHO GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

HON KEZA GATAME

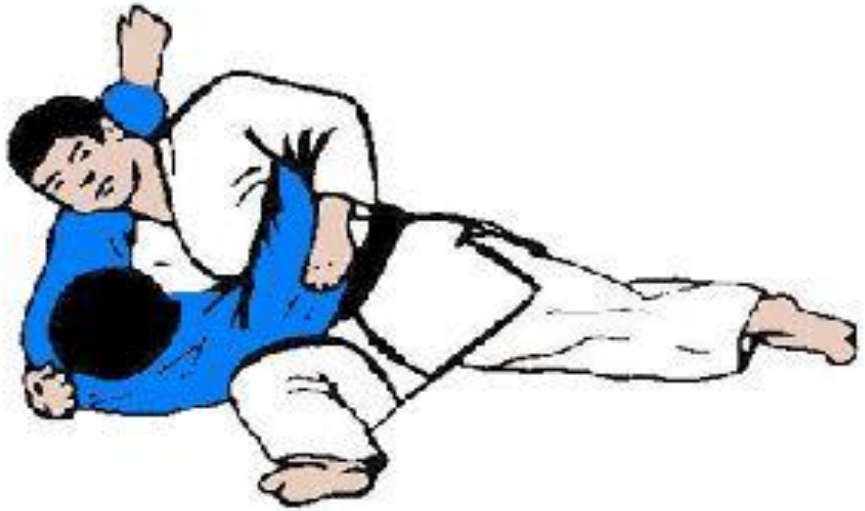


FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KUZURE KEZA GATAME



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

TATE SHIHO GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KAMI SHIHO GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

YOKO SHIHO GATAME e suas variações.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

USHIRO KEZA GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA VERDE

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KATA GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

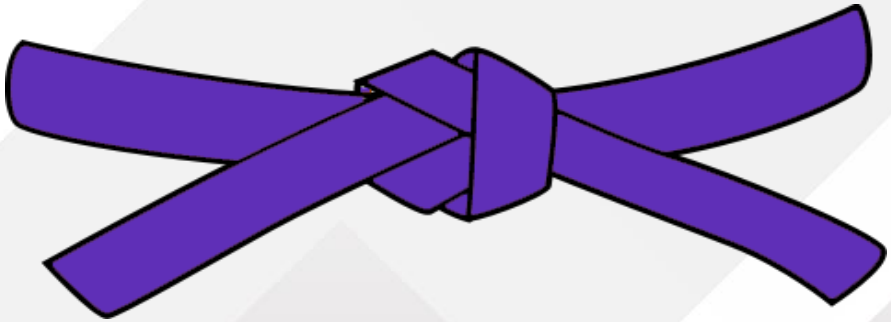
FAIXA VERDE

- Demonstrar seis viradas (saídas) (Nogare Kata) em (Katame Waza) (técnicas de domínio).

"Saber cada dia um pouco mais e usa-lo todos os dias para o bem esse e o caminho dos verdadeiros homens."
Jigoro Kano

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

- Demonstrar sete sequências de golpes (Ren Raku Renka Waza)
- Demonstrar seis contra golpes (Kaeshi Waza).
- Demonstrar todas técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 4° Kyo.

SUMI GAESHI

TANI OTOSHI

HANE MAKI KOMI

SUKUI NAGE

UTSURI GOSHI

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 4° Kyo.

O GURUMA

SOTO MAKI KOMI

UKI OTOSHI

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

- Demonstrar nove técnicas de imobilização (Ossae Waza).

YOKO SHIHO GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

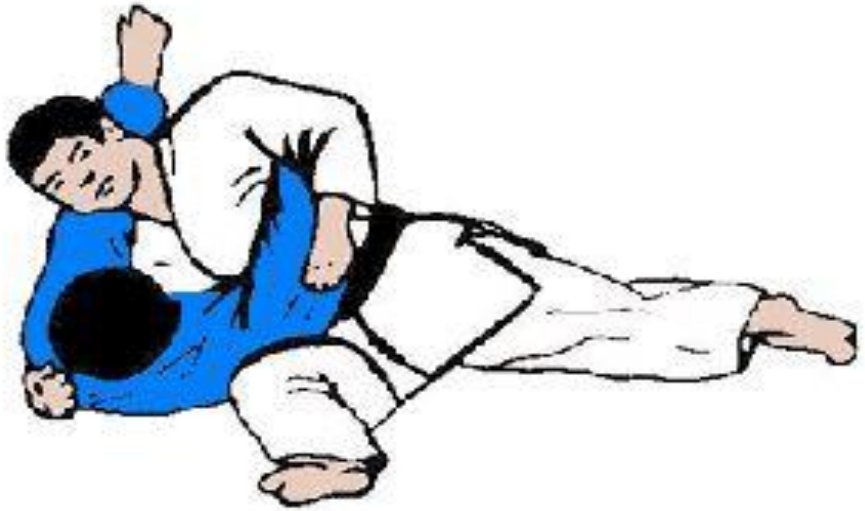
HON KEZA GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KUZURE KEZA GATAME



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

TATE SHIHO GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KAMI SHIHO GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

USHIRO KEZA GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KUZURE YOKO SHIHO GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

KATA GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

Técnicas de imobilização (Ossae Waza).

MAKURA KEZA GATAME

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA ROXA

- Demonstrar duas técnicas de estrangulamento (Shime Waza).
• Nami Juji Jime
• Gyaku Juji Jime

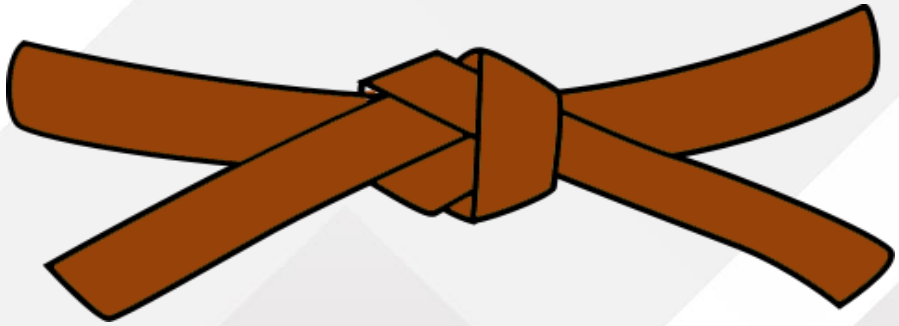
- Demonstrar duas técnicas de chave na articulação do cotovelo (Kansetsu Waza).
• Ude Garami
• Ude Hishigi Juji Gatame

- **Demonstrar sete viradas quando o Uke em decúbito ventral**

- Demonstrar os grupos de Koshi Waza do Nague no Kata.

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA MARROM



FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA MARROM

- Demonstrar oito seqüências de golpes (Ren Raku Renka Waza).
- Demonstrar sete contra golpes (Kaeshi Waza).
- Demonstrar todas técnicas de projeção (Nague Waza) integrantes do 5° Kyo.

O SOTO GURUMA

UKI WAZA

YOKO WAKARE

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA MARROM

YOKO GURUMA

USHIRO GOSHI

URA NAGUE

SUMI OTOSHI

YOKO GAKE

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

FAIXA MARROM

- Demonstrar quatro técnicas de estrangulamento (Shime Waza).
- Demonstrar quatro técnicas de chave na articulação do cotovelo (Kansetsu Waza).
- Demonstrar oito viradas quando o Uke em decúbito ventral.
- Demonstrar o grupo de Te Waza I Ashi Waza do Nague no Kata.
- Vocabulário - para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- Histórico - para sugestão da Comissão Estadual de Graus.
- Demonstrar noções básicas de arbitragem (voz de comando gestos e avaliação).

"Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância sabedoria e, sobretudo, humildade."

Jigoro Kano

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

PALAVRAS IMPORTANTES:

1) Ashi waza - técnica de perna
2) Atemi - golpe
3) Barai - varredura
4) Dan - grau do professor
5) Dojo - local onde se pratica judô
6) Eri - gola
7) Gyaku - inversa
8) Hajime - começar ou recomeçar
9) Hansoku make - desqualificação
10) Hantei - julgamento
11) Hidari - lado esquerdo
12) Ippon - maior pontuação do judô
13) Jigo Hontai - posição defensiva
14) Judo - caminho suave ou suavidade
15) Judogui - uniforme de judô
16) Kachi - vitória
17) Kaeshi waza - contra-ataque
18) Kiai - grito
19) Koshi waza - técnica de quadril
20) Kumi kata - pegada
21) Kuzure - variação
22) Kyu - graduação das faixas
23) Mate - parar
24) Migui - lado direito
25) Ne waza - técnicas de solo
26) Obi - faixa
27) Randori - treinamento livre
28) Rei - reverência
29) Ren raku henka waza - técnicas de sequências
30) Sensei - professor
31) Shiai – competição
32) Shido - falta
33) Shime - estrangulamento
34) Shizen Hontai - postura natural
35) Sode - manga
36) Sono mama - não se mova
37) Soremade - terminar
38) Sutemi - sacrifício
39) Tachi waza - técnicas de perna
40) Te Waza - técnica de mão

FESTIVAL DE LUTAS
COLÉGIO SANTA MÔNICA
Fundado em 1937
2018

PALAVRAS IMPORTANTES:

41) Tori - atacante
42) Uke - defensor
43) Ukemi - técnica de cair
44) Uchi komi - treinamento de técnicas
45) Wazari - pontuação abaixo do ippon
46) Yoko - lado
47) Yoshi - reinício da luta
48) Yuko - pontuação abaixo do wazari
49) Ossae waza - técnica de imobilização

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; Érika 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.

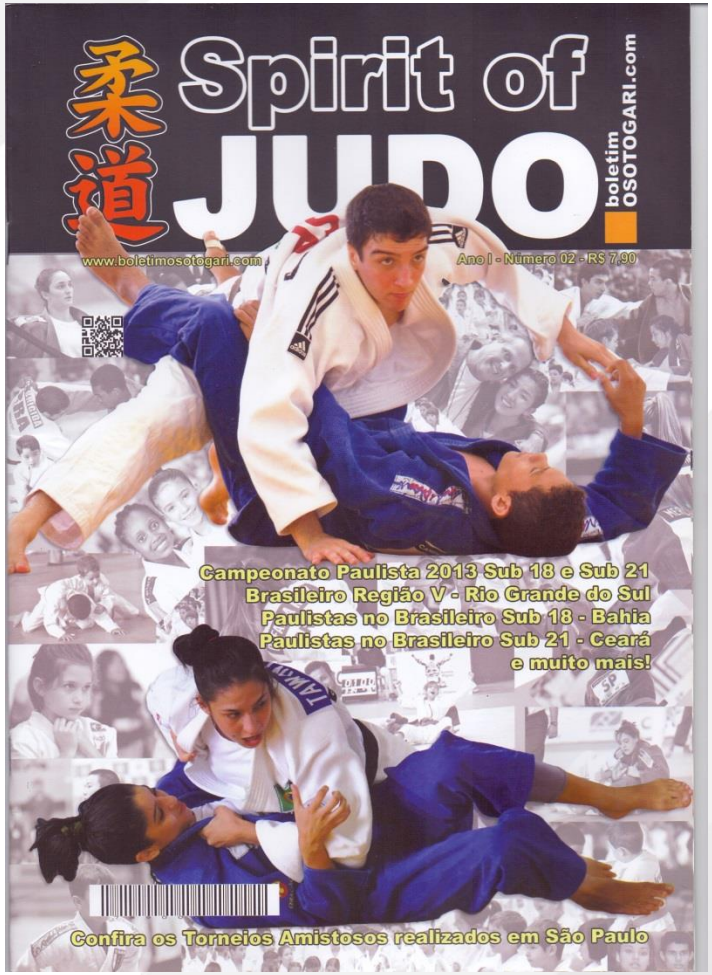
Antes de iniciar nossos comentários, porém, gostaríamos de fazer o registro de nossa

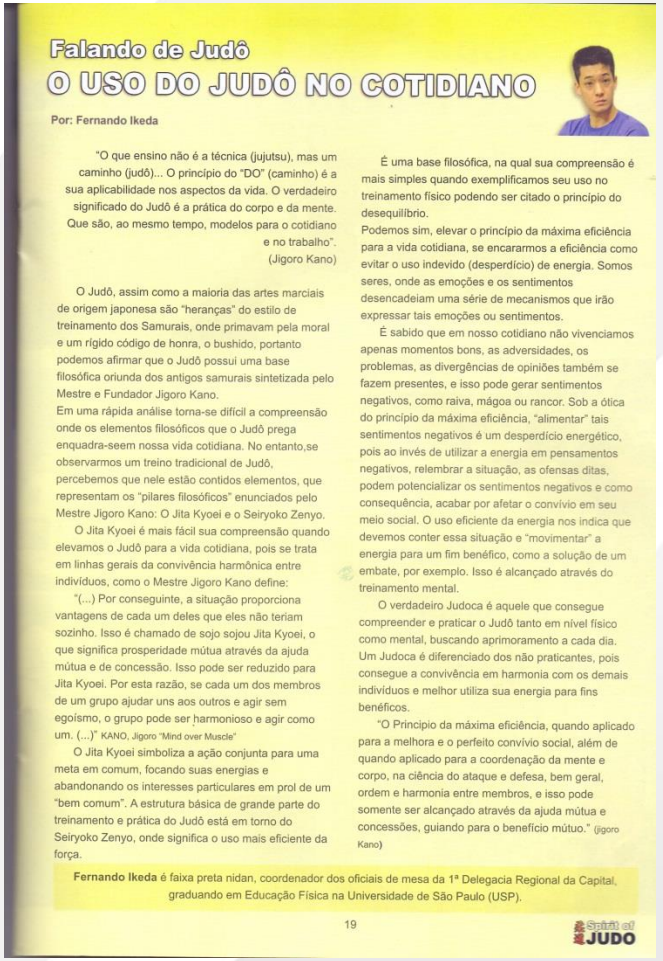
74

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

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

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

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

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

[illegible] técnico que conheceu?
[illegible] pergunta, pela diversidade de [illegible] o judô. Sem dúvida um [illegible] Takahashi. Porém, um [illegible] foi o Fúlvio [illegible] que já não [illegible]

e até hoje estudo sua técnica preferida, o seoi-otoshi. O Ricardo flutuava nos tatamis.

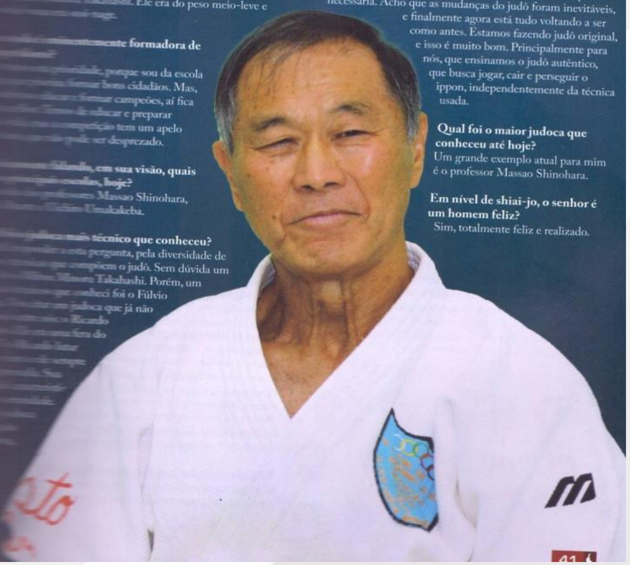
Qual é o pensamento de Jigoro Kano que mais toca o senhor?
É o bem-estar mútuo. Costumo dizer que ele trabalhou no sentido do "um por todos e todos por um", trabalhar sempre para o coletivo, que é o principal objetivo do judô.

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