

JUDÔ

EDIÇÃO 28 • OUTUBRO 2020

REGRAS

CONHEÇA AS
PRINCIPAIS REGRAS
DO JUDÔ

CINE SENSEI

FILME, CANAIS, SÉRIES
E DOCUMENTÁRIOS
SOBRE O JUDÔ

HISTÓRIA

CONHEÇA QUEM FOI JIGORO KANO E
OUTROS FATOS SOBRE O JUDÔ



OUTUBRO 2020 | ISSUE 28



IN THIS ISSUE

NOTA DO EDITOR

Com certeza o judô é uma modalidade que marcou toda a minha geração, pois pudemos acompanhar as disputas de grandes nomes como Aurélio Miguel, Rogerio Sampaio, Henrique Guimarães, Walter Carmona, Luís Onmura, entre tantos outros nomes.

Minha infância foi marcada pela prática de diversos esportes, e o Judô foi um deles. Fui aluno do Sensei Cláudio, que durante anos treinou diversos judocas na Zona Leste de São José dos Campos. Daquela época guardo boas recordações dos treinos, campeonatos e principalmente das amizades.

Falar de um esporte criado por um Professor é algo extremamente significativo, pois mais uma vez destaca as potencialidades que o esporte e o movimento tem na educação de uma pessoa. Desejo a todos uma boa leitura e um excelente final de semana.

Leonardo Moreira Lobo
Coordenador de Esportes e de Educação Física

03 World Judo Day

05 Regras

06 Graduações

09 Letras Suaves

10 Cine Sensei



WORLD JUDO DAY

OCTOBER 28th 2020

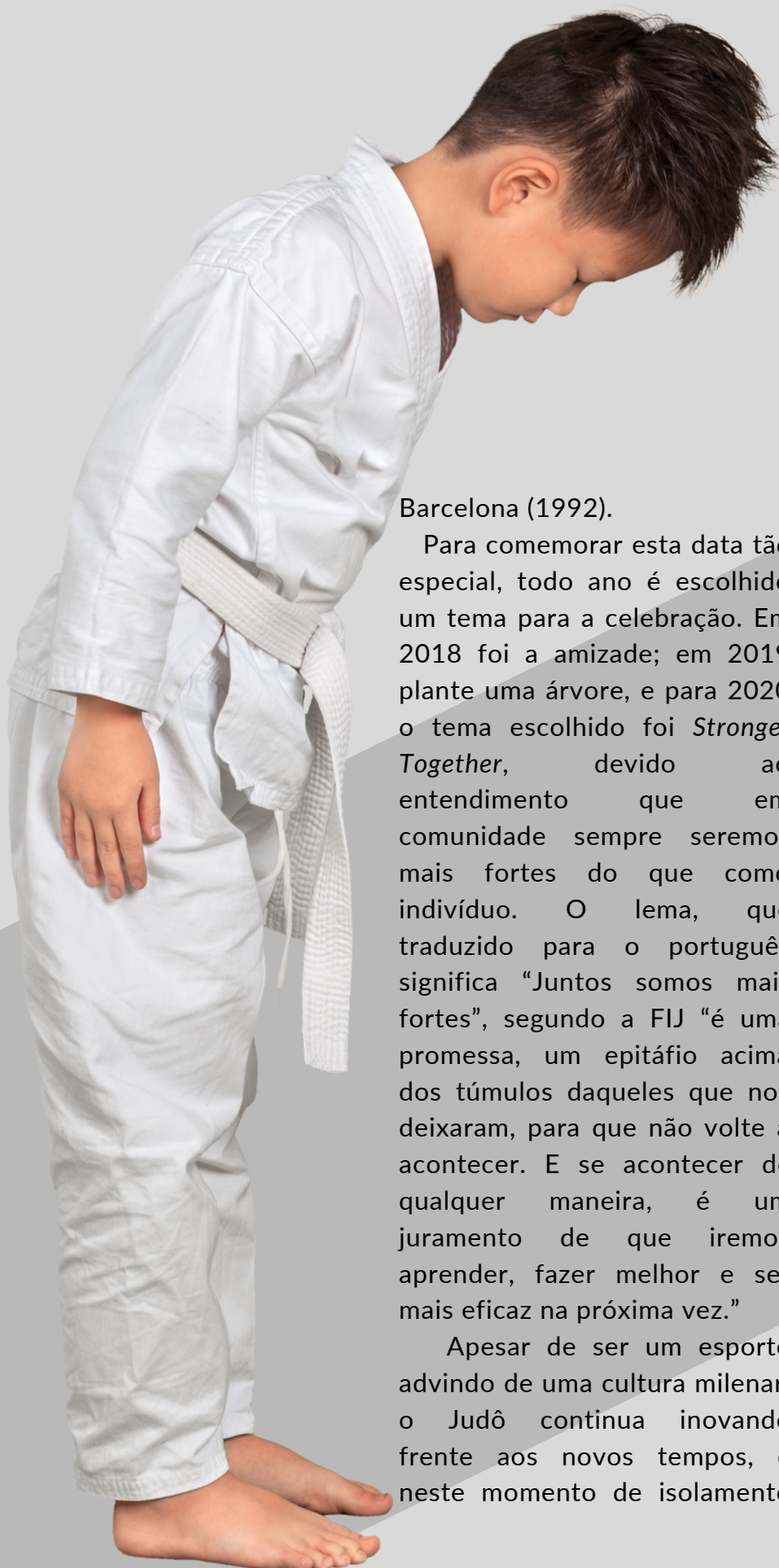
Dia Mundial do Judô

No próximo dia 28 de outubro será comemorado o Dia Mundial do Judô, celebração instituída em 2011 pela Federação Mundial de Judô (FIJ). A data foi escolhida por ser a data do nascimento do Jigoro Kano, criador do Judô, que nasceu no dia 28 de outubro de 1860, na cidade de Mikage, no Japão. Kano, que aprendeu a arte do Jujutso, resolveu ampliar e reformar a prática englobando princípios como humanidade e respeito, além das técnicas marciais.

Na sua vida profissional, Kano foi Professor, ocupou cargos importantes no ministério da Educação Japonesa, como diretor de educação básica, e foi presidente da "Tokyo Higher Normal School", que é considerada a precursora do Instituto de Saúde e Ciências do Esporte da Universidade de Tsukuba. Além disto, teve papel

importante na implementação do Judô e do Kendo no programa educacional do ensino público japonês.

Além da área educacional, Kano também teve participação importante no meio esportivo. Ele foi o primeiro membro asiático no Comitê Olímpico Internacional, além de ser o representante oficial do Japão em diversas edições dos Jogos Olímpicos, entre 1912 e 1936. Kano foi o porta-voz oficial na candidatura do Japão para os Jogos Olímpicos de 1940. Aliás, este era um dos seus sonhos, que o Japão sediasse uma edição dos Jogos. Isso iria ocorrer apenas depois da sua morte, em 1964, que também foi a primeira vez que o Judô esteve presente nos Jogos Olímpicos, ficando de fora da edição de 1968 (México) e retornando definitivamente em 1972 (Alemanha), sendo que o torneio feminino estreou apenas em



Barcelona (1992).

Para comemorar esta data tão especial, todo ano é escolhido um tema para a celebração. Em 2018 foi a amizade; em 2019 plante uma árvore, e para 2020 o tema escolhido foi *Stronger Together*, devido ao entendimento que em comunidade sempre seremos mais fortes do que como indivíduo. O lema, que traduzido para o português significa “Juntos somos mais fortes”, segundo a FIJ “é uma promessa, um epitáfio acima dos túmulos daqueles que nos deixaram, para que não volte a acontecer. E se acontecer de qualquer maneira, é um juramento de que iremos aprender, fazer melhor e ser mais eficaz na próxima vez.”

Apesar de ser um esporte advindo de uma cultura milenar, o Judô continua inovando frente aos novos tempos, e neste momento de isolamento

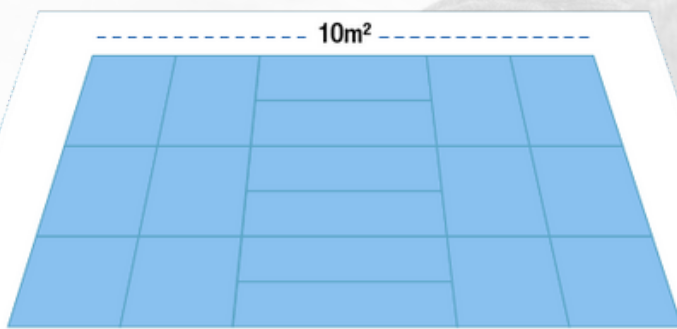
social não será diferente. Para celebrar o Dia Mundial de Judô, a Confederação Brasileira de Judô irá realizar o Campeonato Brasileiro de Judô Funcional. O evento online consiste na disputa de duas equipes, onde os judocas irão realizar movimentos técnicos do Judô e exercícios calistenicos. Vence aquele que realizar a maior quantidade de séries dentro do tempo estabelecido. Os movimentos serão analisados por árbitros. Você poderá acompanhar esta disputa pelo Canal Brasil Judô. Para acessar o canal, basta [clique aqui](#) ou acessar o canal direto pelo Youtube.com.

Se você é amante do Judô e quiser compartilhar seu amor pela modalidade, a FIJ convida você a utilizar as #s #StrongerTogether, #WJD, #WJD2020, #judo para celebrar esta data.

REGRAS



As lutas são realizadas em uma área de 10m², devendo o tatame ter um tamanho total de no mínimo, 14m², somando-se a área de segurança.



minimo 14m²



Não são permitidos socos ou chutes.

Nos Jogos olímpicos
Os judocas competem entre si com quimonos distintos: um usa o branco e o outro, o azul.



Cada luta tem a duração máxima de cinco minutos no masculino e quatro minutos no feminino.

É avaliada por três árbitros, um fica no tatame e os outros dois ficam na mesa conferindo a luta por um sistema de vídeo e de replay. Se terminar em empate, o confronto vai para o golden score, que, pela nova regra, não tem mais limite de tempo. **Vence o atleta que pontuar primeiro.**

Há três tipos de pontuação:



Ippon: é o golpe perfeito, que encerra a luta. O judoca obtém o ippon ao derrubar o adversário de costas, com velocidade, força e controle, ou após imobilizá-lo por 20 segundos. É possível, ainda, aplicar um estrangulamento ou uma chave de braço até a desistência do rival.



Waza-ari: resultado de uma queda no tatame que não é totalmente com as costas no chão ou que não obedece a todos os requisitos do ippon (velocidade, força e controle). Pode ser obtido, ainda, por uma imobilização que dure de 15 a 19 segundos. Dois waza-ari somados correspondem ao ippon.



Yuko: é atualmente a menor pontuação do judô (após a exclusão do koka), obtida ao se derrubar o adversário de lado ou ao imobilizá-lo por 10 a 14 segundos.

GLOSSÁRIO

Dojo: espaço para treinos.

Hajime: comando do árbitro para o início da luta.

Hansoku-make: desclassificação de um dos judocas.

Judogui: quimono.

Matê: comando do árbitro para pausa temporária da luta.

Shido: punição, geralmente aplicada por falta de combatividade.

Soremade: fim de luta.

CATEGORIAS

Os atletas são divididos em categorias de acordo com o peso.

Masculino

| | |
|-------------|----------------|
| ligeiro | até 60kg |
| meio leve | até 66kg |
| leve | até 73kg |
| meio médio | até 81kg |
| médio | até 90kg |
| meio pesado | até 100kg |
| pesado | acima de 100kg |

Feminino

| | |
|-------------|---------------|
| ligeiro | até 48kg |
| meio leve | até 52kg |
| leve | até 57kg |
| meio médio | até 63kg |
| médio | até 70kg |
| meio pesado | até 78kg |
| pesado | acima de 78kg |

NOVIDADES NAS REGRAS

Não são mais permitidos golpes de catada de perna. O atleta que aplicar essa técnica será desclassificado

As regras para as punições (shido) também sofreram algumas alterações, inclusive nos tipos de pegadas. Agora o shido não é convertido em pontuação. **Após a quarta punição, o atleta é desclassificado**

As imobilizações não são mais interrompidas quando o atleta sai da área central

O golden score não tem mais limite de tempo. O vencedor é definido por qualquer pontuação ou punição

O técnico não pode mais se manifestar durante as lutas

A pesagem, anteriormente feita poucas horas antes da luta, passou a ser realizada na véspera

GRADUAÇÕES



POR MIGUEL AJUZ

O CAMINHO SUAWE

Quais são as faixas e graduações do Judô

O judoca (nome dado ao praticante de judô), sem exceções, inicia a prática do esporte na faixa branca, o qual é chamada de zero kyu. Em seguida, vem a faixa cinza, que é o 7º kyu, e é seguido em ordem decrescente até o 1º kyu, que é a faixa marrom, passando pelas faixas azul, amarelo, laranja, verde e roxa. Após a promoção ao 1º kyu, existe uma graduação para as faixas preta, coral (branca e vermelha) e vermelha, o qual o graduado começa a receber a graduação dan. A faixa preta é o 1º ao 5º dan; a faixa coral é o 6º ao 8º dan, e a faixa vermelha é o 9º e 10º dan.

| | |
|----------|---|
| Branca |  |
| Cinza |  |
| Azul |  |
| Amarela |  |
| Laranja |  |
| Verde |  |
| Roxa |  |
| Marrom |  |
| Preta |  |
| Coral |  |
| Vermelha | |

NOSSAS HISTÓRIAS

Sabemos que com o decorrer do tempo vamos conhecendo melhor as pessoas. No nosso caso, podemos dizer que com o decorrer de nossas edições vamos conhecendo melhor as pessoas e histórias que compõe o nosso Colégio.

Nesta edição, conheceremos um pouco mais da história de um dos nossos fundadores, Professor Umberto Malanga. Além de apaixonado pela educação e pela matemática, o Professor Umberto também tem uma relação de longa data com o Judô.

GP - Professor, como foi o seu início no Judô?

UM - O meu início no Judô, como em grande parte dos casos, quando a gente é muito pequeno e as nossas mães querem que a gente gaste energia, para chegar em casa a noite e durma cedo. Talvez esta pode ser uma das razões. Mas eu acho que o esporte, assim como a música, são coisas importantes para gente começar



desdepequeno. No meu caso, eu morava em São Paulo, perto de um clube chamado Interlagos e lá tinha uma academia de judô, com um professor muito bom. Fui conhecer, acabei ficando um bom tempo e me apaixonando pelo judô.

GP - Já conversamos algumas vezes sobre algumas competições e preparações em que o senhor participou. Qual foi o evento de judô mais marcante na sua história?

UM - Eu participei de alguns campeonatos entre academias, mas o que mais marcou minha vida no judô foi um treinamento chamado Kan Gayko, um treinamento de inverno, onde você treinava uma semana, com corridas no Parque do Ibirapuera, às seis da manhã, o que dava muito trabalho para os pais, ainda mais que eu era muito jovem. Então era um treinamento forte de uma semana, com pessoas diversas e terminava com uma competição entre as academias. Então isso me marcou bastante, porque você sai da sua zona de conforto de treinar com aquele coleguinha que você sempre treinava, e passa a treinar com pessoas diferentes. Poderia ser alguém melhor ou pior que você. Resumindo, o esporte e a competição só te fazem crescer. Claro, que isso com o apoio dos pais e dos professores do lado, pra que seja uma uma relação sadia.

GP - Passado um tempo longe dos tatames, como o senhor faz para matar as saudades?

UM - Eu parei de treinar Judô já faz um bom tempo, mas gostaria de ter continuado. Atualmente acompanho o judô com muito carinho. Vale lembrar que é a modalidade esportiva que o Brasil tem mais medalhas olímpicas. Eu acompanho alguns campeonatos, com nostalgia dos grandes judocas, das competições que eu participei,

das vitórias e também das derrotas.

GP - O judô é uma modalidade que contém uma sólida base filosófica e também foi criado por um professor. Sendo assim, de todos os ensinamentos que o senhor teve com este esporte, qual você carrega até hoje consigo?

UM - Provavelmente foi a disciplina que o o judô me deu. Esse é o grande legado que o Judô passou pra mim e eu tento passar pros meus filhos e meus alunos.



LETRAS SUAVES

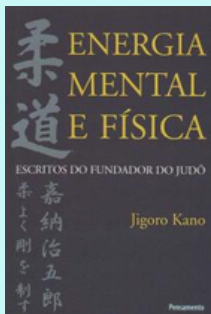
Por Sensei Luis Martinez



Clique na imagem para acessar o site de venda dos livros
 Utilize o celular na horizontal para melhor visualização



Os pioneiros do Judô no Brasil. O livro 'Pioneiros do Judô no Brasil' conta a história de Chiaki Ishii que trouxe e ajudou a desenvolver o Judô no Brasil. O judoca Ishii é japonês, naturalizado brasileiro e obteve as primeiras medalhas em mundiais e Olimpíadas para o Brasil. Na obra estão também retratados perfis lendários para os amantes do Judô, como Aurélio Miguel, Rogério Sampaio, Massao Shinohara e tantos outros mais.



Energia Mental e Física. Este livro é uma coletânea dos trabalhos e ensinamentos de Jigoro Kano, que fundou o judô Kodokan em Tóquio, em 1882. O judô Kodokan nasceu da devoção de toda a vida do grande mestre ao antigo jujutsu, que ele reorganizou de maneira didática, tomando muito cuidado para preservar suas tradições clássicas. Ao longo de toda a sua vida, ele enfatizou várias vezes que é preciso entender o significado correto do judô e colocá-lo em prática. Isso quer dizer que se deve entender que o judô é o caminho para se fazer o melhor uso da energia física e mental, para se pôr isso em prática pelo bem da sociedade.



Mulheres do Tatame - O Judô Feminino no Brasil. As autoras reúnem suas experiências e falam com propriedade sobre o assunto abordado nesta obra. A temática que trouxeram à tona nos faz refletir e entender de quais maneiras o esporte feminino e, mais especificamente, o judô se desenvolveram na sociedade brasileira. Com extrema maestria, foram reunidos relatos da história oral de ícones deste esporte no Brasil; essas histórias de vida transformaram a visão que a sociedade tinha a respeito da capacidade física das mulheres, assim como mudaram o rumo do esporte nacional.

CineSensei



DICAS DE FILMES, DOCUMENTÁRIO E CANAIS



clique na imagem para acessar o vídeo na plataforma correspondente
 Utilize o celular na horizontal para melhor visualização



A GRANDE VITÓRIA

UM FILME DIRIGIDO POR STEFANO CAPUZZI LAPIETRA

A história de um dos principais técnicos brasileiros, Max Trombini.



globoplay
10 Anos

Um dia Dourado

A história de superação de Rafaela Silva.



globoplay



Minha Medalha

Conquista da medalha olímpica de Ketleyn Quadros.



globoplay

IPPON



ON

A LUTA DA VIDA

Reality Show sobre Judô.

KODOKAN

O CAMINHO DO JUDÔ

Uma reportagem sobre o início do Judô.

Rogério Sampaio

A luta que ninguém viu foi antes da semifinal

Dilemas e reflexões na busca pela medalha olímpica.

 YouTube

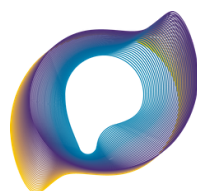


"Nothing under the sun is greater than education. By educating one person and sending him into the society of his generation, we make a contribution extending a hundred generations to come."

Kano Jigoro



**NÚCLEO
PLANCK DE
ESPORTES**



**colégio curso
PLANCK**

Saiba mais em
www.colegioplanck.com.br

