

# JUDÔ EDUCACIONAL

Professor Mestre Oswaldo Cupertino Simoes Filho

Professor de Educação Física

Fisioterapeuta

7º Dan CBJ

Membro da Comissão Estadual de Graduação

Presidente da Associação de Judo Máster do Rio de Janeiro

# JUDÔ EDUCACIONAL

**Destacar os compromissos educacionais  
assumidos e enfatizados desde sua a origem pelo:  
Shihan Jigoro Kano**

# A ORIGEM DO JUDÔ

**O jovem japonês Jigoro Kano nascido em 28/10/1860, começou em 1878 com 18 anos a praticar dois estilos de Ju Jutsu. Em 1882 com 22 anos, fundou o JUDO KODOKAN.**

- **Tenjin Shinyo Ryu**  
com o Mestre Fukuda Hachinosuke,  
aprendeu a utilizar as :  
**Técnicas de Pancadas (Atemi Waza) e**  
**Técnicas de Domínio (Katame Waza).**
- **Kito Ryu**  
com o Mestre Likubo Tsunetoshi,  
aprendeu a utilizar as:  
**Técnicas de Projeção (Nague Waza)**

**Optou em praticar a luta não mais como uma “Arte” e sim como uma “Doutrina”, sistematizou as técnicas do antigo Ju Jutsu e sobretudo, enfatizou o aspecto educacional da luta, criando o JUDÔ (Doutrina ou Caminho da Suavidade).**

# JUDÔ KODOKAN

- **Após haver se graduado em Pedagogia na Universidade de Tóquio em 1881, fundou em 1882 o Judô Kodokan (Local onde se ensina o Caminho).**
- **Estabeleceu os objetivos, os princípios, o espírito e a essência do judô em sua origem que são:**
- **SEIRYOKU ZENYO (EFICIÊNCIA MÁXIMA)**
- **JITA KYOEI (BENEFÍCIO E PROSPERIDADE MÚTUA)**

**“Praticar as técnicas buscando aperfeiçoar o corpo, mas, sobretudo procurar entender e desenvolver o sentido do “DÔ” em sua mente”**

**Prof. Jigoro Kano.**

# ESPIRITO DO JUDO

- Compreendemos que as máximas denominadas : “Espírito do Judo” são a expressão do imaginário de Jigoro Kano divulgadas cada vez mais, como um potente recurso educacional, fundamental para que os professores atuem na inclusão de princípios básicos e valores educacionais necessários ao desenvolvimento dos aspectos: biológicos, psicológicos e sociais dos praticantes de judo, as máximas utilizadas desta forma proporcionam que o judo passe a ser uma filosofia de vida.

# **Aspectos Biológicos**

- 1- Força - Dinâmica Isotônica**  
**Estática Isométrica**  
**Explosiva Potência**
- 2- Velocidade - Reação**  
**Deslocamento**  
**Membros**
- 3- Coordenação**

# Aspectos Biológicos

**4 – Equilíbrio - Estático**

**Dinâmico**

**Recuperado**

**5 - Ritmo**

**6 – Flexibilidade - Extensiva**

**Dinâmica**

# Aspectos Biológicos

**7 - Resistência - Muscular Localizada**

**Anaeróbica**

**Aeróbica**

**8 - Agilidade**

**9 - Descontração - Total**

**Diferencial**



# Aspectos Psicológicos

- **Auto Confiança**
- **Equilíbrio Emocional**
- **Auto Estima**
- **Paciência**
- **Humildade**

# Aspectos Sociais

- **Respeito por sí e pelo próximo**
- **Hierarquia**
- **Senso de colaboração**
- **Fraternidade**
- **Trabalhar em equipe**
- **Liderança**
- **Respeito as regras**

# FILOSOFIA

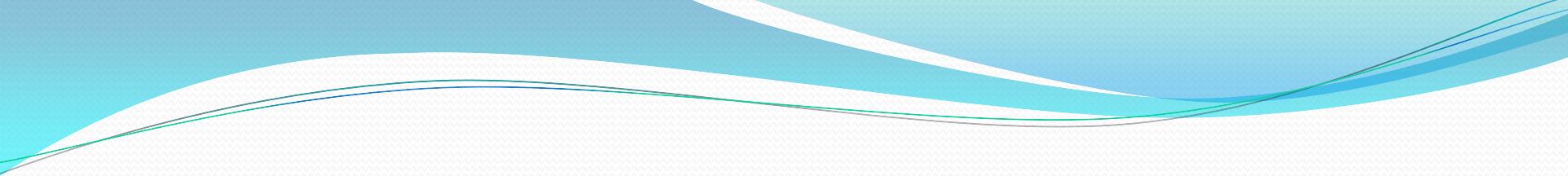
- **Philo : significa em grego AMAR**
- **Sophia : significa em grego SABER**
- **Definição : Amar o saber ou amante do saber**

- Os princípios:

“ Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar”

“Vencer o hábito de usar a força contra a força é uma das coisas mais difíceis do judô. Caso não se consiga isso, não se pode esperar o progresso”

“Na medida que se progride no judô, o sentido de confiança em sí mesmo, torna-se a base do equilíbrio mental”

- 
- Praticar judô é educar a mente para pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo, para obedecer com justeza.
  - O corpo é uma arma, cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

- Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem, esse é o caminho do verdadeiro judoka

O judoka é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes.

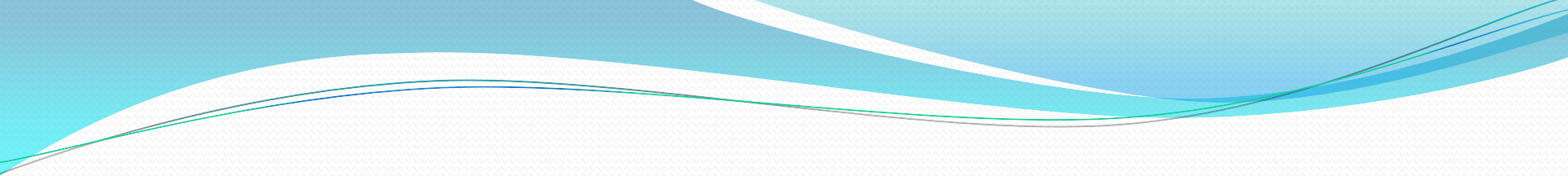
O judoka não se aperfeiçoa para lutar, e sim, luta para se aperfeiçoar

Quando verificares com tristeza de que não sabes nada, terás feito teu primeiro progresso no aprendizado

Quem teme perder já está vencido

Nunca te orgulhes de haver vencido a um adversário. Ao que venceste hoje poderá derrotar-te amanhã

A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância



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

Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar.

Máximas do Shihan Jigoro Kano, mais conhecidas como  
O ESPÍRITO DO JUDO.



# Os princípios:

- **Seiryoku Zenyo – A máxima eficiência com o menor gasto de energia.**
- **Jita Kyoei – Bem estar e prosperidade mútua.**

# O JUDÔ e a EDUCAÇÃO MORAL

- 1. Segundo Mestre Kano para educar a moral e preciso buscar “conhecimento”.**
- 2. Saber distinguir o BOM do RUIM.**
- 3. Saber diferenciar o CERTO e o ERRADO.**
- 4. Buscar fazer sempre a “COISA CERTA”, trabalhar a “FORÇA DE VONTADE” afim de criar o “HÁBITO”.**
- 5. “Se não houver uma forte FORÇA DE VONTADE, o ser humano pode se desvirtuar e fazer o que sabe ser errado”.**
- 6. “Conflito, gera perda para todos”.**
- 7. “Harmonia, gera ganho para todos”.**
- 8. “Os que seguem o princípio SEIRYOKU ZENYO tem: espírito calmo, sabedoria e empreendedorismo”.**

# O PROPÓSITO DO JUDÔ

**“ Ajudar a pessoa a se aperfeiçoar afim de que possa contribuir para a sociedade ”.**

**Prof. Jigoro Kano**

# OS TRÊS NÍVEIS DO JUDÔ

- 1- No Nível Básico: “o objetivo do treinamento é aprender as técnicas de defesa e contra ataques com as mãos livres, contudo as armas serão usadas nos katas”.**
- 2- No Nível Intermediário: “o judoka deverá tornar-se capaz de controlar o corpo e a mente”.**
- 3- No Nível Superior: “o judoka aprendeu o significado de fazer o melhor uso da energia física e mental adquiridas nos níveis básico e intermediário e então contribuir para a sociedade”.**

# **O JUDÔ E A EDUCAÇÃO**

**1- Aprimoramento do Caráter.**

**2- Desenvolvimento do Intelecto.**

**3- Relacionamento entre:**

**Você, os Outros e o Meio Ambiente.**

**Há que se destacar a visão educadora e futurista do Fundador do Judô  
Oswaldo Simoes**

# **REFLEXÕES E DECISÃO DO EDUCADOR SHIHAN JIGORO KANO**

**“Quando Eu era jovem, após me graduar na universidade, pensei em me tornar primeiro ministro ou milionário, mas achei que nenhuma dessas opções seria satisfatória. Eu concluí que a EDUCAÇÃO é a única coisa à qual um homem poderia devotar sua vida sem arrependimentos, e assim busquei uma carreira na área da EDUCAÇÃO”**

# **POEMA DO SHIHAN JIGORO KANO**

## **Educação**

**Não há nada maior no mundo.**

**A educação moral de uma pessoa se estende a dez mil pessoas.**

**A educação de uma geração se expande por uma centena de gerações.**

## **Educação**

**Não há nada mais agradável no mundo.**

**Cultivando o talento e melhorando o mundo,  
essa fragrância perfuma para sempre após a morte.**

# **Agradecimento**

**“Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário, o que venceste hoje poderá derrotar-te amanhã.**

**A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância”**

**Jigoro Kano**

**Obrigado a todos, pela atenção  
Prof. Mestre Oswaldo Cupertino Simões Filho**



# Bibliografia

- **JUDO KODOKAN - JIGORO KANO**  
Editora Pensamento - Cultrix
- **ENERGIA MENTAL E FÍSICA – JIGORO KANO**  
Editora Pensamento - Cultrix
- **MEMORIAS DE JIGORO KANO – BRIAN N. WATSON**  
Editora Pensamento – Cultrix
- **TRES MESTRES DO BUDO – JOHN STEVENS**  
Editora Pensamento – Cultrix
- **As Qualidades Físicas Básicas**  
Prof. Dr.Manoel Jose Gomes Tubino