



**FEBAJU**  
FEDERAÇÃO BAIANA DE JUDÔ

# REVISTA **JUDÔ** **BAHIA**

MARÇO 2024

## **DESTAQUES**

- ◆ Bahia sedia Campeonato Brasileiro e Eventos Internacionais
- ◆ Caravana Unimed Case de sucesso

Uma publicação da **FEBAJU**  
**Federação Baiana de Judô**  
[www.febaju.com.br](http://www.febaju.com.br)



## PALAVRA DO PRESIDENTE



O ano de 2023 foi de grande protagonismo para o judô baiano, com destaque para os eventos realizados a nível estadual, nacional e internacional.

Foram realizadas três competições internacionais em parceria com a Confederação Brasileira de Judô, sendo elas o Open Pan-americano de Judô, a Copa Pan-americana

Cadetes e a Copa Pan-americana Junior, eventos que fazem parte do calendário da Confederação Pan-americana de Judô e da Federação Internacional de Judô, colocando a Bahia em destaque no cenário internacional.

A nível nacional realizamos dois eventos, o Campeonato Brasileiro Sub-21 anos, com participação recorde de 26 estados e 377 atletas, e a Copa Bahia Open, evento importante para o intercâmbio dos atletas baianos, sempre realizado no mês de fevereiro.

O Tour do Judô, calendário estadual, evoluiu, com a realização de 20 eventos:

*11 Etapas do Tour, Seletiva para os Jogos Escolares, 04 Etapas da Caravana do Judô, 03 Etapas do Circuito Kids, 01 Etapa do Judô Solidário.*

Fomentando o judô em todas as regiões do Estado, no total foram 10 cidades visitadas:

*Salvador, Lauro de Freitas, Simões Filho, Cruz das Almas, Santo Antônio de Jesus, Juazeiro, Jequié, Ilhéus, Ribeira do Pombal, Luis Eduardo Magalhães.*

Continuamos com referência na gestão e governança, com um dos sites mais completos do mercado esportivo, proporcionando extrema transparência e credibilidade para os filiados e patrocinadores.

Destacamos o imprescindível apoio do Governo do Estado, através da Setre e Sudesb, parceiro em todas as atividades da Febaju. E a renovação do patrocínio com a Unimed Nacional, via Lei de Incentivo ao Esporte, que completou quatro anos, apoiando nosso principal case de sucesso, a Caravana do Judô e o Tour do Judô.

Finalizando agradecemos ao filiados, dirigentes, clubes, treinadores, árbitros, atletas e familiares por acreditarem na Febaju! Juntos e unidos somos mais fortes.

Que venha um 2024 de muitas conquistas para o judô baiano.

Marcelo Ornelas Da Cruz França Moreira  
Presidente da FEBAJU

## ÍNDICE

- 04 Shiai-jo**  
O papel e desafios da arbitragem para o fomento do judô
- 06 Galeria**  
Fotos Judô Bahia
- 08 Competição**  
Bahia sedia Campeonato Brasileiro de Judô Sub-21 em 2023
- 12 Saúde**  
Preparação Física para Alto Rendimento
- 16 Encontro com a campeã**  
Sarah Menezes
- 18 Perfil**  
Silvio Acácio Borges
- 20 Evento Internacional**  
Bahia volta a sediar eventos internacionais de judô em 2023
- 24 Case de Sucesso**  
Caravanda do Judô Unimed
- 26 Tour do Judô**  
Fomento do Judô na Bahia
- 29 Capacitação**  
Programa para gestores e treinadores de Judô

# A DISCIPLINA É A CHAVE PARA EXCELENCIA

*disciplina*





# FEBAJU

FEDERAÇÃO BAIANA DE JUDÔ

www.febaju.com.br

febaju\_bahia



Angel Peleteiro  
Diretor de  
Arbitragem  
FEBAJU



## SHIAI-JO

O PAPEL E DESAFIOS  
DA ARBITRAGEM PARA  
O FOMENTO DO JUDÔ

Falar do papel da arbitragem é reforçar a importância desse profissional para a modalidade. Compreender que o papel do árbitro no dojô é determinante para uma luta justa e imparcial, com tomadas de decisões que precisam ser regidas pelas regras fundamentais do judô.

A trajetória de formação de um árbitro é longa e precisa ser contínua, sendo necessário empenho, determinação, comprometimento e principalmente, reciclagem de formação. Primeiramente, ele passa pelo treinamento técnico de faixa branca até a preta, visto que para ser árbitro tem que ser no mínimo Shodan. Participação em cursos e seminários direcionados às regras de competições são fundamentais na formação e por fim, participar do estágio prático que concede a graduação de árbitro estadual. Após o período como árbitro Estadual, o profissional presta exame para árbitro Nacional "C", em seguida Nacional "B", Nacional "A", segue para aspirante a FIJ, e por fim pode ingressar na carreira internacional como Árbitro Continental FIJ "B" e Árbitro Internacional FIJ "A". Todos esses degraus na carreira de um árbitro, segue critérios e exigências de

graduação de faixa, idade e carência entre cada graduação na arbitragem.

A arbitragem é parte integrante do judô, sendo muito importante que as regras sejam de conhecimento dos seus praticantes e apreciadores, pois ela é fundamental para traçar estratégia nos treinamentos e nos combates. Todos fazemos e fomentamos o Judô com mesmo propósito de fortalecimento, contudo, o respeito e a cordialidade têm que ser primordiais em qualquer situação, sendo preciso praticar o JITA KYOEI.

Em 2023, a arbitragem baiana formou três árbitros estaduais; nas categorias nacionais prestaram exame e foram aprovados Angel Junior (Nacional "C"), Gustavo Fonseca (Nacional "B"), Priscila Ceuta (Nacional "A"), e ainda celebramos a aprovação de Genival Santos para Árbitro Continental FIJ "B" em sua brilhante participação em Calgary no Canadá.

Angel Peleteiro - Diretor de arbitragem da FEBAJU.

# JUDÔ DA BAHIA NO YOUTUBE

▶ febaju





# FEBAJU GALERIA







## BAHIA SEDIA CAMPEONATO BRASILEIRO DE JUDÔ SUB-21 EM 2023


Nos dias 5 e 6 de agosto de 2023, a Bahia se tornou a casa do Judô Brasileiro Sub-21, com a realização da competição nacional na Arena de Esportes da Bahia, em Lauro de Freitas e que reuniu 325 atletas de 24 estados e o Distrito Federal. A competição foi promovida pela Confederação Brasileira de Judô (CBJ) e contou com a parceria da Federação Baiana de Judô (Febaju) e com o apoio do Governo do Estado da Bahia por meio da Superintendência dos Desportos (Sudesb), autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte (Setre).

“Sediar competições nacionais e internacionais demonstra o quanto a Bahia vem se fortalecendo no cenário do judô. Trabalhamos pelo fomento desde o judô social, educacional, mas também reconhecemos e investimos na execução de competições para o alto rendimento. Essa soma de ações demonstra o planejamento da Febaju que busca o fomento e o fortalecimento do judô. Agradecemos a CBJ e ao governo estadual. O judô da Bahia irá cada vez mais longe”, destaca o presidente da Febaju Marcelo Ornelas.



**Nas terras baianas, o tatame é o cenário onde se desenham histórias de vitória e superação no judô.**





**COPA  
BAHIA OPEN  
DE JUDÔ**

No coração da **Bahia**  
o judô transcende o  
esporte, incorporando  
a vibrante cultura que  
faz dessa terra um  
**lugar único.**

**FEBAJU**

**BAHIA**  
*judô*



# PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O ALTO RENDIMENTO



## Rafael Kons

Doutor em Educação Física  
Professor Adjunto – Universidade Federal da Bahia  
Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Lutas Esportivas  
Coordenador do projeto Paradesporto em Rede - UFBA



A identificação das capacidades físicas de atletas no decorrer do processo de treinamento tem sido um excelente indicador para o controle de cargas do treinamento no judô, o que possibilita adequar o programa de treino, na intenção de comparar os resultados em diferentes momentos no decorrer da periodização (AGOSTINHO et al., 2018). Dentro do processo de treinamento do atleta de alto nível, a utilização de testes se faz importante, pois podem mostrar o efeito do treinamento em alterações funcionais positivas ou negativas. Assim, o treinador ou preparador físico pode organizar, de forma mais coerente, as cargas de treinamentos dentro dos diferentes ciclos que permeiam um planejamento (KONS et al., 2023). Conforme a literatura pesquisada, diversos testes de campo para judocas vêm sendo desenvolvidos na tentativa de aumentar a especificidade e a validade ecológica, que aproximem as características específicas da luta de judô (KONS et al., 2023).

Um dos testes pioneiros e que tem sido muito utilizado na avaliação da aptidão física de judocas é o Special Judo Fitness Test (SJFT) proposto por Sterkowicz (1995) e descrito por Franchini et al. (1998). O teste é dividido em três períodos divididos em três períodos: 15, 30 e 30s com intervalos de 10s entre os mesmos. Durante cada um dos períodos, o executante arremessa dois parceiros (distantes seis metros) o maior número de vezes possível, utilizando a técnica Ipon-seoi-nage. Imediatamente e um minuto após o final do teste, é verificada a frequência cardíaca do atleta. O número de arremessos é computado e juntamente com os valores de frequência cardíaca é calculado um índice. Quanto melhor o desempenho no teste, menor o valor do índice.

“...um excelente **indicador** para o **controle** de cargas do **treinamento** no judô.”

O desempenho do teste pode ser melhorado a partir de um aumento do número de arremessos durante os períodos do teste, o que apresenta melhora da velocidade, capacidade anaeróbia e eficiência na execução do golpe. A menor frequência cardíaca ao final do teste representa melhor eficiência cardiovascular para um esforço específico e a menor frequência cardíaca um minuto após o teste dá indício de melhor recuperação, o que representa melhora da capacidade aeróbia. Quanto menor é o valor do índice final calculado, melhor o desempenho do teste (DETANICO; SANTOS, 2012).

Para uma melhor comunicação entre os atletas e treinadores, tabelas de classificação baseadas nos testes foram validadas, considerando as categorias Sênior, sub-21 e sub-18, tanto para o sexo masculino e feminino.

A classificação é baseada nos indicadores de número total de arremessos, frequência cardíaca final, frequência cardíaca após 1 minuto e o índice do teste. As tabelas de classificação, de acordo com as classes de idade e sexo, podem ser acessadas pelo QR CODE abaixo.



Escaneie com a câmera do seu celular



Tabelas de **classificação**, de acordo com as classes de idade e sexo.

### Referências

- AGOSTINHO, M. F. et al. Training perceived intensity and performance changes quantification in judo. *Journal of Strength Conditioning Research*, Champaign, v. 29, n. 6, p. 1.570-1.577, 2015.
- AGOSTINHO, M. F. et al. Comparison of special judo fitness test and dynamic and isometric judo chin-up tests' performance and classificatory tables' development for cadet and junior athletes. *Journal Exercise Rehabilitation*, Seoul, v. 14, p. 244-252, 2018.
- DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Avaliação específica do judô: uma revisão de métodos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 14, n. 6, p. 738-748, 2012.
- FRANCHINI, E. et al. Specific fitness test developed in Brazilian judoists. *Biology of Sport*, Warsaw, v. 15, n. 3, 1998.
- KONS, R. L. et al. Judo-specific tests: a narrative review with recommendations for physical assessment. *Strength & Conditioning Journal*, United States of America, v.3 n. 43, p. 294-308, 2022.
- STERKOWICZ, S. Test specjalnej sprawności ruchowej w judo. *Antropomotoryka*, Warsaw, n. 12-13, p. 29-44, 1995.



Com  
**graciosidade**  
e **garra**,  
as pequenas  
judocas da  
Bahia **brilham**  
nos tatames.



**FEBAJU**  
FEDERAÇÃO BAIANA DE JUDÔ





## FEBAJU PROMOVE ENCONTRO COM A JUDOCA SARAH MENEZES

Em julho de 2023, a Federação Baiana de Judô (Febaju) promoveu um encontro com a campeã olímpica Sarah Menezes, na Arena de Esportes da Bahia. A atividade que compôs o calendário da Copa Pan-Americana Sub-18 e Sub-21 e o Open Pan-Americano Sênior Bahia 2023, contemplou 200 crianças do projeto de iniciação esportiva “Lutas em Combate” realizado pela entidade baiana no equipamento esportivo e no Centro de Artes Marciais, no Largo de Roma, com apoio do Governo Estadual, através da Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb).

A campeã Sarah Menezes contou a sua trajetória como atleta do judô, sendo uma referência na modalidade e inspiração para as crianças e adolescentes.

Quem é Sarah Menezes?

A atleta entrou para a história da modalidade como a primeira mulher a receber uma medalha de ouro no judô brasileiro, durante a competição dos Jogos Olímpicos de Londres em 2012. A última medalha de ouro do judô brasileiro havia sido conquistada no ano de 1992 conquistada pelo judoca Rogério Sampaio nas olimpíadas de Barcelona.



**SARAH MENEZES**  
CAMPEÃ OLÍMPICA



# PERFIL



**Silvio Acácio Borges**

Idade: **64 anos**

Naturalidade:  
**Joinville - SC**

## Quando iniciou no judô?

1967/1968 na Associação Joinvillense

## Quando ingressou na CBJ?

Em 2017

## Falar sobre a parceria CBJ X Febaju?

A Confederação Brasileira de Judô e a Federação Baiana de Judô têm uma relação institucional de muito respeito e união, consolidada em diversas ações, como competições e treinamentos de campo realizados em parceria nos últimos anos. Destaco mais recentemente o Open Pan-Americano da Bahia, evento internacional que foi um sucesso e reforçou a competência da equipe da Febaju muito bem liderada pelo presidente Marcelo Ornelas, na organização e gestão de grande eventos. O judô baiano tem uma história muito bonita, com grandes atletas, professores e árbitros que engrandecem o judô brasileiro como um todo.

## Expectativas para o judô brasileiro em 2024?

2024 é o ano olímpico, ano em que teremos o judô brasileiro buscando manter a tradição de pódios olímpicos em Paris. São dez edições seguidas de Jogos Olímpicos com o judô contribuindo para o quadro de medalhas do Time Brasil e a CBJ vem trabalhando com muito foco neste ciclo para dar as melhores condições aos atletas e melhorarmos os resultados olímpicos em Paris. Não diferente, em âmbito nacional, a Confederação tem um calendário robusto de competições que fomentam toda a engrenagem do judô nacional, das Federações estaduais, clubes e academias. A expectativa é muito positiva, dado que temos uma equipe de trabalho muito capacitada e pronta para entregar os melhores resultados do ciclo.

## Falar um pouco do desafio de estar na presidência da CBJ?

Sem dúvida, liderar o judô brasileiro, que é uma potência mundial, referência em todos os aspectos, está sendo um grande desafio. Assumi em 2017 como sucessor do presidente Paulo Wanderley Teixeira e logo entendi o tamanho dessa responsabilidade de manter o judô brasileiro no mais alto nível. Conseguimos a reeleição com amplo apoio do colégio eleitoral para o segundo mandato e entendo isso como um reconhecimento do nosso bom trabalho, onde trouxemos muitos avanços, principalmente, no campo da gestão e governança, ampliando dispositivos de transparência, criando os conselhos de administração, ética e fiscal com membros independentes, aumentando a participação dos atletas nas eleições dos poderes da CBJ, melhoramos processos internos de administração, enfim, algumas conquistas e realizações que muito me orgulham. É, sem dúvida, uma honra estar presidente da CBJ.

## Uma mensagem para 2024?

Que o judô siga nos guiando por esse caminho nem sempre suave, mas de muitos aprendizados. Que sigamos promovendo os valores deixados pelo mestre Jigoro Kano, com humildade, coragem, honra, disciplina, solidariedade e amizade. Desejo um excelente e vitorioso 2024 a toda a família do judô brasileiro.







## BAHIA VOLTA A SEDIAR EVENTOS INTERNACIONAIS DE JUDÔ EM 2023

As competições foram realizadas pela Confederação Brasileira de Judô com apoio da Federação Baiana de Judô.

Em julho de 2023, a Confederação Brasileira de Judô (CBJ), com apoio da Federação Baiana de Judô (Febaju) promoveu a Copa Pan-Americana Sub-18 e Sub-21 e o Open Pan-Americano Sênior Bahia, na Arena de Esportes da Bahia, em Lauro de Freitas, e contou com a participação de 386 atletas de 8 países.

Na oportunidade, três baianos marcaram presença no pódio sendo eles, Diego Santos com a medalha de bronze na classe -73kg, Robson Santos também ficou em 3º colocado na classe +100kg e Ana Dasmasceno que subiu no lugar mais alto do pódio com a medalha de ouro na classe +78kg.

“Mais uma vez recebemos competições internacionais em nosso Estado, o que contribui para fomentarmos a prática da modalidade, além de mostrar a expertise da Bahia na realização de eventos de grande porte. Agradecemos imensamente a confiança do presidente da CBJ Sílvio Acácio Borges e a parceria do Governo Estadual. Essa trinca de parceria entre a Febaju, CBJ e Governo da Bahia vem agregando e fortalecendo o judô. Motivo de muito orgulho e celebração”, destaca o presidente da Febaju, Marcelo Ornelas.

Para a realização dos eventos na Bahia, a CBJ contou com a parceria da Febaju e com o apoio do Governo do Estado da Bahia por meio da Superintendência dos Desportos (Sudesb), autarquia da Secretaria do Trabalho, Emprego, Renda e Esporte (Setre).

“ESSA TRINCA DE PARCERIA  
ENTRE A FEBAJU, CBJ E  
GOVERNO DA BAHIA  
VEM AGREGANDO E  
FORTALECENDO O  
JUDÔ.”

Destaca o presidente da  
Febaju, Marcelo Ornelas



OPEN PANAMERICANO  
DE CADETE, JÚNIOR  
E SÊNIOR





# JUDÔ

*Feminino*  
DA BAHIA





## CARAVANA DO JUDÔ UNIMED É CASE DE SUCESSO EM FOMENTO AO JUDÔ

Uma parceria de sucesso! A Federação Baiana de Judô (Febaju) promoveu mais um ano de Caravana do Judô em diversas cidades baianas, contemplando e oportunizando às crianças e adolescentes à prática do judô com o patrocínio oficial da Unimed Nacional, através da Lei de Incentivo ao Esporte (n.º 11.438/06), vinculada ao Ministério da Cidadania.

O projeto trata-se da realização de oficinas gratuitas de judô para crianças e adolescentes e que chegou a atender 300 pessoas em cada edição, totalizando mais de 1200 munícipes. O objetivo da atividade é fomentar a prática da modalidade na região, além de incentivar a implantação de novos núcleos de iniciação esportiva a partir da doação de tatames e quimonos. E em 2023, a Caravana do Judô passou pelas cidades de Lauro de Freitas, Santo Antônio de Jesus, Ilhéus e Ribeira do Pombal.

“A Caravana do Judô é um projeto que nos enche de felicidade por sabermos a responsabilidade

dessa grande parceira que é a Unimed Nacional, além de estarmos levando o judô para cada canto dessa Bahia como ferramenta de transformação e inclusão. Para fecharmos o ano com chave de ouro, já fomos informados do interesse da Unimed na renovação do patrocínio em 2024, através do apoio ao esporte social. Então, vem muita coisa boa por aí. Pode esperar que será um ano incrível para o judô, celebrando mais um ano de parceria com a Unimed”, destaca o presidente da Febaju, Marcelo Ornelas.

A Unimed Nacional é a patrocinadora oficial da Caravana do Judô que é promovida pela Febaju, através da Lei de Incentivo ao Esporte (n.º 11.438/06), vinculada ao Ministério da Cidadania. A atividade conta ainda com apoio do Governo Estadual, através da Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia.

A **Unimed Nacional** é a  
patrocinadora oficial da  
**Caravana do Judô**.



**FEBAJU**  
FEDERAÇÃO BAIANA DE JUDÔ



**"Pode esperar que será um ano incrível para o judô, celebrando mais um ano de parceria com a Unimed"**, destaca o presidente da Febaju Marcelo Ornelas



# TOUR DO JUDÔ

- ◉ SALVADOR
- ◉ LAURO DE FREITAS
- ◉ SIMÕES FILHO
- ◉ CRUZ DAS ALMAS
- ◉ JUAZEIRO
- ◉ JEQUIÉ
- ◉ ILHÉUS
- ◉ RIBEIRA DO POMBAL
- ◉ LUIS EDUARDO MAGALHÃES
- ◉ SANTO ANTÔNIO DE JESUS

**10** CIDADES BAIANAS

TOUR DO JUDÔ



**Lembrete**  
Em 2024, o **Judô baiano** promete uma temporada repleta de emoções.

OK

## TOUR DO JUDÔ CELEBRA O FOMENTO DO JUDÔ NOS QUATRO CANTOS DA BAHIA

A Federação Baiana de Judô promove por mais um ano o Tour do Judô na Bahia, com patrocínio da Unimed Nacional como patrocinadora oficial, por meio da Lei de Incentivo ao Esporte (nº 11.438/06), vinculada ao Ministério do Esporte. O Tour do Judô é composto pela Caravana do Judô, Circuito Baiano de Judô e Circuito Kids e conta ainda com apoio do Governo Estadual, através da Superintendência dos Desportos do Estado da Bahia (Sudesb).

Nesse novo ciclo, a atividade passará por oito cidades baianas sendo: Ilhéus, Itabuna, Santo Antônio de Jesus, Feira de Santana, Salvador, Lauro de Freitas, Juazeiro e Ribeira do Pombal com a realização dos eventos que fomentam a modalidade e fortalecem os núcleos e academias das regiões.





**O JUDÔ BAIANO ESTÁ  
PRONTO PARA SURPREENDER  
E INSPIRAR EM 2024.**

**CAPACITAÇÃO**

Curso **gratuito**

# PROGRAMA DE **CAPACITAÇÃO TÉCNICA**

PARA **GESTORES  
E TREINADORES  
DE JUDÔ**



Curso obrigatório para treinadores, árbitros e responsável técnico dos clubes filiados Candidatos a Faixa preta.

▶ **Aulas off-line**

Plataforma EAD  
03 Aulas de 20min

▶ **Aulas On-line**

YouTube  
01 aula de 1 hora

▶ **Aula Presencial**

08 horas por disciplina  
02 fins de semana  
(sex, sáb e dom)

Total de **40 horas**  
práticas

Apoio:







REVISTA

# JUDÔ BAHIA

**Revista Judô Bahia** é uma publicação oficial da **Federação Baiana de Judô** de distribuição gratuita.

**Consultor Editorial: Marcelo Ornelas**

**Jornalista Responsável: Thaís Brandão**

**Fotos: Jonas Farias**

**Design e Diagramação: Rafael Lopes**

**Sugestões e informações: [contato@febaju.com.br](mailto:contato@febaju.com.br)**