



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE
UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Calea Mărășești, Nr. 157, Bacău 600115
Tel. +40-234-542411, tel./fax +40-234-545753
www.ub.ro; e-mail: rector@ub.ro



Teoria și practica judo-ului : note de curs

(pentru studii universitare de licență)

Autor:

Lector univ. dr. SAVA MIHAI-ADRIAN



Editura Alma Mater
Bacău, 2014

Cuprins

MODULUL I. REGULAMENTUL COMPETIȚIILOR DE JUDO.....	9
1.1. SUPRAFAȚA DE COMPETIȚIE.....	10
1.2. COSTUMUL DE JUDO (JUDOGI)	11
1.3. GESTURI ALE ARBITRULUI	15
1.4. DURATA LUPTEI.....	18
1.5. NOȚIUNI DE IGIENĂ.....	18
BIBLIOGRAFIE:	20
MODULUL II. PARTICULARITĂȚILE JUDOULUI.....	21
2.1. PREZENTAREA JUDOULUI CA SPORT – ISTORIE – EVOLUȚIE	22
2.2. CLASIFICAREA TEHNICĂ A JUDO-ULUI	26
2.3. APARIȚIA ȘI DEZVOLTAREA JUDOULUI ÎN ROMÂNIA	32
2.4. TENDINȚELE JUDO-ULUI COMPETIȚIONAL PE PLAN MONDIAL.....	37
BIBLIOGRAFIE:	41
MODULUL III. CLASIFICAREA SPORTIVILOR ÎN JUDO, PE BAZA CENTURILOR COLORATE.....	43
3.1. CENTURILE COLORATE	44
3.1.1. Centura galbenă	46
3.1.2. Centura portocalie.....	46
3.1.3. Centura verde	46
3.1.4. Centura albastră.....	47
3.1.5. Centura maro	47
3.2. CATEGORII DE VÂRSTĂ SI GREUTATE	49
BIBLIOGRAFIE:	50
MODULUL IV. NOȚIUNI DE BAZĂ ALE JUDOULUI	51
4.1. SALUTUL.....	52
4.2. CLASIFICAREA POZIȚIILOR PE TATAMI.....	54
4.3. DEPLASĂRILE PE TATAMI	58
4.4. PRIZA.....	62
4.5. DEZECHILBRAREA (SCOATEREA DIN ECHILIBRU)	64
4.6. ȘCOALA CĂDERILOR	71
BIBLIOGRAFIE:	74
MODULUL V. TEHNICA LUPTEI ÎN PICIOARE (NAGE-WAZA)	75
5.1. TEHNICA LUPTEI ÎN PICIOARE NAGE-WAZA.....	76
5.2. CLASIFICAREA PROCEDEELOR TEHNICE DIN LUPTA ÎN PICIOARE (NAGE- WAZA).....	79
5.2.1. DE-ASHI-BARAI (secerarea piciorului care înaintează)	81
5.2.2. UKI-GOSHI (aruncarea peste șold)	82
5.2.3. O-SOTO-GARI (secerarea mare exterioară).....	83

5.2.4. <i>O-GOSHI (Aruncarea mare peste șold)</i>	85
5.2.5. <i>O-UCHI-GARI (secerarea mare interioară)</i>	86
5.2.6. <i>IPPON-SEOI-NAGE (aruncarea peste umăr)</i>	88
5.2.7. <i>KO-SOTO-GARI (secerarea mică interioară)</i>	89
5.2.8. <i>TAI-OTOSHI (răsturnarea corpului)</i>	91
5.2.9. <i>TOMOE-NAGE (aruncarea în cerc)</i>	92
BIBLIOGRAFIE:.....	94
MODULUL VI. TEHNICA LUPTEI LA SOL (NE-WAZA)	95
6.1. CLASIFICAREA PROCEDEELOR TEHNICE DIN LUPTA LA SOL (KATAME-WAZA)	96
6.2. OSAE-KOMI-WAZA (TEHNICA IMOBILIZĂRILOR).....	97
6.2.1. <i>Hon-Gesa-Gatame (fixare laterală)</i>	97
6.2.2. <i>Yoko-Shiho-Gatame (fixarea prin controlul celor patru puncte)</i>	98
6.3. SHIME-WAZA (PROCEDEE DE STRANGULARE).....	99
6.3.1. <i>Okuri-Eri-Jime (strangularea cu reverul)</i>	100
6.3.2. <i>Hadaka-Jime (strangularea în cheie)</i>	101
6.4. KANSETSU-WAZA (TEHNICA DE LUXARE)	102
6.4.1. <i>Ude-Garami (cheia-brațului)</i>	103
6.4.2. <i>Ude-Hishigi-Juji-Gatame (luxarea brațului în cruce)</i>	104
BIBLIOGRAFIE:.....	105
MODULUL VII. COMPONENTELE ȘI PARTICULARITĂȚILE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA JUDO	107
7.1. COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV ÎN JUDO	108
7.1.1. <i>Pregătirea fizică în judo</i>	108
7.1.2. <i>Pregătirea tehnică în judo</i>	110
7.1.3. <i>Pregătirea tactică în judo</i>	112
7.1.4. <i>Pregătirea psihică la judo</i>	114
7.1.5. <i>Pregătirea teoretică la judo</i>	117
7.2. PARTICULARITĂȚILE JUDOULUI DIN PERSPECTIVA PREGĂTIRII PSIHICE	117
7.3. PARTICULARITĂȚILE EFORTULUI ÎN JUDOUL DE PERFORMANȚĂ	119
7.3.1. <i>Sistemul anaerob</i>	120
7.3.2. <i>Sistemul aerob</i>	120
BIBLIOGRAFIE:.....	123
MODULUL VIII. NOȚIUNI DE PRIM AJUTOR IN CAZ DE ACCIDENTE	125
8.1. NOȚIUNI DE PRIM AJUTOR IN CAZ DE ACCIDENTE	126
BIBLIOGRAFIE:.....	137