



FIȘA DISCIPLINEI PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – judo

Anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în sport / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – judo					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Daniel ROSU					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Daniel ROSU					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de judo

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale handbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici judoului□ 2. Cunoașterea individualizării antrenamentului în judo□ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în judo□ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în judo□ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în judo□ 6. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.1. Aplică strategii de predare CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP.5. Personalizează programul sportiv CP.6. Motivează în sport CP.10. Organizează instruirea
-------------------------	---



Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic CT.2. Respectă reglementările
-------------------------	--

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.- Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.- Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.- Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.- Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.- Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică- Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.- Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.- Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnica contrărilor în ASHI WAZA - tehnici de picior	4	Prelegerea participativă, dezbateri, exemplificare, conversația euristică.	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	Tehnica contrărilor în TE WAZA- tehnici de braț	2		
3	Tehnica contrărilor în KOSHI WAZA - tehnici de șold	4		
4	Tehnica contrărilor în SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu	4		
5	Tehnica contraatacului în ASHI WAZA- tehnici de picior	4		
6	Tehnica contraatacului în TE WAZA- tehnici de braț	2		
7	Tehnica contraatacului în KOSHI WAZA- tehnici de șold	4		
8	Tehnica contraatacului în SUTEMI WAZA- tehnici de sacrificiu	4		
Bibliografie:				
1. Andani, R., & Khan, Y. S. (2020). Anatomy, head and neck, carotid sinus.				
2. Arguinchona, J. H., & Tadi, P. (2019). Neuroanatomy, reticular activating system.				
3. Banks, J., & Eyres, J. (2022). <i>Traumatic Brain Injury Management Policy (Head Injury & Strangulation)</i> . British Judo Association.				
4. Kato, Y., Hayashi, T., Tanahashi, N., & Takao, M. (2017). Carotid Artery Occlusion Caused by the Judo Chokehold Technique, 'Shime-waza'. <i>Intern Med</i> , 56(7), 881-882. https://doi.org/10.2169/internalmedicine.56.7412				
5. Lim, L. J. H., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2019). Dangers of mixed martial arts in the development of chronic traumatic encephalopathy. <i>International journal of environmental research and public health</i> , 16(2), 254.				
6. Lota, K. S., Blach, W., Rydzik, Ł., Ambroży, T., Angioi, M., & Malliaropoulos, N. (2022). Video Biomechanical				



Analysis of Shoulder Impact Kinematics in Tai-Otoshi and Morote- Seoi-Nage Judo Throws: A Cross-Sectional Study. *Applied Sciences*, 12(7), 3613.

7. Lota, K. S., Malliaropoulos, N., Blach, W., Kamitani, T., Ikumi, A., Korakakis, V., & Maffulli, N. (2022). Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports: a systematic review. *British medical bulletin*, 141(1), 33-46.
8. Nimura, Y., Higaki, E., Motohashi, H., & Yokoyama, Y. (2022). Physiological Studies on Fainting due to Shime Waza (Choking) A Review of the Literature on Human Experiments. *The Arts and Sciences of Judo*, 2(1), 36.
9. Sasaki, E., Ikumi, A., Sakuyama, N., Malliaropoulos, N., Mikami, Y., & Nagahiro, S. (2022). High-rate settlement and unconsciousness with *shime-waza* in young judo athletes from a video analytic study in Judo World Championships. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(11), 942-947.
10. Roșu, D., Cojanu, F., Ștefăniță, V., & Enache, S. (2022). Experimental management of work collectives through social and socialization activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(7), 1742-1747.
11. Rosu D Judo Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023
12. Roșu. D (2024). Note de curs, Universitatea POLITEHNICA Bucuresti.

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Aplicații ale contrărilor în ASHI WAZA - tehnici de picior	4	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristica, chinograme	Dojo, tatami, chimonouri, mijloace auxiliare, zgarcuiri, aparate forță, saltea de proiectări
2	Aplicații ale contrărilor în TE WAZA - tehnici de braț	2		
3	Aplicații ale contrărilor în KOSHI WAZA - tehnici de șold	4		
4	Aplicații ale contrărilor în SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu	4		
5	Aplicații ale contraatacului în ASHI WAZA - tehnici de picior	4		
6	Aplicații ale contraatacului în TE WAZA - tehnici de braț	2		
7	Aplicații ale contraatacului în KOSHI WAZA - tehnici de șold	4		
8	Aplicații ale contraatacului în SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu	4		

Bibliografie:

1. Bennie JA, De Cocker K, Teychenne MJ, Brown WJ, Biddle SJH. 2019. The epidemiology of aerobic physical activity and muscle-strengthening activity guideline adherence among 383,928 U.S. adults. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 16(1):34. Published Apr 18, 2019. doi:10.1186/s12966-019-0797-2.
2. Court-Brown, C.M., Clement, N.D., Duckworth, A.D., Biant, L.C., McQueen, M.M., 2017. The changing epidemiology of fall-related fractures in adults. *Injury*. 48 (4), 819–824. <https://doi.org/10.1016/j.injury.2017.02.021>.
3. Fairhall, Nicola, et al., 2019. Exercise for falls prevention in community-dwelling older adults: trial and participant characteristics, interventions and bias in clinical trials from a systematic review. *BMJ Open Sport. Exerc. Med.* 5 (1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000663>.
4. AFA Försäkring. 2018. https://www.afaforsakring.se/globalassets/forebyggande/analys-och-statistik/arbetsskaderapporten/ovriga-rapporter-om-arbetsskador-och-sjukfranvaro/f6345_delarapport_fallolyckor.pdf. March 2018.
5. AFA Försäkring. 2019. Allvarliga arbetsskador och långvarig sjukfrånvaro. 2019. https://www.afaforsakring.se/globalassets/forebyggande/analys-och-statistik/rapporter/2019/f7060_arbetsskaderapport_2019.pdf. June 2019.
6. Garne-Dalgaard A, Mann S, Bredahl TVG, Stochkendahl MJ. 2019. Implementation strategies, and barriers and facilitators for implementation of physical activity at work: a scoping review. *Chiropr. Man Therap.* 27, 48. Published Oct 9, 2019. doi:10.1186/s12998-019-0268-5.
7. International Judo Federation. (2023). Sport and Organisation Rules. Retrieved from: <https://www.ijf.org/ijf/documents/5> on 15.03.2024
8. 19. Lampe, N., Kajmovic, H., Simenko, J., & Bečić, F. (2022). The Effects of Judo Rule changes on Contestants' Performance: Paris Grand Slam Case Study. *The Arts and Sciences of Judo (ASJ)*, 2(2), 56-65.
9. 20. Lockhart, R., Blach, W., Angioi, M., Ambroży, T., Rydzik, Ł., & Malliaropoulos, N. (2022). A Systematic Review on the Biomechanics of Breakfall Technique (Ukemi) in Relation to Injury in Judo within the Adult Judoka Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4259.
10. 21. Messner, N. (2022). The New Refereeing Rules, Point by Point. Retrieved from: <https://www.ijf.org/news/show/the-new-refereeing-rules-point-by-point> on 15.03.2024.
11. Sánchez-García, R. (2016). The development of Kano's judo within Japanese civilizing/decivilizing processes. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 5(2), 108-119.



12. Verma, S.K., Willetts, J., Corns, H.L., Marucci-Wellman, H.R., Lombardi, D.A., Courtney, T.K., 2016. Falls and Fall-Related Injuries among Community-Dwelling Adults in the United States. PLoS One 11 (3).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150939>.
13. Wen-Ruey, C., Leclercq, S., Thurmon, E., Lockhart, Haslam, R., 2016. State of science: occupational slips, trips and falls on the same level. Ergonomics 59 (7), 861–883.
<https://doi.org/10.1080/00140139.2016.1157214>. World Health Organisation. 2018.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>. January 2018.
14. Rosu D Judo Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023
15. Rosu D. (2024). Note de curs, Universitatea POLITEHNICA Bucuresti.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).
NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	□ Structuri tehnico-tactice.	Demonstrația practică	30
	□ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită	Portofoliu	10
	• Referat -se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).	Observarea activității studenților	10
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
29.09.2024

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Rosu Daniel

Titular de seminar / laborator,
Conf.univ.dr. Rosu Daniel

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU