



## FIȘA DISCIPLINEI

### Pregătire specializată într-o disciplină sportivă - judo, anul universitar 2025-2026

#### 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 a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS/ 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					Roșu Daniel					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Roșu Daniel					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								15
Examinări								10
Alte activități .....								14
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	
4.2	de rezultate ale învățării	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

#### 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	Sală Judo

#### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace adecvate domeniului schiului alpin competițional
6.2 Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</li> <li>□ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale judo ului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici judo-ului.</li> <li>□ 3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la organizarea activităților competiționale de judo pe plan național și internațional, factorii care condiționează performanța în judo, pregătire, orientarea și selecția pe vârste</li> <li>□ 4. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în judo la copii și juniori.</li> <li>□ 5. Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru.</li> <li>□ 6. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.</li> <li>□ 7. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv;</li><li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li></ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):<ul style="list-style-type: none"><li>• reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li><li>• implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li><li>• abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li></ul></li></ul>
--	--

#### 7. Competențe specificevizate

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	1. Gandește analitic 2. Respectă reglementările

#### 8. Rezultatele învățării

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



## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Mijloacele de antrenament	4	Expunere cu material suport, explicație, exemplificare, utilizarea studiilor de caz pentru demonstrarea teoriei.	Analiza unor exemple din antrenamentul sportiv internațional.
2	Mijloacele competiționale	4		
3	Mijloacele de refacere a capacității de efort	4		
4	Rationalizarea și standardizarea mijloacelor de antrenament din judo	4		
5	Pregătirea tehnică a judoka Etapile pregătirii tehnice Formele specifice ale pregătirii tehnice	4	Expunere interactivă, analiză de studii de caz, dezbateri.	Accent pe identificarea dezechilibrelor în sport.
6	Pregătirea tactică a judoka Metodica învățării tacticii Planul tactic Acțiunea tactică Sisteme tactice Mijloacele tacticii	4	Prezentare teoretică, utilizarea graficelor, studii comparative între organizațiile sportive din România și alte țări.  Expunere teoretică, brainstorming pe obiectivele organizațiilor sportive, identificarea funcțiilor de bază ale resurselor umane.	
7	Caracterul stadial al antrenamentului la judo Stadiul I- Pregătirea de bază Stadiul II - Antrenamentul specializat Stadiul III - Antrenamentul de performanță Stadiul IV - Antrenamentul de mare performanță	4	Prezentare teoretică, exerciții practice de simulare a planificării resurselor umane, scenarii și prognoze.	Dezvoltarea unui plan de antrenament.  Prezentarea de execuții model – sursa youtube Studiu de caz: Planificarea antrenamentului sportiv
<b>Bibliografie</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Andani, R., &amp; Khan, Y. S. (2020). Anatomy, head and neck, carotid sinus.</li><li>Arguinchona, J. H., &amp; Tadi, P. (2019). Neuroanatomy, reticular activating system.</li><li>Banks, J., &amp; Eyres, J. (2022). <i>Traumatic Brain Injury Management Policy (Head Injury &amp; Strangulation)</i>. British Judo Association.</li><li>Kato, Y., Hayashi, T., Tanahashi, N., &amp; Takao, M. (2017). Carotid Artery Occlusion Caused by the Judo Chokehold Technique, 'Shime-waza'. <i>Intern Med</i>, 56(7), 881-882. <a href="https://doi.org/10.2169/internalmedicine.56.7412">https://doi.org/10.2169/internalmedicine.56.7412</a></li><li>Lim, L. J. H., Ho, R. C. M., &amp; 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.</li><li>Lota, K. S., Blach, W., Rydzik, Ł., Ambroży, T., Angioi, M., &amp; Malliaropoulos, N. (2022). Video Biomechanical Analysis of Shoulder Impact Kinematics in Tai-Otoshi and Morote-Seoi-Nage Judo Throws: A Cross-Sectional Study. <i>Applied Sciences</i>, 12(7), 3613.</li><li>Lota, K. S., Malliaropoulos, N., Blach, W., Kamitani, T., Ikumi, A., Korakakis, V., &amp; Maffulli, N. (2022). Rotational head acceleration and traumatic brain injury in combat sports: a systematic review. <i>British medical bulletin</i>, 141(1), 33-46.</li><li>Nimura, Y., Higaki, E., Motohashi, H., &amp; Yokoyama, Y. (2022). Physiological Studies on Fainting due to Shime Waza (Choking) A Review of the Literature on Human Experiments. <i>The Arts and Sciences of Judo</i>, 2(1), 36.</li><li>Sasaki, E., Ikumi, A., Sakuyama, N., Malliaropoulos, N., Mikami, Y., &amp; Nagahiro, S. (2022). High-rate settlement and unconsciousness with shime-waza in young judo athletes from a video analytic study in Judo World Championships. <i>Journal of Science and Medicine in Sport</i>, 25(11), 942-947.</li><li>Roșu, D., Cojanu, F., Ștefănică, V., &amp; Enache, S. (2022). Experimental management of work collectives through social and socialization activities. <i>Journal of Physical Education and Sport</i>, 22(7), 1742-1747.</li><li>Rosu D Judo Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023</li><li>Rosu D. (2024). Note de curs, Universitatea POLITEHNICA Bucuresti.</li></ol>				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Aplicații cu mijloace de antrenament generale, specific, competiționale	4	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul, conversația euristică, chinograme	Sala judo, tatami, chimonouri.
2	Aplicații cu mijloace de refacere a capacității de efort	4		
3	Aplicații mijloace de încălzire, adaptate diferitelor conjuncturi	4	Exerciții aplicative.	



	-Încălzire de antrenament tradițională -Încălzire de antrenament cu jocuri de mișcare -Încălzire gtradițională de concurs în condiții optime, cu spațiu de încălzire -Încălzire de competiție în spații improvizate, tribună			
4	Tandoku-rentsiu, Uchi komi, Butsukari geiko	4	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme  Exerciții aplicative.	Sala judo, tatami, chimonouri.
5	Yaku Soku Geiko, Kakari geiko, Actiunea tactică - aplicații Combinații - aplicații Contrări - aplicații	4		
6	Randori, Shiai, Planul tactic - aplicații	4		
7	SEN, GO-NO-SEN, SEN-NO-SEN	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](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](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., Błach, 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**

În dezvoltarea conținutului disciplinei s-au avut în vedere documentele oficiale privind formarea profesională în domeniul managementului resurselor umane și standardele elaborate de asociațiile profesionale din sport.

- Disciplinele și activitățile propuse răspund cerințelor actuale din domeniul științei sportului, fiind în concordanță cu standardele internaționale și bunele practici recunoscute.
- Se asigură masteranzilor competențe necesare pentru derularea activităților de recrutare, selecție, motivare și retenție a personalului sportiv, contribuind la creșterea performanței organizaționale.
- Activitățile disciplinei sunt corelate cu nevoile angajatorilor din domeniul sportului, pregătind studenții să gestioneze resursele umane prin utilizarea tehnologiilor digitale și aplicarea unor metode moderne de management.
- Conținutul disciplinei este în concordanță cu cerințele reprezentanților comunității epistemice și oferă studenților o pregătire adaptată dinamicii pieței muncii din domeniul sportului.

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	-obținerea unei note cat mai mare la examen	-examen scris	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă Prezență	-realizarea proiectului cu o notă de originalitate -participarea activă la seminar	-evaluări periodice -activitate seminar	30 20

**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  
28.09.2024

Titular de curs,  
Rosu Daniel

Titular de seminar / laborator,  
Roșu Daniel

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

Director de departament,  
(prestator)  
Mihăilescu Liviu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

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