

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
<i>Cuvânt-înainte</i>	9
1. Istoricul și evoluția judo-ului	11
2. Tehnica luptei din picioare (Nage – Waza).	
Metodica învățării	15
2.1. Tehnica de picior (Ashi – Waza)	17
2.2. Tehnica de șold (Koshi – Waza) și braț (Te – Waza) ...	25
2.3. Tehnica de sacrificiu (Sutemi – Waza)	33
3. Metodica învățării tehnicii luptei la sol (Ne – Waza)	36
3.1. Tehnica de imobilizare (Osae – Waza)	37
3.2. Tehnica de strangulare (Shime – Waza)	41
3.3. Tehnica de luxare (Kansetsu – Waza)	44
4. Utilizarea mijloacelor metodice din judo în lecția de educație fizică	48
5. Programarea și planificarea instruirii copiilor în judo	54
6. Solicitarea și relația ei cu efortul fizic în activitatea sportivă	60
6.1. „Solicitare”, „efort” și „capacitate de efort”	60
6.2. Tipuri de efort în activitatea sportivă	66
7. Parametrii efortului în judo	87
8. Aspecte privind selecția sportivă în judo	93
8.1. Criterii medico – sportive	93
8.2. Modelul de selecție – instrument metodic de primă mărime pentru depistarea tinerilor cu aptitudini pentru practicarea sportului	99

9. Antrenamentul specific de forță în sală	104
9.1. Tehnica lucrului cu greutate în antrenamentul de forță	104
9.2. Exerciții specifice de dezvoltare a forței principalelor grupe musculare implicate în executarea elementelor și procedeele tehnice în judo	108
9.2.1. Împingeri cu bara de la piept din culcat pe bancă	108
9.2.2. Împingeri de la umăr	108
9.2.3. Ramare din culcat ventral pe bancă	109
9.2.4. Tragerea barei la umăr	109
9.2.5. Tragerea cu un braț	109
9.2.6. Rotarea picioarelor din lateral la verticală și lateral	110
9.2.7. Ridicări de brațe prin lateral	110
9.2.8. Ridicarea capului și a umerilor din culcat pe banca înclinată (flexii ale trunchiului)	111
9.2.9. Flexii – extensii pentru bicepsii	111
10. Pregătirea psihologică a judokanilor cuprinși în eșalonul de înaltă performanță	112
11. Organizarea sistemului competițional-regulament	126
11.1. Competiții	126
11.2. Categori de competiții	126
11.3. Organizarea competițiilor	127
11.4. Regulamentul competițiilor	128
11.5. Componenta juriului și atribuțiile sale	128
12. Reguli competiționale și de arbitraj	131
12.1. Organizarea materială	131
12.2. Timpul de luptă	132
12.3. Rezultatul luptei	133
<i>Bibliografie</i>	135

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008
Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice*
din *Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURLACU, GHEORGHE

Judo: aprofundare / Burlacu Gheorghe, București: Editura
Fundației *România de Mâine*, 2008

ISBN 978-973-163-222-3

796.853 23

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă
și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă
și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor.*

Redactor: Maria DINCĂ
Tehnoredactor: Marian BOLINTIȘ
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 17.06.2008; Coli tipar: 8,5
Format: 16/61×86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara, Nr. 58, București, Sector 6,
Tel./Fax.: 021 / 444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro