



## STUDY ON EFFECTIVENESS OF JUDO ENFORCEMENT PROCEDURES IN COMBAT SPORTS

Sava Mihai-Adrian<sup>1\*</sup>

Panaitescu Ana-Maria<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*"Vasile Alecsandri" University of Bacau, 157, Calea Mărășești, 600115, Romania*

<sup>2</sup>*Secondary School no. 22, Bacău, 3, General Gușă, 600234, Romania*

**Keywords:** *judo, combat, contacts, techniques.*

### **Abstract**

Sport interdisciplinary is a necessity ever more obvious, which is why we have put a number of questions regarding the possibility to integrate some technics from other sports in combat sports. They also represent excellent means of developing the moral and psychological qualities, as an aid to whole harmonious development of combat sports practitioners. Judo is characterized by application of techniques and processes aiming suppleness and non-aggression and therefore can complete specific training in sports combat by combining efficient and harmonious these techniques and attitudes already acquired, however stimulating creativity and initiative of athlete in a process of empowerment process involving preparation training with a partner leading to a certain dependency with positive effects on individual development (Hantău, 2005).

### **1. Introduction**

One of the benefits of using techniques and procedures of judo is to improve optimally the tactical training and the management of difficult situations in competition or in everyday life, the direct effect on the physical and mental development with an impact on the process of becoming an adult of the youth in general, and the competition behaviour of the athlete towards performance or high performance (Angus, 2006).

As a result of this method of training by bringing combination of techniques from judo, situations of defeat, failure, injury, etc., can be reduced or eliminated. The performance and self-protection will follow a progressive path, the training process being optimized (Deliu, 2008).

An important role in training and skills development in the training of combat athletes is utterly of the coach or instructor starting from young ages.

The way in which the intervention during training by introducing new techniques and procedures to acquire combative habits should be done by focusing on individual characteristics taking into account the knowledge that

\* *E-mail:* sava.adrian@ub.ro, tel.0741996105

already exists in this field, offering a new approach to training (DeMars & Pedro, 2013).

This produces a new program of training that is based on current requirements and trends in the development of combat sports and in this way increases the adaptability to physical and mental effort, the level of personal safety and self-confidence (Pop & Pop, 2007).

## **2. Material and methods**

The aim of this study is to highlight the importance and leading role that judo can play by implementing certain elements within combat sports and complements the training process and the self-defence techniques.

The main objectives on which the present study was focused were:

- Presentation of the impact and influence of the practical application through the introduction of judo techniques and methods of training alongside the usual elements;

- Presentation of the advantages or disadvantages in terms of performances by athletes during training and competitions.

Having as a starting point the direct observations during the training sessions from last years and following with this research, we will try to verify the validity of the following hypothesis: the levels of physical and psychological development of the combat practitioners can be optimised with the help of judo technics used during the training, as a completion to the specific means of combat sport.

In the present study we used research methods such as observation the athlete's behaviour during different phases of the research, testing method – specific methods to measure the rightness of executions of different technics, the statistical-mathematical method – for centralisation and analysing the results, the graphical method – for presenting the results of the study (Epuran, Holdevici & Tonita, 2008).

The present study had as venue clubs, such as: Kickbox –Sportive City Club, Bacău, K-1 and Mixt Martial Arts - Respect Gym Bacau and uni-fight club Full-Force from Bacau, Romania. The sample of subjects on which the study was conducted consisted of 20 athletes, with different ages and levels of training.

In the first period we demonstrated correct execution of judo techniques, intervening in erroneous executions, making necessary corrections and showing the causes that led to mistakes. This period corresponded with tasking, working on methods to be used in the training process for learning a Goshi - great throw over the hip.

After learning the mechanism of the throw, the process of learning was on small segments, by repeating the technic, using methodical exercises, in this way focusing on consolidation and improving of the technic, the agility and the speed of execution (Hantau, 2005).

During the first month of training we had training lessons during which we

used means and methods advocated by me, setting the following structure:

The first training lesson explained the lesson tasks, presenting athletes the importance of the techniques and the need of proper technique execution that can ensure victory in concrete situations of combat.

For learning the techniques, we used methodical exercises in the established order on their sequence.

I used methods of execution by complication of the working conditions:

- execution on the various positions;
- facility or hindering of execution by partner opposing resistance or changing positions;
- matching the partners unequal in terms of weight and level of training (skill, speed of execution, mobility).

In the second part I used engagements with theme, by executing small elements of the technique or the technique as a whole.

At the end, we used relaxation and breathing exercises for body recovery after effort and the lesson is finished with conclusions of the achievements.

During the first months of preparation we used in the lessons learning specific and non-specific exercises through which we watched mainly to achieve two main objectives:

- develop qualities necessary for enforcement methods of this group;
- proper learning of techniques.

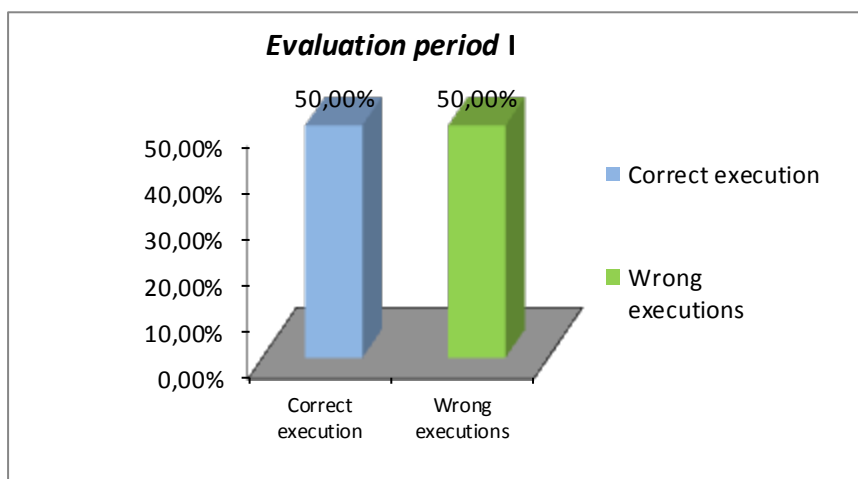
### 3. Results and discussions

At the end of the first period of training was done checking of the level of training, assessing the quality of technique execution processes.

The results were inconclusive, by recording the number of right and wrong executions of subjects.

**Table 1.** *Results of the evaluation period I*

<b>Period I</b>	<b>Correct executions</b>	<b>Wrong executions</b>
Nr. subjects	10	10
Percent	50%	50%



**Figure 1.** Results of the evaluation period I

Analyzing the results obtained after the first period of training we found the following:

- implementation of global processes is good;
- the most common mistakes are being encountered on variants of throwing over hip procedures.

When repeating the process with fixing head and arm underneath, common errors were due to incorrect fixing so after fixing and placing hip under enemy's we observed that the right arm of the performer that secures the arm partner, does not tighten sufficiently, pulling it and wrapping it around the chest unable to lift the opponent completely off the mattress, thereby obstructing the execution.

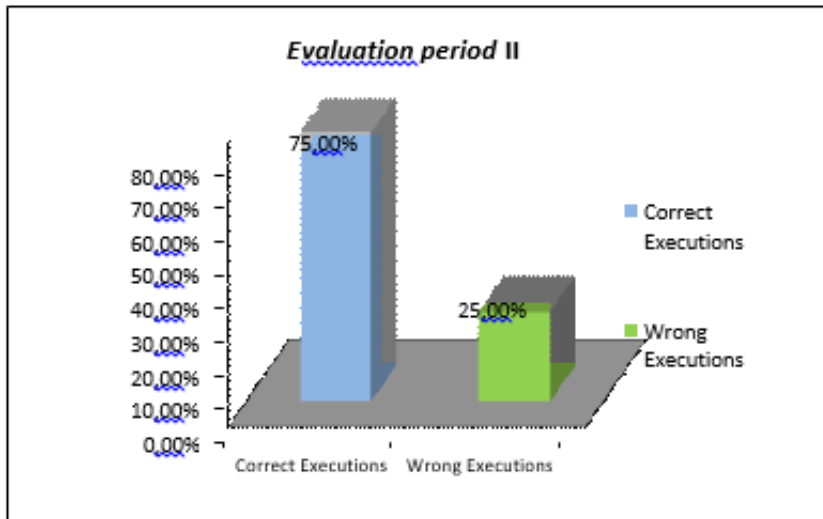
Than throwing technique over the hip with fixation the arm over the opponent does tighten sufficiently the forearm under the armpit so after placing the hip under the opponent the forearm is released blocking the lift of the opponent on the hip and throw on the mattress.

Than throwing arm and torso hip fixing - the mistakes were due to insufficient mobility of the upper limbs and spine, preventing entry with hip deep in enemy to pick it up off the mat.

After the second training that included lessons to improve technique and motor skills we evaluated the level of implementation of techniques and we recorded the number of correct and wrong executions. It was observed an improvement in quality of technique execution of all procedures.

**Table 2.** Results of the evaluation period I

Period II	Correct executions	Wrong executions
Nr. subjects	15	10
Percent	75%	25%



**Figure 2.** Results of the evaluation period II training

Correcting the errors and increasing the quality of executions was manifested by:

- Increased overall mobility.
- Correct execution of the judo techniques.

Based on these observations we have established a plan that further emphasis on developing of qualities such as: speed, grip force and lifting.

These exercises were selected for the development of knee joints, extensor muscle strength, trunk flexors and rotators, individualized, under proper dosage.

By using specific means and methods for learning selected nonspecific throw over the hip we have achieved good results in terms of:

- Improved motrical qualities and skills;
- Develop chains and muscle groups that facilitated the acquisition in a short time and more accurate of the technique procedures.

#### 4. Conclusions

Following the study we can highlight the following conclusions:

1. At the end of the first period of evaluation we observed that the executions of technics was relatively good, but there were many mistakes due to underdevelopment of the upper limb force, as well as poor mobility of the joints. The results were inconclusive regarding the proposed hypothesis.

2. Following the testing at the end of the second period we observed an improvement of the number of correct executions, compared to the first period, all these due to using the specific and unspecific means related to throw over hip which led to the optimisation of the physical qualities and development of muscle involved in the correct execution of technics.

3. The comparison of the results obtained in both phases of the evaluation

showed us that the number of correct executions increased from 50% to 75%, and the number of incorrect executions decreased from 50% to 25%.

4. Following the analysis of the results, we can affirm that the strategy of implementation of elements of judo in the combat training proved to be successful in this study, by optimisation of the physical levels, which led to the correct learning of the technic and application during the fight, which is a proof that the hypothesis of this study was confirmed.

5. Judo was used in a totally different direction than that for which it was originally created, and this is a demonstration that we can intervene in other ways than the conventional and generally accepted, and the fact that intelligent intervention training in the very structure on which is based contact sports, has beneficial effects in both the short and long term, opening new horizons and explore new opportunities with a broader knowledge base and obviously improved.

The use of the principle of interdisciplinary by selecting technics from judo and applying them in combat has a series of advantages, such as:

1. Throwing processes are assessed by referees with maximum points and lead to efficient finalisation (DeMars & Pedro, 2013).

2. Due to new amendments to the regulation on dynamic fighting combat system, the throwing techniques make a difference in this sense.

3. In acquiring technique procedures must take into account the characteristics of motor skills training. It is estimated that after age 12, the children physical, physiological and psychological development make them ready for assimilation of the techniques (Hantău, 2005).

5. Each process has a mechanism throw rational execution of major deviations from this mechanism is accidentally execution (Deliu, 2008).

7. Closely related to the process of acquiring, enhancing and improving the throws a requirement is the development of motor qualities: speed, strength, agility, mobility.

## References

1. ANGUS, R. (2006). *Competitive Judo Winning training and tactics*, U.S.A.: Human Kinetics;
2. DELIU, D. (2008). *Antrenamentul sportiv în luptele de combat*. București: Bren.
3. DEMARS, A., & PEDRO, J., S.R. (2013). *Winning on the ground: Training and Technics for Judo and MMA Fighters*. USA: Black Belt Books;
4. EPURAN, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2008). *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. București: FEST;
5. HANTĂU, L. (2005). *Judo - instruire și antrenament*. București: Didactică și Pedagogică.
6. POP, A., & POP, M. N. (2007). *Judo instruirea elevilor privind procedeele tehnice din KYU 5 pentru grupele de începători*. Craiova: Universitaria.

## STUDIU PRIVIND EFICIENȚA APLICĂRII PROCEDEELOR DIN JUDO ÎN SPORTURILE DE COMBAT

Sava Mihai-Adrian<sup>1</sup>

Panaitescu Ana-Maria<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Calea Marasesti, 157, 600115, Romania

<sup>2</sup>Școala Gimnazială nr. 22, Bacău, General Gusa, 3, 600234, Romania

**Cuvinte cheie :** *judo, combat, contact, procedee tehnice.*

### **Abstract**

Interdisciplinaritatea în sport este o necesitate din ce în ce mai pregnantă, din care cauză ne-am pus o serie de întrebări în ceea ce privește posibilitatea de integrare a anumitor tehnici din alte sporturi în sporturile de combat. Integrarea tehnicilor și procedeele judo-ului, în antrenamentul sporturilor de lupta, sub diferite forme, fie pentru amatori sau profesioniști care vizează performanța poate contribui la dezvoltarea forței fizice și mobilității organismului, contribuind la dezvoltarea calităților de ordin moral și psihologic. Judo se caracterizează prin aplicarea unor tehnici și procedee care vizează suplețea și non-agresivitatea și prin urmare poate completa pregătirea specifică în sporturile de combat prin îmbinarea eficientă și armonioasă a acestor tehnici și atitudini cu arsenalul propriu, deja dobândit, toate acestea stimulând creativitatea și inițiativa sportivului, într-un proces de responsabilizare în procesul antrenamentului care implică pregătirea cu un partener conducând la o anumită dependență cu efecte pozitive asupra dezvoltării individuale (Hantău, 2005).

### **1. Introducere**

Unul dintre beneficiile însușirii tehnicilor și procedeele de judo este de perfecționare optimă în antrenamentul tactic și în managementul situațiilor dificile din concurs sau din viața cotidiană, efectul direct fiind dezvoltarea fizică și psihică cu un mare impact asupra modului în care se produce procesul de maturizare al tinerilor în general, dar și a comportamentului sportivului în situație competițională care vizează performanța sau înalta performanță (Angus, 2006).

Ca efect al acestei modalități de antrenament, prin aducerea și combinarea armonioasă a unor tehnici din judo care fac referire la combativitate, situațiile de înfrângere, eșec, accidentare, etc., pot fi reduse sau eliminate. Nivelul de performanță și autoprotecție va urma o traiectorie progresivă., procesul de antrenament și de aplicare a elementelor dobândite de către sportiv putând fi optimizat (Deliu, 2008).

Un rol important în formarea și dezvoltarea deprinderilor prin antrenamente la sportivii de combat îl are cu desăvârșire antrenorul sau instructorul începând de la vârste mici, până la cele mai mari.

Modul în care se realizează intervenția în timpul antrenamentelor prin introducerea noilor tehnici și procedee în vederea dobândirii unor deprinderi de

ordin combativ, ar trebui să se facă prin centrarea pe caracteristicile individuale tinându-se cont de bagajul de cunoștințe deja existent în domeniu, oferindu-se o nouă abordare a antrenamentului (DeMars & Pedro, 2013).

Astfel, ia naștere un program nou de pregătire care se bazează pe actualele cerințe și trenduri în dezvoltarea sporturilor de luptă și în acest mod se mărește gradul de adaptabilitate la efortul fizic și psihic, nivelul de siguranță personală și încrederea în propriile forțe (Pop & Pop, 2007).

## 2. Materiale și metode

Scopul acestui studiu este de a evidenția importanța și rolul principal pe care îl poate avea judo-ul prin implementarea anumitor elemente din cadrul lui în practicarea sporturilor de combat venind ca o completare în procesul de antrenament al însușirii tehnicilor de auto-apărare.

Obiectivele principale pe care s-a axat studiul de față au fost:

- Prezentarea modului cum influențează și impactul produs la aplicarea practică prin introducerea tehnicilor și metodelor din judo alături de elemente ale antrenamentului obișnuit;
- Prezentarea avantajelor sau dezavantajelor prin prisma performanțelor obținute de către sportivi la antrenamente.

Pornind de la observațiile directe la antrenamente din ultimii ani și bazându-ne pe cercetare vom încerca să verificăm validitatea următoarei ipoteze, care stă la baza studiului de față: nivelul de dezvoltare fizică și psihică a sportivului care practică sporturi de combat poate fi eficientizat cu ajutorul aplicării unor tehnici și procedee din judo desfășurate în cadrul orelor de antrenament, ca adjuvant al mijloacele specifice sportului de combat.

În realizarea studiului ne-am folosit de o serie de metode de cercetare, precum metoda observației comportamentului sportiv al subiecților participanți la studiu, metoda testului – testări specifice de măsurare a corectitudinii realizării diferitelor procedee din judo, metoda statistico-matematică – cu ajutorul căreia am centralizat și interpretat rezultatele obținute, metoda grafică – pentru prezentarea rezultatelor studiului (Epuran, Holdevici & Tonita, 2008).

Studiul de față a avut ca loc de desfășurare cluburile: Kickbox – Clubul Sportiv Municipal Bacău, K-1 și Mixt Martial Arts - Respect Gym Bacău, precum și clubul de uni-fight Full-Force din Bacău. Eșantionul de subiecți pe care s-a desfășurat studiul a constat din 20 sportivi, având vârste și nivele diferite de pregătire.

Desfășurarea propriu-zisă a cercetării a avut ca punct de pornire, în prima lună de antrenament, prin realizarea de lecții de antrenament bazate pe metode și mijloace stabilite într-o anumită structură:

Prima lecție de antrenament a constat în explicarea sarcinilor lecției, prin prezentare către sportivi a importanței grupei de procedee și caracteristicile lor, punând accent pe necesitatea învățării corecte a execuțiilor tehnice care sunt foarte importante pentru obținerea de performanță în situații practice.

În acest scop au fost folosite baterii de exerciții care au vizat pregătirea



organismului pentru efort, mobilitatea, exerciții individuale și cu partenerul, jocuri de captare a atenției și angrenare a întregii echipe.

În ceea ce privește învățarea propriu zisă a tehnicii învățarea tehnicii, am folosit o serie de exerciții metodice într-o ordine prestabilită.

Într-o prima abordare a studiului am prezentat execuțiile corecte ale unor procedee din judo, cu intervenții de fiecare dată când execuțiile erau greșite, făcând corectările de rigoare și indicând cauzele care au stat la baza greșelilor. Cel mai mult s-a pus accent în această perioadă pe învățarea procedeeului o goshi - marea aruncare peste șold.

După dobândirea mecanismului de bază al procedeeului, învățarea s-a produs pe segmente mici, prin repetarea procedeeului pe părți având ca pârghii exercițiile metodice prestabilite urmărindu-se consolidarea și perfecționarea procedeeului, agilității și vitezei de execuție (Hantău, 2005).

Procedeele au fost predate folosind metode specifice sporturilor de luptă și anume metoda complicării condițiilor de execuție astfel:

- executarea lui folosind diferite poziții;
- ușurarea sau îngreunarea execuției prin opunerea de rezistență și schimbarea continuă a pozițiilor de către partener;
- selectarea partenerilor ca fiind inegali din punctul de vedere al greutateii și al nivelului anumitor parametri precum, agilitate, mobilitate, viteză de execuție ((DeMars&Pedro, 2013).

Partea a doua a pregătirii a constat din angajări cu temă, prin executarea de segmente din procedee sau procedeele în întregul procedee. Totodată s-au folosit exerciții și tehnici de relaxare cu ajutorul cărora s-a asigurat revenirea organismului după efort, la sfârșitul lecției fiind prezentate concluziile.

Pe parcursul procesului de pregătire au fost folosite în cadrul lecțiilor de învățare exerciții specifice și nespecifice, scopul principal fiind atingerea celor două obiective principale:

- dezvoltarea unor calități utile în executarea procedeelelor din această grupă;
- învățarea propriu zisă a procedeelelor tehnice.

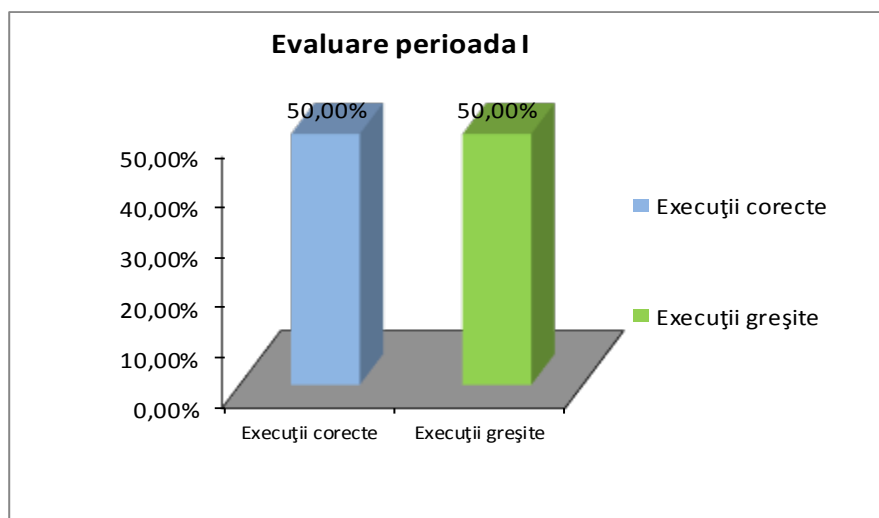
### 3. Rezultate și discuții

După prima perioadă de antrenament s-a făcut o evaluare a nivelului de pregătire, prin aprecierea nivelului calității execuțiilor tehnice a procedeelelor.

Rezultatele obținute nu au condus către o concluzie în defavoarea obiectivelor noastre, ele fiind neconcludente, evaluarea constând în înregistrarea execuțiilor corecte și greșite ale subiecților participanți la studiu.

**Tabel 1.** Rezultatele evaluării perioadei I

Perioada I	Execuții corecte	Execuții greșite
Nr. subiecți	10	10
Procent	50%	50%



**Figura 1.** Rezultatele evaluării perioadei I de antrenament

În urma analizei rezultatelor obținute în urma primei perioade de antrenament putem să extragem câteva concluzii:

- execuția procedurilor la modul general este relativ bună.
- cele mai frecvente greșeli au fost înregistrate la procedee de aruncare peste șold.

În ceea ce privește realizarea procedurii cu fixarea capului și brațului dedesubt, cele mai frecvente greșeli s-au datorat modului de fixare incorectă a prizelor, astfel după realizarea fixării prizelor și introducerea șoldului sub adversar se observă că brațul drept al executantului care fixează brațul partenerului nu strânge foarte bine, rezultând o mișcare de tragere și înfășurare în jurul pieptului adversarului fără a reuși desprinderea adversarului de pe saltea, împiedicând astfel execuția corectă a procedurii.

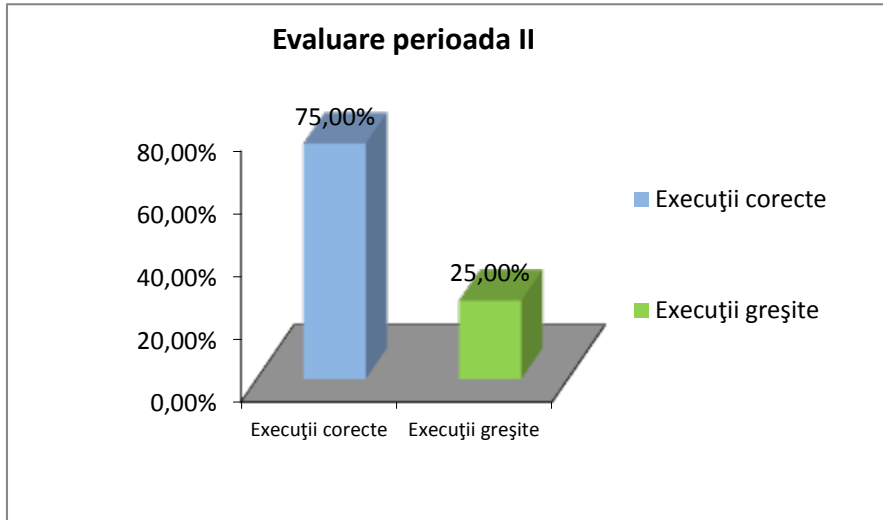
La procedeele de aruncare peste șold cu fixarea brațului deasupra sportivului nu strânge suficient de bine antebrațul oponentului sub axilă în acest mod, după introducerea șoldului sub adversar antebrațul este eliberat împiedicând ridicarea adversarului pe șold și trântirea pe tatami.

Greșelile din cadrul execuției procedurii de aruncare peste șold cu fixarea brațului și trunchiului au fost generate de mobilitatea slabă a membrilor superioare și coloanei vertebrale care îngreunează plasarea adâncă a șoldului sub adversar, cu scopul de a-l ridica de pe saltea.

Ca urmare a evaluării efectuată după a doua perioadă de pregătire, în care au predominat antrenamente de perfecționare a tehnicii și calităților motrice, s-a observat o îmbunătățire a execuțiilor corecte față de perioada precedentă, rezultate prezentate în tabelul 2 și figura nr. 2.

**Tabel 2.** Rezultatele evaluării perioadei I

Perioada a II-a	Execuții corecte	Execuții greșite
Nr. subiecți	15	10
Procent	75%	25%

**Figura 2.** Rezultatele evaluării perioadei II de antrenament

În această etapă se observă că o parte din greșeli au fost înlăturate, iar calitatea execuțiilor s-au îmbunătățit, care s-a datorat în mare măsură:

- Creșterii nivelului mobilității;
- Corectitudinea în execuția procedului.

Ca urmare a acestor rezultate am întocmi un plan de pregătire cu accent pe dezvoltarea calității motrice: viteză - forță de apucare și ridicare în regim de viteză.

De asemenea în program au fost incluse exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii extensoare la nivelul articulațiilor genunchilor, flexorilor trunchiului și a rotatorilor dozate adecvat și individualizate.

Ca urmare a folosirii mijloacelor specifice și nespecifice selecționate care au vizat învățarea procedeele de aruncare peste șold am obținut rezultate bune precum:

- Calitățile și deprinderile motrice au fost optimizate;
- Au fost dezvoltate grupe musculare care au contribuit în timp scurt la însușirea corectă a procedeele.

#### 4. Concluzii

Ca urmare a studiului nostru putem să scoatem în evidență următoarele concluzii:

1. La sfârșitul primei perioade de evaluare s-a observat că execuția

procedeele a fost relativ bună, au fost multe greșeli datorate insuficienței dezvoltării a forței din membrele superioare, precum și mobilității scăzute a articulațiilor. Rezultatele au fost neconcludente în ceea ce privește ipoteza propusă.

2. Ca urmare a testării, la sfârșitul celei de-a doua perioade de evaluare, s-a observat o îmbunătățire a execuțiilor corecte față de perioada precedentă, o parte dintre greșeli fiind înlăturate, toate aceste fiind datorate folosirii mijloacelor specifice și nespecifice care au vizat învățarea procedeele de aruncare peste șold, care au condus la optimizarea calităților motrice și dezvoltarea musculaturii necesare însușirii corecte a procedeele.

3. Ca urmare a comparării rezultatelor obținute în cele două faze ale testării observăm că numărul execuțiilor corecte a crescut de la 50% la 75%, iar numărul execuțiilor incorecte a scăzut de la 50% la 25%.

4. Ca urmare a analizei asupra rezultatelor obținute, putem afirma că strategia de implementare a unor elemente din judo în cadrul antrenamentelor sporturilor de combat s-a dovedit a avea succes, prin optimizarea nivelelor fizice, care au condus la însușirea corectă a procedeele folosite și aplicarea lor în cadrul luptei, ceea ce înseamnă că ipoteza studiului a fost confirmată.

5. Judo-ul a fost utilizat într-o direcție diferită decât cea inițială și aceasta este demonstrația suficientă a ideii de interdisciplinaritate prin care se poate interveni și prin metode alternative, prin intervenții inteligente, controlate, în structura de antrenament prestabilită pe care se bazează sporturile de contact, cu efecte benefice, deschizând noi oportunități și posibilități, având ca rezultat un bagaj de cunoștințe mai mare și optimizat.

Folosirea principiului de interdisciplinaritate prin folosirea unor procedee și tehnici specifice judo-ului are o serie de avantaje precum:

1. Procedeele de aruncare au un loc aparte în concursuri fiind apreciate pozitiv de către arbitri, fiind evaluate cu punctaj maxim și conduc spre o finalizare eficientă (DeMars & Pedro, 2013).

2. În combat-ul modern au avut loc modificări ale regulamentului de lupte în ceea ce privește dinamizarea sistemului de luptă, procedeele de aruncare făcând o diferență în acest sens.

3. O importanță deosebită pentru însușirea procedeele tehnice o au deprinderile motrice. Având în vedere particularitățile de vârstă, se consideră că vârsta de 12 ani reprezintă pragul unor disponibilități fizice, fiziologice și psihice potrivite pentru a începe însușirea tehnicii luptelor prin combinarea a diferite elemente din diferite sporturi de luptă (Hantău, 2005).

4. Procedeele de aruncare au un mecanism logic de execuție, greșelile de execuție survenind în urma abaterii de la acest mecanism (Deliu, 2008).

7. Pentru o bună însușire și perfecționare a procedeele de aruncare este nevoie de o bună dezvoltare a calităților motrice: viteză, forță, agilitate, mobilitate, rezistență.