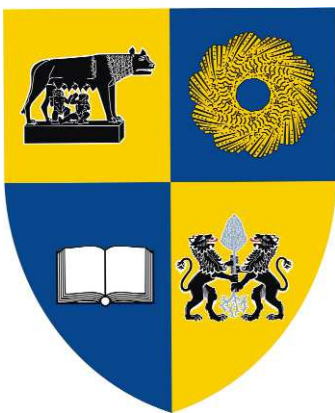


Primăria și Consiliul Local  
Cluj-Napoca



Consiliul Județean Cluj



Periodic editat de CS Universitatea Cluj-Napoca  
An 2, martie 2009, nr. 11, 8 pagini

pag. 4



**Vizitați  
site-ul  
oficial al  
Clubului Sportiv  
Universitatea  
Cluj-Napoca  
[www.u-cluj.ro](http://www.u-cluj.ro)**

# Începe play-off-ul



În dicționare cuvântul *SPORT* este definit drept "complex de exerciții fizice și de jocuri practicate în mod metodic, cu scopul de a dezvolta, de a întări și de a educa voința, curajul, inițiativa și disciplina (DEX, 1998).

Fenomenul de practicare al exercițiilor fizice uimește prin varietatea activităților. Prin sport, oamenii se relaxează, sunt distrași de la probleme apăsătoare și alte surse de stres, mintea lor, eliberată de gânduri negre, devine în principiu mai creativă, asociațiile mentale mai bogate, se nasc noi strategii de rezolvare a problemelor, astfel încât câștigă și procesele cognitive.

"Minte sănătoasă în corp sănătos" are o acoperire largă când e vorba de dezvoltarea personalității în ansamblu, cuprinzând și stima de sine. Prin optimizarea somatică sportul contribuie și la o mai înaltă prețuire de sine, printr-o mai însemnată pondere a sinelui fizic în concepția generală de sine. Nu întâmplător, ideea legăturii strânse dintre dezvoltarea motrică și dezvoltarea intelectuală este atât de practică în creșterea și educarea copiilor.

Sportul este definit astfel în articolul 2 al Cartei Europene a Sportului: "Sport înseamnă toate formele de activitate fizică menite, printr-o practicare organizată sau nu, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale sau să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel".

Dacă de referim la competiția sportivă care presupune obținerea unui rezultat, constatăm că ea se particularizează pentru fiecare ipostază a sportului:

în sportul pentru toți competiția se încheie odată cu victoria. Fiecare întâlnire are oarecum o existență de sine stătătoare, chiar dacă se pot efectua clasamente sau decerna premii; în educația fizică, competiția se încheie odată cu victoria, dar aici ea lasă urme în perspectivă, prin valențele educative (dezvoltarea biologică și socializarea elevului);

în sportul de performanță competiția nu se limitează numai la obținerea victoriei din concursul respectiv, sportivul sau echipa sunt incluși într-un sistem competițional în care toți participanții sunt adversari în timp (tur, retur, campionat, etc) și în care au relații de rivalitate directe sau indirecte.

Particularitatea esențială a sportului este competiția, iar corolarul acesteia este victoria. Această caracteristică îl deosebește de educația fizică unde aspectele educative ale exercițiului fizic sunt primordiale.

Flavia Rusu, decan FEFS

# Educația fizică, bun al colectivității

După ce, în noiembrie 1919 au fost puse bazele activității sportive studențești la Cluj, în ziua de 4 aprilie 1920, o dată cu venirea primăverii, ziarul Patria (an II, nr. 74) însera un material care consemna constituirea Societății Sportive Universitatea a studenților universitari din Cluj, fixând, în puține cuvinte, și programul ideatic al noii formațiuni academice: "Năzuința lor cea mai de seamă este ca să dezvolte gustul, pentru orice fel de sport, în toată România".

Societăți ale intelectualității din acel timp au înțeles să se implice în organizarea și sprijinirea mișcării sportive studențești: Emil Racoviță, Sextil Pușcariu, Onisifor Ghibu, Silviu Dragomir, Iuliu Hațieganu.

Medicul Iuliu Hațieganu a fost și cel care a militat implicându-se direct în activitatea și destinele Clubului "U" până în ultima clipă a vieții sale. De la bun început, acesta fixa coordonatele mișcării sportive universitare subliniind, printre altele: "Viața sportivă universitară nu se poate reduce la activitatea unor cluburi universitare (...). Educația fizică trebuie să fie un bun al colectivității... în universitate trebuie să intereseze întreaga studențime".

Alături de fotbal, în 1920 și-au început activitatea și celelalte secții sportive, care, în perioada interbelică, vor domina prin amploare și performanță întreaga mișcare sportivă din România. Secția de atletism, la înființare, în 1919, avea în componență pe profesorii universitari Coriolan Tătaru, Iuliu Moldovan, Alexandru Pop, dr. Ion Țețu, dr. Leucuția, dr. Silviu Dragomir.

Atleții universitari, în primii ani de existență, au luat parte la concursuri locale (în compania echipelor KAC, Haggibor, KKASE), cu echipe din București, Târgu Mureș, Timișoara, Brașov, Oradea, Petroșani, Lugoj, Arad, Aiud ș.a., campionate inter-orașe,

regionale, întreceri internaționale sau cupe inter-țări (Iugoslavia, Polonia, Ungaria), Olimpiada Micii Antante din septembrie 1923 (România, Cehoslovacia, Iugoslavia).

Menționăm că primul lot de atleți ai clubului "U" era format din: Aurel Corcan (aruncarea greutății - 10,55 m, record național), I. Murărescu (100 m plat - 12,2 s, 200 m plat - 26 s), dr. Sălăgean, Zorilă Pop (triplusalt - 11,37 m, săritura în lungime fără elan - 2,76 m, aruncarea discului - 37,85 m, record național), dr. Caba, dr. Ernest Bellu (5.000 m), dr. Nemeș, dr. Teofil Morar, dr. Ioan Corcan, Bojin, Rădulescu, completat mai apoi în lunile următoare.

Astfel, se remarcă Uitz-Ujlaki la aruncarea discului (48,10 m) și aruncarea suliței (40,86 m), record național, Teofil Moraru la aruncarea greutății (12,55 m) și, îndeosebi, Lazăr Bodea la aruncarea ciocanului (34,18 m - record național), care, la această probă a fost de 10 ori campion național, a doborât de 11 ori recordul național, iar la 8 octombrie 1931 a cucerit titlul balcanic la Atena.

Dintre atleții universitari clujeni, în anii deceniului trei din secolul trecut, s-au mai remarcat Botiș, Șuşman, Rusu, Mureșan, Burai, Velceanu, Blaj, Virgil Fulcea (artistul plastic), Roxin, Ibsen, Condor, Koppler, Scorțescu, Filip, Chivulescu, Vitalyos I, Vitalyos II, Tăreanu, Rendink, Neguțiu, Popa, Scorțea, Bordeanu, Pauli, Olteanu, Brânca, Vasilescu, Lupan, Stinghe, Doboș, Kurt Horedt, Vlaicu ș.a.

Aceștia au fost studenții atleți care timp de peste un deceniu - 1919-1932 - au dominat cu autoritate atletismul românesc. Vor urma și alte victorii atletice "U"-iste, dar în alte condiții istorice.

Gheorghe I. Bodea, istoric clujean

Baschetbalistele își joacă șansa pentru play-off

# Final de sezon complicat



Pe baschetbalistele de la „U” Trustul CRE le așteaptă trei partide foarte dificile în perspectiva calificării în play-off. După foarte importanta victorie de la Iași (65-64 cu Politehnica Național), meci în care a ținut să evolueze și Svetlana Drăgușin, clujencele au primit vizita târgoviștencelor. A fost un meci fără istoric, în care principala pretendentă la titlu a făcut scor cu elevele lui Călin Pop, 104-48. Clujencele au câștigat doar „duelul” reușitelor de 3 puncte (7-6), Andreea Orosz oprindu-se la cifra celor 18 puncte marcate. Meciul de la București cu Olimpia figura în planurile antrenorului clujean ca unul care trebuia câștigat. N-a fost să fie, pentru că în ultimele 147 de secunde ale partidei au marcat doar bucureștencele, care în acest răstimp au întors rezultatul de la 57-64 la 68-64. Drăgușin (18 puncte, 13 recuperări) și Huțanu (15, 12) au bifat câte un „double-double”, Ardeleanu a marcat 14 puncte, iar Orosz a adunat și 11 recuperări la cele 9 puncte marcate. Urmează ultimele trei etape ale sezonului regulat. Clujencele vor primi în 18 martie vizita Rapidului, apoi vor evolua la Craiova (21 martie) și-și vor încheia seria în compania campioanei en-titre, BC ICIM Arad, poposind la Cluj în ziua de 28 martie. După 23 de etape „U” Trustul CRE totalizează 34 de puncte cu care ocupă poziția a 8-a în clasament.

## BASCHET FEMININ, DIVIZIA A

### Etapa a 23-a:

LMK Sf. Gheorghe - Teleorman Alexandria 77-71  
ICIM Arad - CSM Satu Mare 65-73  
CSS Craiova - Sportul Studentesc 89-52  
Rapid București - LPS Alba Iulia 20-0  
Olimpia București - „U” Trustul CRE 68-64  
MCM Târgoviște - CSM Oradea 77-40  
Național Iași - CET Govora 45-58

### Clasament

1. Târgoviște	23	23	0	0	2070:1052	46
2. Teleorman	23	0	3	0	1915:1395	43
3. Sf. Ghe.	23	18	5	0	1971:1406	41
4. ICIM Arad	23	16	7	0	1732:1440	39
5. CET Govora	23	15	8	0	1647:1440	38
6. Satu Mare	23	15	8	0	1704:1396	38
7. Oradea	23	11	12	0	1534:1483	34
8. „U” Trustul	23	11	12	0	1637:1647	34
9. Craiova	23	10	13	0	1594:1601	33
10. Rapid	23	10	13	0	1384:1500	33
11. Olimpia	23	5	18	0	1291:1839	28
12. Național	23	4	19	0	1360:1757	27
13. Sportul	23	3	20	0	1205:1847	26
14. Alba Iulia	23	0	22	1	894:2135	22

Voleibaliștii au terminat sezonul regulat pe locul 7

# Cu Dinamo în play-off



Voleibaliștii de la Universitatea Cluj au terminat sezonul regulat al Diviziei A1 pe locul 7 al clasamentului.

"Putea să fie și mai bine, cu puțină atenție din partea noastră. Cu victoria pe care nu am obținut-o la Bacău, aveam șanse la locul 6. Acum întâlnim Dinamo București în play-off. E un meci foarte, foarte greu, cu o echipă bună, omogenă, nu degeaba a terminat pe locul 2, dar mingea e rotundă, niciodată nu se știe ce va fi", a declarat antrenorul Dănuț Ciontoș.

Întâlnirea cu Dinamo se va disputa după sistemul "cel mai bun din trei meciuri". Primul joc este programat la București, în 21 martie, după care se va juca la Cluj, în 25 martie. Partida a treia se va disputa, dacă va fi cazul, în 28 martie, la București.

"Dacă izbutim surpriza și eliminăm pe Dinamo, vom lua locul lor în clasament, deci

vom porni cu avantaj în semifinale", a adăugat Ciontoș. În cazul în care "U" elimină formația din Capitală va prinde automat un loc în cupele europene!

Singura problemă din lot este Bogdan Răzvan, care nu a fost încă recuperat din punct de vedere medical. "În rest, toți băieții sunt în puterea forțelor. Ca să putem să ne batem de la egal la egal cu Dinamo, băieții vor trebui să aibă o concentrare maximă, iar greșelile neforțate să fie cât mai puține. Pe noi asta ne trage în jos: mingile ușoare", a încheiat Ciontoș.

În sezonul regulat 2008-2009, "U" a înregistrat următoarele rezultate:

- **pe teren propriu:** 0-3 cu Tomis Constanța, 2-3 cu Știința Explorări Baia Mare, 3-2 cu Constam Buzău, 3-1 cu Știința Bacău, 3-1 cu Unirea Dej, 0-3 cu Dinamo București, 1-3 cu VCM Piatra Neamț, 3-1

cu CS Torpi Târgu Mureș, 3-0 cu Steaua București, 3-0 cu Rapid București, 2-3 cu Remat Zalău

- **în deplasare:** 0-3 cu Dinamo București, 1-3 cu VCM Piatra Neamț, 3-0 cu CS Torpi Târgu Mureș, 2-3 cu Steaua București, 3-1 cu Rapid București, 1-3 cu Remat Zalău, 0-3 cu Tomis Constanța, 3-2 cu Știința Explorări Baia Mare, 3-2 cu Constam Buzău, 2-3 cu Știința Bacău, 1-3 cu Unirea Dej.

## VOLEI MASCULIN, DIVIZIA A1



### Clasament final

1. Tomis	22	21	1	64-10	43
2. Dinamo	22	17	5	55-22	39
3. P. Neamț	22	17	5	54-26	39
4. Remat	22	15	7	54-32	37
5. Baia Mare	22	14	8	50-38	36
6. Constam	22	11	11	42-41	33
7. "U" Cluj	22	10	12	42-46	32
8. Unirea	22	10	12	40-49	32
9. Steaua	22	8	14	34-50	30
10. Torpi	22	4	18	18-60	26
11. Bacău	22	3	19	25-62	25
12. Rapid	22	2	20	19-61	24

Handbaliștii de la „U” Transilvania au reușit un nou succes pe teren propriu. Elevii antrenat de Liviu Jurcă au învins cu 35-29 (18-18) pe CSM D&C Oradea, într-un meci din etapa a 29-a a Ligii Naționale. Pentru cujeni au au înscris Milosevic 7, Ștef 6, Raul Marian și Ciornohuz câte 5, Marta Tudor, Petraru, Boancă câte 3, Busecan 2 și portarul Stănescu 1.

"Am fost prea relaxați, pentru că întâlneam ultima clasată. Mă bucur că pe final am reușit să câștigăm, cred că oaspeții au căzut fizic. Urmează un meci cu UCM Reșița, unde sperăm să recuperăm o parte din accidentați", a spus Ionuț Ștef. În schimb, tehnicianul Liviu Jurcă s-a declarat total nemulțumit de jocul prestat de elevii săi: "Nu aveam voie să ajungem aici, să avem emoții din nou pe final! Altceva am cerut eu și altceva au jucat băieții! Le-am spus că sunt jucători profesioniști, indiferent cu ce echipa joacă".

Etapa viitoare, miercuri 17 martie, "U" Transilvania va întâlni în deplasare, pe UCM Reșița, iar sâmbătă 21 martie vor juca din nou acasă, cu Dinamo București. „U” Transilvania se află pe locul 8 al clasamentului Ligii Naționale, cu 19 puncte.

Handbaliștii au învins CSM D&C Oradea

# Rămân pe 8



## HANDBAL MASCULIN, LIGA NAȚIONALĂ



### Etapa a 19-a

CS H&V Pitești - Bucovina Suceava 26-37  
 HCM Constanța - Minaur Baia Mare 30-21  
 "U" Transilvania - CSM D&C Oradea 35-29  
 HC Odorhei - UCM Reșița 30-32  
 CSM Medgidia - Dinamo București 24-26  
 Steaua București - Dedeman Bacău 40-33  
 Poli. Timișoara - Pandurii Tg. Jiu 17-25

### Clasament

1. Constanța	19	16	0	3	540-443	32
2. Reșița	19	14	1	4	573-497	29
3. Dinamo	19	13	2	4	579-543	28
4. Steaua	19	11	2	6	600-542	24
5. Bacău	19	12	0	7	552-537	24
6. Odorhei	19	11	1	7	530-516	23
7. Suceava	19	9	2	8	558-517	20
8. "U" Trans.	19	8	2	9	553-574	18
9. Pandurii	19	7	3	9	491-497	17
10. Medgidia	19	7	1	11	495-508	15
11. Minaur	19	7	1	11	470-523	15
12. Timișoara	19	5	3	11	481-510	13
13. Oradea	19	2	0	17	525-632	4
14. Pitești	19	1	2	16	471-579	4

## Cupa Presei la handbal

Conducerea secției de handbal masculin organizează, începând cu 23 martie, Cupa Presei la handbal masculin. În competiție s-au înscris 12 formații, care au fost împărțite, conform tragerii la sorți, în două grupuri.

Astfel, în Grupa A vor evolua echipele Sport365.ro, Radio Transilvania, Cooperativa, Realitatea TV Cluj, Antena 1 Cluj, ucluj.ro, în timp ce în grupa B se vor înfrunta echipele Foaia Transilvană, Cluj Express, Adevărul, citynews.ro, Ziaua de Cluj și Clujeanul+Prosport.

# Cu gândul la europene



Componentele lotului olimpic de judo, plus câteva junioare de perspectivă selecționate de antrenorul Florin Bercean de la Centrul Olimpic din Cluj, au intrat deja în a treia săptămână de cantonament la Poiana Braşov.

"E prima dată după mulți ani când pregătirea centralizată o efectuăm primăvara. Ne vom pregăti în Poiană toată luna martie, după care, până la Campionatele Europene de seniori de la finele lunii aprilie, vom continua antrenamentele

în sala noastră de la Cluj", spune Florin Bercean, nedorind să dezvăluie numele sportivelor care vor reprezenta România la "europenele" de seniori de la Tbilisi (Georgia), programate în perioada 24-26 aprilie. "E prea devreme să spun acum cine va participa. Cert e că în Georgia vor concura - și aici am să mă refer doar la concursul feminin - trei sportive din România, câte una la categoriile 48, 52 și 57 kg. Însă lotul va fi stabilit abia luna viitoare" a spus Bercean,

## ŞASE MEDALII LA "TINERET"

Judoka de la "U" CSM Cluj au cucerit şase medalii (3 de aur, 1 argint și 2 de bronz) la Campionatele Naționale de judo pentru tineret ("under 23"), competiție desfășurată, în week-end, la Oradea. Cea mai spectaculoasă victorie din concurs a reușit-o Andreea Cătună (categoria 52 kg) care a învins-o prin ippon, după un meci foarte disputat (au fost necesare prelungiri) pe eterna sa rivală, Monica Nistor de la Steaua Petrom București. O victorie în urma căreia clujeanca Andreea Cătună a devenit favorită pentru a reprezenta România la CE de judo pentru seniori, de luna viitoare, din Georgia. Celelalte două medalii de aur ale "U" CSM Cluj la CN "under 23" de la Oradea au fost câștigate de Diana Kovacs (categoria 48 kg) și Mihaela Andrioaie (categoria 78 kg). Andreea Sultan a cucerit argintul la categoria 57 kg, iar Loredana Ohâi și Cosmina Corujan au câștigat câte o medalie de bronz la categoriile 57, respectiv, 63 kg.

neexcluzând posibilitatea ca la CE să participe și campioana olimpică, Alina Dumitru.

Reamintim că la începutul acestui an, Dumitru (câștigătoare de cinci ori consecutiv a titlului european la 48 kg) spunea că nu va participa la "europenele" din acest an, urmând să-și concentreze toată pregătirea pentru Campionatul Mondial din toamnă. Cert e că pentru cele trei locuri concurează cu șanse și trei judoka de la "U" CSM Cluj, Carmen Bogdan (la categoria 48 kg), Andreea Cătună (foto, categoria 52 kg) și Corina Oana Căprioriu (categoria 57 kg).

**ROXER**

**xerox**  
Premium Partner

**COLORAMA**  
Advertising  
tipar digital

- vânzări imprimante, copiatoare alb-negru și color
- vânzări echipamente digitale multifuncționale
- service echipamente digitale
- tipar digital alb-negru și color
- tipar digital color în format A0
- tipar planșe inginerești în format mare
- realizare cărți de vizită, mape, afișe, fluturași, pliante
- design, concepție grafică pentru materiale publicitare

**Cluj-Napoca**, 400014  
str. Samuil Micu 12A.  
Tel: 0264 596 888  
0264 450 604  
Fax: 0264 427.115  
**Oradea**, 410009  
str. Roman Ciorogariu 28  
Tel: 0259 422 241  
[www.roxer.ro](http://www.roxer.ro)

## Se lansează programul "U" 90

Clubul Sportiv Universitatea Cluj-Napoca, Universitatea Babeș-Bolyai și Facultatea de Educație Fizică și Sport vă invită miercuri, 18 martie, la ora 17, în clădirea FEFS, sala Gheorghe Comanar (Parcul Sportiv "Iuliu Hatieganu"), la work-shop-ul cu tema "Educația fizică universitară clujeană". Cu această ocazie se va lansa programul dedicat aniversării a 90 de ani de la înființarea Clubului Sportiv Universitar "U" Cluj-Napoca.

## Optimiste privind promovarea

Voleibalistele de la "U" Oncos au încredere că vor face față fără probleme turneului de promovare, din luna mai.

Calificate deja la acest turneu final, clujencele vor mai disputa până atunci un tur de play-off, care va stabili echipa care pleacă de pe primul loc. Primul meci se va juca în 28 martie, la Cluj, împotriva învingătoarei dintre CSU Târgu Mureș și CSS Pitești. În lot nu există jucătoare accidentate, toate sunt apte pentru viitoarele confruntări.

## Victorie

### la Timișoara

Într-o partidă amicală, rugbiștii de la "U" au câștigat la Timișoara, 25-12 cu CSM.

Pentru "U" au marcat Boar (eseu), Barbu (eseu), Gorcioaia (eseu), Manole (lovitură de pedeapsă și transformare), iar clujenii au beneficiat și de un eseu de penalizare.

## Două locuri pe podium

În 28 februarie - 1 martie, a avut loc la București prima etapă din Campionatul Național de Scrabble în limba engleză.

Etapă a fost câștigată de Dan Laurențiu Sandu (Locomotiva București), urmat de Mihai Pantiș și Cătălin Caba (ambii de la Universitatea Cluj).

# Neliniștea dinaintea competiției (II)

După cum am arătat în numărul trecut, majoritatea temerilor și îngrijorărilor pe care le au sportivii sunt legate de nivelul performanței și de ceea ce vor spune ceilalți despre jocul lor. Uneori aceste temeri sau frici sunt iraționale și nu se bazează pe realitate. Alteori se bazează pe experiențe trecute și pe emoții trăite în urma eșecurilor. **În primul rând**, fă o analiză a temerilor tale și confruntă-le cu realitatea. Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă ai un început de partidă mai slab? Cu toate că nimeni nu o să te judece atât de aspru, mulți sportivi cred că acest lucru se întâmplă în realitate. Încearcă să-ți pui de-o parte fricile și focalizează-te pe ceva plăcut. Evită emoțiile neplăcute pentru că dacă le dai energie și atenție, ele te vor controla. Relaxează-te și vorbește înaintea competiției cu colegii de echipă și staff-ul tehnic. Este chiar mai bine să glumești decât să stai prea serios și îngrijorat cu privire la soarta jocului.

**În al doilea rând**, trebuie să știi că neliniștea, anxietatea moderată dinaintea unei competiții, este un lucru comun în sport. Poți interpreta acest fenomen

ca fiind ceva util care te ajută să te focalizezi mai bine pe ce ai de făcut. În această manieră interpretează sportivii profesioniști neliniștea dinaintea competiției.

Focalizarea pe trăirile neplăcute duce la creștere tensiunii. În loc să acorzi atenție senzațiilor din stomac sau ritmului respirației, mai bine gândește-te la strategia de joc sau la cum vei aborda primele minute din meci. **În ultimul rând**, focalizează-te pe sarcina de joc, pe ce ai de făcut și nu pe rezultat. Oricum nu vei putea câștiga meciul de unul singur. Nu te gândi că trebuie să învingi, mai bine întreabă-te ce poți face ca să joci cât mai bine. În loc să te îngrijorezi că ai putea greși, acordă-ți timp la încălzire să gândești încrezător! Pregătirea dinaintea competiției este momentul cel mai potrivit pentru un auto-dialog pozitiv de genul: „Stiu cum să abordez acest meci, sunt bine pregătit și îmi voi face treaba cât pot mai bine!”

Tot ceea ce faci înaintea unei competiții (antrenament, încălzire, planificarea jocului, autodialoagul pozitiv) te ajută să te simți mai pregătit și mai încrezător.

*Marius Crăciun, psiholog*

Periodic realizat de  
CS Universitatea Cluj-Napoca  
str. Cardinal Iuliu Hossu nr. 23  
Tel.: 0264.592249  
Fax: 0264.592786

Editor general: Ovidiu Vasu  
Redactor-șef: Gelu Radu  
Colaboratori: Ionela Făt,  
Dan Bodea, Tuross Jakab-Laszlo  
Fotoreporter: Corneliu Rusu

Tiparul digital a fost executat la  
Roxer-Colorama.  
Se distribuie gratuit la sediul  
clubului și la Sala Sporturilor  
"Horia Demian".

# Sponsori și parteneri



JOLIDON



HIDROMAR



TiriacAuto



FOAIA  
TRANSILVANIA

NEWS  
Arena.ro

