



1919 Numai „U“

Periodic editat de CS Universitatea Cluj-Napoca - an 2, decembrie 2009, nr. 21, 12 pagini

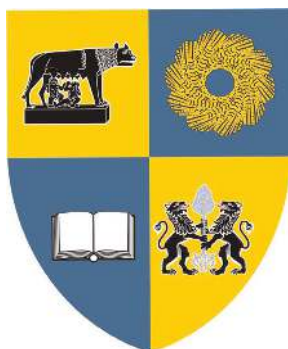
AU ÎNCHEIAT ANUL CU O VICTORIE!



PAGINA
10



Primăria și Consiliul
Local Cluj-Napoca



Consiliul Județean Cluj



UNIVERSITATEA
TEHNICĂ

**Vizitați
site-ul
oficial al
Clubului Sportiv
Universitatea
Cluj-Napoca
www.u-cluj.ro**

CE ÎȘI DOREȘTE CLUBUL PENTRU NOUL AN 2010?

Să fie un partener activ pentru Autoritățile Administrative Locale, Consiliul Local, Consiliul Județean, și împreună cu ele să participăm la creșterea performanței sportive prin clasarea pe poziții fruntașe în Campionatele Naționale și să ducem Municipiul și Județul în competițiile europene intercluburi, ocazie de apropiere de orașele și regiunile Uniunii Europene.

Să strângă legăturile cu universitățile clujene, în special cu Universitatea Babeș-Bolyai. Studenții Facultății de Educație Fizică și Sport să efectueze stagii de practică în cadrul echipelor clubului pentru a vedea cum se realizează performanța sportivă, iar împreună cu cadrele universitare să dezvoltăm proiecte, cum ar fi cel al Centrului de recuperare și performanță sportivă.

Acestea sunt doar câteva deziderate pe care Clubul Sportiv Universitatea Cluj își dorește să fie îndeplinite.

Clubul se înnoiește continuu. După site și revistă, a fost dat în folosință Centrul de recuperare și s-au început modernizările la sediul clubului. Urmează căminul și cantina.

*Director executiv CS
Universitatea Cluj,
Ovidiu Vasu*

Procentaj maxim În Europa

„U” Mobitelco a câștigat toate cele patru meciuri din cadrul grupei A, a Ligii Europei Centrale (CEBL), fiind singura echipă din întreaga competiție care reușește acest lucru.

După victoria categorică obținută acasă, în compania deținătoare a trofeului CEBL, echipa Albacomp Székesfehérvár (109-82), clujenii au făcut deplasarea în Cehia, din postura de lideri, pentru a disputa ultimul meci al grupei, în fața echipei BK Prostějov, ocupanta locului doi.

În primul sfert, baschetbaliștii clujeni au început mai bine, astfel că, printr-un procentaj mai bun, decât al cehilor, la aruncările de 3 puncte și prin recuperări în momente cheie, au reușit să se impună cu scorul de 19 la 16.

Ajutați și de public, care i-a susținut pe toată durata partidei, cehii au revenit în joc și au câștigat sfertul al doilea, scor 21-17, intrând la vestiare cu avantaj de un punct. Sfertul trei a fost adjudecat tot de către gazde cu scorul de 17 la 13, astfel că la intrarea în sfertul patru, „U” Mobitelco era condusă cu 54 la 49 iar David Lawrence și Zoran Krstanovic aveau câte 4 faulturi.

Sfertul al patrulea nu a început prea bine pentru clujeni, astfel că după doar 4 minute erau conduși cu 63-54. A fost momentul în care jocul s-a schimbat total, antrenorul Marcel Țenter a cerut un time-out după care a urmat un 10-0 run, pentru „U”, obținut prin două aruncări de 3 puncte reușite de Mihai Silvășan și Miljan Medvedj și prin 4 puncte reușite de Zoran Krstanovic. Clujenii treceau la conducerea meciului scorul fiind 64-63 când mai erau 3 minute de joc. Evoluția bună a echipei „U” Mobitelco a continuat până la final și chiar dacă aveau în teren



patru jucători cu câte patru greșeli personale fiecare, clujenii s-au impus cu scorul de 73 la 72.

Președintele executiv, Mircea Cristescu, a catalogat drept „extraordinară” evoluția echipei atât în atac cât și în apărare, declarând și faptul că ar dori ca Turneul Final al CEBL să se desfășoare la Cluj.

În timp ce, la rândul său, antrenorul echipei „U” Mobitelco, Marcel Țenter, s-a declarat mulțumit de nivelul competiției. „Am avut o grupă grea, cu echipe de top din Ungaria și din Cehia și mă bucur că băieții s-au comportat foarte bine. Singurul lucru pe care l-aș schimba la această competiție ar fi modul de delegare a arbitrilor, pentru că în momentul de față, arbitrii meciurilor sunt din aceeași țară cu echipa gazdă. Cred că ar trebui totuși, arbitrii neutrii. Cât despre anul ce-a trecut, le mutumesc fanilor pentru sprijin și sper că le-am adus iarăși bucuria de a veni la sală. Le doresc tuturor să aibă parte de un Crăciun fericit alături de cei dragi lor și de un an nou cât mai bun!”. (Ovidiu Tebu)

Victorie pentru baschetbaliste

Echipa de baschet feminin a Universității Cluj a câștigat partida susținută sâmbătă după-masă în compania formației CSS Bega Timișoara. Elevele lui Florin Covaciu s-au impus cu scorul de 61-56.

Alb-negrele nu au început foarte bine partida, fiind dominate în primele două sferturi și conduse la pauză cu 31-23. Florin Covaciu a reușit însă la pauză să își motiveze excelent elevele, iar acestea au avut o revenire spectaculoasă, reușind să câștige sfertul al treilea cu un neverosimil 26-8. Avantajul luat în acest sfert trei s-a dovedit decisiv, întrucât echipa din Banat a reușit să revină și să câștige ultimul sfert, însă din fericire nu la o diferență suficient de mare încât să câștige și partida.

„Spre norocul nostru, una din jucatoarele, Raluca Chioran a făcut un meci foarte bun și cu aportul ei am reușit să ne impunem. A fost un meci greu, pe care trebuia să îl câștigăm. Mă bucur că am avut puterea să revenim după pauză și să ne impunem în final. Ne dorim victoria și în meciul de la Brașov, este o echipă pe care o putem învinge”, a declarat Florin Covaciu, antrenorul Universității. În ultimul meci din 2009, Universitatea va juca în deplasare cu Galactica Brașov. Alb-negrele vor efectua antrenamente și după acest ultim meci, apoi vor avea o scurtă vacanță, urmând să revină la pregătiri în 3 sau 4 ianuarie. **(Laurențiu Boariu)**



CLASAMENT

1	LMK BC Sepsi Sfântu Gheorghe	13	12	1	0	1014:694	25
2	CS Municipal Satu Mare	13	10	3	0	993:725	23
3	CS Baschet ICIM Arad	12	10	2	0	1039:606	22
4	CSM U Oradea	12	6	6	0	701:820	18
5	CSU LPS Alba Iulia	13	3	10	0	725:956	16
6	CSS Bega BC Danzîo Timișoara	11	4	7	0	539:729	15
7	Universitatea Cluj-Napoca	12	2	10	0	694:925	14
8	BC Galactica-Olimpia Brașov	12	2	10	0	913:663	14

Liviu Jurcă: „Locul cinci

Revista Numai „U” a pregătit cititorilor săi un interviu în exclusivitate cu antrenorul Liviu Jurca. Tehnicianul echipei de handbal masculin a Universității Cluj a analizat problemele întâmpinate de echipă în turul acestui sezon.

-Cum ați descrie parcursul echipei în aceste ultime patru etape?

- A fost un parcurs bun. Se putea și mai bine, dar având în vedere adversarii pe care i-am avut eu sunt mulțumit cu cele două victorii de acasă. Și Târgu-Jiu și Suceava sunt echipe bune.

- Conducerea clubului dorește achiziționarea de noi jucători ?

- Nu știu nimic. Eu am venit pentru aceste patru etape. Se pune în discuție noua con-

ducere, dar cred că săptămâna asta se va lămuri. Normal ar mai trebui jucători.

- Credeți că obiectivul cupelor europene stabilit la începutul campionatului rămâne valabil?

- Sincer să fiu, locul 5 e foarte greu de obținut, un loc 7 ar fi mai realist. Depinde și dacă se vor face transferuri. În momentul în care ai un lot de jucători și vezi cu cine ai de-a face poți spune ce țintești, dar eu zic că e foarte greu de obținut.

- Care sunt posturile ce ar trebui întărite?

- Probleme mari sunt pe extrema dreaptă. E foarte greu să-l avem în retur doar pe Marta, jucător tânăr, dar care oricând se poate accidenta. După părerea mea, primul transfer pe care l-aș face ar fi

o extremă dreaptă. Restul posturilor sunt bine acoperite.

- În cele patru etape în care ați fost alături de echipă s-a observat o îmbunătățire în moralul jucătorilor. Cum ați reușit să-i motivați?

- Motivație mai mare decât faptul că e viitorul lor în joc nu este. Dacă nu câștigam cele două meciuri de acasă, eram pe locul 12. Cine mai voia să investească într-o echipă care în vară a adus 4 jucători și a ajuns pe locul 12? Și-au dat seama că e șansa lor. Normal că am discutat cu ei. Erau căzuți mental după înfrângerile cu Dinamo și cu Odorhei, dar încet-încet am început să construim în aceste două meciuri care erau vitale pentru echipă.

- Cum e atmosfera în echipă acum că jucătorii au de-a face cu doi antrenori ?



e greu de obținut”

- Jucătorii sunt plătiți pentru a veni la antrenamente, pentru a se pregăti indiferent ca sunt 2-3 sau 4 antrenori. Sunt echipe cu 6-7 antrenori, sunt echipe cu un antrenor. Nu asta e treaba lor, ci treaba lor e ca indiferent cine e pe bancă ei să-și facă datoria.

- Dacă ar fi să alegeți un jucător din Liga Națională pe care să-l aduceți la echipă, care ar fi acesta?

- Am foarte mulți jucători preferați, dar contează bugetul echipei și dacă jucătorul e liber. Dar într-un caz ideal aș lua de pe partea dreaptă până pe partea stângă, echipa națională. Dar nu aș vrea să dau nume, nu vreau să supar pe nimeni. Echipa ideală ar fi 90% din echipa națională.

- Cum a evoluat handbalul clujean în acești ultimi 10 ani ?

- Odată cu fondarea „U” Transilvania au venit investitori serioși, s-au setat obiective clare. Practic în fiecare an, începând cu copiii, cu juniorii până la echipa de seniori ne-am îndeplinit obiectivul, în linii mari. Chiar dacă au mai fost scăpări, se văd îmbunătățiri. Urmează în anii viitori alți pași - să se achiziționeze noi jucători care să facă față obiectivelor. Și atunci în cei 5 ani acționarii și-au propus să ajungă într-o finală de cupă europeană, acest obiectiv să se poată obține, dar cu cheltuieli foarte mari și multă muncă.

- Cât de mult se bazează echipele de seniori pe jucătorii care vin de



la echipele de juniori?

- Cazurile sunt puține. Dar dacă din fiecare generație de juniori scoți un jucător foarte bun și alții buni, pe aceia îi trimiți la echipe din regiune. Să luăm Constanța. Nu au luat niciodată un junior din pepiniera proprie la seniori. L-au trimis la Medgidia să

joace și apoi, când a crescut l-au luat înapoi. Același lucru îl vom face și noi - vârful va veni la echipă, iar restul îi vom trimite la echipe din zona Clujului și cel care se va evidenția, îl vom lua la noi.

**Irina Râciu
și Cristian Bokor**

Lili a revenit la fileu!



Surpriza meciului a fost intrarea în teren a antrenorei Liliana Bogendorfer care le-a ajutat pe fete să câștige primul set și să devină mai încrezătoare în forțele lor. „Am avut mari emoții astăzi în teren fiindcă nu am mai jucat demult. Le-am dat și fetelor puține emoții fiindcă eu am un alt stil de joc, cu pase mai rapide și s-a văzut că le-am urgentat puțin. Eu zic însă că prezența mea le-a ajutat, scopul meu fiind să le ridic moralul, să le fac să creadă în ele și să nu renunțe. Le-am cerut ca în meciul de azi să apese pe serviciu, lucru pe care l-au făcut doar unele dintre ele. Blocajul a fost iarăși o problemă și neatenția, uneori. Partea bună este că au dat dovadă că sunt o echipă și s-au ajutat”, a declarat antrenoreia. Tehniciana echipei a făcut și un scurt rezumat al acestui tur: „În mare parte am reușit ce ne-am propus, mai puțin meciul cu Târgu Mureș pe care l-am pierdut. Pe celelalte echipe care ne sunt contracandidate am reușit să le învingem, lucru extraordinar deoarece contează golaverajele și punctajul.” (Ancuța Moldovan)

Voleibalistele Universității Cluj au câștigat ultimul meci din tur diputat sâmbătă, pe teren propriu, împotriva formației IOR București. Fetele au învins echipa de pe ultimul loc cu scorul de 3-0.

„Ne-am așteptat să fie foarte greu deși am mai jucat cu IOR-ul și au fost foarte slabe. Momentul decisiv al meciului a fost, după părerea mea, setul doi, dus până la extreme, însă mă bucur că am reușit să ni-l adjudecăm și în final să câștigăm meciul” a declarat Laura Lungu.

CLASAMENT

1. CSU Metal Galați	11	9	2	20	28	10	2,8	885	740	1,19
2. VC 2004 Tomis Constanța	10	9	1	19*	29	6	4,83	844	646	1,3
3. Dinamo Romprest București	10	9	1	19*	27	7	3,85	814	582	1,39
4. Știința Bacău	11	8	3	19	28	12	2,33	940	748	1,25
5. Penicilina Iași	11	8	3	19	25	14	1,78	819	762	1,07
6. SCMU Craiova	11	6	5	17	24	17	1,41	904	789	1,14
7. CSU Medicina Târgu Mureș	11	5	6	16	19	21	0,9	843	823	1,02
8. "U" Cluj	11	3	8	14	11	24	0,45	640	805	0,79
9. VC UNIC LPS Piatra Neamț	10	3	7	13*	8	25	0,32	631	735	0,85
10. CSM Sibiu	11	2	9	13	7	29	0,24	630	845	0,74
11. IOR București	9	1	8	10*	5	25	0,2	491	705	0,69
12. CSM 2007 Focșani	10	0	10	10*	1	30	0,03	460	763	0,6

Bogdan Voicu: „La „U” Cluj mă simt cel mai bine, aici am crescut”

Bogdan Voicu, actualul căpitan al echipei de rugby al Clubului Sportiv Universitatea Cluj, a început rugby-ul în 1997 la CSS Viitorul Cluj-Napoca, iar în 2001 a plecat în Italia, cu bursa de studii Erasmus, unde a jucat rugby la Roma și Perugia. În 2002 a avut contract la echipa națională U21, mai apoi a revenit la Cluj, iar în 2003 a participat la Campionatul Mondial din Australia cu echipa de seniori a naționalei României. A jucat în sezonul 2005-2006 la Modena, în Italia și a revenit în România la Dinamo București. După o accidentare gravă la ligamente s-a întors în orașul natal la CS Universitatea Cluj.

- **Esti în rugby din 97, poți spune că ai trecut prin toate etapele prin care ar vrea să treacă orice rugbyst, ce crezi că ai mai putea face și nu ai reușit?**

- În 2003 la Cupa Mondială din Australia să joc efectiv. Eram cel mai tânăr și antrenorul a considerat că ar fi fost o experiență bună pentru mine participarea. Au fost 30 de jucători în echipa națională. 2 jucători nu au jucat în lot printre care și eu.

- **Dacă nu sufereai acea accidentare gravă continuai la Dinamo, sau aveai alte planuri?**

- Continuam la Dinamo. Am jucat 5 meciuri titular și



mi-a mers foarte bine până mi s-au rupt ligamentele.

- **Care moment din viața de rugbyst ți-a rămas în memorie ca fiind cel mai placut?**

- Locul 3 cu U, sezonul 2003-2004.

- **Ai câștigat un campionat cu Dinamo, de ce nu acel moment?**

- Eram deja accidentat la Dinamo, eram în lot, dar...

- **Dar cea mai nefericită întâmplare?**

- Accidentările. Într-un an am suferit 3 operații: de menisc, când jucam la Modena și în 2006 când jucam la Dinamo operațiile la ligamente.

- **La care echipă te-ai simțit cel mai bine?**

- La Universitatea, aici am crescut.

- **Care este situația Universității în acest moment?**

- No comment. Criză mare!

- **Ce se poate face pentru o clasare mai bună în campionat?**

- Găsirea unui sponsor puternic, sau a unor sponsori. Pentru că materie primă este, ma refer la jucători. Sunt

foarte mulți jucători în țară care și-ar dori să joace la U.

- **Cum te pregătești pentru meciuri?**

- Cu echipa, cu colectivul și individual la sala de forță.

- **De ce s-a schimbat căpitanul echipei?**

- Eu am fost căpitan și în 2008, dar m-am certat cu profesorul. Nu știu acum care este motivul schimbării lui Gorcioaia.

- **Ce planuri ai în calitate de căpitan al echipei?**

- Ca de câte ori când intru în teren cu colectivul și nu numai să le transmit ceea ce am simțit eu prima oară când am îmbrăcat tricoul Universității. Emoțiile și bucuria, un coctail inimaginabil.

- **Te-ai gândit să te întorci la Dinamo?**

- Nu. Momentan sunt angajat aici în Cluj, am un colectiv la fel de plăcut.

- **Dacă nu ai fi jucat rugby, ce alt sport ai fi ales?**

Fotbalul.

Ologu ANCA

Victorie lejeră pentru voleibaliști

Echipa de volei masculin a Universității Cluj a făcut înaintea sărbătorilor un cadou frumos supporterilor învingând formația Dacia Buzău cu 3-0. Meciul disputat chiar pe teren propriu a contat pentru ultima etapă a turului de Campionat al Diviziei A1.

Studentii au dominat aproape în totalitate meciul, impunându-se în trei seturi, cu scorurile de 25-17, 26-24 și 25-11. „Nu am fost mulțumit de evoluția jucătorilor deoarece am avut un adversar mai slab decât noi, iar băieții mi s-a părut că au intrat cam repede în vacanță. Per ansamblu elanul tineresc adus în teren de jucători precum Vîlcelean, Bratosin și Tîrîlă ne-a ajutat să ne regăsim cadența și să câștigăm. Încă ne mai dă bătăi de cap o meteahnă mai veche, lipsa de concentrare” a declarat antrenorul echipei universitare, Dănuț Ciontoș. Căpitanul Cosmin Ghimeș a declarat: „Experiența și-a spus cuvântul în această partidă, deși uneori nu ne-am concentrat destul și am mai greșit, în ansamblu a fost o victorie muncită și binemeritată.”



Această partidă a fost ultima din turul campionatului, competiția internă urmează să se reia din luna ianuarie. În primul meci Universitatea va juca acasă cu Steaua București. „Per total sunt mulțumit de evoluția echipei, deși întotdeauna e loc și de mai bine. Îmi reproșez că puteam să

jucăm mult mai bine meciurile cu Baia-Mare și Târgu-Mureș care le-am pierdut acasă, dar suntem în grafic și cred că până la final vom reuși să ne clasăm undeva pe locurile 6-7”, a mai completat tehnicianul alb-negrilor.

Iulia Drăgan

CLASAMENT

1 DINAMO BUCUREȘTI	11	9	2	20	30	9	3.33	953	812	1.17
2 CVM TOMIS CONSTANȚA	11	9	2	20	27	9	3	862	725	1.18
3 VCM LPS PIATRA NEAMȚ	11	7	4	18	23	19	1.21	915	893	1.02
4 TORPI TÂRGU MUREȘ	11	7	4	18	23	17	1.35	888	840	1.05
5 REMAT ZALAU	10	7	3	17	24	10	2.4	800	713	1.12
6 UNIREA DEJ	11	6	5	17	23	18	1.27	916	879	1.04
7 "U" CLUJ	11	6	5	17	24	21	1.14	996	954	1.04
8 ȘTIINȚA EXPLORĂRI BAIA MARE	10	6	4	16	21	16	1.31	823	822	1.04
9 STEAUA BUCUREȘTI	11	4	7	15	18	25	0.72	923	943	0.97
10 SCMU CRAIOVA	11	3	8	14	13	26	0.5	822	864	0.95
11 DACIA BUZĂU	11	1	10	12	5	31	0.16	685	907	0.75
12 CVM BRĂSOV	11	0	11	11	4	33	0.12	690	921	0.74

Seno: „Dacă mă simt bine, peste trei luni revin pe teren”

Handbalista **Mihaela Ani-Senocico** a fost antrenată pentru prima dată de **Iuliu Crăciun** și a jucat la **LPS Bistrița** și **Randers**. A fost căpitanul echipei naționale când antrenor era **Cornel Otelea**. La **”U” Jolidon** a fost adusă de antrenorul echipei **Liviu Jurcă**, unde a obținut rezultate bune împreună cu echipa în **Cupa Challenge**. În prezent, Seno este căpitanul echipei clujene **”U” Jolidon**.

- Cum comentezi evoluția echipei privind spre etapele ce au trecut?

- Fetele s-au descurcat bine până în prezent. Sunt pe locul 3. Au făcut meciuri bune, de asta pot spune că echipa merge bine. Locul ocupat de fete în clasament confirmă spusele mele, locul trei fiind un loc foarte bun.

- Când revii pe teren?

- Nu știu exact, peste două luni o să mă apuc de mișcare, deci cred că aproximativ peste trei luni. Sper să decurgă totul bine. Revenirea mea pe teren depinde în foarte mare parte de cum o să mă simt.

- Cum a fost să joci, însărcinată fiind, până în luna a patra?



- Din moment ce m-am simțit foarte bine nu a fost nicio problemă. Echipa a fost într-un moment greu, fiind amenințată să zic așa cu „retrogradarea”.

A trebuit să ajut echipa să depășească acel moment și fiind într-o stare bună, sarcina nu m-a împiedicat să fiu alături de colegele mele pe

teren chiar până în luna a patra.

- Un mesaj pentru colegele tale înaintea meciului cu Oltchim?

- Să aibe încredere în ele. Nu contează rezultatul, contează să se concentreze și facă un meci bun. Sper să se înțeleagă foarte bine pe teren pentru ca să le iasă jocul, și nu în ultimul rând să fie sănătoase.

- Planuri pentru anul ce vine?

- Să fiu sănătoasă. Să fie sănătoși și fetița și soțul meu. După cum se spune, dacă ai sănătate se rezolvă toate. Îmi doresc de asemenea să-mi revin cât mai repede ca să pot ajuta echipa, să avem un joc bun și să ajungem în cupele europene.

- Planuri și urări pentru sărbătorile ce vin?

- Nu am niciun plan. Sărbătorile o să le petrec acasă alături de fetița și de soțul meu, cu alte cuvinte, în familie. Doresc multă sănătate tuturor, Sărbători fericite și un an nou cât mai bun!

Cristina Botîrcă

Periodic realizat de

CS Universitatea Cluj-Napoca

str. Cardinal Iuliu Hossu nr. 23

Tel.: 0264.592249

Fax: 0264.592786

Editor general: Ramona Culciar

Redactor-șef: Vasile Ielciu

Colaboratori: Cristina Botîrcă, Ovidiu Tebu, Laurențiu Boariu, Iulia Drăgan, Anuța Moldovan, Cristian Bokor, Florin Mihalte, Larisa Balog

Fotoreporter: Corneliu Rusu, Nagy Melinda

Layout: Mihai Armanca / **ArcadiaMedia**

Tiparul digital a fost executat la **Roxer-Colorama**.

Se distribuie **gratuit** la sediul clubului și la Sala Sporturilor „Horia Demian”.

Au încheiat turul cu o victorie

În ultima partidă a turului Ligii Naționale de Handbal masculin „U” Transilvania a obținut o neașteptată victorie împotriva celor de la Lignitul Târgu-Jiu, cu scorul de 28 la 26.

Prima repriză a partidei a semănat cu cea din meciul cu Bucovina Suceava, prin dăruirea și prin determinarea jucătorilor clujeni, aceștia conducând ostilitățile atât pe teren cât și pe tabela de marcaj, dar și datorită ușurinței cu care studenții au transformat fiecare ocazie de gol. Cea mai mare detașare de scor s-a înregistrat în minutul 18, 9-6 pentru „U”. Spre sfârșitul acestei reprize cei de la Lignitul se dezmoțesc încet, reușind să scoată un rezultat de 15-15 la pauză.

Cea de-a doua repriză a dat ceva mai mari bătaii de cap elevilor lui Jurca și Moldovan, aceștia nereușind să se detașeze la mai mult de 2 goluri. În special pe finalul partidei, clujenii au tras cât au putut de scor, până când echipa din Târgu-Jiu a căzut cu totul, astfel minutul 56 găsește for-



mația clujenă la conducere cu scorul de 25 la 22.

„Eram datori spectatorilor... fiecare echipă are vâfuri de formă și coborâri, noi am prins o perioadă proastă după meciul cu Dinamo care ne-a a-

fectat psihic. Acum suntem pe val, cum se zice, păcat că s-a încheiat turul”, a declarat unul dintre principalii marcatori ai partidei, Raul Marian.

Ceilalți marcatori au fost Andrei Grasu și Călin Hagi cu câte 5 goluri pentru „U” Transilvania, iar pentru Lignitul Târgu-Jiu, cei mai buni marcatori au fost Aurel Florea cu 10 goluri, Humberto Lopez și Zvonimir Kapular cu câte 4 goluri fiecare.

După ultimul meci al turului Ligii Naționale de Handbal, „U” Transilvania trece pe locul 9 cu 11 puncte.

Irina Râciu

CLASAMENT

1 HCM Constanta	13	12	0	1	417	321	24
2 UCM Resita	13	11	1	1	417	322	23
3 Stiinta Municipal Dedeman Bacau	13	9	1	3	435	383	19
4 Energia Lignitul Pandurii Tg. Jiu	13	9	1	3	368	346	19
5 Steaua MFA Bucuresti	13	8	1	4	409	347	17
6 Universitatea Bucovina Suceava	13	7	0	6	377	346	14
7 HC Minaur Stiinta CSM Baia Mare	13	6	1	6	338	335	13
8 HC Odorhei	13	6	0	7	367	371	12
9 Universitatea Transilvania Cluj	13	5	1	7	341	371	11
10 CSM Satu Mare	13	4	1	8	394	400	9
11 Univ. Politehnica Municipal Timisoara	13	4	1	8	326	374	9
12 Dinamo Bucuresti	13	3	1	9	386	443	7
13 CSM Medgidia	13	2	0	11	317	428	2*
14 SCM Rom Cri Brasov	13	0	1	12	320	425	1

AUTODIALOGUL POZITIV. UN LIMBAJ AL SUCCESULUI

Cuvintele au o putere imensă asupra minților noastre, prin urmare și asupra performanței sportive. Mulți specialiști declară: Performanța este 90% percepție și 10% realitate. Fiecare dintre noi suntem angajați într-un dialog permanent cu noi înșine. Vorbim cu noi și interpretăm fiecare situație de viață pe baza propriilor percepții despre ce se întâmplă în jurul nostru. Dacă acest dialog interior este o reprezentare apropiată a realității, atunci noi vom funcționa destul de bine. Dacă gândurile noastre sunt iraționale sau exagerate, putem deveni anxioși și emotivi, iar performanța poate avea de suferit.

Percepțiile și gândurile ne conduc frecvent spre un răspuns emoțional. Pentru fiecare sportiv este crucial să fie conștient de gândurile și afirmațiile pe care le face înainte de antrenamente sau meciuri. Prin intermediul autodiologului putem evalua o situație potențial negativă ca fiind mai puțin amenințătoare atunci când avem un control asupra procesării informaționale. Modul în care interpretăm ceea ce se întâmplă și etichetele pe care le punem fiecărei situații influențează modul în care răspundem emoțional.

O modalitate eficientă de a structura gândurile și de a transforma obiectivele noastre în rezultate palpabile, este utilizarea de afirmații. O afirmație este un auto-mesaj pozitiv, puternic, rostit la timpul prezent despre un obiectiv care ar trebui realizat. Este, de fapt enunțarea unei aspirații, prezentate minții noastre ca și cum ar fi deja

înfăptuită. Deși noi stim că un obiectiv se va realiza în viitor, o programare mintală eficientă necesită prezentarea lui la timpul prezent, ca și un fapt deja realizat. Afirmațiile sunt modalități eficiente de a anula sau corecta gânduri sau idei negative. Gândurile negative conținute în „*computerul nostru mental*” sunt surse de auto-limitare, teamă, inhibiție și frustrare pentru noi toți. Dimpotrivă, imaginea de sine, sănătatea, abilitățile fizice, relațiile sociale și rezultatul unei competiții pot fi afectate pozitiv de repetarea în minte a unor declarații sau enunțuri. O declarație pozitivă poate crea o atitudine sau o filozofie de viață exemplificată prin cuvintele: „*Pot să reușesc în ce mi-am propus!*” Un enunț pozitiv, conștient asumat poate să ne ghideze comportamentul într-un mod constructiv!. Cuvintele sunt instrumente eficiente prin care putem transforma percepțiile noastre în evenimente zilnice de viață. Mentea și corpul sunt atât de bine conectate încât de multe ori corpul nu își dă seama dacă o frază sau o imagine este reală, visată sau imaginată. Atunci când mintea noastră generează imaginea unui succes sportiv, sistemul nervos central va procesa aceste imagini ca fiind reale. În majoritatea timpului, acțiunile noastre sunt reflecții ale imaginilor mintale. Aceste imagini sunt create în mințile noastre, cel mai adesea de cuvinte. Astfel, folosirea cuvintelor potrivite poate influența pozitiv performanța sportivă.

(partea a doua în numărul viitor)

ȘTIRI

BASCHETBALISTELE PE PRIMUL LOC LA U20

Echipa de baschet feminin a Universității Cluj a participat în perioada 13-14 decembrie la Campionatul Național Under 20. La turneu au participat echipele CSS Sf. Gheorghe, CSU Cluj-Napoca, CS Universitatea Alba Iulia, CS Călin Cent Baia Mare. În primul meci, disputat în Sala „Vasile Geleriu” din Parcul „Iuliu Hațieganu”, baschetbalistele antrenate de Florin Covaciu s-au impus în fața echipei din Alba Iulia la o diferență de zece puncte. În cea de-a doua zi a turneului, „U” Cluj a mai susținut două partide, învingând în ambele. **(Ramona Culciar)**

TREI VICTORII PENTRU AURELIAN GIURGIU LA SANTO DOMINGO



Tenismanul legitimat la Clubul Sportiv Universitatea Cluj, Ilie Aurelian Giurgiu de 22 de ani a participat în perioada 20 noiembrie - 13 decembrie 2009 la Turneele ATP din Republica Dominicană. Fiul antrenorului Dorel Giurgiu a obținut trei victorii în fața unor sportivi din Italia, Venezuela, Rusia și Norvegia, cu Adam Fabik 6-2 6-2, cu Erik Crepaldi 7-5 3-6 6-4 și cu Ilia Osintsev 6-2 3-6 6-3. În urma acestor rezultate clujeanul a obținut un punct ATP în proba de simplu, iar în proba de dublu a ajuns în sferturi de finală la unul dintre turnee, iar la cel de-al doilea în semifinală, alături de Apostu Efremov.



roxer grup

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



S.C. Roxer Grup S.A.

Cluj-Napoca, Calea Baciului, nr. 1-3
T/F: 0264 435 101, 0264 596 888

Colorama

Cluj-Napoca, str. Samuil Micu, 12A
T/F: 0264 450 604, 0264 450 603

Colorama Oradea

Oradea, str. Roman Ciorogariu, nr. 28
T/F: 0259 427 362, tel: 0259 427 361

www.roxer.ro

SPONSORI ȘI PARTENERI



JOLIDON



HIDROMAR



TiriacAuto



BEN&BEN



CITYHOTELS THE BUSINESS CLASS HOTELS group



FOAIA TRANSILVANA COTIDIANUL STATULUI LA CLUJ-NAPOCA



NCN