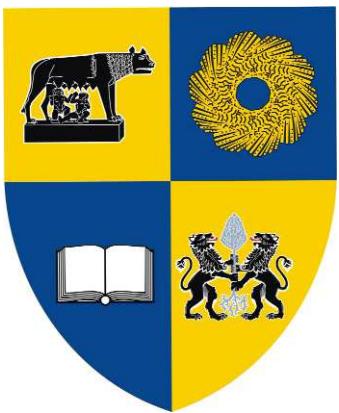




Primăria și Consiliul Local
Cluj-Napoca



Consiliul Județean Cluj



**Acet spațiu
publicitar
l-am rezervat
pentru
reclama
dumneavoastră.**

www.u-cluj.ro



pag. 4-5



**Au bătut
campionă**

90 de ani



A început un nou an pentru sportivii, antrenorii și suporterii clubului fanion. Este anul în care clubul împlinește 90 de ani de existență.

Evenimentul trebuie marcat aşa cum se cuvine: prin rezultate deosebite pe care le aşteptăm de la sportivi și antrenori, în competițiile în care participăm, printr-o organizare fără cusur din partea clubului a manifestărilor ce vor avea loc până în luna noiembrie. Primii pași au fost făcuți: revista clubului, pe care o citiți acum, site-ul, tot mai cuprinzător. Urmează monografia "U"-90 de ani, istoria clubului și a sporturilor practice, de la înființare până în prezent, proiecție de filme, competiții internaționale de atletism, judo, baschet, handbal, rugby și volei, meciuri între selecționatele timpului și multe altele.

În scurt timp va apărea o broșură cu programul complet al manifestărilor dedicate aniversării a 90 de ani de existență la "U" Cluj.

Protagoniștii evenimentului îl vedeți acum în paginile revistei. Sunt sportivii noștri și cu ei ne mândrim, pentru că reprezintă patrimoniul cel mai de preț al clubului.

**Ovidiu Vasu,
președinte CS Universitatea**

Scurt istoric al clubului

EPISODUL 5

Sportivii universitari și Marea Unire din 1918

În momentele de răscruce ale istoriei, tineretul în general, studenții în special s-au aflat întotdeauna în primele rânduri ale evenimentelor. Întregul proces al luptei pentru Unirea românilor din 1918 a scos în evidență contribuția majoră și a studenților sportivi români aflați în plină maturitate politică.

Documentele vremii consemnează că la ședința din 12 octombrie 1918 a Comitetului Executiv al Partidului Național Român de la Arad, în care s-a definitivat istorica proclamație de independență a națiunii române din Austro-Ungaria, redactat de Vasile Goldiș, alături de Alexandru Vaida-Voevod (care îl va prezenta Parlamentului Ungariei la 18 octombrie 1918, marcând momentul istoric al eliberării românilor transilvăneni), Teodor Mihali, Ștefan Cicio-Pop, Aurel Lazăr, Aurel Vlad, Ioan Suciu, Ioan Ciordăș, au fost prezenți și Sever Dan, fostul director sportiv al Clubului Sportiv Ardelean din Cluj, și Gheorghe Crișan, fost student la Cluj, președintele Clubului Sportiv Gloria din Arad.

La Cluj, în acele zile acționează pentru organizarea adunării Marii Uniri ofițeri români din cadrul armatei austro-ungare, foști sportivi ai Clubului sportiv al tinerimii române ardeleni, precum Amos Frâncu, Dominic Stanca, Valentin Poruțiu, Laurian Gabor și alții.

Alți foști sportivi universitari români, mobilizați ca ofițeri în armata austro-ungară, au acționat în slujba ideii Unirii românilor la Budapesta (Iosif Victor Vlad), Praga (Constantin Stanca).

Unul din secretarii Consiliului Național Român Central din Arad era fostul sportiv clujean Gheorghe Crișan, iar redactor al oficialului Consiliului, ziarul Românul, era și Traian Nicodim, fost membru în comitetul de conducere a societății sportive a studenților români din Cluj.

Printre cei 12 membri ai Comitetului Național Român Central se afla și socialistul ing. Enea Grapini, fost component al echipei de fotbal "Petru Maior" din Budapesta.

La 16 noiembrie 1918, Consiliul Național Român Central a hotărât să

trimită la Iași o delegație, care trebuia să ia legătura cu Casa Regală Română, pentru a pune în concordanță realizarea planului unic al Marii Uniri. Această misiune istorică, care trebuia să înfrunte primejdiiile trecerii liniei frontului, a fost încredințată unor foști sportivi activi clujeni: Gheorghe Crișan și Teodor Roxin, care au plecat la drum de la Arad prin Lugoj, Orșova, Nufăr, Horia, Vârciorova, Turnu Severin, Craiova, București, Iași, unde au ajuns la 20 noiembrie 1918.

După întrevederile de la Curtea Regală, cei doi au participat, la 28 noiembrie 1918, la Cernăuți, la Adunarea Națională de Unire a Bucovinei cu România, unde în numele ardelenilor a cuvântat Gheorghe Crișan. Ci doi s-au întors în Transilvania pe la Vatra Dornei, Prundu Bârgăului, ajungând la Alba Iulia cu sentimentul datoriei împlinite în slujba Marii Uniri.

La 1 Decembrie 1918, la Alba Iulia, alături de cei 1.228 de delegați se numărau și mandatele celor două societăți sportive românești din Sibiu și Arad, ca reprezentanți de drept. Prezidiul Marii Adunări Naționale din Alba Iulia, ales în dimineața zilei de 1 Decembrie 1918, avea în compoziție pe Gheorghe Pop de Băsești, Ioan I. Papp, Demetriu Radu, Teodor Mihali, Ștefan Cicio-Pop, Ion Flueraș, secretari fiind Alexandru Fodor, Sever Nicolae, Caius Brediceanu, Silviu Dragomir (viitor președinte al clubului "U" Cluj), Victor Deleu, Iosif Cizer, Ionel Pop, Gheorghe Crișan (fostul student clujean, președinte pe atunci al Clubului sportiv Gloria din Arad).

Întorsi din tranșeele fronturilor primului război mondial, cu conștiința împlinirii visului Marii Uniri a neamului românesc, universitarii clujeni, vechi și viitori, se înregistrau în strădaniile Tânărului stat al României Mari, pentru a consolida spiritul național și pe tărâm sportiv.

"U" Cluj va deveni un bastion al acestei strădani și pe plan spiritual, al educației sportive ca și componentă a unui stat civilizat.

**Gheorghe I. Bodea,
istoric clujean**

“U” Jolidon

handbal feminin, Liga Națională, 2008-2009



Mircea Cucuiu
director sportiv



Gheorghe Covaciu
antrenor



Victor Baciu
kinetoterapeut



Bărei Iuliana
portar
21 de ani, 179 cm., 68 kg



Viorica Șuba
portar
19 ani, 182 cm., 74 kg



Adriana Florentina Tudorache
centru
26 de ani, 173 cm., 60 kg



Andreea Lucreția Tetean
centru
19 ani, 176 cm., 64 kg



Mihaela Ani-Senocico
centru
27 de ani, 174 cm., 70 kg



Alina Ileana Turcaș
inter stânga
36 de ani, 182 cm., 78 kg



Roxana Alina Joldes
inter stânga
19 de ani, 180 cm., 70 kg



Gabriela Dumitrița Halațiu
inter stânga
23 de ani, 178 cm., 66 kg



Laura Ioana Oltean
inter dreapta
19 de ani, 176 cm., 73 kg



Marinela Gherman
inter dreapta
23 de ani, 78 cm., 69 kg



Anca Mureșan
extremă stânga
27 de ani, 176 cm., 66 kg



Nicoleta Elena Dincă
extremă stânga
20 de ani, 173 cm., 64 kg



Magdalena Paraschiv
extremă dreapta
26 de ani, 63 cm., 57 kg



Adina Brot
extremă dreapta
25 ani, 176 cm., 66 kg



Daniela Constantina Brânzan
pivot
20 de ani, 177 cm., 70 kg



Florina Maria Bârsan
pivot
23 de ani, 178 cm., 74 kg



Adela Bilița Radu
pivot
20 de ani, 170 cm., 68 kg

“U” Trustul CRE

baschet feminin, Divizia A, 2008-2009

Locul cinci ocupat de "U" Trustul CRE la finele turului de campionat reprezintă cea mai bună clasare a unei echipe clujene de sporturi de sală, astfel că putem afirma că antrenorul Predrag Vasic s-a ținut de cuvânt.

Cu doar două excepții, rezultatele au confirmat așteptările: "U" Trustul CRE a pierdut doar două jocuri pe teren propriu, 51-71 cu CSS-LMK Sfântu Gheorghe și 86-93 cu BC Teleorman Alexandria.

În schimb, de menționat că "U"

Trustul CRE a învins campioana BC ICIM Arad (81-73). Obiectivul calificării la turneul final al Cupei României a fost îndeplinit.

Cert este că până la această oră, echipa a pierdut câteva jucătoare importante. Dacă în cazul americanicei Francine Houston au fost evidente nemulțumirile tehnicienilor, internaționalei Bianca Vescan și pivotului Corina Moroșan li s-au imputat prestațiile sub așteptări din tur. Căpitanul de echipă Svetlana Drăgușin și-a

comunicat intenția de a pleca, motivele invocate fiind de ordin personal.

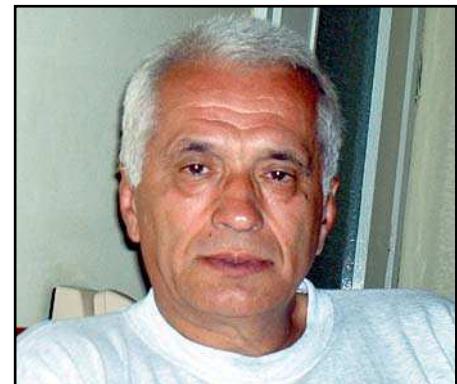
Vestea bună este că, în ciuda situației dificile generate de criza mondială, dezvoltatorul și investitorul imobiliar Trustul CRE va rămâne alături de echipă. De doi ani alături de baschetul feminin din Cluj, managerul general Nagy Zoltán și-a reafirmat disponibilitatea de a continua finanțarea, dar a cerut înțelegere în privința eventualelor întîrzieri de achitare a sumelor din contracte.



Predrag Vasic
antrenor



Călin Pop
antrenor secund



Horia Pop
director tehnic



Raluca Chioran
fundaș
Data nașterii: 20.06.1990
170 cm.



Florentina Ardeleanu
fundaș
Data nașterii: 01.02.1983
172 cm.



Rada Giurgiu
extremă fundaș
Data nașterii: 25.09.1987
180 cm.



Andreea Orosz
extremă
Data nașterii: 19.02.1986
180 cm.



Flavia Ferenczi
extremă
Data nașterii: 06.01.1991
178 cm.



Andreea Pop
extremă
Data nașterii: 02.04.1990
182 cm.



Marinela Aglareva
extremă
Data nașterii: 05.09.1977
176 cm.



Oana Dunca
extremă pivot
Data nașterii: 13.05.1988
180 cm.



Andreea Huțanu
pivot
Data nașterii: 17.05.1988
186 cm.



Mihaela Adi
pivot
Data nașterii: 28.04.1988
186 cm.



Meszaros Kata
pivot
Data nașterii: 14.05.1990
190 cm.



Nura Imamovic
pivot
Data nașterii: 28.08.1974
193 cm.

“U” Cluj

rugby

Divizia Națională

2008-2009



Ștefan Ionescu
director tehnic



Octavian Chihaiă
antrenor principal



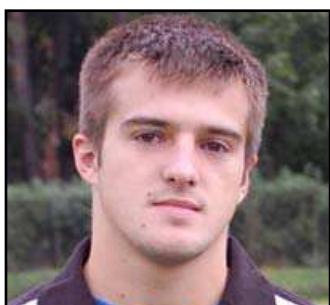
Simion Mărginean
antrenor secund



Bogdan Voicu
aripă
27 de ani, 186 cm., 86 kg



Andrei Gontineac
aripă
20 de ani, 183 cm., 78 kg



Sergiu Pop
aripă
20 de ani, 186 cm., 78 kg



Bogdan Tarpeșcu
aripă
20 de ani, 188 cm., 85 kg



Ioan Teodorescu
aripă
32 de ani, 184 cm., 80 kg



Alexandru Banu
centru
19 ani, 185 cm., 80 kg



Sergiu Buzea
centru
21 de ani, 185 cm., 88 kg



Sergiu Spătaru
centru
22 de ani, 185 cm., 81 kg



Paul Vescan
uvertură
19 ani, 185 cm., 81 kg



Ionuț Oprea
uvertură
20 de ani, 184 cm., 80 kg



Horea Hâmpea
uvertură
35 de ani, 185 cm., 88 kg



Dorin Manole
uvertură
22 de ani, 182 cm., 85 kg



Cosmin Cabuz
demii
22 de ani, 182 cm., 82 kg



Silviu Vasiliu
pilier
22 de ani, 184 cm., 110 kg



Romulus Boar
pilier
28 de ani, 186 cm., 117 kg



Horațiu Pungea
pilier
22 de ani, 190 cm., 118 kg



Marcel Borobei
pilier
21 de ani, 184 cm., 110 kg



Bogdan Sălăgean
pilier
20 de ani, 180 cm., 103 kg



Vasile Doroftei
trăgător
22 de ani, 182 cm., 108 kg



Daniel Gheță
trăgător
30 de ani, 183 cm., 106 kg



Vasile Cioară
linia a II-a
20 de ani, 190 cm., 100 kg



David Mariș
linia a II-a
20 de ani, 190 cm., 100 kg



Bogdan Ionuț
linia a II-a
24 de ani, 190 cm., 105 kg



Bogdan Fărcaș
linia a II-a
24 de ani, 190 cm., 110 kg



Bogdan Ionescu
linia a II-a
29 de ani, 190 cm., 120 kg



Tudorel Gavril
linia a II-a
22 de ani, 190 cm., 90 kg



Alexandru Otavă
linia a III-a
20 de ani, 195 cm., 105 kg



Andrei Gorgoiaia
linia a III-a
21 de ani, 191 cm., 98 kg



Andrei Constan
linia a III-a
20 de ani, 186 cm., 90 kg



Mihai Gorgoiaia
linia a III-a
19 ani, 191 cm., 90 kg



Nicolae Barbu
linia a III-a
22 de ani, 188 cm., 95 kg



Marius Uțu
demi
23 de ani, 180 cm., 79 kg



Radu Pralea
demi
19 de ani, 184 cm., 79 kg

“U” Transilvania

handbal masculin, Liga Națională, 2008-2009



Liviu Jurcă
antrenor



Raul Adam
portar
Data nașterii: 21.08.1977
187 cm., 100 kg



Răzvan Szopka
portar
Data nașterii: 19.07.1983
187 cm., 85 kg



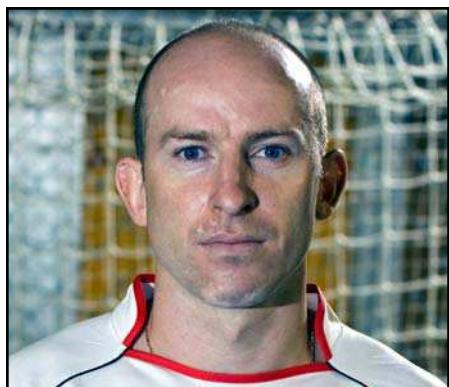
Tudor Stănescu
portar
Data nașterii: 19.06.1989
195 cm., 90 kg



Ioan Ani-Senocico
extremă stânga
Data nașterii: 24.04.1980
190 cm., 90 kg



Mădălin Petruț
extremă stânga
Data nașterii: 21.02.1985
177 cm., 82 kg



Raul Marian
centru
Data nașterii: 16.06.1979
180 cm., 80 kg



Răzvan Pavel
centru
Data nașterii: 23.08.1987
186 cm., 83 kg



Călin Hagiu
inter stânga
Data nașterii: 22.02.1988
195 cm., 92 kg



Lucian Halmagi
inter stânga
Data nașterii: 05.09.1987
197 cm., 103 kg



Radu Lazăr
inter stânga
Data nașterii: 19.09.1987
200 cm., 100 kg



Mirko Milosevic
inter dreapta
Data nașterii: 21.03.1986
190 cm., 90 kg



Radu Ciornohuz
inter dreapta
Data nașterii: 04.08.1981
197 cm., 101 kg



Goran Duric
extremă dreapta
Data nașterii: 01.04.1986
190 cm., 98 kg



Tudor Marta
extremă dreapta
Data nașterii: 01.02.1988
176 cm., 78 kg



Darko Trivkovic
pivot
Data nașterii: 01.05.1983
195 cm., 100 kg



Ionut Ștef
pivot
Data nașterii: 22.06.1981
182 cm., 96 kg



Mihai Busecan
pivot
Data nașterii: 01.06.1987
195 cm., 110 kg

“U” Cluj

volei masculin

Divizia A1

2008-2009



Dănuț Ciontoș
antrenor



Răzvan Bratosin
extremă
Data nașterii: 15.05.1989
194 cm., 87 kg



Ionuț Badea
extremă
Data nașterii: 27.10.1981
198 cm., 98 kg



Goran Ivankovic
extremă
Data nașterii: 06.02.1979
194 cm., 88 kg



Romeo Lotei
centru
Data nașterii: 26.04.1979
195 cm., 85 kg



Adrian Fuzeși
centru
Data nașterii: 16.01.1987
198 cm., 98 kg



Andrei Spănu
centru
Data nașterii: 24.01.1987
212 cm., 96 kg



Dorel Colcer
centru
Data nașterii: 17.04.1977
196 cm., 99 kg



Cosmin Ghimeș
ridicător
Data nașterii: 30.07.1979
194 cm., 85 kg



Răzvan Bogdan
ridicător
Data nașterii: 15.07.1989
188 cm., 87 kg



Daniel Pop
universal
Data nașterii: 06.03.1985
191 cm., 91 kg



Răzvan Vâlcorean
universal
Data nașterii: 22.02.1989
193 cm., 92 kg



Doru Ghimeș
libero
Data nașterii: 26.05.1983
184 cm., 72 kg



Bogdan Rus
libero
Data nașterii: 31.12.1980
182 cm., 84 kg



“U” Oncos

volei feminin, Divizia A2, 2008-2009





Ioan Bogendorfer
manager



Liliana Bogendorfer
antrenor



Roxana Lupu
fals
Data nașterii: 04.04.1983
187 cm., 69 kg



Alexandra Ciontu
secund
Data nașterii: 14.01.1987
178 cm., 59 kg



Laura Lungu
secund
Data nașterii: 23.09.1985
176 cm., 61 kg



Oana Petrican
secund
Data nașterii: 02.08.1980
176cm., 70 kg



Andreea Bucur
coordonator
Data nașterii: 01.10.1989
174 cm., 65 kg



Bianca Cenar
coordonator
Data nașterii: 06.11.1987
174 cm., 57 kg



Carmen Mânzat
libero
Data nașterii: 23.04.1986
168 cm., 54 kg



Georgiana Toma
centru
Data nașterii: 06.03.1988
187 cm., 72 kg



Carmen Crișan
centru
Data nașterii: 14.06.1987
181 cm., 67 kg



Melinda Dobăș
centru
Data nașterii: 25.06.1988
183 cm., 75 kg



Iulia Stălea
fals
Data nașterii: 19.07.1992
178 cm., 60 kg

An bun pe tatami

2008 a fost un an bun pentru judo-ul universitar clujean. Cu două medalii europene, aurul cucerit de Andreea Cătună la CE de tineret și bronzul Ioanei Dinea Aluaș la CE de seniori și cu încă o duzină de titluri naționale, individuale și echipă. Plus alte zeci de medalii de argint și bronz, care au făcut ca "U" CSM Cluj să ocupe locul 1 în ierarhia judo-ului feminin românesc. Iar recunoașterea valorii judo-ului de la "U" Cluj a venit firesc și în achetele de final de an.

Astfel, Florin Bercean, antrenorul coordonator al lotului olimpic de judo al României, a fost desemnat de Uniunea Europeană de Judo, cel mai bun antrenor din Europa (foto). Apoi, cele două medaliate la Campionatele Europene, Ioana Aluaș și Andreea Cătună, au ocupat locurile 2 și 3 în ancheta de final de an efectuată de Federația Română de Judo, clujențele fiind devansate în ierarhia celor mai buni judoka din România, doar de campioana olimpică, Alina Dumitru.

Nu în ultimul rând, la Gala Campionilor Clujeni 2008,



unde au fost premiați cei mai buni performeri clujeni (probe olimpice, sporturi neolimpice și jocuri), patru au fost nominalizările din judo la premiile de merit: Ioana Aluaș (locul 3), Andreea Cătună (locul 8), Carmen Bogdan (locul 9) și Corina Căprioriu (locul 10). Plus desemnarea lui Florin Bercean (pentru a cincea oară în ultimii 7 ani) ca "cel mai bun antrenor clujean al anului".

Clujul, capitala judo-ului românesc

După ce săptămâna trecută, Clujul a găzduit, în premieră pentru România, un stagiu de pregătire, completat cu o serie de teste fizice și tehnice, stagiu la care au participat cei mai buni 75 de judoka din România, fete și băieți, cu toții componenții ai loturilor naționale de cadeți, juniori, tineret și seniori, la finele lunii ianuarie și începutul lui februarie, Sala Sporturilor "Horia Demian" va fi gazda Campionatelor Naționale individuale de seniori, unde este de așteptat ca fetele de la "U" CSM Cluj să câștige cel puțin 3-4 medalii de aur, plus alte clasări pe podiumul de premiere.



- 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 ingineresti 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

Scriem bine în engleză

Conform tradiției, anul competițional în scrabble a coincis cu cel calendaristic și a cuprins atât calendar intern în organizarea Federației Române de Scrabble, cât și internațional.

Astfel, sportivii secției de scrabble a clubului au participat la următoarele competiții naționale: Campionatul Național Individual, Campionatul Național de Partide Libere, Campionatul Național Perechi, Campionatul Național Intercluburi, Cupa României individual, Cupa României echipe (toate în limba română) și Campionatul Național Anglofon.

Cele mai bune rezultate au fost titlul de campion național la Campionatul Național Anglofon câștigat de Mihai Pantiș, locul 3 la același campionat, ocupat de Cătălin Caba, locul 3 pe echipe la Campionatul Național Intercluburi (în formula de echipă: Cătălin Caba, Mihai Pantiș, Daniela Boldor, Cristina Popan și Matei Costache) și locul 5 la Campionatul Național Perechi (perechea Septimiu Crivei și Cătălin Caba).

În ceea ce privește rezultatele pe plan internațional, performanța de vârf este ocuparea locului 12 de către Adrian Tamaș la Campionatul



Mondial al Jucătorilor de Scrabble (în limba engleză), disputat la Dallas (SUA). Aceasta este cea mai bună performanță a unui sportiv român la campionatele mondiale de scrabble, obținută de Adrian Tamaș la prima sa participare. De asemenea, același jucător a câștigat titlul de campion național al Japoniei la scrabble în limba engleză. În ceea ce privește anul 2009, cele câteva transferuri care au fost realizate de CS Universitatea sau care le mai

avem în vedere speră să ne asigure din nou prezența pe podium la competițiile pe echipe și creșterea numărului de medalii obținute la nivelul rezultatelor individuale. Nu în ultimul rând, trebuie menționat că Universitatea Cluj are deja un sportiv calificat la Campionatul Mondial 2009 (în limba engleză), cu șanse de a intra în Top 10, și anume Adrian Tamaș, având posibilitatea obținerii și a celui de-al doilea loc atribuit României.

Convocați la naționala U21

Cinci jucători de la Universitatea Cluj au fost convocați la naționala U21 de rugby.

David Mariș, Alexandru Otavă, Vasile Cioară, Sergiu Pop și Bogdan Tărpescu vor participa, în perioada 15-18 ianuarie, la un stagiu de pregătire, care se va desfășura în București.

3 puncte în Republica Dominicană

Jucătorul de tenis Ilie Aurelian Giurgiu, de la "U" Cluj, a obținut rezultate bune în Republica Dominicană.

În perioada 25 noiembrie - 18 decembrie, el a participat la trei turnee. A jucat 12 meciuri, din care a câștigat 9. Printre cei învinați de clujean se numără și trei jucători de Cupa Davis, doi din Venezuela, Roman Recarte și David Martinez, și unul din Republica Moldova, Andrei Ciumac.

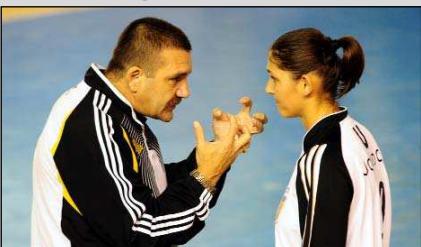
În urma acestor rezultate, el a acumulat 3 puncte în clasamentul ATP. Giurgiu este selecționat în lotul lărgit al României pentru Cupa Davis și pentru Jocurile Olimpice de la Londra, din 2012.

Sponsorizare de la Coca-Cola

Societatea Coca-Cola și-a arătat sprijinul în a susține performanța la CS Universitatea.

Sponsorizarea a constat în oferirea a 10.000 de litri de apă minerală, care vor fi distribuiti sportivilor clubului.

Doar egal cu Tomis



În etapa a 11-a a Ligii Naționale, handbalistele de la "U" Jolidon au obținut un rezultat de egalitate, pe teren propriu, cu Tomis Constanța, scor 28-28. La pauză, fetele noastre conduceau cu 11-10.

Cele mai bune marcatoare de la "U" Jolidon au fost Ani-Senocico, cu 8 goluri, și Joldes, cu 7.

Periodic realizat de

CS Universitatea Cluj-Napoca

str. Cardinal Iuliu Hossu nr. 23

Tel.: 0264.592249

Fax: 0264.592786

Presiunea

Tot mai mulți sportivi se plâng, acuzând presiunea excesivă la care sunt supuși. Ei susțin că presiunea vine de la antrenori, colegi de echipă, sponsori, ziariști, etc. Oare presiunea este generată de factorii externi amintiți mai sus, sau este doar produsul mintii fiecăruia dintre noi?

Presiunea este doar o creație a mintii umane: există pentru că sportivul alege și acceptă să o trăiască la diferite nivele de conștiență: frica de eşec, frica de evaluare socială negativă, ambiguitatea situațională, etc. Percepția pe care o avem asupra realității și dialogul interior crează presiunea. Percepția subiectivă dublată de un dialog interior repetitiv și obsedant, creează stări de confuzie, disconfort și senzația de presiune. Aceasta nu există în mod tangibil în mediul sportiv: nici un sportiv nu poate să "arate" presiunea, ca având consistență fizică. El poate indica doar simptome asociate presiunii: puls accelerat, palme umede, tensiune musculară..

Fotbalistul dispune de aceeași abilități de a transforma o lovitură liberă, atât la antrenament cât și la meci. Tehnica prin care un baschetbalist transformă o aruncare liberă este aceeași în finala campi-

onatului național de baschet sau în cadrul unui antrenament de rutină. Nimic nu se schimbă în lumea reală în aceste exemple banale, în afară de procesele din mintea fiecărui jucător. Chiar dacă presiunea nu are caracteristici tangibile și de fapt nici nu există, poate să facă mult rău în sportul de performanță. Dacă omul simte presiune, înseamnă că el a creat-o: dacă omul a creat-o, înseamnă că poate avea și capacitatea să o gestioneze și să eliminate simptomele asociate acesteia. Primul pas în eliminarea ei este conșientizarea că ea există doar la nivelul percepțiilor și al dialogului interior; totul se petrece în intimitatea mintii, totul este regizat și pus în scena acolo. Nimic din exterior nu poate penetra procesele intime ale mintii noastre, acolo se naște presiunea și tot acolo este locul în care ea poate fi anihilată. Dacă omul este sub presiune, el este cel care a dezvoltat-o; dacă este linștit și încrezator, tot el și-a creat aceste atitudini. În numărul următor vom prezenta recomandări utile pentru sportivi (și nu numai) pentru gestionarea "presiunii".

Marius Crăciun, psiholog

Tiparul digital a fost executat la

Roxer-Colorama.

Se distribuie gratuit la sediul

clubului și la Sala Sporturilor

"Horia Demian".

Sponsori și parteneri

