



Universitatea
BABEȘ-BOLYAI



Prodea.ro



Facultatea de Educație
Fizică și Sport

Ludis Amphitheatrum



Vol. I, Nr. 1, 2016
Cluj-Napoca, România

eISSN 2558-8583
ISSN-L 2558-8583

Ludis Amphitheatrum

eISSN 2558-8583, ISSN-L 2558-8583

Cluj, Cluj-Napoca, Str. Pandurilor 7, Clădirea „Gheorghe Roman”, Et. I, Cabinet 11

E-mail: ludis.amphitheatrum@prodea.ro

Adresa web: prodea.ro/revista

Tel. 0726 676 590

Provocarea revistei

Ludis Amphitheatrum

Suntem încântați să anunțăm publicarea primului număr al revistei științifice *Ludis Amphitheatrum*. Acesta este startul a ceea ce, sperăm noi, va fi o rampă de lansare pentru tinerii specialiști din domeniul Științei Sportului, a Educației Fizice și a Kinetoterapiei, fie ei studenți, fie cadre didactice de la nivelul învățământului preuniversitar sau universitar.

Numele ales pentru revistă sugerează atât *joaca* nevinovată, pe care o urmărim prin activitatea fizică, cât și datoria de a continua, în *amfiteatru*, această joacă, cu o muncă continuă prin care să oferim societății elementele necesare pentru ridicarea calității vieții și pentru adaptarea stilului de viață noilor cerințe moderne care se circumscrie perfect vechiului și totodată actualului dicton latin *Mens sana in corpore sano*.

Dorim ca prin această structură a revistei, cuprinzătoare și prietenoasă, să sădim în sufletele cât mai multor persoane pasiunea pentru mișcare și activitate fizică de orice fel, dar și pentru doritorii de cunoaștere a domeniului sportiv și kinetoterapeutic, o provocare intelectuală de introspecție în domeniul științific. Noțiunile de cultură și presă sportivă, de cercetare științifică, ghidurile practice ancorate în diferite domenii sportive specifice, recenziile de carte și prezentările de actualități sportive vor fi principalele abordări prin care această publicație va încerca să cucerească publicul pasionat de mișcare.

Ludis Amphitheatrum

eISSN 2558-8583, ISSN–L 2558-8583

Cluj, Cluj-Napoca, Str. Pandurilor 7, Clădirea „Gheorghe Roman”, Et. I, Cabinet 11

E-mail: ludis.amphitheatrum@prodea.ro

Adresa web: prodea.ro/revista

Tel. 0726 676 590

Ludis Amphitheatrum pornește la drum, astăzi, abordând subiecte ce țin de fundamente ale științei domeniului nostru precum istoria, anatomia, fiziologia sau teoria și metodică educației fizice, a sportului și kinetoterapiei, dar totodată, dezvoltă și discuții legate de interdisciplinaritate cu alte domenii congruente și chiar transdisciplinaritate, în care se dorește evocarea de diferite avantaje, direcții, rezultate și în special a dinamicii comune. Așadar, sunt prezente teme precum coachingul, marketingul și managementul sportiv sau inovațiile din domeniul informației și tehnologiei domeniilor noastre. Echipa revistei *Ludis Amphitheatrum* vă dorește o lectură plină de informații utile în activitatea dumneavoastră.

Echipa **Ludis Amphitheatrum**.

Ludis Amphitheatrum

eISSN 2558-8583, ISSN–L 2558-8583

Cluj, Cluj-Napoca, Str. Pandurilor 7, Clădirea „Gheorghe Roman”, Et. I, Cabinet 11

E-mail: ludis.amphitheatrum@prodea.ro

Adresa web: prodea.ro/revista

Tel. 0726 676 590

Echipa revistei

Redactor șef:

Prodea Cosmin (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației*), Conf. univ. dr.

Editori executivi:

Oltean Priscilla (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Studentă nivel licență

Șerban Radu (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Student doctorand

Văidăhăzan Remus (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației*), Asist. univ. dr.

Editori:

Colcer Sorina (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Studentă nivel licență

Grigor Iulia (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Studentă nivel licență

Marian Sabina (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Studentă nivel masterat

Matei Veronica (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Studentă nivel licență

Nicolae Raluca (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Studentă nivel licență

Design:

Chivu Lucian (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport*), Student nivel licență

Văidăhăzan Remus (*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației*), Asist. univ. dr.

Ludis Amphitheatrum

eISSN 2558-8583, ISSN-L 2558-8583

Cluj, Cluj-Napoca, Str. Pandurilor 7, Clădirea „Gheorghe Roman”, Et. I, Cabinet 11

E-mail: ludis.amphitheatrum@prodea.ro

Adresa web: prodea.ro/revista

Tel. 0726 676 590

Ludis Amphitheatrum

SECȚIUNI

Partea 1 – CULTURĂ ȘI PRESĂ SPORTIVĂ

1. Istoria activităților sportive
2. Monografii/biografii
3. Presă sportivă

Partea a 2-a – CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ

1. Aplicații IT în domeniul activităților fizice
2. Biomecanică
3. Coaching sportiv
4. Kinetoterapie și medicină sportivă
5. Marketing și management sportiv
6. Psihologie sportivă
7. Sportul adaptat
8. Sportul de masă
9. Sportul de performanță și antrenamentul sportiv
10. Teoria și metodica educației fizice

Partea a 3-a – GHID PRACTIC AL ACTIVITĂȚILOR FIZICE

1. Considerații practice privind...
2. Etape în consolidarea sau perfecționarea...
3. Inițiere („primii pași”) în...
4. Metode și mijloace recomandate...
5. Principii sau reguli aplicate...

Partea a 4-a – PREZENTĂRI DE CARTE ȘI RECENZII

Ludis Amphitheatrum

**Volumul I, Nr. 1, 2016
(decembrie)**

CUPRINS

Partea 1 – CULTURĂ ȘI PRESĂ SPORTIVĂ

Oltean Priscilla - Scurtă retrospectivă istorică asupra înființării Parcului Sportiv Universitar „Iuliu Hațieganu”	1
Matei Veronica, Nicolae Raluca – „Bologa Alexandru” (interviu)	21

Partea a 2-a – CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ

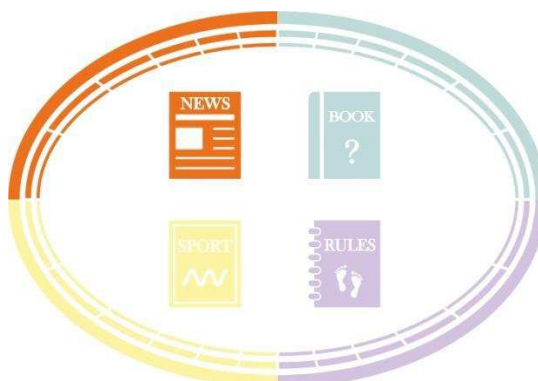
Morar Alexandru - Factorii dezvoltării umane	27
Grigor Iulia – Temperamentul	37
Bobîș Ciprian-Bogdan – Motivația	45
Jolța Camelia - Motivația	55
Chivu Lucian - Erorile sistemului educațional și corectarea acestora prin creativitate	63

Partea a 3-a – GHID PRACTIC AL ACTIVITĂȚILOR FIZICE

Văidăhăzan Remus, Prodea Cosmin - Joc didactic util în pregătirea examenului la Didactica specialității pentru studenții de la Facultatea de Educație Fizică și Sport: „Didactica EFS în perechi”	73
--	----

Partea a 4-a – PREZENTĂRI DE CARTE ȘI RECENZII

Marian (Trifan) Sabina - „Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice” (prezentare de carte)	79
---	----



Scurtă retrospectivă istorică asupra înființării *Parcului Sportiv Universitar „Iuliu Hațieganu”*

Oltean Priscilla

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Sport și Performanță Motrică, Studentă în anul III, Nivel licență.

Contact: priscilla.oltean@yahoo.com

Abstract

Parcul sportiv al Universității Babeș-Bolyai, cunoscut astăzi sub denumirea de Parcul sportiv universitar „Iuliu Hațieganu”, a fost construit în perioada interbelică la inițiativa doctorului și profesorului Iuliu Hațieganu, urmând a fi dedicat comunității clujene și, în special, studenților, în vederea practicării educației fizice și sportului. Lucrarea de față își propune a analiza problematica înființării „Parcului Babeș” și evoluția sa ulterioară, prezentând succint istoria acestei construcții

esențiale a infrastructurii clujene, precum și unele aspecte relevante ale vieții și personalității fondatorului său. Rezultatele cercetării evidențiază nu doar procesul constant de modernizare prin care a trecut parcul în ultimele decenii, ci și motivația, abnegația și eforturile susținute ale medicului Hațieganu în ceea ce a însemnat edificarea și dezvoltarea continuă a acestui amplu complex sportiv.

Cuvinte cheie: Parcul sportiv al Universității Babeș-Bolyai, Iuliu Hațieganu, complex sportiv, istorie, evoluție.

Parcul sportiv al Universității Babeș-Bolyai a fost înființat la inițiativa ilustrului profesor și doctor clujean Iuliu Hațieganu, în urmă cu peste 80 de ani, acest parc fiind – cel puțin la ora actuală – cel mai modern parc sportiv din România și unul dintre cele mai mari din țară (Olariu, 2014). Eseul de față își propune a prezenta o scurtă retrospectivă istorică privind înființarea parcului în care studenții Facultății de Educație Fizică și Sport din Cluj – și nu doar ei – își desfășoară activitatea. În încercarea de a aborda chestiunea edificării acestei armonioase „grădini olimpice în miniatură”, după cum o numeau unii (Marin, 1999, p. 301), ne-am văzut obligați – nu de normativitatea elaborării articolelor sau eseele științifice, ci de dorința de a evidenția abnegația, dragostea și eforturile celui care a făcut posibilă construirea parcului – să subliniem, în semn de modest omagiu, o mică parte din trăsăturile care caracterizau viața și activitatea medicului de geniu, profesorului și omului Iuliu Hațieganu, cel care nu numai că a avut ideea înființării parcului sportiv care face subiectul cercetării noastre, ci care a și luptat ca proiectul său să devină realitate, parte componentă a infrastructurii clujene și locul de educație fizică, culturală și spirituală a clujenilor și a tinerilor, în mod special.

Așadar, înainte de a aborda subiectul referitor la parcul sportiv al Universității, se impune a face scurte precizări despre cel care a gândit și înființat acest loc dedicat în special studenților, pentru a servi la educația integrală a acestora. Iuliu Hațieganu, născut în anul 1885 într-o comună din apropierea Municipiului Cluj-Napoca (Morariu, Almășanu, 1969, p. 5), a fost un medic strălucit, cunoscut ca fiind cel care a pus bazele

învățămintului medical superior din Cluj-Napoca. Această „figură prometeică a medicinei românești” (Blăjan, Marin, 1984, p. 5), antrenând în eforturile sale o echipă de specialiști în domeniul medical, a reușit să formeze un corp didactic de excepție în cadrul Facultății de Medicină din Cluj, al cărei prim decan devenise chiar el în anul 1919, după ce Primul Război Mondial luase sfârșit. Ca dovadă a preocupărilor sale culturale și obștești, zece ani mai târziu a preluat și conducerea filialei din Cluj a *Asociației transilvănene pentru literatură română și cultura poporului român* (ASTRA). Iuliu Hațieganu a fost, de asemenea, de două ori rector al Universității, calitate despre care George Sbârcea scria în Curentul (30 iulie 1943) că „Nimeni ca prof. Iuliu Hațieganu nu știa să poarte cu mai multă gravitate demnitatea de *Magnificus rector*, să radieze în preajma sa lumina înaltă a spiritualității”, același autor – subliniind în continuare că medicul de geniu și îndrumătorul atâtor tineri avea și preocupări patriotice și obștești – amintea că prof. Hațieganu „avea miraculoase intuiții politice” și că „presimțea tragediile care (...) pândesc de pretutindeni” (Blăjan, Marin, 1984, p. 11). Modestia și dragostea de știință, cercetare și pedagogie e relevantă într-unul din discursurile sale de la un început de an universitar, în care afirma astfel:

„Taina reușitei cred că rezidă în felul cum am conceput rolul de rector. Nu am avut o concepție polițistă, nici birocratică, ci m-am considerat [mai degrabă] un animator, coordonator și dirigitor. (...) În drumul vieții – spre culmi – am fost un muncitor jertfelnic, lăsând să se clădească, alături de casa mea, încă multe, multe case. Aceste case, zidite tot cu muncă, sunt casele elevilor mei, *fiilor mei sufletești*. (...) Am reușit, în concepția lui Ostwald, să mă apropiez de treapta profesorului, care a știut să se facă superfluu, lăsând să se înalțe alături de el elevii capabili și demni pentru a-i ocupa locul. *O catedră se impune nu numai prin lucrări științifice, ci și prin elevii purtători ai învățaturii și conduitei maestrului*” (Blăjan, Marin, 1984, pp. 10,16).

Nu de puține ori, ilustrul medic și profesor clujean s-a confruntat cu diverse dificultăți datorate contextului istoric incert al Transilvaniei din prima jumătate a secolului precedent, însă dragostea sa față de patrie și încercările neobosite de a fi un bun român nu s-au stins nici chiar în momentele în care Clujul se afla sub dominație maghiară. Aceeși dragoste de neam, același spirit de sacrificiu și simț al responsabilității încerca și mai târziu, ca dascăl și mentor a mii de medici, să îl însuflească studenților săi:

„În această trăire închinată științei, culturei, artei profesionale, să nu uitați nici o clipă că veți fi mâine conducătorii poporului vostru, iar *conducător înseamnă a servi țară și neamul cu răspundere și sacrificiu*. Învățați a trăi aproape de popor. Învățați să-l iubiți, învățați să-l înțelegeți. (...) Suntem martori la răsturnări atât de uriașe [de situație], încât se impune ca toate gândurile și faptele să le dăruim națiunii. Popoarele trec prin proba de foc a vitalității. (...) Noi românii suntem una și una trebuie să rămânem. În vremuri critice, soarta neamului depinde de capacitatea conducătorilor, de valoarea armatei, de puterea țăranilor și muncitorilor (...), dar mai ales de *conștiința și disciplina tineretului*. Acestea sunt puterile care fac ca națiunea să fie invincibilă. Să nu cădem nici în delir, nici în comă – din cauza vremurilor haotice, ci să rămânem treji (...), având o deviză clară (...): „*Salus patriae supremă lex*” – Sănătatea patriei să fie legea supremă (Blăjan, Marin, 1984, p. 112-117).

Întreaga sa activitate nu a fost decât „o chemare la iubire de viață și de oameni, o credință în vocația lor pentru fericire, dreptate și libertate, o invitație la iubirea de patrie și o convingere în calitățile superioare ale neamului și poporului românesc, pentru înălțarea căruia nici o jertfă nu este prea mare – pentru că Iuliu Hațieganu nu a uitat niciodată că este un fiu al poporului român și tot ce a făcut, a făcut pentru ridicarea poporului” (Blăjan, Marin, 1984, p. 4). În ciuda nenumăratelor idei vizionare și a multiplelor funcții în instituții publice sau asociațiuni private – fiind nu doar un medic de excepție, ci și un apreciat profesor, decan, rector, membru al Academiei Române, conducător al Asociației ASTRA, fondator al Șoimilor Carpaților, deputat în Marea Adunare Națională, ministru al sănătății în Guvernul Iorga și altele asemenea – Iuliu Hațieganu a știut mereu să rămână modest, aproape de elevii săi și de poporul român, fiind nu doar „un Everest al medicinei noastre interne” (Blăjan, Marin, 1984, p. 16) sau un „Hipocrate al românilor” (Adamescu, 2010), ci și un mare om, pedagog și promotor al sănătății prin sport și mișcare.

„Pentru noi, elevii lui, Iuliu Hațieganu a fost și rămâne un *neîntrecut maestru*. Umbra și efigia sa de „*magnificus rector*”, *profesor, om, medic și prieten al elevilor săi*, cu tot praful uitării, ne rămân vii” (Blăjan, Marin, 1984, p. 10).

Un aspect important de subliniat, dată fiind tema cercetării noastre – aspect ce definește concepția sa despre sănătate, mișcare și educație – ar fi acela că prof. I. Hațieganu acorda o deosebită atenție educației fizice, fiind

unul dintre cei mai activi susținători ai introducerii acestei discipline în mediul universitar.

„Nu se admite ca atunci când facem educație să desconsiderăm fizicul, căruia numai în caz de boală i se dă atenția cuvenită. (...) Suntem în epoca intelectualizării, mecanizării și raționalizării, când educația exclusiv intelectuală vrea să cucerească lumea și uită că cobaiul de experiență, bietul om, este compus și din trup” (Blăjan, Marin, 1984, p. 49).

În anii '20, pe fondul creșterii preocupărilor din mediul universitar în ceea ce privește sănătatea publică, educația prin mișcare, importanța igienei corporale și, implicit, necesitatea introducerii educației fizice în programele de studii ale Universității, prof. I. Hațieganu a devenit unul dintre cei mai activi promotori și susținători ai sportului de masă și, bazându-se pe concepția bine cunoscută că 22.000 de oameni ar trebui să lucreze și doar 22 să privească (nu invers), a făcut numeroase demersuri în direcția susținerii și dezvoltării sportului clujean. În acest sens, a jucat un rol important în formarea Subsecției de educație fizică a Asociației „ASTRA”, denumită „Șoimii Carpaților” (Rusu, fără an) – asta se întâmplase în anul 1928, urmând ca în anul următor să preia conducerea întregii filiale clujene a Asociației. Ilustrul medic amintea în mod constant efectele benefice ale exercițiilor fizice asupra sănătății populației, desfășurând astfel o activitate semnificativă în domeniul sănătății preventive și, ulterior, în cel al medicinei sportive. Hațieganu pleda în mod deschis și susținut pentru educația fizică universitară – era *adeptul unei educații integrale* a tineretului, iar „educația poporului fără educație fizică nici nu se poate concepe”, această ultimă componentă fiind „o parte indispensabilă a culturii generale” (Marin, 1999, pp. 286-287). Dorind și luptând pentru introducerea educației fizice în universități, doctorul Hațieganu a subliniat în repetate rânduri multiplele valori pe care sportul și mișcarea le promovează și le insuflă tinerilor, evidențiind că „educația fizică vine să completeze în mod armonic educația culturală. (...) Fiind în același timp și o igienă a sufletului, prin augmentarea simțurilor, trezirea *curajului, independenței, stăpânirii de sine, prezenței de spirit, voinței, disciplinei, simțului de dreptate*, favorizează prin această *moralizare a fizicului și psihicului* formarea *omului [de] caracter*” (Marin, 1999, p. 287). Acest deziderat de a da șansa tinerilor să practice educația fizică într-un cadru

organizat, în mod sistematic și continuu în mediul universitar a fost promovat și susținut de medicul clujean nu doar în spațiul restrâns al orașului în care activa, ci chiar și la nivel național. Hațieganu s-a luptat pentru recunoașterea importanței și necesității educației fizice în viața tinerilor și în calitate de Ministru al Sănătății în Guvernul Iorga, portofoliu la care a și renunțat ulterior ca urmare a respingerii solicitărilor lui repetate de introducere a educației fizice ca disciplină obligatorie în învățământul superior românesc.

„Educația fizică a tinerimii este nu numai o problemă culturală, ci și *națională*. Prin educația fizică se ajunge la un înalt nivel de *sănătate morală, intelectuală și fizică*, ea devine deci un factor de mare valoare în realizarea unei *educații integrale*. Ea este *cea mai perfectă metodă pentru formarea caracterului* și cel mai admirabil procedeu pentru *realizarea armoniei dintre trup și suflet*. Dă o dispoziție bună pentru munca psihică, astfel nu face altceva decât *pune în serviciul minții un trup sănătos, capabil de orice efort*” (Blăjan, Marin, 1984, p. 51).

Iuliu Hațieganu a fost așadar unul dintre cei mai activi promotori clujeni ai educației prin sport, susținând că și fizicul trebuie antrenat alături de psihic, aceasta fiind o condiție *sine qua non* pentru obținerea performanțelor de factură intelectuală. O bună condiție fizică, după cum amintea profesorul Hațieganu, oferă starea psihică necesară eforturilor intense de natură științifică și culturală, sportul și mișcarea nefăcând altceva decât să ofere intelectului dispoziția și capacitatea de a funcționa la cele mai înalte cote, pentru obținerea unor rezultate de valoare. În accepțiunea doctorului Hațieganu, „sportul este vaccinul cel mai sigur împotriva discordiei, indisciplinei, lipsei de caracter, bolilor morale (...) care bântuie și în lumea noastră universitară” (Blăjan, Marin, 1984, p. 50). În ciuda tuturor dificultăților și pe cale de consecință a nenumăratelor eforturi și strădanii ale doctorului Hațieganu și a altor specialiști care susțineau educația fizică în universități, în anul 1931, două facultăți clujene, mai exact cea de Medicină și cea de Științe, au introdus această materie ca disciplină obligatorie, urmând ca în anul 1936 toate facultățile din Cluj să admită educația fizică în programele lor de studii, dorința profesorului fiind astfel, finalmente, materializată cu succes, ca încununare și răsplată bine-meritată a eforturilor sale.

„Pentru ca mișcarea sportivă să aibă sorti de izbândă, Iuliu Hațieganu a dotat Universitatea cu un „parc sportiv, un adevărat monument al muncii și gândirii românești”, fiind cel mai frumos și armonic parc sportiv din sud-estul Europei. În concepția sa, parcul sportiv nu servește numai spectacolului, ci este o adevărată școală de educație fizică, nu este un stadion unde 22 fac sport și 22 de mii privesc, ci unde 22 de mii să facă exerciții și 22 de inși să privească. Menirea patriotică și educativă a parcului era înscrisă pe frontispiciul lui: „Pro patria est ludere dum viderum” (Se pare că ne jucăm, însă ne pregătim pentru a servi patria)” (Marin, 1993, p. 51).

Dragostea față de copii, pasiunea față de educația și cultura integrală a acestora, precum și dorința de sănătate fizică și psihică a poporului român, în general, și a tinerilor clujeni, în special, au contribuit la înființarea unui astfel de parc – „pentru a reuși în educație, prima condiție este de a crea un loc unde tineretul să se întâlnească cu plăcere pentru a trăi marile învățături. Știind că apropierea de tineret este mai ușoară prin porțile fizicului, am crezut necesară înființarea unui parc sportiv” (Marin, 1999, p. 301). Toate aspectele amintite anterior au fost, fără îndoială, importante în luarea deciziei de a oferi studenților un loc în care să îmbine educația intelectuală cu cea fizică, însă rațiunea esențială care a stat, *de facto*, la baza fondării parcului sportiv universitar, evenimentul datorită căruia s-a născut ideea și dorința edificării acestuia a fost *decesul unicului său fiu*.

În anul 1928, singurul copil al familiei Hațieganu, Tuțu Iuliu Marius, s-a stins din viață la vârsta de doar 10 ani, bolnav fiind de meningo-encefalită și pericardită tuberculoasă. Din acel moment, toată dragostea pe care nu o mai putea dăruia propriului său copil a dăruit-o tinerilor din orașul clujean, pe principiul filosofului Maeterlinck, conform căruia „omagiul cel mai mare adus copiilor dispăruți este de a face pentru copiii altora tot ce am fi făcut pentru ai noștri” (Marin, 1999, p. 63). Într-una din confesiunile sale, însuși Iuliu Hațieganu, cuprins de durerea gândului că salvase atât de multe vieți, însă nu și pe cea a propriului său fiu, declarase:

„Din anul 1928, anul morții lui Tuțu, am sacrificat timp, suflet, bani pentru educarea tineretului. Acestor studenți buni, admirabili, le-am închinat o mare parte din puterile vieții mele, le-am dat toată iubirea mea, din ziua celei mai mari dureri, a pierderii unicului și adoratului meu fiu, Tuțu. Toate înfăptuirile ce au urmat după această dată au fost închinat tineretului, în memoria celui a cărui icoană trăiește permanent luminoasă și cu îndemn de jertfă în inima mea” (confesiune în anul 1941, Marin, 1999, p. 63).

Însuși Hațieganu a afirmat, relatând povestea întemeierii parcului Universității, următoarele:

„S-a creat în amintirea micului și bunului meu fiu, Tuțu, copil bun și cuminte, care, la vârsta de 10 ani, a părăsit acesta lume. (...) Locul l-am găsit în plimbările mele pe malul Someșului. Cel mai potrivit loc, cu apă, cu aer, cu soare, cu arbori, o adevărată *grădină olimpică în miniatură!* În anul 1931 am început lucrările cu buget modest, cu forțe mici, și astfel, an de an, cu cele mai mari economii și cu ajutorul multor instituții și a câtorva conducători ai vieții de stat, am reușit să construiesc *cel mai frumos și mai armonic parc sportiv din sud-estul Europei*, pe care și ungurii l-au privit și-l privesc cu admirație. El se întinde pe aproape 30 de hectare între cele două ramuri ale Someșului. *Parcul sportiv din Cluj a fost pus în serviciul educației tineretului pentru a promova dezvoltarea armonică a forțelor fizice, morale și intelectuale.* (...) El devine o înaltă școală a exercițiilor fizice, permițând și exercițiul spiritului, prin care educația fizică devine mai perfectă. *Țara noastră s-a clădit cu sacrificiile generațiilor trecute și va deveni puternică și eternă numai dacă generațiile prezente și viitoare vor ști trăi cu sacrificiu și cu muncă în mijlocul națiunii.* [Așadar], la intrare strălucește deviza „*Pro patria est ludere dum videmur*” – „Se pare că ne jucăm, însă ne pregătim pentru a servi patria”. (...) Parcul sportiv cuprinde terenuri multiple pentru toate sporturile, jocurile și exercițiile fizice. Afară de acestea, are și bibliotecă și biserică (...) – se practică deci sportul într-un mediu care permite o educație morală, religioasă și intelectuală. (...) Se respectă deviza nouă în educație fizică: trup disciplinat, sănătos, frumos, în serviciul sufletului și se tinde spre formarea unui om gata de serviciu și sacrificiu pentru națiune, pentru țară” (Marin, 1999, p. 301).

Povestea succintă a construirii parcului, spusă de medicul clujean, relevă cu greutate dificultățile pe care le-a întâmpinat acesta de-a lungul lucrărilor și eforturile semnificative pe care le-a depus în permanență pentru ca proiectul să fie finalizat cu succes. Scurta confesiune a doctorului nu redă în mod explicit dragostea și abnegația care au stat în spatele tuturor încercărilor de a sprijini tineretul clujean în drumul său spre o educație desăvârșită. Dat fiind faptul că „modestia profesorului l-a împiedicat să spună totul, mai ales efortul personal material depus” (Marin, 1999, p. 303), se impune a continua și completa relatarea acestuia.

Terenul ales se găsește pe malul Someșului, în partea de vest a Parcului Central și aparținea, la acea vreme, Academiei Agricole din Cluj. În urma conturării ideii și alegerii locului, a fost realizat un plan funcțional privind construcția efectivă a parcului și s-a încercat apoi, după cum era și firesc, strângerea fondurilor necesare – parte destul de dificilă, în contextul

marii crize financiare ce izbucnise în 1929. Profesorul a contribuit cu o sumă importantă de bani, și anume cu 1.000.000 lei (un milion de lei), sumă obținută ca urmare a contractării unui împrumut de la Banca Albina (Marin, 1999, p. 304). O altă parte semnificativă din fondurile utilizate a fost obținută ca urmare a subscripțiilor publice (ubbcluj.ro, fără an). A urmat apoi, după cum se poate înțelege de la sine, o perioadă în care profesorul I. Hațieganu a făcut demersurile necesare obținerii terenurilor dintre parcul central și Someș (clujeanul.gandul.info, 2009). Au fost încheiate înțelegeri cu varii instituții și organizații (precum ASTRA și Clubul Sportiv Universitatea) și cu persoane fizice, printre care se numără și rectorul Academiei Agricole. Cel din urmă, dând dovadă de înțelegere, a cedat profesorului o parte din terenul proiectat a face parte din viitorul parc sportiv, teren care aparținea la momentul respectiv, așa cum fusese amintit anterior, Academiei Agricole. Cu puțin ajutor din partea doamnei Alma Popoviciu-Mohora, care a intervenit pe lângă rectorul Academiei în vederea obținerii unei noi cesiuni teritoriale, acesta a pus la dispoziția profesorului o a doua porțiune de pământ, care venea în completarea celei precedente, în partea de apus. A fost astfel creată o convenție între prof. M. Șerban, rectorul Academiei Agricole, prof. I. Goia, din partea ASTREI și prof. I. Hațieganu, rectorul Universității clujene (Ostrovshi, 2016). Printre alții, Iuliu Hațieganu s-a bucurat și de sprijinul primarului de atunci al Clujului, Teodor Mihali, care își dorise și el, asemenea profesorului, înființarea unei arene sportive care să încurajeze mișcarea în rândul tinerilor. Numărul celor angrenați în construcția parcului a fost însă mult mai mare decât ar putea fi arătat în scurta noastră prezentare.

„Alți entuziaști au venit cu sume după inimă și posibilități. (...) Specialiști din partea Agronomiei s-au ocupat cu alegerea soiurilor de arbori. Au participat cu muncă voluntară *medici, elevi, studenți, profesori, muncitori, funcționari, militari și foști bolnavi* [n.a. pacienți ai dr. Hațieganu]. Alții, din partea organizațiilor sportive, s-au ocupat cu proiectarea și, în final, cu amenajarea terenurilor sportive pentru fotbal, volei, tenis, un bazin de înot, o pistă de alergare etc. Arhitecții s-au oferit să se ocupe de proiectarea și construirea clădirilor administrative anexe” (Marin, 1999, p. 305).



Fig. 1 - Parcul sportiv al Universității în epocă (Suciu, 2016)

Parcul a fost construit în două etape succesive (Rusu, fără an): între anii 1930 și 1932-'34 (prima etapă) și 1936-1940 (etapa a II-a), fiind dat apoi spre utilizare clujenilor și, în mod special, tinerilor studenți. Iuliu Hațieganu, reiterând că *scopul principal al parcului este acela de a promova* – pe lângă educația culturală și spirituală – *sănătatea prin mișcare, sportul de masă și educația fizică*, declara în mod explicit că „parcul sportiv nu servește spectacolismului, ci este școala adevăratei educații fizice. *Nu este un stadion unde 22 [de inși] fac sport și 22.000 privesc, ci vrea să inverseze aceste cifre, ca 22.000 să facă exerciții și 22 să privească*” (Blăjan, Marin, 1984, p. 55).

Toți clujenii știau sacrificiile semnificative depuse de dr. Iuliu Hațieganu și toată investiția sa de suflet, timp și bani în crearea parcului sportiv, motiv pentru care, în momentul în care profesorul a fost nevoit să părăsească Clujul pentru a se refugia la Sibiu, ca urmare a Dictatului de la Viena, un grup de sportivi l-a așteptat în vârful Feleacului și i-a oferit o cutiuță de lemn în care se găsea pământ luat din parcul pe care l-a construit în amintirea fiului său, Tuțu. Vremurile tulburi și viitorul incert al țării noastre, precum și dragostea și dedicația cu care a muncit la construirea parcului pe care acum îl părăsise, l-au determinat pe eminentul medic să

prețuiască nespus acea cutiuță în toată perioada în care s-a aflat în refugiu la Sibiu, iar mai apoi, în 1945, la revenirea în Cluj, profesorul I. Hațieganu a înapoiat pământul din ea parcului de unde fusese recoltat cu câțiva ani în urmă.

Important de amintit ar fi și faptul că, în anul 1936, în cadrul Jocurilor Olimpice de la Berlin, fusese organizată o expoziție de arhitectură sportivă, la care proiectul inițial al prof. Hațieganu a fost premiat cu medalia de bronz (Morariu, Almășanu, 1969, p. 40). Grădina olimpică în miniatură a medicului clujean a fost larg apreciată nu doar pe plan local sau național, ci, după cum se poate lesne deduce din titlul obținut, și pe plan internațional. Cu toate acestea însă, Universitatea Babeș-Bolyai se arată și în prezent preocupată în ceea ce privește dezvoltarea și modernizarea continuă a parcului, fiind dispusă a îmbunătăți în mod constant baza sportivă deținută. Investițiile și proiectele de reabilitare și modernizare a ansamblului sportiv au crescut în mod semnificativ în ultimele două decenii. În anul 1996 a fost inaugurată o nouă clădire ce va servi ca sediu al Facultății de Educație Fizică și Sport (ubbcluj.ro, fără an), urmând ca anul următor să fie construită din material sintetic o pistă modernă de atletism. De asemenea, numărul sălilor și a terenurilor de sport a crescut în permanență, fiind construite două săli (Vasile Geleriu și, respectiv, Gheorghe Roman, dintre care ultima este polivalentă, putând fi desfășurate activități proprii unor ramuri sportive precum volei, baschet, handbal, tenis, fotbal de sală, și altele asemenea). Numeroase terenuri de fotbal, amenajate atât pe iarbă, cât și pe material sintetic, au fost construite în ultimii ani (începând cu anul 2005), fiind dotate cu toate facilitățile necesare (vestiare, dușuri și chiar instalație nocturnă). Parcul sportiv are în componența sa și un complex de natație cu două bazine (dintre care unul de dimensiuni olimpice), o sală de atletism, două săli de sport, o sală de forță, una de masaj și una de aerobic, o sală de judo, terenuri de fotbal cu iarbă și cu gazon sintetic, terenuri de mini-fotbal, de fotbal-tenis, beach volley, baschet, un teren multifuncțional, o pistă de atletism, un teren de rugby și 10 terenuri de tenis (sport.ubbcluj.ro, fără an). Întreaga bază sportivă este utilizată pentru activitatea didactică desfășurată în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport, însă și pentru susținerea orelor de educație fizică din programele celorlalte facultăți. De asemenea, o mare

parte din terenuri pot fi închiriate, studenții UBB beneficiind de o reducere de 50% pentru ocuparea acestora în afara orelor prevăzute în orar.



Fig. 2 - Parcul sportiv „Iuliu Hațieganu” în prezent (ubbcluj.ro, fără an)

Pe lângă infrastructura sportivă, în parc a fost construită și o serie de clădiri proprii sectorului administrativ și educațional: cămine, restaurant studentesc, săli de cursuri, seminarii și conferințe, laboratoare și amfiteatre, precum și săli dotate cu materiale specifice domeniului kinetoterapeutic. În ceea ce privește spațiile de cazare din parcul sportiv, amintim că în anii '80 au fost demarate lucrările privind construcția unui complex de garsoniere, denumit „*Juventus*”, complex format din 36 de camere ce servesc la cazarea sportivilor și a oaspeților facultății. În anii '90 au fost construite alte locuri de cazare, fiind ridicat un nou ansamblu, denumit „*Casa de Oaspeți*” – acesta cuprinde 17 camere și asigură 26 de locuri. Tot atunci s-a lucrat și la edificarea unui restaurant studentesc, care are o capacitate de 80 locuri și în care pot servi masa atât studenții și cadrele didactice ale Facultății de Educație Fizică și Sport, cât și a celorlalte facultăți din cadrul UBB, precum și sportivii sau oaspeții Universității. În

anul 2003, a fost inaugurat „*Universitas Student House*”, un nou complex modern de cazare a studenților străini, a cadrelor didactice venite în vizită sau a invitaților cu care facultatea și universitatea au contacte (ubbcluj.ro, fără an). Acesta din urmă este format din 96 de camere, care asigură peste 260 de locuri de cazare (ubbcluj.ro, fără an). Cel mai nou cămin din parcul sportiv, *Căminul Sport XXI*, cu 9 etaje, a fost inaugurat în anul 2012, punând la dispoziția studenților peste 500 de locuri de cazare, 70 de locuri de parcare, 6 lifuri, căi de acces pentru persoanele cu dizabilități, spălătorii și alte astfel de facilități (ziuadecluj.realitatea.net, 2012).

Ultimul proiect de modernizare a parcului a fost unul deosebit de amplu, beneficiind de o co-finanțare din partea Uniunii Europene, întregul buget depășind 25.000.000 lei (monitorulcluj.ro, 2014). Proiectul de reabilitare a parcului a vizat atât refacerea infrastructurii sportive și de utilități, cât și pe cea a infrastructurii educaționale, dat fiind faptul că numai Facultatea de Educație Fizică și Sport are aproximativ 1500 de studenți, iar porțile parcului sunt trecute *zilnic* de circa 5000 de studenți ai altor facultăți din cadrul UBB (Olariu, 2014). Au fost create noi terenuri, noi săli de curs și amfiteatre dotate cu aparatură de ultimă generație, au fost înlocuite sistemele de iluminat și rețelele de apă și canalizare, în timp ce unele terenuri (de fotbal, baschet, beach volley și multifuncționale) au fost modernizate. De asemenea, s-au asigurat instalații de nocturnă pe anumite spații destinate unor ramuri de sport, s-a suplimentat numărul de locuri prevăzute pentru spectatori, iar aleile și căile de acces în diferitele locații ale parcului au fost și ele reamenajate (eurourbanism.ro, 2014). Tot în anul 2015 a fost finalizată și reconstrucția bisericii din parc, bisericuță ce fusese incendiată la începutul anilor '80, arzând din temelii. În parcul sportiv, pe lângă bibliotecă și numeroase terenuri de sport, „profesorul Iuliu Hațieganu, fiind medic de trup și de *suflet*, (...) în memoria unicului său fiu, decedat, a ridicat și o bisericuță de lemn, unde studenții și cei care vizitau parcul, indiferent de religie, aveau puțința de a se închina pentru o clipă” (clujeanul.gandul.info, 2009). Biserica fusese ridicată de moți, cu lemn din Munții Apuseni, însă în timpul ocupației hortiste, aceasta a fost profanată și scoasă din uz, ca mai apoi, la sfârșitul perioadei comuniste să fie incendiată. Prin reconstrucția acesteia – considerată o datorie de onoare a conducerii Universității, ca omagiu adus profesorului I. Hațieganu (Țene, 2014) –

parcul reușește și în prezent să îndeplinească scopul inițial stabilit de cel care îl fondase, și anume acela de a asigura tinerilor un spațiu al *educației integrale*, o grădină olimpică în miniatură, în care *educația fizică, intelectuală și spirituală* să poată fi armonios îmbinate în vederea dezvoltării multilaterale a tinerilor. După ce lucrările de modernizare și reabilitare luaseră sfârșit, la inaugurarea parcului de la începutul anului universitar 2014-2015, primarul municipiului Cluj-Napoca, Emil Boc, a dorit să evidențieze faptul că parcul sportiv universitar face parte dintr-un complex sportiv și de agrement mult mai larg, care începe din zona Parcului Central, continuă cu stadionul Cluj Arena, cu Sala Polivalentă și Sala Sporturilor „Horia Demian”, cu Bazinul Olimpic (sau Complexul de Natație Politehnica) și se încheie cu parcul sportiv „Iuliu Hațieganu” – „Atunci când parcurgi această zonă, de la intrarea în Parcul Simion Bărnuțiu și ajungi în parcul Iuliu Hațieganu, cred că un cuvânt îți rămâne pe buze: calitate și eleganță. De aceea, cred că nu mă înșel când spun că avem *cel mai frumos și performant complex sportiv și de agrement din România*. Aceste elemente au continuitate, se integrează perfect și dau consistență și forță orașului nostru” (monitorulcluj.ro, 2014). Cu aceeași ocazie, cea a inaugurării parcului reabilitat, Ioan Aurel Pop, rectorul UBB, a ținut să amintească în cuvântarea sa și de fondatorul acestui parc:

„Nu putem decât să îl marcăm așa cum se cuvine, să ne bucurăm că după o experiență îndelungată, foarte multă muncă și foarte multe discuții legate de acest proiect, am reușit să îl terminăm. Proiectul a fost aprobat înainte de 2012 și modificări ulterioare (...) au fost aproape imposibil de realizat. (...) *Trebuie să mulțumim spiritului profesorului Iuliu Hațieganu* că a avut această idee extraordinară de a *dona un parc studenților clujeni* și că acest parc se află în administrarea celei mai mari universități din România” (Olariu, 2014).

Și decanul Facultății de Educație Fizică și Sport, Prof. Dr. Vasile Bogdan (deținătorul a 5 recorduri naționale la Decathlon, atletism), a declarat:

„Am crescut în Parcul „Iuliu Hațieganu” începând cu 1960, cunosc tot ce s-a întâmplat în acest parc de atunci și până astăzi - leagănul sportului de performanță și [al] sportului de agrement din Cluj. (...) În acest parc este un flux continuu de studenți. Toți studenții anului I a celor 20 de facultăți, aproximativ 5.000 de studenți, vin *zilnic* aici să își

desfășoare orele de educație fizică. Dragi studenți, haideți să aducem în jurul nostru și copii și vârstnici, astfel încât să ne bucurăm de această superbă realizare!" (Olariu, 2014).

Cu toate că medicul, pedagogul și susținătorul sportului și al tineretului s-a stins din viață în anul 1959, dorința sa ca elevii și studenții clujeni să practice exerciții fizice, dorința sa de a încuraja o viață sănătoasă și activă sau promovarea cu abnegație a scopurilor medicinei preventive prin mișcare au rămas vii în amintirea clujenilor. Din aceste motive (dar nu numai), primele propuneri ca parcul (cunoscut de clujeni sub denumirea generică de „Parcul Babeș”) să fie numit după cel care l-a gândit și proiectat, respectiv Parcul Sportiv „Iuliu Hațieganu”, au fost formulate încă de la sfârșitul anilor '70 (Șorobea, 1978, p. 35). Totuși, acest deziderat nu s-a împlinit decât în perioada post-decembristă, când prof. Maria Ghercoiașu și Ștefan Hărăguș au insistat în mod deosebit în acest sens și au întocmit liste de adeziune către Universitate (liste ce au fost ulterior semnate și de alți susținători ai acestei propuneri), solicitând ca parcul să poarte numele celui care l-a fondat și care s-a luptat pentru edificarea lui pe întreaga perioadă cuprinsă între existența proiectului la nivel de idee și materializarea concretă a acestuia ca parte componentă a infrastructurii orașului clujean.

Medicul și pedagogul Hațieganu a rămas în istoria Clujului ca fiind un geniu al medicinei interne și clinice, un profesor dedicat și maestru a mii de medici, precum și un iubitor al patriei și promotor al educației fizice și sportului, în special în rândul tinerilor. Profesorul I. Goia, fost student și prieten al doctorului Hațieganu, afirmase despre cel din urmă că „a fost un mare medic, un mare profesor și un mare om de știință; un organizator și educator de imens talent... a fost pe drept cuvânt o personalitate covârșitoare” (Aldea, 2008). Și studenții, fiind marcați de unele sfaturi și cugetări ale profesorului, i-au păstrat amintirea vie chiar și după decenii întregi:

„Iuliu Hațieganu apare în fața noastră așa cum a fost: un mare om, un mare dascăl, nu numai de medicină, dar și de omenie, și un mare patriot, a cărui căldură sufletească, înălțând oamenii, va străbate veacurile” (Blăjan, Marin, 1984, p. 5).

Ca o concluzie a celor amintite anterior, subliniem că „*parcul sportiv din Cluj este o realizare ce se datorează aproape exclusiv lui Iuliu Hațieganu*. De fapt, acesta este numai unul din aspectele interesului deosebit pe care l-a aratat pentru educația fizică a tineretului. Având o concepție modernă în această privință, deși nu era un specialist în sensul strict al cuvântului, a dus o *activitate neobosită și rodnică pentru ca ideea educației fizice în cele mai diferite medii să izbândească*. Și rezultatele au fost dintre cele mai valoroase” (Morariu, Almășanu, 1969, pp. 7-8). Această *grădină olimpică în miniatură*, după cum o numea însuși Hațieganu, se dorește a fi o oază de liniște în care tinerii să poată îmbina pasiunea pentru sport și mișcare cu nevoia de spiritualitate și dorința de cunoaștere culturală. Parcul, construit în a patra decadă a secolului trecut și premiat cu medalia de bronz la expoziția de arhitectură sportivă deschisă la Jocurile Olimpice de la Berlin din 1936, a fost în mod continuu îmbunătățit și modernizat, ajungând a fi în prezent cel mai modern parc sportiv universitar din România, cu o infrastructură educațională, socială, administrativă și, mai ales, sportivă de excepție.

Bibliografie

- Adamescu, C. (2010). *Un brand de țară: ASTRA - istorie și tradiție culturală*. Cuvântul-liber.ro. Preluat pe 7 mai 2016, de pe http://www.cuvantul-liber.ro/news/52278/61/center-b-un-brand-de-tara-astra-istorie-si-traditie-culturala-in-spatiul-muresean-ii-br-lazar-ladariu_-mariana-cristescu-br-pentru-credinta-neam-si-tara-b-center
- Aldea, A. (2008). *Iuliu Hațieganu*. Jurnalul.ro. Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://jurnalul.ro/it/stiinta/iuliu-hatieganu-316280.html>
- Bisericuța sportivilor, din Parcul "Iuliu Hațieganu", reconstruită*. (2009). *Gândul.info*. Preluat pe 8 mai 2016, de pe <http://clujeanul.gandul.info/saptamanal/bisericuta-sportivilor-din-parcul-iuliu-hatieganu-reconstruita-4012589>
- Blăjan, S., Marin, F. (1984). *Iuliu Hațieganu în cuvinte înțelepte*. București: Editura Medicală.

- Cazare în cămine. Consiliul Studentilor din Universitatea Babeș-Bolyai.* (2016). Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://csubb.ro/campus/cazare-in-camine/>
- Ciplea, C., Mate, T. (fără an) *Parcul Sportiv Universitar "Prof. dr. Iuliu Hațieganu", Universitatea Babeș-Bolyai.* *Ubbcluj.ro.* Preluat pe 5 mai 2016, de pe http://www.ubbcluj.ro/ro/structura/sport/parcul_sportiv
- Costea, E. (2009). *Iuliu Hațieganu, pionierul școlii medicale clujene.* *Ziarul Lumina.* Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://ziarullumina.ro/iuliu-hatieganu-pionierul-scolii-medicale-clujene-39572.html>
- EuroUrbanism.* (2014). *EuroUrbanism.ro.* Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://eurourbanism.ro/articol.php?id=11136>
- Fartusnic, A. (2013). *In 2014, clujenii vor avea un parc sportiv modern.* *Ziar de Cluj.* Preluat pe 6 mai 2016, de pe <http://www.ziardecluj.ro/2014-clujenii-vor-avea-un-parc-sportiv-modern>
- Inaugurarea altarului de vară din lemn din Parcul "Iuliu Hațieganu".* (2015). *News.ubbcluj.ro.* Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://news.ubbcluj.ro/noutati/sfintirea-altarului-de-vara-din-lemn-din-parcul-iuliu-hatieganu/>
- Iuliu Hatieganu.* (2014). *Dârja.* Preluat pe 7 mai 2016, de pe <https://darjacluj.wordpress.com/iuliu-hatieganu/>
- Kory-Mercea, M., Kory Calomfirescu, Ș. (2010). *Înființarea Parcului Sportiv din Cluj-Napoca.* Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://www.colmedmm.ro/Section3/Sep2010/MM.DECEMBRIE.2010.pdf>
- Marin, F. (1999). *Iuliu Hațieganu.* Cluj-Napoca: Editura Universității de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu".
- Marin, F. (1993). *Vieți dedicate omului.* Cluj-Napoca: Editura Dacia.
- Mate, T., Ciplea, C. (2016). *Campus, Universitatea Babeș-Bolyai.* *Ubbcluj.ro.* Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://www.ubbcluj.ro/ro/studenti/campus.php>
- Mihailide, M. (2013). *Nașul, nașa și șantajul. Un mare cardiolog – sperjur!.* *Viata-medicala.ro.* Preluat pe 7 mai 2016, de pe http://www.viata-medicala.ro/*articleID_7436-dArt.html

- Morariu, A., Almășanu, D. (1969). *Iuliu Hațieganu și ideea educației fizice în România*. [București]: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport.
- Ostrowschi, F. (2016). *Istoria Clujului (III) Cum s-a înființat Parcul Sportiv "Iuliu Hațieganu"* - *clujulcultural.ro*. Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://www.clujulcultural.ro/19211-2/>
- Parcul Babes Cluj-Napoca (Parcul Sportiv Universitar "Prof. Dr. Iuliu Hațieganu), Cluj-Napoca*. (2016). *Metropotam*. Preluat pe 6 mai 2016, de pe <http://metropotam.ro/locuri-locatii-adrese/Parcul-Babes-Cluj-Napoca-PARCUL-SPORTIV-UNIVERSITAR-PROF-DR-IULIU-HATIEGANU-loc1833637505/>
- Parcul Sportiv Universitar „Iuliu Hațieganu” | Grădini/Parcuri Cluj | Timp liber Cluj*. (2016). *Cniptcluj.ro*. Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://Centrul National de Informare si Promovare Turistica Cluj>
- Plimbare în "Babeș-ul" interbelic. Cum s-a schimbat parcul în ultimii ani*. *Ziuadecj.realitatea.net*. Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://ziuadecj.realitatea.net/mobile/articol.aspx?t=Articole&eID=142567>
- Pop, F. (2012). *FOTO Parcul clujean premiat la Olimpiada deschisă de Hitler*. *adevarul.ro*. Preluat pe 7 mai 2016, de pe http://adevarul.ro/locale/cluj-napoca/foto-parcul-clujean-premiat-olimpiada-deschisa-hitler-1_50aea4187c42d5a6639eac15/index.html
- Radiodifuziune, S. (2016). *Eu aleg România – 100 de români pentru istoria lumii: Iuliu Hațieganu – medicul care a păstrat vie flacăra științei și a conștiinței*. *Radioromaniacultural.ro*. Preluat pe 7 mai 2016, de pe http://radioromaniacultural.ro/eu_aleg_romania_100_de_romani_pentru_istoria_lumii_iuliu_hatieganu_medicul_care_a_pastrat_vie_flacara_stiintei_si_a_constiintei-39414
- Rusu, V. (2016). *Reabilitarea Parcul Sportiv „Iuliu Hațieganu” din Cluj – mize și oportunități* | *ArhiForum*. *Arhiforum.ro*. Preluat pe 8 mai 2016, de pe <http://www.arhiforum.ro/agora/reabilitarea-parcul-sportiv-%E2%80%9Eiuliu-hatieganu%E2%80%9D-din-cluj-%E2%80%93-mize-si-oportunitati>

- Suciu, C. (2016). Galerie foto. Parcurile clujene din secolul trecut. Preluat pe 10 noiembrie 2016, de pe <http://actualdecluj.ro/tag/fotografii-vechi-din-cluj/>
- Șorobetea, A. (1978). *Privire de pe cetățuie*. Cluj-Napoca: "Dacia".
- Țene, I. (2014). O datorie de onoare a UBB: Biserica de lemn ortodoxă din Parcul Sportiv Studentesc „Iuliu Hațieganu” trebuie reconstruită | NapocaNews. [Napocanews.ro](http://www.napocanews.ro). Preluat pe 8 mai 2016, de pe <http://www.napocanews.ro/2014/08/o-datorie-de-onoare-a-ubb-biserica-de-lemn-ortodoxa-din-parcul-sportiv-studentesc-iuliu-hatieganu-trebuie-reconstruita.html>
- UBB a inaugurat Parcul Sportiv Iuliu Hațieganu, o investiție de 25,4 milioane lei.* (2014). *Monitorul de Cluj*. Preluat pe 6 mai 2016, de pe <http://www.monitorulcj.ro/actualitate/40767-ubb-a-inaugurat-parcul-sportiv-iuliu-hatieganu-o-investitie-de-254-milioane-lei-#sthash.SBfK2a4v.o2J55jlA.dpbs>
- Vezi cum arată Căminul Studentesc Sport XXI, din Parcul "Iuliu Hațieganu".* (2016). *Ziuadecj.realitatea.net*. Preluat pe 7 mai 2016, de pe <http://ziuadecj.realitatea.net/eveniment/vezi-cum-arata-caminul-studentesc-sport-xxi-din-parcul-iuliu-hatieganu-galerie-foto--103189.html>

Bologa Alexandru
(interviu)

Matei Veronica, Nicolae Raluca

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Sport și Performanță Motrică, Studente în anul III, Nivel licență.

Contact: Nicolae Raluca, ralucanicolae05@gmail.com

Data interviului: 3 noiembrie 2016.

„România are deja o medalie la Jocurile Paralimpice de la Rio de Janeiro prin clujeanul Alex Bologa!” era știrea care a stârnit nedumerire și curiozitate între iubitorii sportului românesc, la momentul respectiv. Cine este "vinovatul" acestei performanțe?!?! Ne-am propus să îl cunoaștem și de aceea i-am făcut o vizită acolo unde se simte ca acasă, adică la sala de judo a Centrului Olimpic Cluj.

Înăuntru, pe rafturi stau frumos așezate perechile de încălțăminte ale sportivilor. Ne așezăm și noi pantofii în linie cu ceilalți ca să păstrăm disciplina, luăm loc pe bancă și îl așteptăm pe medaliatul nostru: Alexandru Bologa, un tânăr de 21 de ani, nevăzător, student al Facultății de Psihologie, care practică judoul de cinci ani. La scurt timp, intră în sală un băiat jovial, pregătit de antrenament, dar și de întâlnirea cu noi.

Reporter: Bună Alex, cum te simți astăzi? Îți mulțumim că ne-ai inclus în programul tău încărcat și ai amabilitatea de a ne răspunde la câteva întrebări!

Alex Bologa: Salut, fetelor! Mă simt foarte bine, pregătit de un nou antrenament. Plăcerea este de partea mea!

R: Cum ai ajuns să practici judo și cine te-a îndrumat?

A.B.: Am început în urma cu 4-5 ani, când, în urma unei selecții efectuate de către antrenorii de la UCSM, mai exact Andreica Geanina, la liceul pentru deficienți de vedere de aici, din Cluj, am fost selectat într-o grupă de copii. Ulterior, am rămas singurul din acea grupă și am fost adus la Centrul Olimpic, unde mă antrenez în continuare.

R: Ce te-a determinat să continui cu acest sport la un nivel mai înalt, de profesioniști?

A.B.: Știți cum e, dacă în ceea ce faci pui suflet, până la urmă vezi că apar rezultatele și îți dorești tot mai mult, iar încet-încet, vrei să ajungi tot mai sus. În acest fel inevitabil apare performanța.

R: De câte ori pe săptămână te antrenezi și cât de solicitante sunt antrenamentele?

A.B.: Depinde, în timpul facultății mă antrenez de 6 ori pe săptămână, iar în vacanță de 11 ori pe săptămână; asta însemnând de două ori pe zi.

R: Alex, descrie-ne o zi obișnuită din viața ta.

A.B.: În fiecare zi am alte activități, nu neapărat aceleași. Bineînțeles, am foarte încărcat programul, de dimineața până seara, făcând și un postliceal de masaj și Facultatea de Psihologie, alerg dintr-o parte în alta.

R: Ai avut vreun moment în care ai vrut să renunți?

A.B.: În orice domeniu și în orice sport apare uzura și atunci, din cauza antrenamentelor grele sau neobținerii rezultatelor scontate, îți pui această întrebare: dacă merită să continui sau nu. Am avut momente, în timpul cantonamentelor sau după anumite competiții, când mi-am zis "ce rost are să continui?", dar m-am motivat și am luptat în continuare și m-am antrenat mai intens.

R: Să trecem la Jocurile Paralimpice de la Rio. Care a fost cel mai greu meci?

A.B.: Desigur, cel mai greu "meci" a fost înainte de concurs. Emoțiile nemaiîntâlnite, atmosfera specială, dar m-am mobilizat și am reușit să trec

peste acele obstacole invizibile. Din punct de vedere al meciurilor, a fost cel cu coreeanul, primul meci, deoarece a fost un adversar cu care m-am mai întâlnit, care era pregătit pentru stilul meu de luptă și atunci trebuia să vin cu ceva nou și să îl surprind.

R: Ce crezi ca ți-a lipsit pentru a ajunge în finală?

A.B.: Nu știu, așa a fost să fie, poate experiența, poate șansa, dar important e că ieșit cu bine.

R: La ce te-ai gândit, ce ai simțit în momentul urcării pe podium?

A.B.: Sunt foarte greu de descris sentimentele de la Jocuri, ar trebui un volum de carte să pot să cuprind o fărâmbă din trăirile de acolo.

R: Cui îi dedici această medalie?

A.B.: E prima mea medalie la Jocuri, mi-o dedic mie.

R: Este această medalie un început pentru Jocurile Paralimpice?

A.B.: Eu sper ca văzând rezultatul meu, mult mai mulți copii cu dezabilități să vină la sport.

R: Ce ți-ai propus pentru Tokyo 2020?

A.B.: O clasare tot pe podium ar fi foarte bună, ar fi cel mai important. După aceea, ce fel de medalie o să fie, mai vedem.

R: Pentru iubitorii acestui sport, te rugăm să ne dezvălui care este procedeul tău preferat.

A.B.: Morote-seoi-nage. Mie îmi place deoarece este un procedeu de jos, având priza pe rever și mânecă. Trebuie, practic, să intri sub adversar, între picioarele lui, și să îl proiectezi. Îmi place deoarece este un procedeu care se bazează pe viteză, explozie și forță bineînțelese, iar având aceste caracteristici și fizicul pentru acest procedeu, mi se potrivește foarte bine.

R: Alex îți mulțumim pentru timpul acordat și îți dorim multă sănătate, putere de muncă și, nu în ultimul rând, mult succes în realizarea obiectivelor!

A.B.: Mulțumesc și Doamne-ajută!

Nu puteam să plecăm din sală fără să stăm de vorbă cu antrenorul care l-a descoperit, l-a îndrumat și a crezut în șansele lui, doamna Gianina Andreica. Aceasta, cu amabilitate, ne-a răspuns la câteva întrebări:

R: Ce semnifică această medalie pentru dumneavoastră?

G.A.: Rezultatul muncii noastre, care, trebuie să recunosc, nu a fost foarte ușor. A fost o provocare pentru noi, am încercat să facem ceva ce nu s-a mai făcut în România și ne-am spus că dacă reușim să facem treaba asta, chiar suntem cei mai buni antrenori.

R: Ce sentiment v-a cuprins când ați aflat ca Alex a cucerit medalia de bronz?

G.A.: Am văzut meciurile, eram în direct cu ei și trebuie să recunosc că a fost exact ca și cum ți se naște un copil și îl iei în brațe. Fericire, satisfacție, mulțumire, tot ce își poate dori o femeie și asta e rezultatul muncii. Foarte frumos sentiment.

R: Cum a fost Alex la începutul practicării acestui sport și cum este acum?

G.A.: La început era foarte stângaci, nu înțelegea, el nefăcând sport nici nu știa să alerge. Îi explicam, puneam mâna pe el, trebuia să simtă sportivii din jurul lui, și acum toate exercițiile, elementele din judo, de încălzire, de tehnică, de tactică îi sunt familiare, atât e diferit. În schimb el, ca om, e același.

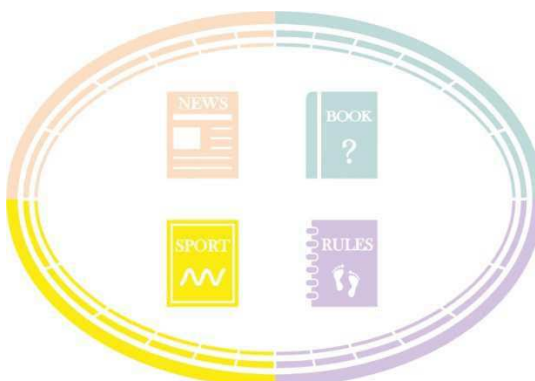
R: Pentru Tokyo 2020, vă gândiți la încă o medalie, poate chiar de aur?

G.A.: Avem curajul să gândim. Nu am gândit-o la Rio, am zis că o clasificare în primii opt ar fi fost un rezultat satisfăcător pentru noi, dar dacă am avut la Rio o medalie, mă gândesc că la Tokyo ne dorim aur.

R: Vă mulțumim pentru timpul acordat și vă dorim succes pe mai departe!

G.A.: Mulțumim și sperăm la ce e mai bun!

La rândul nostru, sperăm ca Alex să fie un exemplu pentru mulți copii și tineri, prin ambiția și dăruirea lui, prin convingerea că orice obstacol poate fi depășit atâta timp cât îți dorești cu adevărat să performezi într-un anumit domeniu!!!



Factorii dezvoltării umane

Morar Alexandru

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Educație Fizică și Sportivă, Student în anul III, Nivel licență.

Contact: alexmorar95@gmail.com

Abstract

Trebuie să fim foarte atenți la prioritățile noastre și prin ce metode încercăm să le atingem. Tot timpul trebuie să căutăm noi soluții pentru situații dificile din viața noastră, să încercăm să le aplicăm și să ne dorim cu adevărat să realizăm obiectivele.

Ereditatea reprezintă unul dintre cei mai importanți factori în dezvoltarea psiho-somatică a copilului, în colaborare cu educația și mediul familial al acestuia. Există o strânsă legătură între acești factori, mediul și

educația. Sunt influențe din ambele părți asupra copilului, dar și al familiei. Pot determina schimbări majore în caracterul unui copil și în viața acestuia.

Socializarea prin educație semnifică internalizarea și transmiterea valorilor culturale (științifice, religioase, etice, artistice, economice, filozofice și politice). Educația reprezintă o componentă esențială a procesului de socializare prin care indivizii dobândesc comportamentele necesare participării la viața socială.

Cuvinte cheie: dezvoltare, factori, ereditate, mediu, educație.

Motto: Dacă nu cauți, nu vei găsi! Dacă nu încerci, nu vei reuși! Dacă nu îți dorești cu adevărat, nu vei avea succes!

Aceasta este gândirea mea. Pe aceste principii mă bazez. Mi-am format această gândire din experiența de viață pe care am acumulat-o în postura sportivului de performanță. Încă de la vârsta de cinci ani și jumătate am practicat dansul sportiv, ajungând la performanțe, la rezultate foarte bune în acest domeniu. Mai târziu, am vrut să practic și un alt sport, iar acela a fost fotbalul. Este a doua mea pasiune.

Timp de doi ani, am mers în paralel cu aceste două activități. Aveam două antrenamente pe zi și fiecare weekend aproximativ ocupat de concursuri de dans sau meciuri de fotbal. A fost o perioadă grea, dar am reușit să-mi îndeplinesc cu succes obiectivele. Multe persoane, chiar și apropiate, mă întrebau dacă nu vreau să renunț la unul dintre sporturi, dar le-am răspuns afirmând că îmi plac prea mult acestea pentru a renunța la unul din ele. Mama mea obișnuia să spună că îmi va fi greu să practic ambele, dar doar dacă încerc voi ști cum va fi și dacă mă voi putea adapta situației.

Așadar, am încercat și am reușit să merg în paralel cu ambele mele pasiuni. În această perioadă am învățat multe concepții și idei despre viață. Pot spune că “m-am călit”. Trăgând o concluzie la finalul acestei perioade, am constatat că în viață totul e posibil doar dacă îți dorești cu adevărat acel lucru, doar așa poți avea succes și desigur, cel mai important pas fără de

care nu poți ajunge la succes este să încerci tot timpul ceea ce ți-ai propus, fără încercare niciodată nu vei putea să îți atingi scopul dorit.

Ajungând la vârsta adolescenței am citit o carte numită “Secretul” scrisă de Rhonda Byrne. Această carte este bazată pe experiența de viață a autoarei și desigur include alte concepții despre viață a mai multor persoane intelectuale și importante din lume. Acest secret, de fapt, este mintea noastră, ceea ce gândim atragem spre noi. „Orice vedeți și trăiți în această lume, cuprinzând aici și sentimentele, constituie doar efectul gândurilor. Cauza se află întotdeauna în gândurile dumneavoastră” (Byrne, 2007, p.30). Citind această carte am înțeles de ce am putut să practic în paralel ambele sporturi și să am și succes. Totul în viață depinde de noi, de ceea ce ne dorim cu adevărat și de caracterul nostru, dacă alegem să luptăm pentru scopul nostru sau renunțăm din diferite motive și nu mai reușim să ne realizăm. Necunoscând cum funcționează universul și mintea noastră, totuși am aplicat unele dintre cele mai importante concepții de viață. Zi de zi, fără să conștientizăm, ceea ce gândim are un efect important asupra noastră, iar gândurile mai puternice din mintea noastră sunt efectul a ceea ce ne dorim foarte mult sau ceea ce ne place.

Trebuie să fim foarte atenți la prioritățile noastre și prin ce metode încercăm să le atingem. Tot timpul trebuie să căutăm noi soluții pentru situații dificile din viața noastră, să încercăm să le aplicăm și să ne dorim cu adevărat să realizăm obiectivele.

Ereditatea

Acest factor este foarte important în dezvoltarea umană. Este esențial pentru cunoașterea trăsăturilor unui copil. Prin acest proces descoperim multe răspunsuri legate de copii, de dezvoltarea acestora. Acest proces stă la baza aparatului genital, prin care se asigură o continuitate a speciei și chiar moștenirea trăsăturilor fizice și psihice a copilului. În multe cazuri copii seamănă fizic mai mult cu unul dintre părinți, dar moștenind trăsăturile de caracter și psihice de la celălalt părinte. Sunt și cazuri în care asemănarea fizică să nu existe, copii având mai multe gene care dau înfățișarea fizică de la buni, iar trăsăturile de caracter și psihice să fie asemănătoare cu al părinților. Sunt foarte multe combinații posibile din acest punct de vedere al moștenirii trăsăturilor.

De exemplu, copii care provin dintr-o familie în care cel puțin unul dintre părinți sau bunici au practicat sport în mod constant sau de performanță, vor avea înclinații spre acel domeniu al sportului. Practicarea în mod constant a sportului de către copii, fie de plăcere, fie de performanță va avea efecte benefice asupra dezvoltării fizice și psihice a copilului. Acesta va fi mult mai activ în societate și în mediul lui de activitate, având rezultate benefice ulterioare. În decursul vieții copilului, un factor foarte important îl reprezintă educația primară, pe care acesta o primește de la familie. Sunt elocvente cazurile unor mari campioni care nu au provenit din familii în care sportul să fie practicat de părinți sau rude apropiate de sânge. De asemenea, copii în a căror familie s-au atins performanțe sportive deosebite, însă aceștia nu au practicat sport de performanță sau nu au atins rezultate deosebite. Exemple: Ivan Patzaichin cel mai mare canoist român din lume, a provenit dintr-o familie simplă de pescari; Gheorghe Hagi unul din cei mai mari fotbaliști ai lumii, născut într-o familie de oameni simpli. În legătură cu educația, familia Hagi, este un exemplu pozitiv, acesta îndrumându-și fiul spre o carieră în sport, acesta chiar având înclinații și calități în același sport ca și tatăl său. Gheorghe Hagi l-a sprijinit mereu și o face în continuare, oferindu-i soluții și oportunități în cariera sa. Deocamdată Ianis Hagi este la început de carieră, dar, pe viitor, nu se știe dacă acesta va ajunge la performanțele tatălui său.

Ereditatea reprezintă unul dintre cei mai importanți factori în dezvoltarea psiho-somatică a copilului, în colaborare cu educația și mediul familial al acestuia.

Mediul

Acest capitol se împarte în două categorii, mediul familial și mediul natural. Mediul familial este primul exemplu, întâiul mediu în care copilul ia contact cu oamenii în viața sa. Este cel dintâi exemplu, deoarece acesta are contact zi de zi cu membri familiei, iar aici își însușește limbajul, gesturile, cultura, educația. Copilul asimilează tot ce este în împrejurul său. Dacă mediul familial este propice pentru dezvoltarea armonioasă a acestuia și efectele vor fi benefice pentru el, dacă mediul este unul nefavorabil, când membrii familiei nu alocă suficientă atenție educației

oferite copilului, atunci dezvoltarea și efectele pe viitor vor fi negative asupra acestuia.

Sociologii definesc familia ca un grup social fundamental realizat prin căsătorie în care membrii sunt legați prin relații natural-biologice, afectiv și morale, economice și juridice. Funcțiile familiei sunt: biologică, economică și de socializare. Toate aceste funcții sunt vitale într-o familie, dar cea mai importantă este funcția de socializare care vizează faptul că familia asigură condiții pentru însușirea și transmiterea valorilor sociale asigurând integrarea copilului în viața socială. Aceste aspecte se realizează prin mijloace specifice, mai ales prin cele de control. Sunt diferite tipuri de familii precum conjugală, de origine, nucleară, extinsă și monoparentală. O atenție deosebită acordată în ultimii ani în societatea contemporană este asupra familiei monoparentală, acest tip de familie crescând ca și număr. Acest factor este unul negativ, deoarece într-o familie în care doar un singur părinte se ocupă de creșterea copilului, în majoritatea cazurilor determină deficite în socializarea copilului și în mod cert are un efect negativ în dezvoltarea și integrarea copilului în societate, dar și în îndeplinirea rolurilor familiale (Băraian, 2013).

Mediul natural reprezintă locul de naștere și al copilăriei. Pentru foarte multă lume, mediul natural, locul unde aceștia au crescut este foarte important, având o strânsă legătură cu el. Oamenii se leagă sufletește de locul lor natal, unde și-au petrecut copilăria, unde și-au făcut primi prieteni, unde au învățat să socializeze cu ceilalți semeni, unde au descoperit bucuria de a se juca și multe altele. Acesta este un factor foarte important în dezvoltarea umană, poate să influențeze dezvoltarea într-un mod pozitiv sau negativ. Copii care provin din mediul rural, care își petrec copilăria aici, prezintă o dezvoltare mai bună față de cei din mediul urban. Aceștia sunt mult mai dezinvolți fizic, fiind obișnuiți cu condițiile mai precare decât la oraș, învățând să se descurce mult mai bine în situații deficitare și apreciind mai mult valorile morale. De asemenea, în aceeași măsură și un copil din mediul urban se poate dezvolta foarte bine, acesta având chiar mult mai multe oportunități/posibilități de afirmare de exemplu într-un sport, decât cel din rural. În oraș, copiii sunt expuși mai multor factori negativi, cum ar fi coruperea privind abaterea de la normele legale și morale. Factorul determinant care duce spre o încălcare a legii și

luarea pe un drum greșit este nesupravegherea de către părinți, acordarea unei prea mari libertăți, dar și abandonul de către părinți și îngrijirea lor de către rude. Grupul de prieteni pe care copilul și-l formează este, de asemenea, un factor foarte important pentru îndrumarea corectă a acestuia. Dacă acesta accede într-un grup în care mai mulți membrii comit infracțiuni, există riscul ca și acesta să comită mai devreme sau mai târziu infracțiuni, deoarece ia ca și exemplu acțiunile lor. Dacă grupul este format din membrii care sunt îndrumați corect de către părinți și nu se abat de la normele legale și morale, atunci grupul nu poate decât să influențeze în mod pozitiv dezvoltarea acestuia. Este esențial grupul de prieteni din care tânărul face parte, el trebuie să conștientizeze ceea ce e bine și rău, să încerce să îi aducă și pe alții pe o cale dreaptă, și nicidecum să se lase atras de un anturaj nefavorabil.

Există mai multe teorii care încearcă o explicare a acestor abateri de la normele legale, denumite „delicvență juvenilă”. Anthony Giddens spune că „unele dintre primele încercări de explicare a DELICTULUI este faptul că au avut un caracter preponderent biologic. O teorie ulterioară distinge trei tipuri principale de fizic uman și susținea că unul dintre ele este asociat în mod direct cu delicvența. Chiar dacă ar exista o relație globală între tipul fizic și delincvență, acest lucru nu ar arata nimic despre influența eredității. Persoanele aparținând tipului muscular pot fi atrase de activități delictuale pentru că acestea oferă oportunități pentru demonstrarea calităților atletice” (Giddens, 2007, p. 191).

Teoriile privind delicvența juvenilă sunt diferite și împărțite și printre sociologi. Cert e că în primul și primul rând îndrumarea și creșterea unui copil pe un drum corect aparține familiei. Membrii familiei care iau această hotărâre de a avea un copil, trebuie să-și asume toate riscurile și să rămână în permanență lângă copil, oferindu-i afecțiune, dragostea de părinte și o educație cât mai bună pentru ca acesta să se dezvolte normal, fără deficite. Pe parcursul vieții, în viața copilului mai intervine și un alt mediu, și anume mediul școlar, care de asemenea are un rol cel puțin la fel de important ca și mediul familial. În mediul școlar copilul începe să-și dezvolte anumite calități și deprinderi pe care le are. Învăță să se integreze în societate mai mult, fiind în permanență într-un grup, clasa din care face

parte la școală, respectul față de ceilalți colegi, o comunicare mai bună cu ceilalți, poate să-și formeze un nou grup de prieteni, etc.

Există o strânsă legătură între acești factori, mediul și educația. Sunt influențe din ambele părți asupra copilului, dar și al familiei. Pot determina schimbări majore în caracterul unui copil și în viața acestuia.

Educația

Acest factor este cel mai important dintre toți ceilalți factori. Fără educație un copil nu-și poate însuși limbajul, cultura, religia, caracterul său, comportamentul, etc. În cele discutate anterior, am pus în prim plan familia, ca fiind principalul mediu din care copilul trebuie să primească o educație bună pentru a avea o dezvoltare armonioasă, fără a avea deficite mai târziu. „Educația în forma instituțională a școlii este o componentă esențială a sistemului social alături de celelalte instituții fundamentale: familia, economia, religia, politica etc.” (Bărbăian, 2013, p. 24).

Familia este unul dintre agenții de socializare, care asigură primul stadiu de socializare, socializarea primară. Sociologii definesc socializarea ca fiind un proces prin care copilul devine adult, persoană conștientă de sine, inteligentă, capabilă să se integreze și să-și asume modelul cultural în care s-a născut. Acest proces este determinant în viața unui copil. Dacă acest proces de socializare primară nu există, copilul nu se v-a putea dezvolta și nu își v-a putea asuma modelul cultural în care trăiește. Această funcție se realizează de către familie prin constrângeri, recompense și forța exemplului transmite: reguli de comportament, norme și valori, limba și limbajul-ajută copilul în procesul adaptării și învățării sociale (Bărbăian, 2013).

O dată cu socializarea primară apare și prima etapă a socializării. Aceste etape coincid cu etapele psihologice de vârstă, iar prima etapă este copilăria. Copilăria pentru un copil poate însemna și cea mai importantă etapă a vieții sale, depinde de ce experiențe acumulează pe parcursul acestei etape. Se realizează cea mai importantă etapă a socializării. Despre această etapă vorbesc mai mulți sociologi foarte importanți în societate. În privința învățării sociale există mai multe teorii, relevante fiind cele ale lui Freud, Mead sau Piaget.

„Freud își bazează teoria despre socializare pe teoria pulsionilor și a nevoilor pe care individul din cea mai fragedă copilărie tinde să și le satisfacă. Procesul socializării se realizează treptat prin conștientizarea interdicției, constrângerii în sensul de înțelegere a faptului că unele nevoi nu pot fi satisfăcute imediat” (Băraian, 2013, p. 30).

Mead, adeptul interacționismului, explică procesul socializării în copilărie prin teoria învățării prin imitație. Pune accent inițial pe metoda sub forma jocului, copilul imită comportamentul adultului, asumându-și fictiv roluri sociale precum joaca de-a tata, mama sau alte persoane întâlnite și cunoscute de acesta, familiarizându-se cu ceea ce îl așteaptă ulterior în societate (Băraian, 2013).

Piajet și-a elaborat teoria despre dezvoltarea psihosomatică a copilului, pornind de la studiul de caz asupra celor 3 copii ai săi. Etapele dezvoltării copilului după Piajet sunt (Băraian, 2013, p. 30):

- a) etapa senzoriomotorie (0-2 ani);
- b) etapa preoperațională (2-7 ani), deprinderea și utilizarea limbajului, începe conștiința de sine;
- c) etapa operațiilor concrete (7-10 ani), când apare judecata;
- d) etapa operațiilor abstracte, formale (11-15 ani), apare analiza, sinteza, comparația.

Acestea sunt cele mai importante teorii dezvoltate în privința explicării dezvoltării copilului. Socializarea secundară este realizată de școală, grupuri, organizații. Este de asemenea un factor foarte important pentru dezvoltarea unui tânăr.

Școala are rolul de a transmite cunoștințe, reguli de conduită moral-civice și formează abilități și deprinderi. Aceasta poate la rândul său să influențeze negativ sau pozitiv dezvoltarea copilului. Într-o școală în care sunt mai mulți copii cu probleme familiale, unde educația primită de acasă nu este una corespunzătoare, atunci un copil care provine dintr-o familie bună, poate să aibă probleme în adaptarea la acel grup sau să preia exemplul negativ a celorlalți colegi.

Grupul de prieteni, un alt factor influențabil pentru copil. Sociologii mai numesc grupul de similaritate „peer group”. Reprezintă grupul în care persoanele au același status și același stil de viață. Influențează pozitiv sau negativ copilul în procesul de socializare (Băraian, 2013). Oamenii au

tendința să caute grupuri asemenea lor, după gândirea lor, obiceiurile lor, naționalitatea lor, etc. Este foarte important pentru un copil, dar și pentru un adult să se integreze într-un grup asemenea lor, în care ei cred că pot conviețui cu persoanele din acel grup.

„Organizația de la locul de muncă, influențează individul prin cultura specifică acestui mediu organizațional, în sensul că deprinde normele, valorile și așteptările profesionale” (Bărbăian, 2013, p.31).

Mass-media este considerat unul dintre cei mai puternici factori de socializare în societatea contemporană datorită propagării ei, dar și a conținutului imens de cunoștințe și mesaje promovate (Bărbăian, 2013). Din păcate în societatea românească mass-media a ajuns să promoveze mult mai mult părțile negative pentru a-și crește „rating-ul”, fără să aibă în vedere efectele asupra populației tinere. Un copil care este în plină dezvoltare, necunoscând și neconștientizând care sunt faptele bune și rele, se poate orienta greșit în deciziile lui, dacă mass-media nu promovează adevăratele valori.

Există mai multe tipuri de educație. Educație formală, nonformală și informală. Educația formală se realizează în cadru organizat prin intermediu instituțiilor școlare din sistemul de învățământ: grădinițe, școli, licee, colegii, universități, centre de formare și perfecționare (Bărbăian, 2013). Se mai numește și educație școlară deoarece conține activități cu conținut pedagogic și se ghidează după obiective pedagogice gândite pe termen scurt, mediu și lung. Sistemul de învățământ are mai multe obiective printre care însușirea și interiorizarea necesară integrării individului în societate, formare de competențe, dezvoltarea și cultivarea aptitudinilor și talentelor într-un cadru metodic adecvat, etc.

Educația nonformală după denumirea ei, reprezintă educația cu un cadru flexibil și cu participare opțională, facultativă, care completează educația formală. Câteva exemple de acest tip de educație: cercuri pe discipline, olimpiade și concursuri, cursuri de excelență, activități artistice și sportive, excursii tematice, etc.

„Educația informală include totalitatea influențelor educaționale cu caracter spontan și neorganizat, venite din partea mediului social (familie, comunitate, grup de prieteni, religie, politică, mass-media)” (Bărbăian, 2013, p. 25).

Socializarea prin educație semnifică internalizarea și transmiterea valorilor culturale (științifice, religioase, etice, artistice, economice, filozofice și politice). Educația reprezintă o componentă esențială a procesului de socializare prin care indivizii dobândesc comportamentele necesare participării la viața socială.

Bibliografie

Bă răian, A. (2013). Curs sociologie. U.B.B. Cluj-Napoca

Byrne, R. (2007). *The Secret*. Brașov: Adevăr divin

Giddens, A. (2007). *Sociologie*. București: Alfa All

Temperamentul

Grigor Iulia

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Educație Fizică și Sportivă, Studentă în anul II, Nivel licență.

Contact: grigoriulia@gmail.com

Abstract

De-a lungul vieții unui individ, în afară de variabilitatea comportamentală din anumite situații, există câteva trăsături specifice, constante și predominante care ies în evidență. Unii oameni sunt rapizi în tot ce fac, alții sunt lenți, unii rezistă la efort timp îndelungat, alții sunt calmi și răbdători, etc. Aceste modalități de a reacționa definatorii fiecărui individ sunt datorate temperamentului. Temperamentul poate fi observat și cu “ochiul liber” datorită energiei pe care o expune persoana respectivă (opr.ro, 2011).

„Calitățile temperamentului, ca și calitățile sistemului nervos, nu rămân absolut neschimbate. Calitățile temperamentului nu se manifestă plenar nici imediat după naștere și nici la o anumită vârstă. Ele se dezvoltă într-o anumită succesiune” (Dumitrescu, 1996).

Cuvinte cheie: temperament, tipologii temperamentale, personalitate.

Motto: *„Temperamentul este cea mai generală caracteristică a sistemului nervos și aceasta pune o anumită pecete pe întreaga activitate a individului” (Pavlov, 2011 citat pe Temperamentul, fără an).*

De-a lungul vieții unui individ, în afară de variabilitatea comportamentală din anumite situații, există câteva trăsături specifice, constante și predominante care ies în evidență. Unii oameni sunt rapizi în tot ce fac, alții sunt lenți, unii rezistă la efort timp îndelungat, alții sunt calmi și răbdători, etc. Aceste modalități de a reacționa definitorii fiecărui individ sunt datorate temperamentului. Temperamentul poate fi observat și cu “ochiul liber” datorită energiei pe care o expune persoana respectivă (opr.ro, 2011).

O definiție clară este: „Temperamentul reprezintă ansamblul trăsăturilor fiziologice și nervoase ale unei persoane, care determină diferențieri psihice și de comportament între indivizi” (DEX, 1975).

„Componentele principale ale temperamentului sunt următoarele: activitatea psihică generală, activitatea motorie, emoționalitatea” (Dumitrescu, 1996).

Cercetătorii au păreri diferite cu privire la trăsăturile care definesc temperamentul unui individ. Unii consideră că temperamentul determină viteza/ intensitatea reacției care poate fi rapidă, puternică/ lentă, slabă. Alții consideră că profunzimea și amplitudinea trăirii emoționale sunt principalele aspecte definitorii ale temperamentului: o trăire mai profundă sau superficială, mai amplă sau mai restrânsă. Pe de altă parte după nivelul de activare a individului, temperamentele se clasifică în temperamente apatice și temperamente active (opr.ro, 2011).

Proprietățile temperamentului au un caracter potențial, ceea ce înseamnă că ele se pot manifesta activ sau pot să se afle într-o stare latentă, acest fapt depinzând de condițiile sociale. Adică, indivizii cu temperamente total diferite pot avea, în condiții diferite, comportamente similare. Atunci însă, când împrejurările sunt aceleași, indivizii cu temperamente diferite vor avea și comportamente diferite (Dumitrescu, 1996).

Temperamentul este înăscut, moștenit de la părinți, deci depinde de ereditate. Pentru a susține această afirmație, amintim de studiile făcute asupra sugarilor. Acestea ne arată că sugarii se deosebesc în mod evident unii de ceilalți prin diferite aspecte, cum ar fi: vigoarea și energia mișcărilor, modul cum reacționează la stimuli neașteptați, cum plâng și cum râd, etc. (opr.ro, 2011).

Totuși, în cursul copilăriei prin socializarea primară care constă în aplicarea sancțiunilor pozitive și negative, caracterul poate fi modelat și implicit apar schimbări la nivelul afișării temperamentului. De exemplu: un tip temperamental vulcanic poate fi educat să-și stăpânească reacțiile, să nu se manifeste necontrolat; un tip foarte sensibil și impresionabil, lipsit de forță și îndrăzneală poate fi încurajat să aibă încredere în sine, să devină mai activ și mai întreprinzător; un tip prea lent și nepăsător poate fi învățat să acționeze mai prompt și să se implice mai mult; un tip nerăbdător poate fi învățat să facă treaba mai încet și mai bine etc. (opr.ro, 2011).

„Calitățile temperamentului, ca și calitățile sistemului nervos, nu rămân absolut neschimbate. Calitățile temperamentului nu se manifestă plenar nici imediat după naștere și nici la o anumită vârstă. Ele se dezvoltă într-o anumită succesiune” (Dumitrescu, 1996).

Tipologii temperamentale

Din punct de vedere etimologic, cuvântul temperament provine din latinescul “tempera-temperare” care înseamnă “a amesteca”. Din sensul propriu al cuvântului înțelegem că atunci când vine vorba despre temperamente nu vom găsi niciodată un temperament pur. În mod potențial, o multitudine de trăsături aparținând diferitelor tipuri de temperamente, coexistă în fiecare persoană, unele fiind mai pronunțate decât altele. Astfel temperamentul fiecărui individ este o combinație unică, originală care îl individualizează (wikipedia.org, fără an).

Jung în 1997, a luat drept criteriu relaționarea, clasificând astfel tipurile de personalitate (Temperamentul, caracterul și cele 4 tipuri de personalitate, fără an):

1. Tipul de personalitate extrovertită care se caracterizează prin expansivitate, sociabilitate, tendințe spre relaționare și contact, comunicativitate, etc. Persoanele aparținând acestui tip de personalitate lucrează bine în grup și își asumă cu ușurință responsabilități sociale. Preferă mișcarea, au un control redus al sentimentelor, sunt optimiști, veseli și au un simț practic deosebit.

2. Tipul de personalitate introvertită: persoanele care fac parte din această categorie sunt introspectivi, liniștiți, rezervați, distanți. Au o lume

interioară foarte bogată. Ei evită riscurile și responsabilitățile sociale. Serioși, exigenți, aceștia își controlează bine sentimentele și atitudinile.

Din aceste două tipuri de personalitate putem extrage și principalele și cele mai cunoscute clasificări a temperamentului (opr.ro, 2011):

- Tipul introvertit - temperament flegmatic și temperament melancolic
- Tipul extravertit - temperamentul coleric și temperamentul sangvinic

Aceste tipuri de temperamente au fost prima dată observate de către Hipocrat din Koa, considerat “părintele medicinei”.

„Hipocrat consideră că în alcătuirea corpului omenesc intră, în diferite combinații, patru “umori”, fiecare corespunzând unui element cosmic, astfel: aerului, cald și umed îi corespunde umoarea sânge. Dacă predomină la individ această umoare, el este sangvinic (se caracterizează prin optimism); pământului, rece și uscat îi corespunde umoarea bila neagră. Dacă la individ predomină această umoare, el este melancolic (se caracterizează prin slăbiciune și tristețe); focului, cald și uscat îi corespunde umoarea bila galbenă. Când predomină aceasta, individul este coleric (se caracterizează prin irascibilitate); apei, rece și umedă îi corespunde flegma, care prin predominare va rezulta temperamentul flegmatic (caracterizat prin apatie). Deși cauza temperamentului propusă de Hipocrat nu a fost corectă, descrierea făcută fiecărui tip a fost și a rămas corectă, iar termenii sangvinic, melancolic, coleric și flegmatic au fost preluați de psihologia modernă” (opr.ro, 2011).

Temperamentul sangvinic (vezi fig. 1) (dan-blog.ro, 2011)

- Activ
- Vioi
- Reacționează rapid
- Intuitiv exagerat
- Capacitatea de lucru ridicată
- Rezistență în condiții dificile
- Exprimare verbal bogată
- Afectuos
- Vesel
- Optimist
- Bun organizator
- Conducător capabil



Fig. 1 - Temperament sangvinic (wordpress.com, 2012)

Temperamentul coleric (vezi fig. 2) (dan-blog.ro, 2011)

- Impulsiv
- Agresiv
- Zgomotos susceptibil
- Irascibil
- Uneori turbulent
- Comunicativ
- Vorbire precipitată
- Afectivitate explozivă
- Capabil de efort susținut
- Nestăpânire de sine
- Gesticulație excesivă
- Discontinuitate în actele de atenție, memorie, gândire



Fig. 2 - Temperament coleric (wordpress.com, 2012)

Temperamentul flegmatic (fig. 3) (dan-blog.ro, 2011)

- Încetineala în reacții
- Pasivitate
- Meditativ
- Îngrijorat
- Capabil de efort susținut
- Rezistență mare
- Calm
- Pașnic
- Lent în vorbire și mișcări
- Stăpânire de sine
- Slabă exteriorizare afectivă
- Calculat în gesturi



Fig. 3 - Temperament flegmatic (wordpress.com, 2012)

Temperamentul melancolic (fig. 4) (dan-blog.ro, 2011)

- Energie nervoasă redusă
- Rezistentă slabă în situații încordate
- Rezervat
- Sobru
- Anxios
- Morocănos
- Pesimist
- Nesociabil
- Apatic
- Capabil de muncă numai în condiții foarte bune



Fig. 4 - Temperament melancolic (wordpress.com, 2012)

Tipuri de activitate nervoasă superioară

În urma cuceririi premiului Nobel, Ivan P. Pavlov a impus fiziologia experimentală în studiile medicinei. În opinia acestuia „activitatea nervoasă se realizează pe baza a două procese fundamentale: excitația și inhibiția”(Temperamentul, fără an). Caracteristicile acestor procese sunt (Temperamentul, fără an):

- Intensitatea sau forța. Există sisteme nervoase puternice sau slabe.
- Echilibru sau neechilibru.
- Mobilitatea proceselor nervoase.

Pe baza acestor caracteristici, Pavlov a identificat următoarele tipuri de activități nervoase ce stau la baza temperamentului (Temperamentul, fără an):

- ❖ Tipul puternic echilibrat mobil – corespunde temperamentului sangvinic
- ❖ Tipul puternic neechilibrat – corespunde temperamentului coleric
- ❖ Tipul puternic echilibrat inert – corespunde temperamentului flegmatic
- ❖ Tipul slab – corespunde temperamentului melancolic

Temperamentul este un factor important în viața de zi cu zi a individului. Acesta se manifestă pe toate planurile psihice: al sensibilității senzoriale, al percepției, al atenției, al gândirii, al limbajului, al afectivității, al voinței, al deprinderilor și al aptitudinilor (opr.ro, 2011).

Pentru a exemplifica apelăm la afișarea temperamentului în planul limbajului: Sangvinicul: vorbire puternică, rapidă, clară. Colericul: vorbire

rapidă, inegală, emoții viu exprimate în conținut și ton. Flegmaticul: vorbire lentă, egală, fără gesturi și mimică expresivă. Melancolicul: vorbire slabă, înceată până la șoaptă (opr.ro, 2011).

Astfel, temperamentul va avea un rol important și în viața unui sportiv.

„Personalitatea ca sistem ce cuprinde temperamentul, aptitudinile și caracterul influențează atât alegerea unui anumit sport, dar și suferă modificări din partea respectivei activități sportive. Majoritatea psihologilor sportivi au evidențiat faptul că anumite trăsături cum ar fi extroversiunea, stabilitatea emoțională, forța caracterului, toleranța la stres sunt mai mari la sportivi comparativ cu nesportivi” (Voinea, fără an).

Bibliografie

DEX. (1975). Academiei Republicii Socialiste România.

Dumitrescu, T. (1996). *Medicina familiei*. Preluat pe 2015, de pe medfam.ro:
<http://www.medfam.ro/mf/mf/mf14/psiho14.html>.

Temperament (fără an). Preluat pe 2015, de pe wikipedia.org:
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Temperament>.

Temperamentul (2011). Preluat pe 2015, de pe opr.ro:
<http://www.opr.ro/articole/temperamentul>.

Temperamentul - Tipuri de temperament (2011). Preluat pe 2015, de pe dan-blog.ro:
<http://dan-blog.ro/temperamentul-tipuri-de-temperament.html>.

Temperamentul, caracterul si cele 4 tipuri de personalitate. (1997). Preluat pe 2015, de pe psihoterapieintegrativadiana.blogspot.ro:
<http://psihoterapieintegrativadiana.blogspot.ro/2013/02/temperamentul-caracterul-si-cele-4.html>

Voinea, M. (fără an). *Psihopedagogia sportului*. Preluat pe 2015, de pe documents.tips: <http://documents.tips/documents/psihopedagogia-sportului.html>.

Motivația

Bobiș Ciprian-Bogdan

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Kinetoterapie, Student în anul II, Nivel licență.

Contact: bobo_petre_david@yahoo.com

Abstract

Fiecare dintre noi are un anumit grad de motivație în ceea ce face, deoarece dacă am fi lipsiți de motivație nu am putea realiza ceea ce ne dorim deoarece nu am avea energia necesară și nici nu ne-ar preocupa finalitatea a ceea ce am avea de făcut. Motivația vine de cele mai multe ori din lucrurile care ne fac pe noi fericiți, dar poate veni și în urma unei ambiții sau în urma unei emoții puternice. Motivația este o trăsătură ce contribuie foarte mult la formarea caracterului unui individ.

Fiecare dintre noi găsește motivația în lucruri diferite: unii indivizi prezintă o motivare mai mare atunci când sunt încurajați de prieteni sau familie în acțiunile lor, alți indivizi sunt mai motivați atunci când execută anumite acțiuni solitari. Eu personal simt o motivație în plus atunci când la un meci de fotbal îi am ca și susținători pe prietenii mei. De aceea spun că suntem diferiți și consider că fiecare individ își găsește motivația în lucruri, locuri sau persoane diferite.

Cuvinte cheie: motivație, teorii motivaționale, ancore motivaționale.

Motto: „Învinge durerea, râzi cat se poate, căci tot la zi ajunge si cea mai lungă noapte...” (Shakespeare, fără an).

Pot să spun că acest citat este izvorul meu de motivație, atunci când mă simt slăbit și îmi aduc aminte de acesta pur și simplu îmi oferă o stare de bine, îmi dă puterea să trec peste orice, iar lucrurile dificile mi se par mult mai ușoare.

Părerea mea este că, fiecare dintre noi are un anumit grad de motivație în ceea ce face, deoarece dacă am fi lipsiți de motivație nu am putea realiza ceea ce ne dorim deoarece nu am avea energia necesară și nici nu ne-ar preocupa finalitatea a ceea ce am avea de făcut. Motivația vine de cele mai multe ori din lucrurile care ne fac pe noi fericiți, dar poate veni și în urma unei ambiții sau în urma unei emoții puternice. Motivația este o trăsătură ce contribuie foarte mult la formarea caracterului unui individ.

Fiecare dintre noi găsește motivația în lucruri diferite: unii indivizi prezintă o motivare mai mare atunci când sunt încurajați de prieteni sau familie în acțiunile lor, alți indivizi sunt mai motivați atunci când execută anumite acțiuni solitari. Eu personal simt o motivație în plus atunci când la un meci de fotbal îi am ca și susținători pe prietenii mei. De aceea spun că suntem diferiți și consider că fiecare individ își găsește motivația în lucruri, locuri sau persoane diferite.

Unii copii, datorită sărăciei în care trăiesc au o motivație mult mai mare de a ajunge niște oameni realizați în viață față de alți copii din familii normale care nu suferă de această lipsă a banilor, dar motivația nu este totul în drumul nostru spre succes, trebuie să fim perseverenți și în același timp să încercăm să ne înmulțim calitățile și să încercăm să diminuăm greșelile.

Tipuri de motivație:

1. Încurajările. Atunci când vorbim despre motivație și încurajări, avem în vedere diferitele „recompense” pe care le primim, fie că ne referim la cele bănești sau la altele de natură emoțională. Foarte mulți oameni merg mai departe având convingerea că vor fi răsplătiți într-o anumită modalitate, chiar dacă este cu totul alta față de cea imaginată inițial (Marinaș, 2014).

2. Teamă. Poate că nu va așteptați să regăsiți cuvântul „teamă” într-o lucrare despre motivație. Însă, surprinzător sau nu, ar trebui să știm că motivația bazată pe teamă are o multitudine de consecințe. Acest tip de

motivație este folosit în momentul în care încurajările au dispărut. Pedepsele sau consecințele negative ale unui fapt reprezintă tipuri de motivație bazate pe teamă(Marinaș, 2014).

3. Realizările personale. Realizările personale trasează granița dintre motivație și performanță. Când suntem stăpâniți de acest tip de motivație, ne este mult mai ușor să acceptăm noi provocări. Astfel, dorim să ne îmbunătățim aptitudinile și să demonstrăm de ce suntem în stare atât în fața noastră, cât și în fața celorlalți(Marinaș, 2014).

4. Dezvoltarea personală. Dorința de a ne maturiza și de a crește intră cu siguranță în categoria motivației intrinseci. O dorință arzătoare de a ne dezvoltă poate reprezenta o formă foarte puternică de motivație(Marinaș, 2014).

5. Puterea. Motivația care apare prin putere poate lua formă unei dorințe de autonomie sau precum o dorință de a-i controla pe cei din jurul nostru. Această dorință de control este mai puternică în rândul unor persoane decât în rândul altora (Marinaș, 2014).

Motivația pentru a învăța

Motivația de a învăța este segmentul primordial al succesului școlar. Motivația este acel fenomen ce are un rol esențial în declanșarea, orientarea și modificarea conduitei. Sursele motivației sunt multiple și complexe. Literatura de specialitate promovează idea conform căreia factori intrinseci și cei extrinseci condiționează și influențează motivația pentru învățare. Motivația poate fi definită ca fiind acele mobiluri interioare care direcționează comportamentul uman. Forțele externe, de orice natură, de asemenea pot influența comportamentul,dar ,totuși esențialmente,acesta este ghidat și susținut de forțele interne ale individului. De regulă oamenii lucrează mai productiv și mai intens atunci când sunt motivați (Condoiu, 2012).

Concepte de motivație

„În decursul existenței deseori suntem puși în situația de a adresa semenilor noștri fireasca întrebare „de ce .. ?”. Avem nevoie de un răspuns care să înglobeze în interiorul său motivul care a stat(sau va sta) la baza acelei activități, acelei întreprinderi” (Todor, 2010, p.14-16).

„Motivația e o forță interioară care întrece comportamentul. Motivația este de două feluri: motivația intrinsecă și motivația extrinsecă. Motivația intrinsecă (directă) este generată, fie de surse interne subiectului motivației – de nevoile și trebuințele sale – fie din surse provenite din activitatea desfășurată. Caracteristica acestei motivații constă în obținerea satisfacției prin îndeplinirea unei acțiuni adecvate ei. Spre exemplu, atunci când o persoană lucrează la un proiect deoarece este interesată de temă, ori frecventează spectacolele de teatru și cinema deoarece îi face plăcere, practică un anumit sport pentru că se simte atras de el, citește sau învață din nevoia de a ști este motivație intrinsecă. Motivația extrinsecă (indirectă) este generată de surse exterioare subiectului sau naturii activității lui. Ea poate fi sugerată sau impusă de alte persoane sau de concursuri de împrejurări favorabile sau nu. Spre exemplu un student care elaborează un proiect pentru a obține o notă de trecere, un individ care frecventează sălile de spectacol pentru a-și întâlni cunoscuți sau a crea imaginea unei persoane cultivate, practicarea unui sport pentru a slăbi, constituie forme ale motivației extrinseci (Novacovici, 2010).

Teorii ale motivației

„Primele preocupări datează de la sfârșitul secolului XIX atât printre practicanții managementului cât și printre psihologi. F.W. Taylor (fondatorul managementului științific) formulează un set de principii ale motivației în muncă, preluate ulterior ca fundamentale în psihologia industrială.

Dintre cele mai importante principii, pot fi menționate:

- selecția executanților în funcție de capacitatea de a executa corect instrucțiunile. Aplicarea acestui principiu a dus la raționalizarea muncii prin standardizare, eliminând mișcărilor inutile;
- alegerea celor apti din punct de vedere fizic de performanțe ridicate, principiu folosit ulterior în selecția ,formarea și promovarea profesională;
- salarizarea corespunzătoare etc.” (Abrudan, 2002, p.32-53).

„În literatura de specialitate consacrată acestui subiect există două mari categorii de teorii motivaționale:

A. Teorii motivaționale centrate pe studiul nevoilor:

1. Teoria lui Maslow (a ierarhizării nevoilor)

2. Teoria lui Alderfer (ERD)
 3. Teoria lui Herzberg (a factorilor duali)
 4. Teoria lui McClelland (a evaluării nevoilor)
- B. Teoria motivațională centrată pe studiul comportamentului
1. Teoria echității” (Abrudan, 2002, p.32-53).

În NLP (programare neuro-lingvistică) se folosește termenul de ancoră, acel mecanism de declanșare a unei anumite reacții sau stări. Ancorele deja te înconjoară peste tot. Atunci când reacționezi fără să gândești ești sub influența unei ancore. Ancorele creează obiceiurile sau aptitudinile (Culea, 2013).

De exemplu, atunci când ajungi la semafor, fie că ești la volan sau ești pieton, știi că dacă e roșu trebuie să te oprești. Culoarea roșie a semaforului este o ancoră pentru a te opri (Culea, 2013).

Ancorele pot însă determina acțiunea. Motivul luptei tale este ancora pentru a începe ceea ce ți-ai propus să faci (Culea, 2013).

Imaginează-ți ancoră unui vapor. Cu cât vaporul este mai mare cu atât ancora este și ea mai mare. Cu cât scopul tău este mai mare, cu atât motivul luptei tale e nevoie să fie mai puternic (Culea, 2013).

Ancorele se schimbă de-a lungul vieții în funcție de context. De exemplu o ancoră poate fi vederea copiilor. Copiii sunt motive puternice pentru o luptă. Ce se întâmplă când pleacă copiii de acasă? În psihologie se numește “sindromul cuibului gol”. Părinții văd că ceea ce le canaliza energia către acțiune a dispărut. Este nevoie de o nouă ancoră. Un nou motiv de luptă (Culea, 2013).

Găsește permanent ancora care să se prindă de orice ai dori să realizezi. Acolo se face diferența între „a face” sau „a nu face” (Culea, 2013).

„Conștient sau nu, orice acțiune pe care omul, ca și celelalte viețuitoare, o efectuează își are motivele, mobilurile ei. Această afirmație atrage după sine un adevăr incontestabil: motivația este universal prezentă, în sensul general, noțiunea de motivație, introdusă de psihologi la începutul secolului XX(derivă de la adjectival latin „motivus” = care pune în mișcare), desemnează aspectul energetic, dinamic al comportamentului uman” (Todor, 2010, p.14-16).

Alexandru Roșca susținea că prin acest concept, conceptul de motivație, se înțelege totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conștiente sau neconștiente, simple trebuințe fiziologice sau idealuri abstracte. Abordând problema motivației, pentru început este necesar să subliniez că sursa tuturor motivelor acțiunilor omenești trebuie să o căutăm în tendința organismului de a-și menține echilibrul. Factorii dinamici interni care constituie elementele componente ale motivației sunt motivele” (Todor, 2010, p.14-16).

La baza activității omului se găsesc ca resurse de acțiune o infinitate de motive: trebuințe, impulsuri, dorințe, interese, sentimente, aspirații, convingeri, etc. Ele se prezintă sub forma unor “forțe latente” și numai puse în legătură cu acțiunea și cu condițiile de satisfacere a lor devin motive. Prin urmare nu putem vorbi de existența unor motive ca forțe dinamice numai prin ele însele, ci întotdeauna în relație cu obiectele, rezultatele, situațiile care le satisfac și cerințele cărora le corespund. Prin motiv în accepțiunea largă a cuvântului se înțelege tot ceea ce dezlănțuie, susține, și orientează activitatea. Motivele îndeplinesc două funcții: pe de o parte o funcție de activare, de mobilizare energetică, pe de altă parte o funcție de direcționare a conduitei. Motivele sunt extrem de variate: individuale și sociale, inferioare și superioare, minore și majore, egoiste și altruiste, etc. Ele nu acționează independent unele de altele, ci interdependent” (Todor, 2010, p.14-16).

„Se consideră că motivația este cea care te face să te ridici dimineața din pat, motivația fiind de cele mai multe ori însoțită de entuziasm pentru a începe o nouă zi. Ce faci când nu există motivație? Sau există, dar dispare pe parcursul zilei? Ce faci când mergi la culcare și simți că s-a irosit încă o zi din viața ta? Sau că deși ai spus că schimbi ceva te-ai trezit făcând exact aceleași lucruri pe care nu vroiai să le mai faci? Motivația este prezentată ca fiind acea forță care te ajută să obții ceea ce îți propui. În cele mai multe cazuri, atât în viața personală cât și în cea profesională, motivația este asociată cu recompense interioare sau exterioare: dragoste, recunoaștere, bani. Trăim într-o lume în care nu este suficient să urmezi regulile și să trăiești ca un robot. Dacă-ți dorești mai mult de la tine și de la viață a devenit evident că nu e așa ușor să ai motivație pe termen lung, cu atât mai puțin când vine vorba doar de recompense materiale” (Culea, 2013).

„Dacă poți face puțin mai mult azi decât ieri, ești un învingător, dar foarte mulți nu au nici măcar un minim necesar de voință să prevadă un proiect zilnic, ce să mai zic de proiectele de viitor care se întind pe ani. Mulți oameni sunt negativi ieșind din casă spunând mereu: “Asta nu pot să fac, asta nu e așa cum vreau, dar nu pot să mă implic în asta” și tot așa un întreg șir de nu-uri” (Mocanu, fără an).

„Trebuie neapărat să ai un motiv să te trezești dimineața, pentru a putea avea mintea trează, altfel creierul intră într-o stare latentă, parcă într-un somn veșnic din care nu te mai trezești niciodată. Ai momente în care te simți entuziasmat, motivat și energic atunci când începi ceva nou, dar după scurt timp entuziasmul scade și interesul dispare? Cu toate că ești conștient de importanța lucrului pe care îl faci, de modul în care ajută, se instalează lipsa motivației, a interesului și a voinței. Deseori, oamenii în aceste situații, practică exerciții de concentrare, meditație, auto-disciplină sau orice alt tehnică de autodezvoltare și creștere spirituală. Cu toate acestea, când aceste exerciții nu au rezultate imediate și spectaculoase se opresc și renunță. Cum menții entuziasmul și motivația? Scurtele momente de motivație și entuziasm nu sunt suficiente pentru a îndeplini obiective și dorințe pe termen lung. Este necesar să menții dorința și pasiunea pentru ceea ce faci pentru a-ți îndeplini scopul. Repetă care sunt beneficiile pe care ți le aduce ceea ce faci și vizualizează momentul în care obții ceea ce îți dorești. Vizualizează cum viața ta se va schimba. Una din cele mai mari provocări la împlinirea unui obiectiv indiferent că este legat de productivitate, trezit dimineața, schimbarea unui obicei, a ține o dietă, a face sport sau pur și simplu a deveni mai fericit este să găsești motivația și cum să faci să te lipești de ea să nu îți mai scape (Mocanu, fără an).

„O întrebare la care marea majoritate consideră că știe răspunsul, însă pentru a afla ce te motivează e nevoie să te cunoști extrem de bine. Cu toate acestea sunt persoane care au cunoscut succesul, aceștia reprezentând acea majoritate care a trecut prin complexul proces al cunoașterii de sine și au ajuns acolo unde își doreau” (Mitrăn, 2013).

„Trebuie să știi ce te motivează pentru a avea cum să înaintezi. Suntem motivați extrem de mult de succese, indiferent că sunt mici sau mari, indiferent că sunt de natură personală sau profesională, succesele ne motivează. Motivația constituită pe bază succesului este una excelentă, însă

o rutină formată din succese nu este una sănătoasă. Setează-ți limitele cât mai sus!" (Mitran, 2013).

„Oricine, absolut oricine, este motivat de frică, aceasta fiind o formă de manipulare folosită adesea în vânzări. Ți-e frică să nu ți-o ia colegul înainte într-un proiect și să termine sarcinile înaintea ta? Ți-e frică să nu fii concediat? Ți-e frică să nu ajungi la timp? Exemplele sunt destule, exemple avem fiecare și doar tu știi de câte ori ai luat atitudine doar pentru că era posibil să nu se întâmple așa cum îți doreai. Frica ne motivează pe toți și sunt foarte mulți oameni de succes care o folosesc pentru a-și depăși limitele, însă nu o consider cea mai bună metodă” (Mitran, 2013).

„Ne motivează banii. Oricât de urât ar sună și oricât de puțină lume ar recunoaște-o, banii motivează pe oricine. Ți se oferă o slujbă bună ce ar conta extrem de mult pentru CV-ul tău, însă nu ești sigur că vrei să o accepți deoarece e la sute de km de casă. Două rânduri mai jos observi că salariul este de 3 ori mai mare decât cel actual. Dintr-o dată nici nu mai stai pe gânduri și ai și sunat pentru confirmarea postului” (Mitran, 2013).

În concluzie, orice ființă poate fi motivată, trebuie găsită doar modalitatea prin care aceasta ar reacționa cel mai bine. Motivarea se poate confundă adesea și cu manipularea deoarece ambele metode sunt folosite pentru obținerea unor rezultate sau atingerea unor scopuri. Dintr-un punct de vedere strict teoretic, nu pare ceva prea complicat. De fapt, este vorba doar de a furniza cuiva un motiv suficient de puternic pentru ca individul respectiv să acționeze în felul dorit. Practic, știm foarte bine cât de greu este să împingi pe cineva la acțiune, mai ales dacă trebuie să folosești numai puterea convingerii și nu ai instrumentele pentru a-l forța. Fiecare om acționează pentru motivele lui, nu pentru ale noastre. Motivația și randamentul profesional sunt în strânsă legătură cu satisfacția pe care o are individul în legătură cu profesia aleasă și-l ajută la accesarea resurselor interne și externe în îndeplinirea scopului propus (Popescu, 2011).

Bibliografie

- Abrudan, B.-D. (2002). *Motivația și motivarea resurselor umane pentru performanță*. Timisoara: Solness.
- Condoiu, E.-G. (2012). *Motivația Învățării*. Sibiu: Alma Mater.
- Culea, S. (2013, octombrie 13). *Adevarul socant despre ceea ce te motiveaza sa actionezi*. Preluat de pe iesidinceata.ro: <http://www.iesidinceata.ro/adevarul-socant-despre- ceea-ce-te-motiveaza-sa-actionezi/>
- Marinaș, M. (2014, mai 5). *Despre motivatie: Ce ne ajuta sa mergem mai departe?* Preluat de pe www.damaideparte.ro: <https://www.damaideparte.ro/psihologie-practica-motivatie-si-succes/despre-motivatie/>
- Mitran, D. (2013, august 27). *Ce ne motivează să facem ceea ce facem?* Preluat de pe davidmitran.ro: <http://davidmitran.ro/ce-ne-motiveaza-sa-facem- ceea-ce-facem/>
- Mocanu, M. (fără an). *Lipsa motivatiei zilnice*. Preluat de pe comunicarepersonalala.com: <http://comunicarepersonalala.com/lipsa-motivatiei-zilnice/>
- Novacovici, P. (2010). *Descopera ce tip de motivatie functioneaza cel mai bine pentru tine*. Preluat de pe www.personalitatealfa.com: <http://www.personalitatealfa.com/blog/descopera-ce-tip-de-motivatie-functioneaza-cel-mai-bine-pentru-tine/>
- Popescu, A. (2011, martie 27). *Inteligența emoțională, Motivare, Optimizare psihologică*. Preluat de pe www.empower.ro: <http://www.empower.ro/inteligenta-emotionala/motivatia-un-element-esential-pentru-succes/>;
- Shakespeare, W. (fără an). *Citate motivationale*. Preluat de pe [citecelebre.net](http://www.citatecelebre.net): <http://www.citatecelebre.net/citate-text>.
- Todor, L. (2010). *Motivația, factor condițional al învățării*. Oradea: Universitatii din Oradea .

Motivația

Jolța Camelia

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Educație Fizică și Sportivă, Studentă în anul II, Nivel licență.

Contact: joltacamelia@yahoo.com

Abstract

Motivația este dată de țelul, de idealul pe care ne dorim să îl atingem. Cu toții avem vise care ni se par imposibil de îndeplinit, de atins, toate acestea se întâmplă din cauza lipsei motivației. Omul trebuie să fie conștient ca nimeni nu îi va îndeplini planurile, nimeni nu îl va ajuta să urce, să câștige, are nevoie de propria forță și determinare.

Când pentru un individ îndeplinirea unui țel are o valență mai mare decât altele, probabilitatea de a-l selecta este de asemenea mai mare. Motivația este dată de următoarea formulă: $\text{Motivația} = \text{Expectanță} \times \text{Valență}$ (Baciu & Tarca, 2011).

Cuvinte cheie: motivația, tipuri de motivație, teorii motivaționale.

Motto: „Motivația este ceea ce energizează, direcționează și susține un comportament” (Porter, 1988, p. 256).

Motivația este definită ca un „proces care conduce, ghidează și menține comportamentele” indiferent de complexitatea sau importanța acestora, „determinând preferința persoanei pentru anumite acțiuni sau comportamente” (Baciu & Tarca, 2011, p. 5).

Dicționarul de psihologie, definește motivația ca „o structură de factori indisociabili temporar de activare în conduite, a unor caracteristici și cerințe ale personalității, care determină manifestarea tensiunii sau a plăcerii implicate, dar și mesajul latent și de suprafață al acesteia” (Șchiopu, 1997, p. 464).

Gardner Murphz (1947) definește motivația ca fiind „un nume general pentru faptul că acțiunile unui organism sunt parțial determinate de propria sa natură sau de structura sa internă”, iar Mayer (1949) folosește termenul motivație să „caracterizeze procesul prin care expresia de comportament sau expresia viitoare este influențată de consecințele pe care un astfel de comportament le conduce” (Cofer & Appley, 1964, p. 8).

Rolul motivației

Motivația este esențială în activitatea psihică și în dezvoltarea personalității (e-scoala.ro, fără an):

- Este primul element cronologic al oricărei activități, cauza ei internă;
- Semnalizează deficituri fiziologice și psihologice (ex. foamea semnalizează scăderea procentului de zahăr din sânge sub o anumită limită, în vreme ce trebuința de afiliere este semnalizată de sentimentul de singurătate);
- Selectează și declanșează activitățile corespunzătoare propriei satisfaceri și le susține energetic (trebuința de afirmare a unui elev declanșează activități de învățare, participare la concursuri);
- Contribuie, prin repetarea unor activități și evitarea altora, la formarea și consolidarea unor însușiri ale personalității (interesul pentru muzică favorizează capacitatea de execuție a unei lucrări muzicale).

Tipurile de motivație sunt: motivația intrinsecă, motivația extrinsecă și amotivația (vezi Fig. 1).

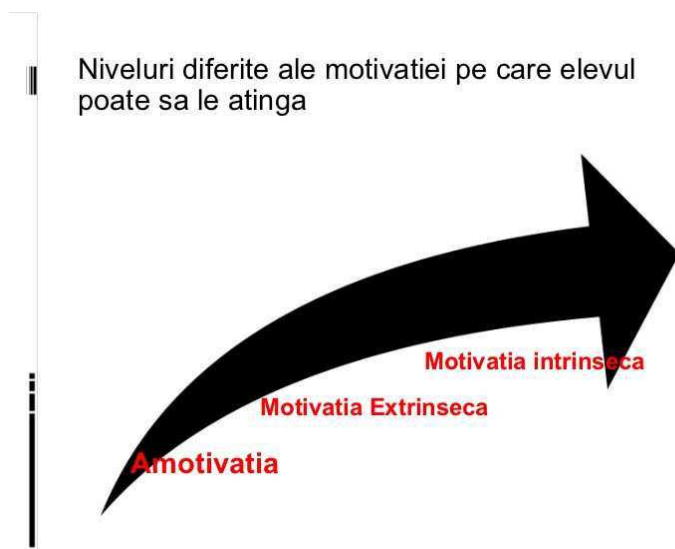


Fig. 1 - Niveluri de motivație (slidesharecdn.com, fără an)

Motivația intrinsecă este dată de un comportament autodeterminant, este condiționată de „dorințele, interesele și preferințele strict personale”. Un factor motivațional remarcabil în viața omului pot fi modelele (și non-modelele) de succes. Importanța acestora poate fi situată atât la nivel conștient, cât și la nivelul subconștientului, deoarece „rețeta de succes este preluată în mod natural de individ, dar fără a-și pierde forța motivațională” (Baciu & Tarca, 2011, p.6). Aceasta are ca scop „curiozitatea, atitudine epistemică stabilă prin informațiile furnizate de procesul învățării, interesele cognitive, aspirația spre competență” (psihologbun.wordpress.com, 2013).

Motivația extrinsecă este determinată din exterior, prin impunere, aici intervine obligația, pedepsele, câștigurile. Aceasta vizează „așteptarea laudei, notei, recompensei materiale, dorința de afiliere (elevul învață pentru a face pe plac familiei care îl laudă, îl recompensează), nutrește dorința de a corespunde așteptărilor profesorului, dorește să fie împreună cu copiii de aceeași vârstă, tendințele normative (obișnuința de a se supune la norme, la obligații), teama de consecințe neplăcute (teamă de eșec, de pedeapsă), ambiția, trebuința de statut ridicat” (psihologbun.wordpress.com, 2013).

Satisfacția acestei motivații se naște din consecințele la care conduce activitatea, și nu din activitatea însăși. Procesul de introducere în motivația extrinsecă este compus din următoarele etape (scientia.ro, 2014):

- reglarea externă: oamenii se implică într-un anumit comportament pentru a evita pedepsele și a obține recompense;
- reglarea prin introiecție: individul este motivat să evite sentimentele de anxietate, vină sau rușine și să obțină aprobarea celorlalți;
- reglarea prin identificare: persoana acceptă activitatea chiar dacă nu este interesantă, deoarece înțelege valoare comportamentului;
- reglarea prin integrare: persoana deține controlul total asupra propriilor acțiuni.

Amotivația nu este autodeterminată, nici reglată. Aceasta este lipsită de intenție, individul nu observă nici o relație între un comportament și beneficiile care ar putea să apară în urma adoptării unui anumit comportament (Standage & Treasure, 2002).

„Motivația propusă de Zlate în 2006 se întemeiază pe trei categorii de stimuli prezenți în mediul organizațional. Fiecăreia dintre cele trei clase de stimuli îi corespunde un tip de motivație: stimulii financiari, economici determină motivația economică; munca, activitatea profesională determină motivația profesională a muncii; interacțiunea dintre membrii grupului de muncă determină motivația psihologică a muncii” (Buzea, 2010, p. 20-21).

Teorii asupra motivației

Cercetătorii care se ocupă de procesul motivațional, spun că la baza acestuia stau trei factori esențiali: biologici, de învățare și cognitivi. „Prin colaborarea acestor dimensiuni rezultă motivația comportamentelor noastre” (Baciu & Tarca, 2011, p. 8).

Dacă ne întrebăm de ce se comportă oamenii într-un anumit fel trebuie să luăm în considerare toate cele trei dimensiuni (Baciu & Tarca, 2011):

- Teoriile biologice sunt primele explicații aduse asupra motivației. Acestea explică rolul și existența instinctelor. Instinctele sunt înnăscute în comportament și „se regăsesc în mod normal la toți membrii unei specii într-un set de condiții date” (Baciu, Tarca, 2011, p.8). William

James (1890) „susține că oamenii sunt influențați nu atât de instinctele biologice, cât mai ales de cele psiho-sociale” (Baciu & Tarca, 2011, p. 8).

- Teoriile învățării. Skinner este exponentul acestei teorii, conform căreia comportamentele pot fi învățate: prin recompense și pedepse. Atâta timp cât cunoaștem puterea motivației ne putem da seama de timpul alocat învățării.
- Teoriile cognitive doresc să ofere un răspuns la întrebarea: De ce facem ceea ce facem? Când avem un comportament orientat spre scop motivația este oferită de doi factori: valență și expectanță (vezi Fig. 2).



Fig. 2 - Model motivațional de bază (blog.suplimente-naturiste.com, 2011)

Când pentru un individ îndeplinirea unui țel are o valență mai mare decât altele, probabilitatea de a-l selecta este de asemenea mai mare. Motivația este dată de următoarea formulă: $MOTIVAȚIA = EXPECTANȚĂ \times VALENȚĂ$ (Baciu & Tarca, 2011).

Dacă oricare dintre cei doi factori are valoarea zero, atunci și motivația va avea valoare nulă (Baciu & Tarca, 2011, p. 10).

Motivația este dată de țelul, de idealul pe care ne dorim să îl atingem. Cu toții avem vise care ni se par imposibil de îndeplinit, de atins, toate acestea se întâmplă din cauza lipsei motivației. Omul trebuie să fie conștient că nimeni nu îi va îndeplini planurile, nimeni nu îl va ajuta să urce, să câștige, are nevoie de propria forță și determinare (vezi Fig. 3).



Fig. 3 - Motivația fiecărui pas (concertblog.wordpress.com,2012)

Un progres vizibil aduce cu el emoții pozitive cum ar fi : „satisfacția, încântarea, chiar fericirea”. Progresul „duce la un sentiment de împlinire și respect de sine, precum și la o perspectivă pozitivă asupra muncii și uneori, asupra organizației. Astfel de gânduri și percepții (împreună cu emoțiile pozitive) alimentează motivația și angajamentul profund care sunt cruciale pentru obținerea unor rezultate spectaculoase constante” (Amabile & Kramer, 2013).

Dempsey și Zimbardo (1978) ne oferă niște sinteze despre conceptul motivațional (Pânișoară & Pânișoară, 2005, p. 21):

- Motivația este autodirecționată;
- Acțiunile motivației au un;
- Comportamentul motivat este variabil;
- Există o așteptare a succesului în ceea ce privește comportamentele motivate;
- Există un stimulent, pozitiv sau negativ, o valoare consumatorie a acțiunii.

Motivația va fi conceptul-cheie atunci când vom încerca să răspundem la întrebări de tipul (Pânișoară & Pânișoară, 2005, p. 9):

- Ce ne determină să acționăm de o anumită manieră într-o situație de criză?
- De ce nu realizăm anumite proiecte, deși considerăm că dorim cu ardoare acest lucru?
- Este adevărat că nu doar teama de eșec, ci și teama de succes nu poate împiedica să nu atingem obiectivele?

Întrebările de tipul „De ce?” sau „Care este motivul?” ne conduc la originea motivației, a explicării cauzei, motivul întocmirii anumitor fapte, acțiuni. Putem spune ca motivația are trei componente (mayhem.ro.fără an) (vezi Fig.4):

- Primul secret este dorința. E ceva ce trezește un sentiment în tine? E ceva ce merită făcut? De ce ai face-o? Ce ai pierde daca nu te-ai apuca?
- Al 2-lea secret este planul. Ce faci ca să ajungi acolo? Ce anume implică? Ai la dispoziție un sistem, un plan, o strategie?
- Al 3-lea secret este capacitatea. Ce abilități și capacități ai în momentul actual? Care este nivelul de dificultate al sarcinii? Ai abilitățile corespunzătoare acestuia? Cum poți să scazi nivelul de dificultate? Cum îți poți crește abilitățile?



Fig. 4 – Etapele motivației (mayhem.ro, fără an)

Bibliografie

- Amabile, T., & Kramer, S. J. (2013). *Principiul progresului: cum să folosești micile victorii pentru a stimula bucuria, implicarea și creativitatea la locul de muncă*. Principiul progresului: Publica.
- Baciu, E., & Tarca, L. (2011). *Motivația, perspective psiho-pedagogice*. Iași: PIM.
- Buzea, C. (2010). *Motivația. Teorii și practici*. Iași: Institutul European.
- Cofer, C., & Appley, M. (1964). *Motivation: Theory and research*. John Wiley & Sons, INC.
- concertblog.wordpress.com* (2012). Preluat pe December 3, 2015, de pe *concertblog.wordpress.com*:
<https://concertblog.wordpress.com/2012/02/08/stepping-up-to-yes-i-can/>
- e-scoala.ro* (fără an). Preluat pe Decembrie 4, 2015, de pe *e-scoala.ro*:
http://www.e-scoala.ro/referate/psihologie_motivatia.html
- mayhem.ro* (fără an). Preluat pe Decembrie 5, 2015, de pe *mayhem.ro*:
<http://mayhem.ro/secrete-despre-motivatie-si-pasiune>
- Pânișoară, G., & Pânișoară, I. O. (2005). *Motivarea eficientă*. Iași: Polirom.
- psihologbun.wordpress.com* (2013). Preluat pe Decembrie 3, 2015, de pe *psihologbun.wordpress.com*:
<https://psihologbun.wordpress.com/2013/08/29/rolul-motivatiei-in-viata-noastra/>
- scientia.ro* (2014). Preluat pe Decembrie 5, 2015, de pe *scientia.ro*:
<http://scientia.ro/homo-humanus/psihologie/6461-nevoile-de-baza-teoria-autodeterminarii.html>
- suplimente-naturiste.com* (2011). Preluat pe Decembrie 5, 2015, de pe *blog.suplimente-naturiste.com*:
<http://blog.suplimente-naturiste.com/wp-content/uploads/2011/04/ordinea-motivationala.jpg>
- youtube.com* (2014). Preluat pe Decembrie 5, 2015, de pe *youtube.com*:
<https://www.youtube.com/watch?v=ErdUn4dfsoc>

Erorile sistemului educațional și corectarea acestora prin creativitate

Chivu Lucian

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Kinetoterapie, Student în anul III, Nivel licență.

Contact: lucianchivu95@yahoo.com

Abstract

Guvernele alocă în întreaga lume resurse uriașe în încercarea de a reforma sistemul educațional, dar de obicei factorii politici îngustează programa școlară pentru aducerea în prim plan a unui grup restrâns de discipline, ceea ce duce la testări standardizate și la limitarea puterii dascălilor de a decide, cum și ce anume să predea. Toate acestea, sufocă abilitățile și calitățile reale, precum creativitatea, înțelegerea culturală, comunicarea, colaborarea și rezolvarea de probleme, care de altfel sunt esențiale, pentru a face față tuturor provocărilor cu care ne confruntăm.

Trăim în cadrul unei mentalități de producție corporatiste, una profund înrădăcinată, încât cei care se abat de la principiile de bază, par a fi niște excentrici. În pofida acestui fapt, în ultimii ani, devine din ce în ce mai clar că oamenii care resping aspectele cele mai dăunătoare ale sistemului, au cele mai mari șanse de reușită. Am fost obișnuiți să credem că trebuie să fim obedienți, mediocri, să nu ieșim din acel tipar, că așa ne este dat să fim în rând cu ceilalți, această trăsătură se manifestă doar după câțiva ani de școală (Godin, 2012).

Cuvinte cheie: sistem, educație, creativitate.

Motto: „Dogmele trecutului mai liniștit nu se mai potrivesc cu prezentul furtunos. Ne confruntăm cu multe dificultăți. Și pentru că situația este nouă, trebuie să gândim și să acționăm diferit” (Lincoln, 1862).

Lumea este în continuă schimbare

Trăim vremuri revoluționare, iar dacă dorim să supraviețuim și să ne dezvoltăm trebuie să ne raportăm altfel la propriile noastre capacități și să le folosim la potențialul lor maxim. Pentru a putea realiza acest lucru este necesar să ne concepem organizațiile și în special sistemele de educație în modalități complet diferite (Robinson, 2011).

Nu contează unde ne aflăm sau cu ce ne ocupăm, cât timp suntem în viață cu toții suntem prinși într-o revoluție globală. În prezent acționează forțe fără precedent în istorie și anume inovația tehnologică și creșterea numărului populației. „Oamenii s-au confruntat dintotdeauna cu probleme, dar ceea ce distinge vremurile noastre este ritmul și anvergura problemelor” (Robinson, 2011, p. 21).

Mulți oameni consideră că nu au niciun fel de înzestrări speciale, de fapt toți sunt înzestrați cu talente naturale prin naștere, doar ca sunt puțini aceia care le descoperă, și chiar într-un număr mai mic aceia care le dezvoltă corespunzător. Unul din principalele motive ale acestei probleme deosebit de importante, îl constituie educația, chiar procesul menit să-l dezvolte (Robinson, 2011).

Educația este un subiect delicat, care este încadrat în aceeași sferă cu religia, politica sau banii. Este vitală pentru viitorul nostru, a copiilor noștri, cât și pentru dezvoltarea globală pe termen lung. În plus aceasta ne imprimă o idee profundă despre noi înșine, care mai apoi ne este greu să o înlăturăm (Robinson, 2011).

„În prezent provocarea este de a transforma sistemele de educație în ceva mult mai potrivit pentru nevoile secolului XXI. În centrul acestei transformări trebuie să se afle o abordare total diferită a inteligenței și creativității umane” (Robinson, 2011, p. 31).

Guvernele alocă în întreaga lume resurse uriașe în încercarea de a reforma sistemul educațional, dar de obicei factorii politici îngustează programa școlară pentru aducerea în prim plan a unui grup restrâns de

discipline, ceea ce duce la testări standardizate și la limitarea puterii dascălilor de a decide, cum și ce anume să predea. Toate acestea, sufocă abilitățile și calitățile reale, precum creativitatea, înțelegerea culturală, comunicarea, colaborarea și rezolvarea de probleme, care de altfel sunt esențiale, pentru a face față tuturor provocărilor cu care ne confruntăm.

Mulți educatori vor să ofere o formă educație mai dinamică și echilibrată, prin care și-ar valorifica la maxim și potențialul lor creativ, dar adesea simt că sunt neputincioși datorită presiunilor politice de conformare la reguli și a nemulțumirii studenților, care de asemenea, au de suferit din această cauză (Robinson, 2011).

De asemenea, părinții vor ca prin educație, tinerii să-și descopere talentele cu care sunt înzestrați, iar viața lor să aibă sens. Chiar și tinerii doresc acest lucru, dar pe măsură ce cresc, observă că acest lucru nu se întâmplă. În esență educația, este menită să ne ghideze dinspre copilărie spre maturitate (Robinson, 2011).

Mult prea adesea și în prea multe forme sistemele educaționale au dat greș, fiind ele însele o catastrofă, ele încă se încapățânează să rămână blocate, privind spre trecut (Robinson, 2011).

„Sistemele actuale de educație nu au fost concepute pentru a face față provocărilor cu care ne confruntăm în prezent. Ele au fost dezvoltate pentru a satisface nevoile perioadei anterioare. Reforma lor nu este suficientă, ele trebuie transformate” (Robinson, 2011, p. 70).

„Am fost învățați să fim o neînsemnată rotiță substituibilă într-o mașinărie gigantică” (Godin, 2012, p. 63).

Trăim în cadrul unei mentalități de producție corporatiste, una profund înrădăcinată, încât cei care se abat de la principiile de bază, par a fi niște excentrici. În pofida acestui fapt, în ultimii ani, devine din ce în ce mai clar că oamenii care resping aspectele cele mai dăunătoare ale sistemului, au cele mai mari șanse de reușită. Am fost obișnuiți să credem că trebuie să fim obedienți, mediocri, să nu ieșim din acel tipar, că așa ne este dat să fim în rând cu ceilalți, această trăsătură se manifestă doar după câțiva ani de școală (Godin, 2012).

Revoluția industrială și fabrica

Până la jumătatea secolului al XIX-lea, relativ puțini oameni au trecut printr-o formă de școlarizare. Era un privilegiu să fii educat, pentru cei puțini care își permiteau acest lux. Odată cu trecerea timpului sistemele de învățământ public s-au dezvoltat, în primul rând pentru a face față cerințelor Revoluției Industriale, care reflectă principiile producției industriale: liniaritate, conformitate și standardizare. În prezent aceste principii nu mai funcționează, deoarece viața reală este dinamică, adaptabilă și diversă (Robinson, 2011).

Odată cu Revoluția Industrială a apărut și conceptul nou denumit „fabrică” (fig.1). Fabrica este o organizație cu plan fix, fiind un loc unde oamenii merg să facă ce li se spune, câștigând în schimb o sumă de bani, salariul. Fabricile au fost coloana vertebrală a economiei timp de mai mult de un secol, iar fără acestea nu am cunoaște prosperitatea economică pe care o avem astăzi. Pentru acestea oamenii erau văzuți drept “resurse naturale”, iar scopul celor care dețineau fabricile era, să le obțină pe cele mai bune la cel mai mic preț. Astfel fruntașii industriei și guvernele au reorganizat societatea în funcție de nevoile acestora (Godin, 2012).



Fig. 1 – Fabrică

Sună precum o teorie a conspirației, dar în acest fel s-a lansat educația universală, cea publică și gratuită, care a schimbat pentru totdeauna modul de funcționare a societății noastre, constituind o încercare deliberată de a transforma cultura. Încercare care a funcționat, a

pregătit milioane de oameni gata să muncească într-o fabrică (Godin, 2012).

Încă de la început, sistemele de educație din Europa și America de Nord au fost concepute pentru a satisface nevoia de forță de muncă a unei economii industriale, bazată pe producție, inginerie și domenii corelate, precum construcții, minerit și producția de oțel (Robinson, 2011).

Școala în ziua de astăzi

Școala își îndeplinește cu mare succes misiunea de a-i învăța pe elevi să facă ceea ce stabilim noi că trebuie să învețe. Obiectivul este îndeplinit, problema este ca ceea ce îi învată este greșit (Godin, 2012).

Sistemele educaționale funcționează pe principiul fabricației liniare, în care procesul este alcătuit din etape secvențiale distincte (Robinson, 2011, p. 80)

Etaplele sunt menite să se succedă logic, fiecare să contruiască pe cea precedentă, deoarece rezultatele pot fi prezise în limite rezonabile. Ideea este că, dacă elevii progresează, dezvoltându-se într-o manieră prestabilită în cadrul sistemului, la final vor fi cu toții educați și pregătiți fără să se țină cont de lumea în care vor trebui să trăiască (Robinson, 2011).

Școala se așteaptă ca cei mai buni elevi să stăpânească o mulțime de materii în urma absolvirii, multe din ele fiind nefolositoare, sau neadaptate corespunzător vremurilor pe care le trăim. Luând exemplul trigonometriei, cine va angaja un elev care să-i calculeze lungimea ipotenuzei, unui anumit triunghi dreptunghic. Aceasta este o pierdere de timp. Un singur motiv pentru a învăța trigonometria, este că, aceasta reprezintă o întrebare interesantă, dar odată dat răspunsul trebuie să mergem mai departe, căutând neîncetat probleme noi, din ce în ce mai interesante, prin care ne putem dezvolta imaginația, creativitatea și inovația. Ideea de a reproduce cunoștințele precum un robot cuvânt cu cuvânt, prin repetarea neconținută a vorbelor altora este o totală pierdere de timp.

Informațiile deja existente pot fi găsite foarte ușor datorită tehnologiilor care ne înconjoară în ziua de astăzi (Godin, 2012).

Mulți oameni foarte bine dotați intelectual au parcurs sistemul de învățământ cu sentimentul că nu sunt inteligenți. Aproape toți nu au nici

cea mai vagă părere despre adevăratul lor potențial creativ. Risipa acestui talent creativ este o calamitate, din păcate, în creștere (Robinson, 2011).

Ce este educația?

“Educația are trei roluri importante: unul personal, unul cultural și unul economic (Robinson, 2011, p. 91):

- Rolul individualist: să dezvolte talente și sensibilitățile individuale.
- Rolul cultural: să ofere o înțelegere profundă a lumii.
- Rolul economic: să ofere abilitățile necesare pentru ca individul să-și poată câștiga existența și să fie productiv din punct de vedere economic”

Educația nu înseamnă doar o pregătire pentru ceea ce urmează, ea trebuie să-i ajute pe oameni să trăiască conștienți și să se integreze în prezent. Modul în care evoluează viețile noastre depinde de fiecare experiență trăită (Robinson, 2011).

Esența educației este relația dintre profesori și elevi. Dacă elevii nu învață, atunci nu mai există educație. Această calitate a fost afectată de agenda politică, de termenii și condițiile de angajare, de standardele naționale și mulți alți factori. Datorită acestor factori, elevii sunt dați la o parte, neglijăți, de asta mulți aleg să abandoneze sistemul educațional (Robinson, 2011).

Dacă ne-am pune întrebarea: “La ce folosește educația?”, am putea conchide că principalul scop al educației este să formeze profesori universitari, aceștia fiind văzuți drept o ultimă treaptă în procesul devenirii. Dar această afirmație nu este adevărată, deoarece artiștii, oamenii de afaceri, dansatorii, sportivii sunt la fel de valoroși precum profesorii universitari. Aceștia având realizări, inteligență și omenie la fel de substanțiale ca ale oricărei alte persoane cu doctorat (Robinson, 2011).

Adesea ne întrebăm cum putem măsura inteligența, presupunând că este cuantificabilă, dar nu realizăm că acesta este elementul determinant, deoarece „inteligența presupune capacitatea de a fi angajat eficient în provocările practice ale trăirii în lume” (Robinson, 2011, p. 149). Ne întrebăm cum putem ridica standardele academice, dar nu ne întrebăm dacă ele ne pot oferi lucrul de care avem nevoie în viitor pentru a supraviețui. Ne întrebăm dacă putem descoperi oameni talentați, dar ignorăm talentele celor din jurul nostru. Ne întrebăm dacă putem promova

creativitatea și inovația, dar sufocăm procesele și condițiile care cel mai adesea ne-ar duce la ele. Continuăm să credem în sistemul de educație în masă, în ciuda tuturor evidențelor care arată că este falimentar și falimentează mulți oameni cu el (Robinson, 2011).

Factorii „neglijabili”

Copiii pot face orice, mai puțin să zboare, cu toate că mulți doresc acest lucru. Foarte rar întâlnim vreun copil mediocru, care nu-și propune să fie excepțional. Aceștia intră în viața preșcolară cu încredere în creativitate, iar când părăsesc sistemul de învățământ superior, își pierd în întregime această încredere. Odată cu primii pași realizați în sistemul educațional începem îndobrocarea. Încet, încet pe parcursul anilor petrecuți în sistem devenim mediocrii, încercăm să găsim un loc în care nimeni nu ne va descoperii. Ne dorim o muncă stabilă, ceva ce să atenueze obstacolele întâlnite de-a lungul călătoriei noastre. Sunt diverse căi prin care adulții își pot reactiva creativitatea, dar această problemă trebuie remediată. În viitor creativitatea, nu trebuie să devină doar un element central, ea trebuie să devină inima educației (Godin, 2012).

Majoritatea elevilor, își petrec, în prezent, mult timp în fața calculatoarelor, în loc să se întâlnească cu prietenii și să desfășoare activități fizice. Datorită testărilor standardizate, elevii învață, adesea, sub presiunea competiției. În multe școli s-au redus programele practice din domeniul artelor, care ofereau posibilitatea copiilor să-și dezvolte latura emoțională. Reduceri severe în cadrul programei, s-au realizat și în ceea ce privește orele de educație fizică și sport, unde copiii, se putea exprima liberi, descoperindu-și noi abilități. Aceste aspecte, nu sunt noi în educație, ele au fost de mult marginalizate, dar nu trebuie să uităm faptul că „o lume fără sentimente ar fi, literalmente, o lume inumană” (Robinson, 2011, p. 240).

Copiii care posedă capacități academice deosebite, adesea nu reușesc să-și descopere și alte capacități. Aceia care au o capacitate academică mai scăzută, pot avea alte capacități mai puternice, care însă sunt latente. Pot trece prin întregul sistem de învățământ fără să afle vreodată adevăratele lor capacități. În urma acestor aspecte, ei se vor simți nemulțumiți, plini de resentimente, datorită „eșecului” lor, și ajung la

concluzia că nu sunt buni de nimic. Unele dintre aceste eșecuri continuă să aibă o mare influență și în viața adultă (Robinson, 2011).

De asemenea oamenii sunt mai mult decât o simplă împărțire între cei înzestrați academic sau neînzestrați academic. Fiecare dintre noi diferă, în funcție de, profilul capacităților intelectuale, cu accente mai pregnante în inteligența vizuală, în sunet, în mișcare, în gândirea matematică și în multe alte domenii. Toți avem capacități naturale, dar le avem în modalități diferite. Dacă acestea nu vor fi promovate prin educație, probabil cei mai mulți nu vor descoperi niciodată care este realul lor potențial (Robinson, 2011).

“Atunci când oamenii își găsesc calea, își descoperă puterile creative reale și se regăsesc pe ei înșiși. A-i ajuta pe oameni să relaționeze cu propriile capacități creative este cea mai sigură cale de a elibera tot ceea ce au ei mai bun de oferit” (Robinson, 2011, p. 174).

Unul dintre principalele motive pentru care, copiii tind spre mediocritate este teama care se întipărește la și de către școală. Copiii ajung să se integreze, să rezolve teste standardizate, să țină capetele plecate. Orele din clasă devin adesea câmpuri de luptă definite de teamă și teste. Decenii întregi s-au întipărit aceste lucruri în noi. Teamă de a greși. Teamă de a lua nota 4. Teamă de a te integra. Teamă de ați găsi un loc de muncă. Aceste temeri sufocă gândirea nonconformistă, de care avem atâta nevoie astăzi și favorizează supunerea (Godin, 2012).

Rezolvarea vine prin creativitate

Problemele actuale ale sistemului educațional, pot fi rezolvate în viitorul, nu foarte îndepărtat, doar dacă abordăm această situație într-un mod creativ, complet diferit de cum am fost obișnuiți.

Creativitatea este acel proces prin care se obțin idei originale și valoroase. Presupune să te joci cu ideile, improvizând, mâzgăind în jurul temei, fiind pregătit să faci greșeli. Poate porni de la un simplu gând, pe care să contruiești un adevăat imperiu. Nu înseamnă doar generarea de idei, ci și realizarea de judecăți cu privire la ele. Ideile elaborate inițial, sunt testate, rafinate, uneori chiar respinse, în favoarea altor idei care apar pe parcursul procesului de creație. În multe cazuri pot apărea eșecuri până la obținerea rezultatului cel mai bun (Robinson, 2011).

Creativitatea este asociată uneori cu libera exprimare, ceea ce provoacă îngrijorarea unora privind creativitatea în școli. Cei care critica această abilitate, îi văd pe copiii creativi ca fiind agitați, zgomotoși, cu capul în nori, nerespectând nicio regulă, în loc să se ocupe serios de școală (Robinson, 2011).

Procesul creativ este divers, dinamic și distinct. Nu presupune o singură capacitate pe care oamenii o au sau nu, ci ea implică multe alte funcții mentale, combinații de abilități și capacități personale. Cu toții avem aceste capacități creative, dar foarte mulți nu au învățat cum și nu au experimentat ce implică procesul creativ, iar aceștia ajung să spună despre ei că nu sunt creativi.

Soluții pentru remedierea unor probleme

Trebuie să ne reorganizăm școlile, să eliberăm profesorii excepționali de povara testelor, a rapoartelor și a muncii stresante și să eliminăm profesorii slabi. Poate părea un vis utopic, însă lucrurile nu trebuie să fie așa. În perioada când școlile au fost organizate pentru a produce muncitori, profesorii slabi erau tocmai cei de care aveam nevoie. Astăzi profesorii slabi sunt periculoși. Nu trebuie să dăm vina pe profesori, ci pe sistemul corporatist care pregătește în continuare muncitori supuși, care obțin un bun punctaj la teste (Godin, 2012).

Profesorii trebuie să le predea elevilor, nu să predea materii. Nicio școală nu poate fi mai bună decât profesorii săi (Robinson, 2011).

Modul de a gândi programa școlară, asemenea unui joc de puzzle al unor discipline separate, trebuie pusă sub semnul întrebării, precum și activitatea cu elevii, care este văzută prin lecții cu care aceștia pot fi controlați. Educația trebuie să pornească de la forța experienței, a curiozității și a spiritului ager al copiilor (Robinson, 2011).

„Ideile pe care le avem ne pot înrobi sau ne pot elibera. Unii oameni nu reușesc să facă față tranziției și rămân prizonierii vechii viziuni, care le oferă zona de confort ideologic” (Robinson, 2011, p. 137).

Orarul, este un instrument de management pentru organizarea folosirii timpului și a resurselor. Teoretic acesta trebuie să faciliteze învățarea, însă în practică, poate avea un efect contrar. Rigiditatea este caracteristică celor mai multe, iar aceasta influențează actul de învățare,

deoarece, elevii și profesorii, par adesea că funcționează pe durata unei zile ca după „mersul trenurilor”. Procesele necesită diferite perioade de timp. Predarea unei limbi străine s-ar putea realiza cel mai bine în reprize scurte, dar dese, pe de altă parte pentru proiectele științifice sau cele de artă trebuie alocat un timp mai mare (Robinson, 2011).

Evaluarea este procesul prin care realizările elevilor sunt judecate. Acest proces ar trebui să susțină elevii în procesul de învățare și în realizările lor, însă acesta tinde să domine prioritățile educației (Robinson, 2011).

Cheia viitorului

Indiferent unde se manifestă, faptul de a fi creativ în educație și în promovarea creativității nu este un lux dispensabil. Este foarte important. ca fiecare dintre noi să-și trăiască viața conștient, și să susținem lumea în care merită să trăim. Nu putem înfrunta provocările secolului XXI cu ideologiile educaționale ale secolului al XIX-lea. Transformarea educației nu este un lucru ușor, dar în acest moment este singura alternativă, pe care o avem în evitarea unei catastrofe. Prețul eșecului este mult prea mare pentru a ni-l permite, în timp ce prețul succesului este unul dincolo de imaginația noastră (Robinson, 2011).

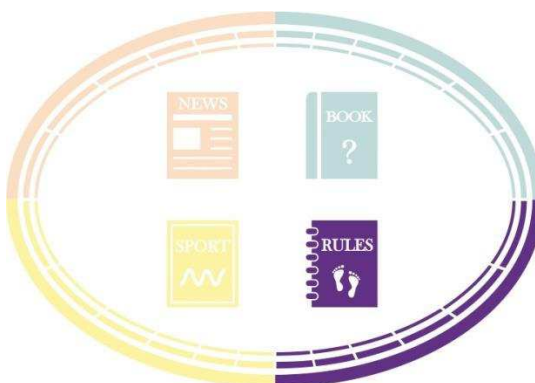
„Educația și pregătirea profesională sunt cheile viitorului. O cheie poate fi rotită în două direcții. Rotiți-o într-o direcție și veți bloca viitoarele resurse; rotiți-o în cealaltă direcție și veți debloca resursele, iar oamenii se vor regăsi pe ei înșiși” (Robinson, 2011, p. 343).

Bibliografie

Godin, S. (2012). *Ești de neînlocuit?* București: Publica.

Lincoln, A. (1862, decembrie 1). *Second Annual Message to Congress*. Statele Unite ale Americii.

Robinson, S. K. (2011). *O lume ieșită din minți*. București: Publica.



Joc didactic util în pregătirea examenului la didactica specialității pentru studenții de la facultatea de educație fizică și sport: „Didactica EFS în perechi”.

Văidăhăzan Remus, Prodea Cosmin

Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației.

Contact: Văidăhăzan Remus, vaidahazan@gmail.com

Abstract

Bucuria generată de participarea la alte metode complementare de pedagogie practică, construite în ultimii ani (Văidăhăzan & Prodea, 2012; Văidăhăzan & Prodea, 2015), ne motivează să căutăm noi metode prin care să promovăm aderența la conținuturile propuse în cadrul activităților didactice desfășurate cu studenții.

Pornind de la varianta „Matchureka” a jocului de cărți „Pictureka!” (Hasbro Europe, 2010) dorim să vă propunem un nou joc de cărți care

poate fi aplicat în cadrul unui seminar destinat pregătirii examenului final la disciplina pe care o predăți. Noi l-am construit pentru Didactica educației fizice dar el poate fi adaptat și pentru alte discipline.

Cuvinte cheie: joc didactic, pedagogie, educație fizică, didactică, examen.

Bucuria generată de participarea la alte metode complementare de pedagogie practică, construite în ultimii ani (Văidăhăzan & Prodea, 2012; Văidăhăzan & Prodea, 2015), ne motivează să căutăm noi metode prin care să promovăm aderența la conținuturile propuse în cadrul activităților didactice desfășurate cu studenții.

Pornind de la varianta „Matchureka” a jocului de cărți „Pictureka!” (Hasbro Europe, 2010) dorim să vă propunem un nou joc de cărți care poate fi aplicat în cadrul unui seminar destinat pregătirii examenului final la disciplina pe care o predăți. Noi l-am construit pentru Didactica educației fizice dar el poate fi adaptat și pentru alte discipline.

Pentru jocul nostru didactic de cărți am adunat 12 misiuni din conținuturile învățării specifice Didacticii educației fizice. Am introdus pentru fiecare misiune câte 5 componente. Misiunile în detaliu sunt prezentate în tabelul 1.

Tabel 1 - Misiunile pentru jocul Didactica EFS în perechi

Misiune	Componente de joc
Calitate motrică	Viteză Îndemânare Rezistență Forță Mobilitate
Cauze care pot duce la densitate motrică slabă	Explicații prea lungi și neclare Loc de desfășurare impropriu Demonstrații greșite Modele de acționare inaccesibile Lipsa pregătirii materialelor necesare

Misiune	Componente de joc
Criteriu de clasificare a lecțiilor de educație fizică	După plasamentul în structura anului de învățământ După locul și condițiile de desfășurare După numărul de teme abordate După etapele de formare a deprinderilor și priceperilor motrice După numărul de ramuri sportive abordate
Criteriu de evaluare a elevilor la disciplina Educație fizică școlară	Nivelul de dezvoltare fizică Nivelul cunoștințelor teoretice Atitudinea față de disciplină Progresul realizat Performanța motrică
Deprindere motrică de bază	Mers Alergare Săritură Aruncare Prindere
Deprindere motrică sportivă	Alergarea de rezistență Lovirea mingii cu două mâini, de sus Lovirea mingii cu șiretul plin Alunecare pe piept, craul Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit
Document de planificare	Plan anual Plan semestrial Unitate de învățare Plan de lecție Eșalonarea anuală a unităților de învățare
Formație de lucru cu colectivul de elevi	Linie pe un rând Coloană câte doi Semicerc Careu Cerc
Joc de mișcare (joc dinamic)	Impuls Leapșa pe perechi Păsărică mută-ți cuibul

Misiune	Componente de joc
	Cloșca cu pui Buchețele
Material didactic	Jalon Baston Saltea Minge Bancă
Modalitate de interpretare a oboselii la elevi	Colorația pielii la nivelul feței Cantitatea de transpirație Gradul de coordonare al mișcărilor Frecvența respiratorie Frecvența cardiacă sau pulsul
Parametru al efortului	Volum Intensitate Durată Densitate Complexitate

S-au obținut, astfel 60 de cărți de joc. Fiecare carte conține o componentă a uneia dintre cele 12 misiuni (vezi Fig. 1). Cărțile sunt pătrate, având latura de 6,3 cm.



Fig. 1 - Carte de joc

Cum se joacă „Didactica EFS în perechi”?

Scopul jocului

Trebuie găsite perechi de cărți care să facă parte din aceeași misiune.

Pregătire

Se așează 25 de cărți cu fața în jos astfel încât să se formeze un pătrat cu latura cât 5 cărți (vezi Fig. 2 pentru aranjarea cărților pe masă). La joc pot participa mai multe echipe constituite din studenți.

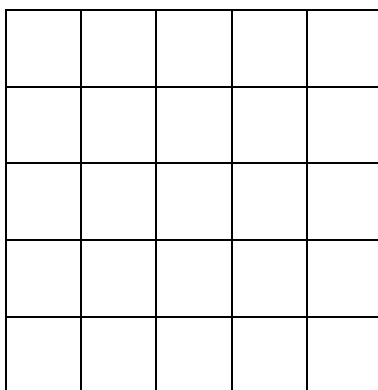


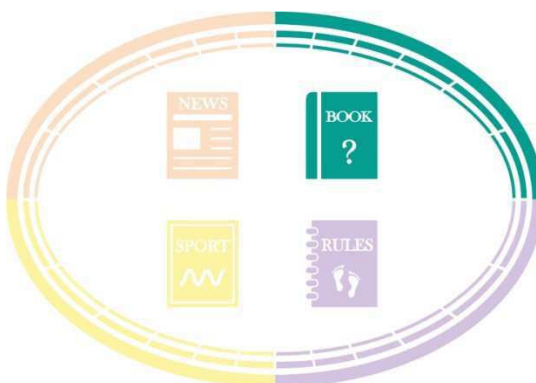
Fig. 2 - Aranjarea cărților pe masă

Desfășurarea jocului

1. Se alege ordinea în care vor participa echipele la joc.
2. Fiecare echipă care participă la joc, atunci când îi vine rândul, va întoarce pe rând câte două cărți. Cărțile nu vor fi afișate public, doar echipa care le întoarce are voie să vadă ce conțin. Dacă cele două cărți fac parte din aceeași misiune atunci echipa are un punct. Cărțile se retrag din joc, iar locurile rămase libere se așează alte două cărți cu fața în jos.
3. Dacă cele două cărți întoarse nu se potrivesc atunci ele se așează la loc, cu fața în jos, și echipa următoare va întoarce două cărți. Trebuie ținut minte unde au fost cele două cărți pentru ca în turul doi să încerci să găsești o pereche pentru cel puțin o carte dintre cele văzute deja.
4. Jocul se termină atunci când una dintre echipe ajunge prima la 4 perechi.

Referințe bibliografice

- Hasbro Europe. (2010). Pictureka! Hasbro SA.
- Văidăhăzan, R. & Prodea, C. (2012). Complementary Method in Teaching Didactics of Physical Education: Transforming the Card Game "Pictureka" into Teaching Game "Didactireka". *Studia Universitatis Babeș-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 33-39.
- Văidăhăzan, R. & Prodea, C. (2015). The didactic card game "Pedagogy in Physical Education - carefully and quickly". *Studia Universitatis Babeș-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 60(4), 85-93.



**Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice
și repere practice
(recenzie de carte)**

Marian (Trifan) Sabina

Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Specializarea Antrenament și Performanță Sportivă, Studentă în anul II, Nivel masterat.

Contact: mariansabina92@yahoo.com

Autorul cărții: Petru Grigoraș.

Titlul cărții: „Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice”(vezi Fig.1); publicată în anul 2013; conține un număr de 241 de pagini.

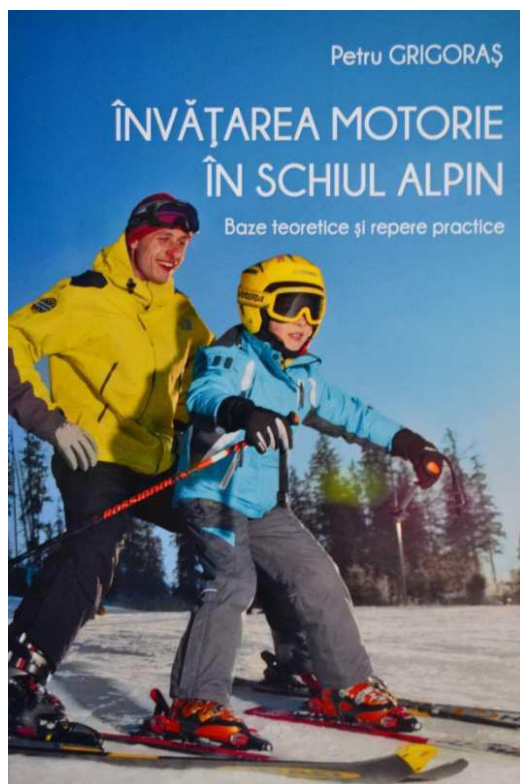


Fig. 1 – Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice (copertă)

Date biografice cu privire la autorul cărții (ubv.ro, 2016):

- Petru Grigoraș activează din anul 2004 până în prezent pe funcția de Manager a Școlii de Schi EUROSKI Vatra Dornei/Cluj – Napoca.
- Este implicat în activitatea Centrului de Formare Monitori Schi – Cluj-Napoca, membru (din 2004) și reprezentant în teritoriu al Asociației Naționale a Școlilor de Schi din România.
- Membru (2008) al Consiliului Director ANSSR.
- Partener în programul Google Books – Proiectul Biblioteca.
- Coordonator de proiecte în domeniul turismului și al activităților de agrement outdoor (schi-turism) în cadrul Euroski Gold SRL.
- Diplomă de excelență în activitatea universitară – UAI, 2002.
- Coordonator proiect workshop snowsport Austria (Kaprun – Zell am See).
- Licență Monitor schi categoria I Federația - Română Schi Biatlon.

- Din anul 2011 este Lector Universitar Doctor asociat la Universitatea Bogdan Vodă Cluj–Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Extensia Educație Fizică și Sport Baia Mare.

Petru Grigoraș a avut contribuții numeroase în acest domeniu, pe lângă cea amintită anterior, a mai publicat peste 15 articole, respectiv 5 cărți. Dintre acestea putem aminti câteva titluri importante:

1. Schi alpin, Snowboard, Carving – Noțiuni teoretice, tehnice și metodice, Editura Accent, Cluj – Napoca. Anul publicării acesteia: 2002;
2. Tipologia și caracteristicile feedback-ului educațional în activitatea de educație fizică și sport, în Volumul Sesiunii de Comunicări Științifice UAI – ed. VIII, Editura Eikon, Cluj – Napoca. Anul publicării acesteia: 2005;
3. Ameliorarea procesului perceptual – motor, în învățarea tehnicii de schi alpin, în Preocupări actuale în Științele Educației (coord. Ionescu, M.), Editura Eikon, Cluj Napoca. Anul publicării acesteia: 2005;
4. Dinamica experienței de învățare în cadrul cursului de schi, cu studenții specializării educație fizică și sport, în Sesiune de comunicări Științifice UAI, Editura Grinta, Cluj –Napoca. Anul publicării acesteia: 2006;
5. În colaborare cu autorii: Sabău, G. , Anechitei, F. - Study regarding the implications of using finalized motor tasks in transferring motor skills in alpine skiing, Fascicula EFS, vol. 1, Conferința Științifică Internațională – Educația Fizică și Sportul în contextul European actual, Editura Universității din Oradea. Anul publicării acesteia: 2008;
6. Efecte ale practicării randomizate și ale video-feedback-ului în învățarea motorie a tehnicii de bază a schiului alpin, în învățământul superior de profil, Teză de doctorat, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Babeș – Bolyai, Cluj – Napoca. Anul publicării acesteia: 2009;
7. Considerations regarding the implementation of a new teaching system for learning basic alpine skiing technique, 7th International Conference in Physical Education and Sport: Health, Environment, Sport, ISSN 2069-3630, Iași. Anul publicării acesteia: 2011;

8. Effects of random practice and video feedback in motor learning of basic alpine skiing technique, 7th International Conference in Physical Education and Sport: Health, Environment, Sport, ISSN 2069-3630, Iași. Anul publicării acesteia: 2011.

Principala țință a acestei cărți după cum relatează și autorul „se adresează în mod particular specialiștilor în organizarea activităților de învățare motorie în schiul alpin: profesori de schi, antrenori, monitori de schi/snowboard și sporturi de alunecare pe zăpadă, dar și studenților din cadrul facultăților de educație fizică și sport, ca suport teoretic în vederea delimitării unui cadru eficient în proiectarea activităților specifice, post – formare (Grigoraș, 2013, p. 14).

Sunt prezentate aspecte clare și concise ale domeniului schi alpin prin exemplificări concrete și foarte bine structurate, utilizând metode de cercetare actuale și diverse bazate atât pe cadre teoretice cât și practice.

Cartea prezentată aduce argumente de actualitate ale domeniului schiului alpin și fructifică cu succes cunoștințele teoretice ale specialiștilor domeniului. Tot aici autorul a adus contribuții personale asupra curențelor acumulate pe parcursul anilor, clasând sistemul de predare actual al României la nivel comun cu cel internațional.

Se face o analiză foarte clară a noii tehnici de învățare a schiului alpin fiind prezentată și terminologia specifică actuală, respectiv aplicații și teste care pun bazele unui material de actualitate propunând tot aici și o „actualizare și adaptare permanentă a componentelor tehnice care trebuie să răspundă obiectivului final al învățării” (Grigoraș, 2013, p. 200).

Unul din elementele de noutate regăsite în lucrarea de față este reprezentat de „Modelul piramidal al Școlii Române de Schi” (Grigoraș, 2013, p. 202). Acesta este comun la nivel internațional, regăsindu-se la cele mai importante școli de schi de renume din lume, de aceea în 2012 a fost adoptat ca sistem metodic oficial pentru predarea tehnicii de bază a schiului alpin în România.

Autorul prezintă în lucrarea de față noul sistem metodic pentru a fi studiat și aplicat de către specialiști (profesori schi, antrenori, monitori etc.), ceea ce va aduce o contribuție enormă în tehnica învățării schiului alpin din România. Autorul a adus la cunoștință acest model din prisma nivelului tehnicii avansate la care a ajuns ramura schiului alpin în

momentul de față și din nevoile/pretențiile pe care acest domeniu le solicită.

Materialul prezentat este structurat după cum urmează:

Cuvânt înainte

Argument

Capitolul I - Schiul alpin în învățământul preuniversitar – cadru general

Capitolul II - Aspecte ale metodicii predării tehnicii de bază în schiul alpin

Capitolul III - Învățarea motorie în schiul alpin – Aspecte psihomotrice

Capitolul IV - Strategii didactice ameliorative în procesul învățării motorii a tehnicii de bază a schiului alpin

Anexă 1 - Modelul sistemului metodic de învățare a tehnicii de bază, în schiul alpin

Anexă 2 - Modelul testului de abilități tehnice în schiul alpin

Anexă 3 - Modelul testului de evaluare a tehnicii de bază în schiul alpin.

Bibliografie

Lucrarea „Învățarea motorie în schiul alpin - Baze teoretice și repere practice” reprezintă un realmente succes atât din punct de vedere al structurii acesteia, cât și din punct de vedere al limbajului utilizat, deoarece „își propune să evidențieze aspecte particulare ale învățării motorii specifice disciplinei schi alpin, pe baza organizării unor experiențe de învățare activizante și variate, conform unui sistem metodic coerent” (Grigoraș, 2013, p. 13). Sunt exprimate foarte clar aspectele de noutate, fiind transpuse prin exemple concrete (anexe, tabele, figuri).

Informațiile care compun materialul prezentat anterior, fac din aceasta un material didactic excepțional pe care îl recomand spre a fi studiat filă cu filă. Este o carte pe care personal am parcurs-o la îndrumarea mentorului meu, chiar autorul Petru Grigoraș, astfel mi-am canalizat concret toate informațiile de care aveam nevoie ca monitor practicant în cadrul Școlii de Schi EUROSCHI Vatra Dornei. Dacă sunteți iubitori ai zăpezii și vă bate gândul să aflați noutățile domeniului sau să vă orientați spre a deveni monitor de schi sau specialist în domeniul sporturilor de alunecare pe zăpadă sunt sigură că acest material, vă va

răspunde la cel puțin 90% din întrebările care apar frecvent: De ce învățarea motorie în schiul alpin? De ce s-a schimbat modul de predare a tehnicii de bază a schiului alpin? De ce este necesar să folosim un limbaj corespunzător, respectiv tehnologia (gadgeturile)? De ce este nevoie să urmăm cursuri de formare? etc.

Spor la citit și ne vedem pe pârtie!