

EVENIMENTE

Eveniment inaugural al Centrului de consiliere psihomotrică și creștere a calității vieții pentru cadrele de la Universitatea din București

Inaugural event of the Centre for psychomotor counselling and quality of life improvement for the teachers of University of Bucharest

Remus Dumitrescu, Daniela Aducovschi, Mihaela Ganciu, Robert Sakizlian, Dan Moise, Marius Leștaru

Universitatea din București - Facultatea de Psihologie și Științele Educației - DEFS

Primii pași spre realizarea acestui Proiect au fost făcuți încă din anul 2006, când în calitate de responsabil cu disciplina de educație fizică la Facultatea de Matematică și Informatică, am propus conducerii să-mi repartizeze un spațiu unde să pot amenaja *Laboratorul de consiliere psihomotrică pentru cadrele didactice și personalul TESA* din această facultate, unde se vor desfășura programe de fitness, bodybuilding, gimnastică aerobică, șah, tenis de masă etc., iar în cadrul *cabinetului kinetoterapeutic* aceste cadre vor beneficia de gimnastică medicală și monitorizarea parametrilor morfofuncționali și motrici. Ideea a avut un impact extraordinar atât la nivelul conducerii, cât și la nivelul personalului didactic și auxiliar.

Având beneficiul obținerii în anul 2004 a unei donații cu aparatură specifică făcută de Academia de Științe Economice, nu a mai rămas decât amenajarea laboratorului.

Materializarea propriu-zisă și denumirea finală a *Centrului de consiliere psihomotrică și creștere a calității vieții pentru cadrele didactice și personalul TESA de la Universitatea din București (UB)* a derivat din amploarea acestui fenomen și la nivel de Rectorat. Astfel, în perioada 20 ianuarie - 20 februarie, în care studenții erau în sesiune și mai apoi în vacanța de primăvară, Senatul Universității a aprobat două poziții pe săptămână în sala de fitness nr. 1 (miercuri 16-17,30 și vineri 13,30-15) în care să poată avea acces toți doritorii de activități fizice, coordonate de un cadru didactic de profil.

Evident, acest demers a bucurat pe cei care au inițiat acest program, dar la scurt timp ei au constatat că erau prea puține poziții și distribuția orelor nu satisfăceau întreaga paletă de cerințe, obligațiile de serviciu ținând de cele mai multe ori cadrele didactice și personalul auxiliar peste program, ratând astfel antrenamentele. S-a dorit alocarea unui spațiu în incinta Facultății de Drept, sau a bazei sportive a acesteia, exclusiv pentru cadrele didactice și personalul auxiliar, însă propu-

nerile au rămas nesoluționate.

De aici, cele două proiecte s-au intersectat prin faptul că am propus Rectorului Universității din București (Prof. univ. dr. Ioan Pânzaru) o soluție salvatoare și, anume, posibilitatea de a prelua, prin Laboratorul de consiliere psihomotrică pentru cadrele didactice și personalul TESA din cadrul Facultății de Matematică și Informatică, toate cadrele didactice și personalul TESA din Universitate.

Acest demers a fost concretizat prin prezentarea conducerii Universității a *Proiectului* înregistrat cu nr. 709/12.01.2010, primind aviz favorabil pentru înființarea și amenajarea *Centrului de consiliere psihomotrică și creștere a calității vieții pentru cadrele didactice și personalul TESA*.

Astfel, după doi ani de pregătiri, ziua de 8 iulie 2010, a culminat cu organizarea inaugurării *Centrului de consiliere psihomotrică și creștere a calității vieții pentru cadrele didactice și personalul TESA*, unde au fost invitați toți prorectorii, decanii, prodecanii, secretarii științifici, secretarii de facultăți, cadre didactice, personalul TESA, titularii ai facultăților din incinta imobilului din B-dul Regina Elisabeta.

Programul manifestării a cuprins mai multe alocuțiuni dedicate evenimentului de către personalități precum Rectorul Universității din București, Prof. univ. dr. Ioan Pânzaru, Prof. dr. Mircea Slăvilă, șeful secției de cultură fizică medicală din cadrul Spitalului de boli cronice Sf. Luca din București, Conf. univ. dr. Mihaela Ganciu, Directorul Departamentului de Educație Fizică și Sport din Universitatea București, Conf. univ. dr. Remus Dumitrescu, coordonatorul Centrului, Lect. univ. drd. Marius Leștaru (Fig. 1-11).

Au asistat Decanul Facultății de Matematică și Informatică Conf. univ. dr. Victor Țigoiu, Decanul Facultății de Administrație și Afaceri, Prof. univ. dr. Magdalena Platis, Directorul General Ing. Florin Miulescu, Managerul Facultății de

Primit la redacție: ; *Acceptat spre publicare:*

Adresa: Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației – D.E.F.S. B-dul M. Kogălniceanu nr. 36-46 sector 5, București

E-mail: remusdumitrescu@yahoo.com

Matematică și Informatică Ing. Sorin Șerban, cadre didactice și personal TESA.

Dintre membrii Departamentului de Educație Fizică și Sport din Universitate care au participat la manifestare s-au numărat: Lect. univ. dr. Robert Sakizlian, responsabilul secției de baschet și culturism-fitness, Conf. univ. dr. Dan Moise, responsabilul secției de tenis și Ad. financiar Angelica Dumitrescu.

Momentul festiv de inaugurare a fost oficiat de către domnul Rector al Universității din București, Prof. univ. dr. Ioan Pânzaru, împreună cu Decanul Facultății de Matematică și Informatică, Conf. univ. dr. Victor Țigoiu, care au tăiat panglica tricoloră, deschizând astfel „porțile” Centrului de consiliere psihomotrică și creștere a calității vieții pentru cadrele didactice și personalul TESA, care credem noi este o premieră la nivel național.

Participarea la discuții pe marginea activității fizice la toate nivelele a fost deosebit de activă, ceea ce demonstrează oportunitatea organizării unor simpozioane la care să participe conducerea Universității, cadrele didactice și membrii departamentului de educație fizică și sport.

De remarcat foarte buna organizare și ambianța atractivă, realizate și datorită unei deosebite prestații a doamnei Ad. financiar Angelica Dumitrescu.

Domnul Rector în alocuțiunea sa a recomandat ca pe baza acestui proiect să fie găsiți anumiți parteneri pentru colaborări și totodată demararea procedurilor necesare pentru obținerea unui grant necesar finanțării acestui centru.

A consemnat,
Remus Dumitrescu



Fig. 1 – O urare de bun venit făcută domnului Rector Prof. dr. Ioan Pânzaru și celorlalți invitați de către coordonatorul proiectului Conf. dr. Remus Dumitrescu (în centrul imaginii).



Fig. 2 – Pregătiri pentru tăierea panglicii inaugurale. De la stânga la dreapta: Conf. dr. Mihaela Ganciu - Dir. DEFS, Ing. Florin Miulescu - Director General al UB, Conf. dr. Victor Țigoiu - Decanul Fac. de Mat. și Info. din UB, Prof. dr. Ioan Pânzaru - Rectorul Universității București, Lector drd. Marius Leștaru - Șeful secției de karate UB, Angelica Dumitrescu - Administrator financiar DEFS,

Lector dr. Robert Sakizlian - Șeful secției de baschet UB, Prof. dr. Mircea Slăvilă - Șeful secției de CFM, Spitalul de boli cronice Sf. Luca București, Conf. dr. Remus Dumitrescu - Coordonatorul Centrului de consiliere.



Fig. 3 – Speech-ul de prezentare a evenimentului, rostit din partea DEFS de Conf. dr. Mihaela Ganciu și Lector drd. Marius Leștaru.

Studentii Universității din București practică educația fizică încă de la începutul secolului trecut, ceea ce nu este puțin lucru în cea mai mare instituție de învățământ din țară.

La 16 iulie 2010 s-au împlinit 146 de ani de când domnitorul Ioan Cuza înființează Universitatea din București (primele facultăți care au început să funcționeze în cadrul Universității au fost: Facultatea de Drept, Facultatea de Științe, Facultatea de Litere și Filozofie).

Se pot semna între anii 1875-1905 primele încercări modeste de organizare a unor manifestări sportive cu prilejul înființării „Societăților studențești” pe facultăți. Prima încercare de organizare a activității sportive în rândul studenților din Universitate are loc în 1904 prin înființarea „Asociației generale a studenților universitari”. Această asociație a constituit cu adevărat primul nucleu de organizare a sportului universitar.

În perioada când marele om de știință Iorga a fost rectorul Universității din București, acesta, întors dintr-o călătorie de studii din America, examinează starea studenților din universitatea noastră, făcând constatarea că o mulțime de studenți sunt slab dezvoltați din punct de vedere fizic și chiar bolnavi, neavând o atitudine fizică corectă, trăgând astfel concluzia că într-un caz de război, acești tineri nu vor fi în stare să-și facă datoria către țară. În urma acestor constatări, rectorul Iorga apelează la directorul CNEFS-ului, colonelul Bădulescu, pentru ca acesta să întocmească un proiect pentru organizarea recreației studenților, a trierii acestora printr-un examen medical serios și pregătirea unor programe specifice de dezvoltare fizică armonioasă.

În această perioadă (1937) s-a propus și s-au concretizat primele inițiative de amenajare a unor spații dedicate exercițiilor fizice de interior: scrimă, box, sală de forță, în cadrul subsolului Universității din București.

Sub raport istoric importanța și valoarea educației fizice a fost recunoscută și generalizată prin includerea în Legea învățământului din anul 1929 la capitolul II, art. 1, a următorului text: „Educația fizică constituie obligație pentru tot tineretul, că ea urmează să se predea le toate instituțiile școlare de stat și particulare, precum și în organizațiile

speciale”. Legea prevedea ca cei amânați pentru studii să fie obligați a urma și un program de educație fizică.

În anul 1934, la ședința Senatului Universității din București, Senatul ascultă propunerea profesorului Octav Onicescu de la Institutul de Educație fizică, chemat special pentru a susține propunerea de introducere în Universitate a educației fizice pentru studenți și în urma discuțiilor se admite introducerea acestei activități.

Astfel, începând cu anul 1934, se organizează de către Universitate, aproape an de an, o întrecere sportivă devenită deja o acțiune de mare tradiție denumită „Campionatul Universității”, la care participă toate facultățile Universității din București, având chiar și invitați studenți de la alte facultăți și institute din București.

Primul campionat al Universității, organizat în mai 1934, se deschide într-un cadru festiv, cu prezența rectorilor institutelor din București (Gheorghiu - rectorul Universității din București, Răducanu - rectorul Academiei Comerciale, Moroianu - rectorul Universității din Cluj).

În anul 2010, se împlinesc:

- 146 ani de la înființarea Universității din București (16 iulie 1864);
- 106 ani de la înființarea Asociației studenților universitari (1904);
- 76 ani de la înființarea Campionatului Universității (1934);
- 73 ani de la amenajarea sălilor de sport din subsolul Universității (1937).

Se păstrează astfel o tradiție.

*A consemnat,
Marius Leștaru*

Inițiativa constituirii acestui centru aparține Conf. univ. dr. Remus Dumitrescu, care merită toată aprecierea colectivului și devine realizabilă odată cu obținerea spațiului în incinta Facultății de Matematică și aprobării date de Senatul și rectorul Universității din București.

Era nevoie de acest centru pentru dezvoltarea activităților corporale și diversificarea ofertei de activități de loisir pentru cadrele didactice și personalul TESA din Universitate.

Politica Universității din București trebuie să vizeze și aspect legate de starea de sănătate a angajaților săi și modul de viață al acestora, întrucât activitățile corporale pot constitui o alternativă eficientă de menținere și ameliorare a stării de sănătate și creștere a calității vieții.

Oferta de activități din cadrul centrului vizează ocuparea timpului liber al personalului Universității spre practicarea exercițiului fizic într-un mod organizat și elaborarea de programe diferențiate de activități corporale care să poată fi aplicate individual în funcție de capacitățile, interesele și preferințele fiecăruia, de către personalul calificat al Universității în scopul creșterii capacității de efort, dar și cu scop recuperator și de evaluare somato-funcțională și motrică (Fig. 12-15).

Există multe firme particulare care oferă angajaților săi abonamente în centre de sănătate pentru desfășurarea unei palete largi de activități sportive și promovarea mișcării în timpul liber, ca factor de îmbunătățire a sănătății, ca mijloc de integrare socială și dezvoltare a personalității umane, ca mijloc de învățare a responsabilității prin sport și autodiscipliniei.

Rezultatul unei asemenea politici este și creșterea eficienței muncii precum și starea de bine a angajaților (se știe că un randament sporit în muncă este condiționat de starea de sănătate).

Departamentul de educație fizică și sport al Universității din București, prin acest centru pus la dispoziția angajaților săi, are ca principal obiectiv schimbarea atitudinii față de sportul pentru toți, ca principal mijloc de obținere a stării de wellness precum și asigurarea condițiilor care să permită oricărui angajat al Universității să practice activități fizice într-un mediu sănătos și sigur, în cadrul organizat cu efecte benefice asupra stării de sănătate bio-psihică.

Prin activitatea ce se va desfășura în acest centru dorim să demonstrăm că prin practicarea în mod sistematic a activităților corporale, pe baza unui program de activitate pe care îl propunem putem crește indicii morfo-funcționali, putem dezvolta capacitatea de efort și condiția fizică a personalului din Universitate.

Evaluările indicilor bio-psiomotrici dau posibilitatea subiecților să-și cunoască nivelul de pregătire, progresul realizat și în final starea de sănătate, căci compararea valorilor indicilor capacității psihomotrice inițiali, intermediari și finali dau posibilitatea cunoașterii stării de wellness.

Menționez în final că toate acțiunile pe care ni le-am propus stau la baza modificării și conștientizării necesității practicării sportului, ca factor esențial al sănătății și stării de bine a individului, având consecințe favorabile în rândul populației, menținând ridicată starea de sănătate a comunității

*A consemnat,
Mihaela Ganciu*



Fig. 4 – Momentul inaugurării oficiale de către Rectorul Universității București, Prof. dr. Ioan Pânzaru și Decanul Facultății de Mat. și Info. Conf. dr. Victor Țigoiu.



Fig. 5 – Prezentarea domnului Rector a cabinetului de kinantropometrie.



Fig. 6 – Conf. dr. Remus Dumitrescu felicitat de către Prof. dr. Mircea Slăvilă (dreapta imaginii).



Fig. 9 – Prof. dr. Mircea Slăvilă - Șeful secției de cultură fizică medicală din spitalul Sf. Luca, București (dreapta), împreună cu Lector dr. Robert Sakizlian, șeful secției de baschet și culturism-fitness din Universitate, (stânga).



Fig. 7 – Rectorul Universității din București Prof dr. Ioan Pânzaru, primind „Cupa sportivității” din partea Conf. Dr. Remus Dumitrescu - Coordonatorul Centrului.



Fig. 10 – Puncte de vedere exprimate de către Rectorul UB, Prof. dr. Ioan Pânzaru (dreapta) și Ing. Florin Miulescu, Directorul general al UB (centru).



Fig. 11 – Conf. univ. dr. Remus Dumitrescu (dreapta) explică domnului Rector Prof. dr. Ioan Pânzaru (stânga) pașii care au fost făcuți până acum și ce ar mai trebui făcut în continuare.



Fig. 8 – Rectorul Universității Prof. dr. Ioan Pânzaru în mijlocul unui grup de cadre didactice. Conf. dr. Dan Moise - Șeful secției de tenis (stânga imaginii), Lector drd. Marius Leștaru șeful secției de karate (al doilea din dreapta), Conf. dr. Mihaela Ganciu - Directorul departamentului de educație fizică și sport din UB (prima din dreapta).

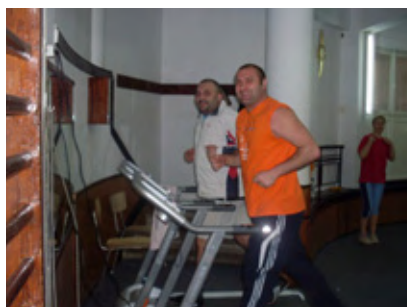


Fig. 12 – Antrenament la banda electrică de alergare.



Fig. 13 – Antrenament de fitness muscular.



Fig. 15 – Spațiu alocat jocului de șah.



Fig. 14 – Conf. dr. Remus Dumitrescu împreună cu un grup format din personalul TESA, la sfârșitul unei ședințe de pregătire fizică.