

**Cristiana Lucreția POP**

---

**COMUNICAREA  
ÎN  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Cristiana Lucreția POP

**COMUNICAREA  
ÎN  
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI  
SPORT**



Copyright © 2014, **Editura Pro Universitaria**

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin  
**Editurii Pro Universitaria**

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără acordul scris al  
**Editurii Pro Universitaria**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**POP, CRISTIANA LUCREȚIA**

**Comunicarea în educație fizică și sport /**

Cristiana Lucreția Pop. - București : Pro Universitaria,  
2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-647-939-4

796/799

## Prefață

Problematika comunicării în contextul ludic al sportului, loisirului și educației fizice are la prima vedere o notă de inedit, dar lectura acestei cărți convinge de convergența benefică a exercițiului fizic și a comunicării pentru starea de bine a oamenilor. Mișcarea ca sursă și rezultat al informației tratează simultan dimensiunea biologică și psihologică a individului, iar contextul educațional, artistic sau social în care actul motric se desfășoară relevă certe valori culturale.

Cartea Cristiane Pop este un instrument util nu numai profesorului de educație fizică în înțelesul lui legat de învățământul formal; aceasta se adresează tuturor celor care, prin profesia lor, conduc un grup de oameni într-o activitate motrică: educatori, monitori de ski, instructori de fitness, organizatori de tabere, kinetoterapeuți sau antrenori personali. Într-un mediu concurențial, în care resursele sunt de regulă insuficiente, comunicarea are un rol important în promovarea unor idei, programe, proiecte sau evenimente sportive și de aceea aria de interes pe care o acoperă această lucrare îi cuprinde și pe managerii, voluntarii sau personalul implicat în comunicarea de tip instituțional.

Informația este structurată în 3 părți pornind de la precizarea cadrului conceptual, continuând cu comunicarea didactică și oferind în final pilonii de sprijin pentru alcătuirea

unei strategii de comunicare pentru o organizație care activează în domeniul educației fizice, sportului competițional, de recreere sau de recuperare. Conținutul este argumentat cu rezultatele unor cercetări din domeniul comunicării, managementului, științelor educației și ale mișcării. Autoarea inserează în această lucrare aspectele ale propriei experiențe de predare și de cercetare în domeniul educației fizice în mediul universitar, ceea ce subliniază caracterul aplicativ al acestei lucrări.

Sunt aduse în discuție aspecte specifice ale procesului de comunicare în educație fizică și sport, ca de pildă limbajul corpului și expresivitatea actului motric, valențele comunicative ale spațiului sportiv, factorii favorizanți și perturbatori ai comunicării sau legătura dintre comunicare și relaționare în contextul culturii fizice. Toate aceste elemente deschid noi perspective pentru cei care, într-o formă sau alta, își propun să-i îndrume pe copii, adolescenți și adulți în procesul dezvoltării lor armonioase, într-o societate în care exercițiul fizic pierde din anvergură în favoarea obezității, iar fair play-ul cade în desuetitudine în favoarea sportului excesiv profesionalizat.

Cartea, în ansamblul ei este o invitație la profesionalism, ca premisă pentru creșterea calității predării educației fizice în școli și facultăți, dar și în alte instituții unde oamenii de toate vârstele caută să-și formeze sau să-și dezvolte aptitudini, capacități și competențe motrice.

O recomand, deci, specialiștilor domeniului ca o lectură utilă în urma căreia vor descoperi metode și tehnici de a stimula fondul aptitudinal și potențialul de vigoare și armonie fizică al concetățenilor noștri.

Prof. Univ. Dr. Cosmin Dobrin

## Argument

După o reformă a învățământului fără sfârșit, în timpul căreia s-au schimbat: structura anului școlar, conținutul examenelor de absolvire, programele școlare, unele chiar de mai multe ori, singura concluzie de care putem fi siguri este scăderea calității învățământului românesc. Lipsei de viziune și coerență în conducerea sistemului de învățământ i s-a adăugat subfinanțarea, creând astfel premisele unor rezultate submediiore la testele PISA (România ocupă locul 45 din 65 de țări în 2012) și la cele de bacalaureat (au promovat 55,4% din absolvenții de liceu în 2013).

Educația fizică și sportul în acest context politic și economic dificil și-a diminuat efectul și anvergura. Pe lângă dezvoltarea fizică armonioasă un alt obiectiv al educației fizice îl reprezintă promovarea unui stil de viață sănătos și întărirea stării de sănătate în general. Statisticile îngrijorătoare ale Institutului de Endocrinologie C.I. Parhon arată că în 2013 jumătate din populația României era supraponderală, iar aproape un sfert (4 milioane de persoane) sunt obezi. Lipsa de mișcare este una din cauzele majore ale uzurii premature și ale scăderii imunității organismului omului contemporan, iar greutatea în exces favorizează apariția unor boli cronice ca diabetul, hipertensiunea arterială sau suprasolicitarea articulațiilor.

La fel de alarmant este și numărul copiilor cu probleme de greutate, care reprezintă, după unele surse între 10 și 15%. Acest procent se mărește pe măsură ce copiii trec de la școala primară la gimnaziu, când deprind obiceiuri alimentare nesănătoase și petrec mai mult timp în fața ecranelor de computer, televizor, tablete sau a telefoanelor inteligente. Toate aceste activități sedentare dezvoltă un anumit tip de dependență și consumă mult din timpul liber al tinerilor; astfel încât orele de educație fizică rămân aproape singura alternativă de mișcare a tinerilor cu un asemenea stil de viață.

Am salutat cu entuziasm inițiativa Ministerului Educației de a introduce lecții de educație fizică și sport la clasele I – IV conduse de profesori licențiați în această disciplină. Disfuncționalitatea în aplicarea acestei inițiative a apărut când profesorii au ajuns în fața acestor elevi mărunței neînarmați cu elemente de comunicare potrivite cu vârsta școlarului mic.

Lipsa comunicării la nivel interpersonal determină izolarea și alienarea individului. Cercetătorii americani au stabilit că un sfert din compatrioții lor nu au nici un prieten. Explicația ar consta în timpul petrecut folosind tehnologia informației și a comunicațiilor, în detrimentul celei față în față. Perspectiva însingurării omului și exacerbarea individualismului, atât de prezent în societățile actuale, nu este cea pe care să ne-o dorim pentru copiii noștri.

Propunerea pe care o face această carte este de a dezbate comunicarea și particularitățile pe care aceasta le îmbracă în și prin activitățile motrice. Scopul ei este de a îmbunătăți climatul de lucru și de comunicare în lecțiile de educație fizică și în organizațiile sportive. Necesitatea unui astfel de demers este justificată de disputa dintre cultura autorității, o valoare

tradițională la români, și valorile democrației pe care suntem aproape somați să le punem în valoare, dar care își fac destul de greu loc în viața reală. Este o formă de luptă cu mentalitatea inertă, dar care se transmite *încă* generațiilor noi, că celui care deține autoritatea i se transferă automat și dreptul de a gestiona în mod discreționar destinul comunității sau al grupului pe care îl conduce.

Această lucrare este, în același timp, o pledoarie pentru mișcare ca mijloc real de socializare și de combatere a letargiei lăcomie în care societatea de consum ne împinge pe toate căile.





## 1. Comunicarea - cadrul conceptual

Comunicarea este instrumentul prin care se transmit informații, dar și prin care se formează atitudini sau se induc comportamente pe care societatea le consideră favorabile. Cuvântul și forța lui sunt uneltele pe care profesorii le au la dispoziție nu numai pentru a-i instrui, dar și pentru a-i educa pe cei care pentru câțiva timp le sunt elevi. În termenul de profesor vreau să înglobez toate profesiile în care activitățile motrice ne așează în fața unui grup de oameni pe care urmează să-l conducem: profesor de educație fizică la școală, instructor de dans la clubul copiilor, instructor de fitness, monitor de schi, organizator de tabere, antrenor al unei echipe de copii sau al unui campion mondial, kinetoterapeut sau antrenor personal, arbitru, ș.a. În toate aceste ipostaze trebuie să-i convingem pe cei cu care lucrăm să investească timp, energie și uneori bani în activități fizice, ceea ce înseamnă transpirație, durere și efort. S-ar spune că ai nevoie de ceva abilități ca să faci asta „din vorbe”. Mă refer la abilitățile de comunicare pe care un licențiat în educație fizică și sport sau în domenii apropiate le folosește pentru a crește eficacitatea intervenției sale în pregătirea elevilor, studenților, sportivilor, sau în recuperarea pacienților sau a clienților săi.

Comunicarea și mișcarea sunt noțiuni care se leagă, tot mai frecvent, de aspectele pozitive ale vieții cotidiene, ele asigurând starea de confort psihic și fizic ale omului