

Conferința Națională de Arte Marțiale,  
Ediția a-IV-a, Cluj-Napoca, 2014

## COMUNICAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI ÎN JU-JITSU COMPETIȚIONAL

AUTORI: **GALAN P. DORU**  
*ISOP București;*  
**DOBRE IONUȚ- COSTIN,**  
*Liceul „Matei Basarab” - București*

### **Cuvinte cheie:**

- *comunicare* – proces de transmitere de informații;
- *educație fizică* – disciplină prin care idealul olimpic „*Mens sana in corpore sano*” se materializează în manieră științifică;
- *Ju-jitsu* – „*arta supleței*”, străveche disciplină marțială dezvoltată în Japonia, izvor pentru marea majoritate a artelor marțiale japoneze, folosită pentru educarea cotidiană și marțială a *samurailor*<sup>1</sup>
- *Ju-jitsu competițional* – transformarea vechii discipline într-un sport care să evidențieze calități psiho-fizice specifice legendarilor samurai (control fizic și moral în manifestarea tehnicilor, viteză, agilitate, demnitate etc);

### Noțiuni generale despre comunicarea în Educație fizică și în Ju-jitsu competițional

Plecând de la necesitatea comunicării ca punte de legătură între oricare vietate din această galaxie, comunicarea s-a ridicat la nivel de știință necesară supraviețuirii, probabil, odată cu evenimentul de la *Turnul Babel*<sup>2</sup>.

Nu se poate vorbi despre eficacitatea procesului didactic atât în domeniul Educației fizice, cât și în cel al sportului sau al artelor marțiale fără un sistem de comunicare adecvat. Oarecum diferite, aceste sisteme de comunicare au același obiectiv: transmiterea cât mai eficientă a informației de la pedagog și recepționarea adecvată de către discipol.

Având în vedere acest fapt, vom concluziona că, *comunicarea* este un proces de transmitere de informații esențiale despre un lucru sau fenomen.

Întrucât este folosită în majoritatea disciplinelor (psihologie, sociologie, teoria educației, antropologie, etc.), comunicarea poate fi constituită în obiect de studiu.

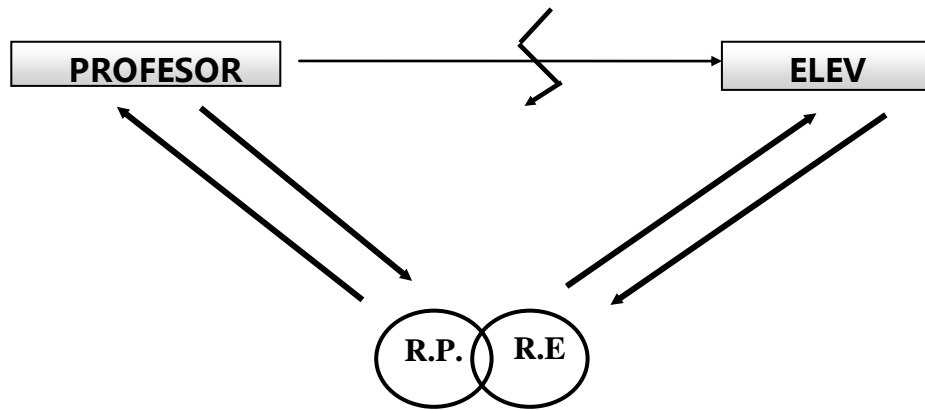
În educație și instruire, *comunicarea* se materializează prin transmiterea unui mesaj cu un conținut educativ sau de instruire elaborat de către profesor capabil să determine reacții formative pentru elev, student, adult, evaluabilă din punct de vedere pedagogic.

În sfera Ju-jitsu – lui competițional, *comunicarea* capătă valențe deosebite, diversificate: putem vorbi de comunicarea antrenor / *sensei* – discipol, comunicarea sportivi – arbitrii, comunicarea spectator – sportiv etc, totul folosind un limbaj caracteristic, stimulat.

Dorind să evidențieze spiritul de emulație al comunicării, reputatul psiholog M. Epuran, a elaborat schema de mai jos, citându-i pe Eppler-Meyer.

<sup>1</sup> Termen ridicat la nivel de legendă ce semnifică „*a sta alături*”, care era acordat numai celor care demonstau o moralitate exemplară, demnitate și modestie împletită cu loialitate pentru stăpân sau o anumită cauză; spre epoca modernă *Ju-jitsu* era una dintre cele 18 discipline obligatorii care făceau parte din educația samurailor.

<sup>2</sup> Conform Bibliei, odată cu căpătarea cunoașterii, oamenii au dorit să ridice un turn care să se înalțe până la cer pentru a le înlesni comunicarea cu Dumnezeu. Văzând aceasta, Creatorul Le-a amestecat limbile, fapt care a dus la imposibilitatea comunicării și renunțarea la îndrăznețul proiect, risipindu-se pe toată suprafața pământului.

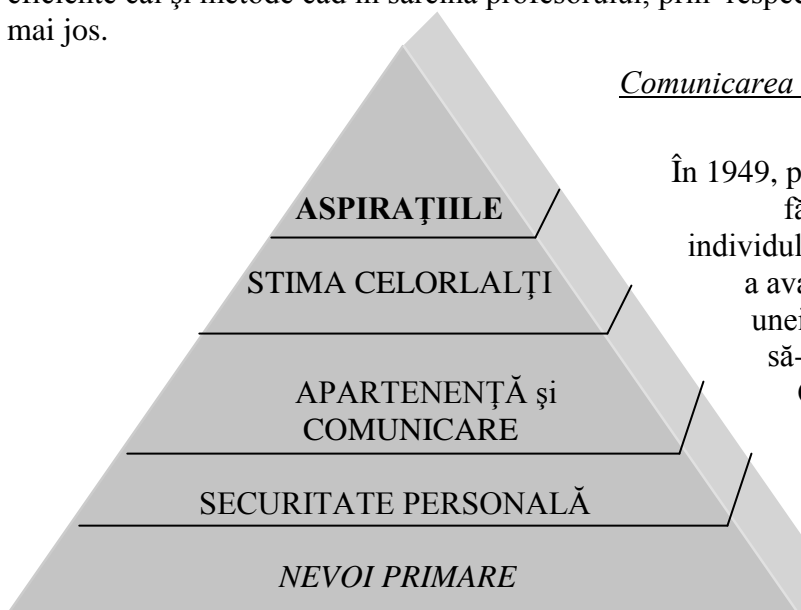


Schema nr.1. Schema comunicării profesor-elev în procesul de învățământ  
(Eppler-Meyer, citați de M.Epuran, 1976)

Continuând comentariile noastre despre realizarea unei comunicări adecvate, vom sublinia principalele condiții ale unei comunicări eficiente:

- ✓ Între cei doi factori angajați în comunicare trebuie să existe un *ansamblu comun de semne*, un vocabular și reguli de formulare a conținutului informației (*repertoriul profesorului – RP; repertoriul elevului – RE*);
- ✓ Fără o dorință comună de realizare a schimbului de informații (verbale, verbale-acțiune etc), comunicarea este sortită eșecului;
- ✓ Utilizarea celor mai adecvate strategii verbale, talentul, pasiunea și profesionalismul pedagogului garantează eficacitatea comunicării, sau mai corect, a emisie [informației];
- ✓ Recepția - depinde de integritatea senzorială-mentală, de fondul apercetiv, de interesele, motivația, efortul voluntar și autocontrolul subiectului (Sileșchi, citat de M. Epuran, 1985);
- ✓ *Prelucrarea informației* se va realiza pe baza capacității interpretative a subiectului, a seturilor perceptive și operaționale de tip algoritmic și creator; rezultatele se vor obiectiva în noi înțelesuri, cunoștințe, capacități, modalități de operare adaptativă și creatoare.

Chiar dacă în procesul didactic pot interveni și *factori perturbatori*, care afectează atât emitentul și receptorul, cât și canalul pe care se realizează comunicarea, adoptarea celor mai eficiente căi și metode cad în sarcina profesorului, prin respectarea unor cerințe pe care le vom trata mai jos.



#### Comunicarea și... piramida lui Maslow

În 1949, psihoanalistul *MASLOW*, făcând o analiză asupra trebuințelor individului, după o temeinică cercetare a avansat ideea trebuințelor sub forma unei piramide, piramidă care avea să-i poarte numele.

Conform și schiței alăturate, *Maslow*, a nominalizat aceste trebuințe, definindu-le în ordinea priorităților astfel:  
Treapta I. *Nevoi primare*;  
Treapta a II-a: *Securitatea personală*;

Treapta a III – a: *Apartenența și Comunicarea*;

Treapta a IV- a: *Stima celorlalți*;

Treapta a V- a: **ASPIRAȚIILE** sau **AUTOREALIZAREA**.

De ce ar fi nevoie aici de „*Piramida lui Maslow*”?

Ei bine, tocmai pentru a evidenția și mai mult importanța *comunicării*, ca liant principal dintre sistemul inferior al evoluției umane (treptele 1 și 2) și treptele superioare ale evoluției cu trebuințele caracteristice fiecărui nivel.

Însoțite de un comentariu succint, aceste „trebuințe” s-ar putea concretiza prin:

**Nevoile primare** - sunt cele care dau conținut verbului “A FI/A EXISTA”.

Elementele esențiale vieții: aerul, apa, hrana etc, însoțite de ideea de “mișcare/acțiune”, care definesc practic LIBERTATEA, dau culoare și consistență vieții. Toate aceste aspecte, sunt completate cu ideea de mișcare, educație – inclusiv, fizică, dar și de alte trebuințe care nu țin de specificul lucrării noastre, și care, în prima fază existențială, satisfac individul.

**Securitatea personală** a apărut ca o necesitate firească a omului, odată cu evoluția pe scara socială. Atunci când a devenit evident că supraviețuirea este mult mai dificilă individual, OMUL a căutat măsuri de protecție individuală. De la crearea diferitelor obstacole artificiale în calea posibililor intruși (bariere și garduri, dispozitive – la început – rudimentare de protecție etc) la apartenența la un grup mai numeros, calea spre treapta următoare de trebuințe s-a făcut într-un mod firesc, natural.

**Apartenența și COMUNICAREA** au definit – practic – primul pas spre o treaptă superioară de evoluție. Dacă în prezent, fiecare individ al societății moderne se poate mândri cu apartenența la un grup social sau nație, acesta este rodul unei evoluții lente și anevoioase pe scara istoriei. În epoca modernă, *Comunicarea* și *dialogul* reprezintă mijlocul principal de aplanare și eludare a conflictelor, precum și modul cel mai eficient de a menține progresul (un exemplu elocvent, comunicarea prin Internet), dar și una dintre cele mai importante metode folosite (și) în educație.

**Stima celorlalți**, este – și a fost, evident, sub diferite forme – următoarea treaptă pe scara evoluției. Dacă în vechime “stima semenilor” căpăta forme mai mult sau mai puțin “ortodoxe”, în epoca modernă aceasta a căpătat sensuri noi.

Stima celorlalți este sinonimă în prezent cu ideea de afirmare pe scara socială, culturii și educației, felul în care EȘTI UTIL societății, felul în care EXIȘTI... Probabil că este unul dintre cele mai grele, și în același timp, cele mai onorabile lucruri de obținut [și menținut].

În fine, și nu în cele din urmă, *Maslow*, a situat în vârful piramidei, **ASPIRAȚIILE** sau **AUTOREALIZAREA**, ca element suprem pe scara evoluției.

Conform Dicționarului explicativ al limbii române, Ediția 1996, “AUTO” – este definit ca element de compunere însemnând “de la sine”, “prin mijloace proprii”, definind deci, ideea de progres al individului PRIN EFFORT PROPRIU.

Pentru specificul lucrării noastre, **ASPIRAȚIILE** și/sau **AUTOREALIZAREA** reprezintă elementul definitoriu pentru momentul ACUM/AZI, concretizate excelent în deviza olimpică: *Citius, Altius, Fortius* (“*Mai sus, mai repede, mai [puternic]bine!*”).

### Formele de comunicare

Conform opiniei majorității specialiștilor, formele de comunicare sunt:

- Forme de comunicare *lingvistice* - prin limbaj articulat, scris și vorbit;
- Forme de comunicare *extralingvistice* (nonverbale) - prin gesturi, cele mai uzitate în domeniul nostru (a se vedea demonstrația nemijlocită);
- Forme de comunicare *paralingvistice* – care acompaniază comunicarea verbală (intonația, pauza între cuvinte, accentuarea unor cuvinte, etc.)

Analizând succint cele trei forme de comunicare menționate mai sus, vom menționa:

- limbajul specific domeniului educației fizice și sportului, inclusiv domeniului artelor marțiale, este ceva unic, înțeles doar de către specialiștii domeniului, iar atunci când se manifestă gestul motric artistic, prin intermediul disciplinei sportive, acesta este înțeles și de către participanții la spectacolul sportiv (prin prezența în arenele sportive sau în fața televizorului), constituindu-se într-una dintre cele mai înălțătoare momente de emulație;
- comunicare *extralingvistică* (nonverbă) - prin gesturi, este una din cele mai importante și subtile modalități de comunicare. O pereche de patinatori care-și susțin programul artistic în cadrul unei reuniuni sportive, va fascina pe toate meridianele lumii unde este transmisă întrecerea fără a mai fi necesare lămuriri suplimentare. Limbajul dintre tehnicieni și sportivi prin gesturi, constituie de asemenea, un important mijloc de comunicare dinaintea stabilit și cunoscut de aceștia, necesar pentru surprinderea oponentului și adjudecarea victoriei;
- mai puțin uzitat în domeniul nostru, dar întâlnit totuși, limbajul *paralingvistic* are importanța lui crucială în diferitele momente ale antrenamentului sau spectacolului sportiv. O indicație clară, fermă / categorică sau o îmbărbătare rostită cu o anumită intonație, într-o anumită fază a luptei, poate fi cheia care duce la victorie.

*Comunicarea didactică* îl are în prim plan pe *profesor* sau *sensei*<sup>3</sup>, care indiferent că vorbim despre educație fizică sau sport / artă marțială, trebuie să respecte următoarele cerințe:

- să elaboreze un proiect didactic, cel puțin în primii ani de predare;
- concepția lecției să constituie un mesaj educațional sau de instruire, raportat la nivelul psiho-social al colectivului;
- să aibă în vedere particularitățile colectivului și aplicarea principiilor didactice (a se vedea principiul tratării diferențiate, al problematizării și al algoritmizării);
- să asigure repertoriul comun de sensuri și semnificații ale mesajelor transmise;
- să asigure feed-back – ul;

*Calitatea comunicării didactice* depinde de cei 5 factori:

- scopul activității;
- personalitatea subiectului;
- cadrul concret al activității;
- personalitatea profesorului;
- stilul de predare.

În ceea ce privește, *etapele de realizare ale unei comunicări didactice*, trebuie avute în vedere:

- precizarea temelor lecției;
- alegerea informațiilor semnificative;
- gruparea informațiilor în jurul unor legături care stimulează înțelegerea și a unor mijloace didactice adecvate, ce evidențiază importanța unor idei;
- elaborarea unor scheme ale mesajului;

<sup>3</sup> „Sensei” este accepțiunea largă în arte marțiale a termenului de „Profesor / Maestru”, prin care cel care conduce procesul didactic este denumit astfel. În realitate însă, „sensei” se (mai) poate traduce prin diminutivul de „născut anterior”. Denumirea de „sensei” începe în arte marțiale de la gradația 3 Dan, înainte de aceasta instructorul respectiv numindu-se „senpai” – ajutorul lui Sensei. După gradația 5 Dan, titlatura onorifică este de „Shihan” – Mare maestru, aceasta acordându-se de regulă, celor care au construit o școală de arte marțiale sau au o contribuție deosebită la propagarea unui stil sau școli. Toate acestea constituie un important mijloc de comunicare cunoscut doar de cei din domeniu și, foarte rar, de profani.

- elaborarea variantei finale a mesajului.

Modalitatea formelor de comunicare este variată, noi tratând doar cu titlul informativ o serie de caracteristici posibil întâlnite și în domeniul nostru:

- *verbală, orală* – prin modificarea tonalității: intensitate, volumul, timbrul vocii, dicția, accentul, viteza și energia exprimării;
- *convorbirea non-verbală* – ne referim la diferite expresii psihice care reflectă stări de spirit, posibil de folosit în cadrul întrecerilor sportive sau în cadrul procesului didactic, cum ar fi: ferirea / evitarea privirii – frică sau timiditate; „frântul” mâinilor – emoție, teamă etc.;
- *comunicarea tactilă*: o anumită atingere poate transmite emoții pozitive, de încurajare, atingere ritualică (vezi atingerea cu sabia pe umăr la acordarea unui grad în diferite stiluri marțiale);
- *comunicarea gestual-kinezică* – întâlnită în cadrul gesturilor cu valoare comunicațională (a se vedea gesturile surdo-mușilor, diferite gesturi / semne spațiale, gesturi pentru corectarea ținutei etc.);
- *comunicarea scrisă* – pentru specificitatea domeniului educației fizice și sportului, ca și al artelor marțiale, comunicarea scrisă se poate reduce la elaborarea unor schițe, scheme, kinograme etc., prin care profesorul se face mai ușor înțeles de către discipol, vizavi de cerințele disciplinei abordate și a concepției de joc/luptă sau manifestare.

Pregătirea pentru lecție și diferitele moduri de comunicare,  
cheia rezultatelor didactice valoroase

Pregătirea pentru lecție este condiția *sine qua non* pentru o bună reușită, pentru o realizare deplină a cooperării și colaborării în munca profesor-elev. Indiferent că vorbim de comunicarea verbală în lecție (explicație, prelegere etc), de comunicarea gestuală (demonstrația) sau de manevrarea colectivului, totul ține de comunicare specifică activităților motrice.

Studiul amănunțit al programelor analitice sau ale stilului practicat (și în general tot ce este legat de domeniul marțial), reflectarea asupra conținutului acestora, ordonarea logică a conținutului și a manierei de parcurgere a acestora, raportarea la posibilitățile materiale disponibile și la obiectivele spre care se va tinde etc, reprezintă tot atâtea probleme stringente care trebuie să-și găsească rezolvarea.

Concretizând, *Sensei* (în arte marțiale) și orice *Profesor* (în orice disciplină) trebuie să răspundă la următoarele întrebări, înainte de lecție: „*Ce voi face ?*”, „*Cum voi face?*”, „*Cu cine voi face?*”, „*Cu ce voi face ?*”

Aceste întrebări retorice, dacă sunt analizate și soluționate înainte de apariția în fața elevilor [sau studenților], pot constitui garanția unei lecții reușite din toate punctele de vedere.

Raportându-ne la practica din domeniul educației fizice, dar și din cadrul antrenamentului sportiv sau marțial, aderăm total la aspectele subliniate de regretatul Ghe. Cârstea („Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Ed. Universul, București 1993), care definește următorul **algoritm de pregătire și conducere a lecției** (comentat și completat de noi):

- *Pregătirea* [pentru lecție], care trebuie să cuprindă: *elaborarea planului/ proiectului de lecție; pregătirea materialului și instalațiilor didactice; amenajarea spațiului de lucru.*

**I. Conducerea** [lecției], presupune respectarea unor cerințe, precum:

- a. Predarea conținutului lecției***, care implică: **explicația** (sau povestirea) și **demonstrația** (nemijlocită, prin intermediul unor elevi mai avansați, a tehnicii și tehnologiei moderne etc); **EXPLICAȚIA** este puntea de legătură dintre discipol și profesor. Ea trebuie să fie adecvată nivelului de înțelegere a colectivului, scurtă, clară, concisă, adaptând limbajul la cerințele și temele lecției și – uneori – poate fi însoțită de explicații sau comparații cu elemente sau situații cotidiene cunoscute de colectiv.

**Foarte important:** conform normelor și principiilor didactice, explicația poate precede, însoți sau urma demonstrația. Indiferent de momentul când este făcută, trebuie executată în așa fel încât să fie inteligibilă – de preferat cu fața spre colectiv, folosind o intonație adecvată și un limbaj

corespunzător. Dacă vom explica cu capul „în saltea”, sau cu glas scăzut (sau țipând), poziționați într-un colț al sălii (vezi plasamentul) etc, cum vrem ca explicația (și/sau demonstrația ) noastră să fie receptată coresponzător ?

**b. Folosirea reglătorilor metodici;** cele mai eficiente și adecvate metode de lucru, trebuie folosite pentru a obține maximum de randament în procesul de didactic;

**c. Observarea execuției subiecților, aprecierea acestora și corectarea,** atunci când este cazul – în vederea eliminării din start a deprinderilor greșite (care se vor corecta foarte greu sau deloc, după consolidare);

**d. Crearea condițiilor de aplicare în activitățile globale sau de întrecere;** aplicativitatea practică a celor învățate, crearea unor deprinderi complexe care să se regăsească în orice domeniu. Momentele de odihnă activă în timpul lecției, prin recurgerea la diferite jocuri de mișcare (care să facă apel sau să folosească mișcări ori complexe de mișcare prevăzute în cadrul temei lecției), sunt mai mult decât binevenite, indiferent de vârsta practicanților;

**II. Manevrarea (conducerea) colectivului,** reprezintă cheia eficienței unei lecții; dacă „rupem” formația de „n” ori, o deplasăm de la un aparat la altul într-o ordine illogică și nejustificată (mai ales când lucrăm în aer liber și există astfel de aparate – moderne sau improvizate), alegem formații inadecvate sau dispuse în neconcordanță cu tema lecției („grămezi”, șiruri sau coloane care nu vor avea un câmp vizual eficient la demonstrațiile – care de regulă - se execută în fața formației) sau condițiile atmosferice (cu fața spre soare sau spre vânt etc), lipsa tratării diferențiate (de exemplu, cei mai scunzi, începători sau amotrici vor fi așezați pe rândurile din față, pentru a putea fi corecți mai des) etc, nu vom demonstra decât o slabă cunoaștere a procesului pedagogic de predare.

**III. Comanda,** atunci când este *concisă, clară*, folosind [eventual!] o *terminologie și intonație* adecvată, constituie garanția recepționării și executării întocmai a conținutului de învățat, producând – în primul rând - un montaj psihologic pentru ceea ce trebuie executat. Dimpotrivă, o comandă „moale”, apatică, plictisită etc., nu va produce decât plictiseala colectivului, instalarea monotoniei sau disiparea atenției. O terminologie [de origine] adecvată a denumirii tehnicilor, urmată imediat de traducere și motivare de ce tehnica X se numește așa și nu altfel, de ce execuția trebuie făcută într-un fel și nu în altul etc. creează conexiunile necesare unei bune fixări și executări.

De asemenea – deși suntem conștienți că, uneori, sunt create premisele pentru astfel de manifestări – NICIODATĂ profesorul (sau *sensei* - ul) nu va apela la invective de genul: prostule, dobitocule etc, etc, care contravin total didacticii și demnității individului.

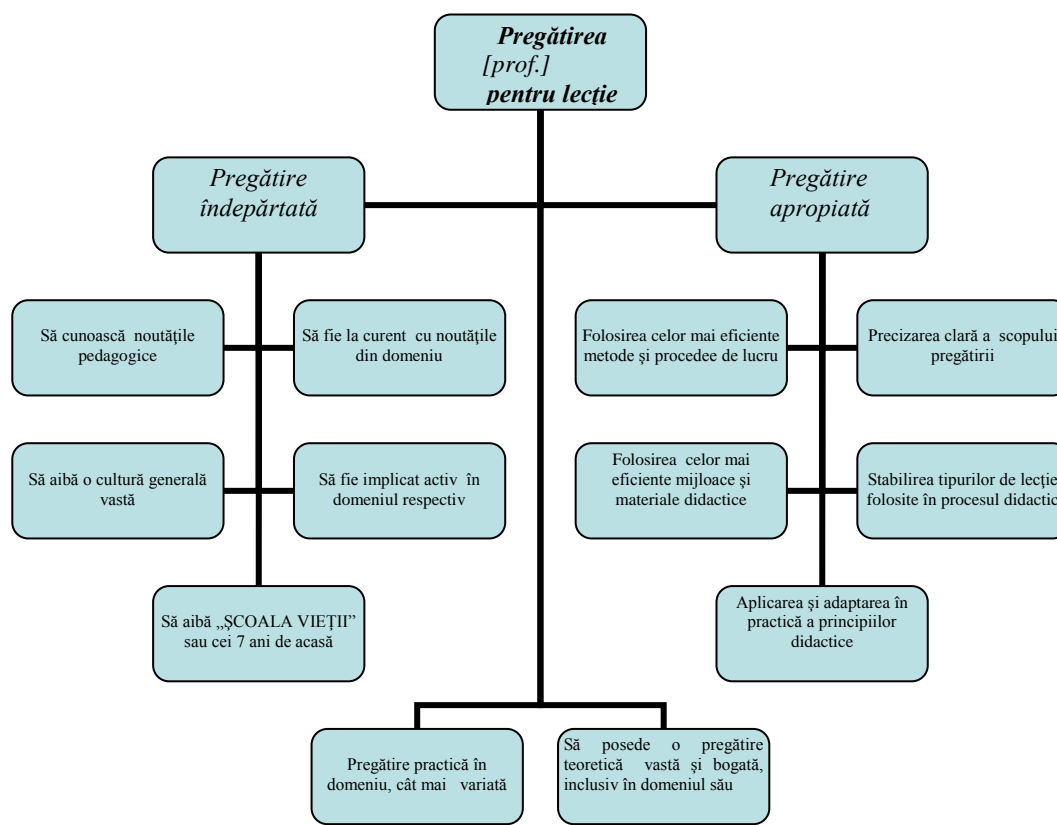
**IV. Plasamentul,** reprezintă altă cerință esențială în cadrul procesului didactic. În arte marțiale, ca și în domeniul Educației Fizice și Sportului – după părerea noastră, catedra sau pupitrul nu au decât un rol [mai mult] decorativ decât funcțional. În aceste domenii, unde trebuie să „*armonizăm corpul cu spiritul*”, rolul activ, nemijlocit al *sensei* – ului (sau profesorului) reprezintă un aspect hotărâtor pentru calitatea lecției. Dacă profesorul stă (uneori „prăbușit”) pe un scaun, calorifer, saltele, cu mâinile în buzunar în fața formației (atunci când este îmbrăcat în ținută sport), „trântit” pe saltea în poziții necontrolate etc, ce să mai ceri discipolilor să facă? Atitudinile necontrolate, inestetice și nedemne, nu pot atrage decât oprobriul masei de elevi sau duc la copierea spontană a acestora, lucru extrem de nociv pentru calitatea procesului didactic.

Din contră, o atitudine, demnă, controlată, un limbaj adecvat și un plasament coresponzător – de regulă în fața formației – vor duce la supravegherea atentă a subiecților, impunând astfel și executanților aceeași manieră demnă de lucru. Am spus în fața formației, dar acest lucru nu este obligatoriu. Dispunerea formației de lucru în așa fel încât să poată fi supravegheată cât mai eficient reprezintă de asemenea un element esențial.

**V. Ținuta.** Indiscutabil, o ținută adecvată în cadrul lecțiilor de educație fizică sau de arte marțiale, contribuie la crearea unui climat adecvat, creșterea eficienței procesului didactic, și, nu în ultimul rând, face diferența dintre un profan și un *budoka*<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Practicant de arte marțiale

Sintetizând sublinierile noastre de mai sus legate de pregătirea profesorului pentru lecție și modurile de comunicare pe întreaga durată de desfășurare a acesteia, vom putea realiza, diagrama de mai jos.



### Comunicarea nonverbală și efectele ei în cadrul Ju-jitsu – lui competițional

Multă vreme și mulți maeștri tradiționali de arte marțiale și-au exprimat părerea că *Ju-jitsu* nu poate deveni disciplină sportivă.

Odată cu crearea *IJFF (International Ju-jitsu Federation)* și a unui regulament explicit pentru cele două sisteme de concurs – *Duo-Demonstrativ* și *Fighting*, s-a demonstrat că sunt posibile concursuri sportive nenocive și în cadrul acestui stil.

În prezent, Campionatele Mondiale, Campionatele Europene, diversele „Open-uri”, Campionatele Balcanice sau Campionatele Naționale, demonstrează virtuțile acestei deosebite arte marțiale, prin atragerea unui mare număr de competitori și spectatori.

Comunicarea prin gest motric este deosebit de gustată de marele public, chiar dacă sunt destul de puțin cei familiarizați cu vechea disciplină războinică a legendarilor *bushi*<sup>5</sup>. Sportivii execută diverse tehnici, una mai spectaculoasă decât alta, cu conotații războinice înțelese chiar și de către profani, arbitrii apreciază prin note și/sau gesturi evoluțiile protagoniștilor, și totul duce la o emulație nemaîntâlnită, la stabilirea unei comunicări instinctive care încântă și exaltă.

Ei bine, considerăm că și această artă poate consolida punți subtile între sufletele oamenilor!

### Educația fizică și Ju-jitsu ca punți de comunicare

Prin conținutul și sarcinile sale specifice, prin influențele sale sistemice asupra sistemului psiho-fizic al individului, educația fizică și Ju-jitsu sunt componente importante ale educației globale, modalități de comunicare interumană.

<sup>5</sup> Denumire dată vechilor războinici japonezi medievali

Conceptul de educație fizică reprezintă o abstractizare și o generalizare a experienței acumulate în acest domeniu, începând din cele mai vechi timpuri și până în zilele noastre<sup>6</sup>.

În viziunea lui Kretchmar (1994), citat de Șerbănoiu S. și Tudor V., aceste valori create și promovate de educația fizică sunt reprezentate de: cunoaștere, fitness, deprinderi motrice și satisfacție (plăcere), aspecte pe care autorul le explică astfel<sup>7</sup>:

- educația fizică contribuie la transmiterea unor cunoștințe (informații) despre organismul uman, exercițiul fizic, igiena efortului, biomecanica mișcării, regulamentele ramurilor sportive etc.;
- fitness-ul (aptitudinile sau calitățile motrice) reprezintă un vector important al influenței educației fizice. Fiind o condiție fundamentală a sănătății, a dezvoltării forței musculare, rezistenței, mobilității, coordonării etc., el contribuie la ameliorarea calității vieții;
- deprinderile motrice, achiziționate în număr cât mai mare, determină creșterea posibilităților de mișcare, de experimentare a unor noi senzații motrice, de îmbogățire a universului de cunoaștere, ceea ce favorizează exprimarea personalității;
- educația fizică presupune un conținut emoțional important, în sensul că generează satisfacții și bucurii, eliberează tensiunile și creează sentimentul libertății individuale.

Autorii menționați mai sus, într-o încercare de definire clară a educației fizice, citează alt celebru autor al TMEFS<sup>8</sup>, subliniind că, *educația fizică este „un proces deliberat construit și dirijat, în vederea perfecționării dezvoltării fizice, a capacității motrice, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex, cu cerințele de integrare socială a tinerilor, cu solicitările fizice ale profesiorilor și cu menținerea condiției fizice”*.

În același context, aceiași autori remarcă că: „Educația fizică este o activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiului fizic, în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale”.

Sintetizând<sup>9</sup>, se poate formula următoarea definiție descriptivă: *educația fizică reprezintă o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică (alături de antrenament sportiv, competiție, activități de timp liber, activități de expresie corporală și activități de recuperare), desfășurată organizat sau independent, al cărei conținut, specific conceput, vizează optimizarea potențialului biomotric al individului, precum și a componentelor cognitivă, afectivă și social-relațională, determinând creșterea calității vieții*.

Fiind o „educație prin mișcare” care se adresează simultan, corpului și psihicului, vom conchide că educația fizică poate fi privită ca mod de viață, îmbunătățind condiția generală a unei națiuni, cu tot ce implică aceasta: relații interpersonale de conviețuire, consolidarea unui mediu personal și familiar sănătos, creșterea nivelului productivității muncii, îmbunătățirea comunicării etc.

Educația fizică realizează o legătură între a fi și a deveni, într-o tranziție echilibrată, care favorizează exprimarea deplină a potențialului motric, mental și social al subiectului.

Importanța orelor de educație fizică (sau pregătire fizică, dacă vreți) este subliniată într-un număr foarte mare de lucrări ale diferiților specialiști ai domeniului nostru, indiferent dacă sunt profesori de Educație fizică sau maeștri de arte marțiale.

#### *Pledoarie pentru comunicare prin educație fizică și arte marțiale*

Probabil cel mai bun mod de a încheia lucrarea noastră ar fi printr-un citat al poetului neamului românesc: „*Când muzele tac, armele vorbesc!*”

Mișcarea înseamnă viață, și viața înseamnă mișcare!

Ca specialiști ai domeniului educației fizice și/sau ai domeniului marțial, este datoria noastră, să nu precupețim niciun efort pentru a vorbi și a convinge despre virtuțile abordării echilibrate și științifice a acestor domenii. Despre binefacerile psio-fizice ale acestor activități s-au scris tomuri și au vorbit nenumărați specialiști ai domeniului.

<sup>6</sup> *Terminologia educației fizice și sportului*. Editura Stadion, București, 1974

<sup>7</sup> După Șerbănoiu S. și Tudor V. – *Teoria și Metodica educației fizice și sportului*, ANEFS, București, 2007

<sup>8</sup> Șiclovan, I., *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Sport-Turism, București, 1979

<sup>9</sup> Idem 7

Într-o societate dominată de era computerului, când binefacerea se traduce prin comoditate și delăsare față de profunzimea ființei umane, când a fi în formă înseamnă a avea lumea la picioare datorită magiei banilor, când sentimentele cele mai onorabile ale ființei umane sunt ignorate și/sau uitate, este momentul unei reverii:

*Binele este în noi! Nu trebuie decât să comunicăm cu exteriorul pentru a-l pune în mișcare!  
Spre binele nostru și al societății!*

#### Bibliografie

- Ghe. Cârstea., - Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universul, București 1993
- Epuran. M., – Modelarea conduitei sportive. Editura Sport-Turism. București, 1990
- D., Galan, coordonator – *Curs formare instructori arte marțiale ISOP 2014*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2014
- D., Galan, - JU-JITSU; elemente de teorie, filozofie și metodică de antrenament, Editura EstFalia, București, 2005
- D. Galan., - Curs de autoapărarea pentru studenți, Editura Cartea Universitară, București, 2006
- D. Galan., - Ju-jitsu; Kansetsu-waza, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006
- D. Galan., - Autoapărarea pentru studenți – anul I de studiu, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007
- D. Galan., – Autoapărarea pentru studenți – anul II de studiu, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007
- A. Gurski., - Jiu-jitsu; Kihon și kata, Editura Garell Publishing House, București, 1996
- A. Negoită., D., Galan., - Educație fizică și sport prin metode marțiale, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2009
- C. Roman., Șt. Galan., D. Galan., Judo și Ju-jitsu; sport și autoapărare, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008
- Șerbănoiu S. și Tudor V. – Teoria și Metodica educației fizice și sportului, ANEFS, București, 2007
- Șiclovian, I., - *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Sport-Turism, București, 1979
- Terminologia educației fizice și sportului. Editura Stadion, București, 1974

#### *Acordul autorului*

Subsemnatul Galan D. Doru, sunt de acord ca lucrarea să fie publicată în volumul (broșura sau CD -ul) Conferinței.

Lucrarea: ***Comunicarea în educația fizică și în ju-jitsu competițional***

Autori: ***Galan P. Doru ISOP București; Dobre Ionuț- Costin, Liceul „Matei Basarab”- București***

Semnătura: