

## Publicații străine recente în domeniul sportului

### New foreign publications in the field of sports

#### **Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach**

(Evaluarea și tratamentul dezechilibrelor musculare: metoda Janda)

*Phillip Page, Clare Frank, Robert Lardner*

Editura: Human Kinetics, 2010

312 pagini, Preț: \$64.00

După cum o sugerează și titlul, cartea se ocupă de evaluarea și tratamentul dezechilibrelor musculare, din perspectiva metodei dezvoltate de valorosul neurolog și fizioterapeut ceh Vladimir JANDA (1928-2002). Fiind destul de puțin cunoscută la noi, trebuie spus că metoda Janda propune o perspectivă particulară, revoluționară, asupra domeniului reabilitării și, în contrast cu viziunea tradițională, reprezintă o teorie eminentamente funcțională, în cadrul căreia pe primul plan este plasat sistemul senzomotor; are un rol primordial în controlul mișcării și în sindroamele dureroase musculoscheletice.

Plină de ilustrații/scheme, fotografiile și instrucțiunile/programe detaliate (la care se adaugă și patru studii de caz, corespunzătoare celor patru sindroame clinice, grupate în partea a IV-a), redactate în logica parcurgerii/aplicării pas-cu-pas, lucrarea constituie o abordare sistematică a informației, în care apelul la instrumentele și metodele teoriei lui Janda, nu exclude ci, din contră, face posibilă și utilizarea elementelor și tehnicilor complementare, ce aparțin altor teorii. În acest mod, cel care parcurge cartea cu seriozitate și-și propune să utilizeze efectiv, cunoștințele din text, va fi înarmat cu o serie de „instrumente” practice foarte valoroase, cum ar fi: analiza posturii, echilibrului și mersului, evaluarea pattern-ului mișcărilor, testarea lungimii mușchilor, evaluarea celorlalte componente structurale moi, tehnicile de facilitare și inhibiție, antrenamentul senzomotor.

Cele peste 300 de pagini sunt repartizate în 15 capitole, grupate în patru părți: *Bazele științifice ale dezechilibrului muscular*, *Evaluarea funcțională a dezechilibrului muscular*, *Tratamentul sindroamelor de dezechilibru muscular și Sindroamele clinice* (în număr de patru, fiecare reprezentând un capitol; *sindroamele dureroase cervical și lombar, respectiv cele ale extremităților superioare și inferioare*).

Reprezentând deocamdată singura carte care oferă celor interesați metodologia concretă de punere în practică a teoriei lui Janda, considerăm că lucrarea merită efectiv să facă parte din biblioteca oricărui profesionist care se respectă, fie el kinetoterapeut, balneofizioterapeut, ortoped, neurolog sau medic sportiv.

#### **Sport and migration. Borders, Boundaries and Crossings**

(Sportul și migrația. Frontiere, limite și intersecții)

*Editori: Joseph Maguire, Mark Faloutsos*

Editura: Routledge, octombrie 2010

318 pagini, Preț: £ 27,99

Actualmente, nu mai reprezintă nici o noutate faptul că, de la Major League Baseball la Premier League, toate competițiile profesionale naționale includ o largă diversitate de naționalități și etnii. Migrația internațională a talentelor sportive și a forței de muncă, încurajată și facilitată de globalizarea economică și socială, fac ca sportul actual să reprezinte un important model de studiu de caz, pentru specialiștii interesați de fluxurile internaționale ale forței de muncă, de migrația economică, de demografia globală, ori de interdependența economiei mondiale.

Cartea pe care o propunem atenției specialiștilor, reprezintă o colecție de foarte valoroase articole, elaborate de binecunoscuți specialiști în studiul sportului mondial, care pun în evidență pattern-urile, politicile și experiențele personale ale forței de muncă, din interiorul și din jurul sportului. În felul acesta se aruncă o nouă lumină atât asupra forțelor ce dau contur și substanță sportului modern, cât și asupra rolului pe care sportul îl joacă în evoluția economiei mondiale și a societății globale. Prezentând studii de caz originale, cu privire la o diversitate de contexte sportive – de la fotbalul european la cel african, la baseball-ul japonez, sau la rugby-ul neo-zeelandez, cartea aduce o notabilă contribuție la înțelegerea unei largi palete de aspecte ale științelor sociale contemporane, cum ar fi politicile identitare naționale, structura și organizarea socială, relațiile nord-sud, relațiile dintre genuri etc. Toate acestea reprezintă argumente serioase pentru a o putea considera și recomanda drept o lectură de neprețuit, pentru studenții, cercetătorii și ziaristii specializați în domenii de genul: studii sportive, geografia umană, economie și afaceri internaționale.

Volumul înmănușiază un număr de 18 articole, repartizate în cinci „secțiuni”: *Pattern-urile migrației și sportul*, *Capete de pod în migrație și sport*, *Experiențe de migrație și sport*, *Identități în migrație și sport și Impactul migrației asupra sportului și societăților*. Totul se încheie cu un material proiectiv-vizionar, intitulat: *Direcții viitoare: mobilități sportive, imobilități și puncte de sprijin*.

**Concepts of Fitness and Wellness. A Comprehensive Lifestyle Approach – 9th edition**

(Conceptele de fitness și wellness. O abordare cuprinzătoare a stilului de viață – a 9-a ediție)

Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, William R. Corbin et al.

Editura: McGraw-Hill, octombrie 2010

560 pagini, Preț: \$83,13

Concepută sub spectrul filozofiei circumscrise în deviza „HELP” (Health is available to Everyone for a Lifetime, and it’s Personal = Sănătatea este la dispoziția oricui, pe durata întregii vieți și este strict personală), această foarte valoroasă carte, ajunsă la ediția a 9-a, are drept obiectiv generic să-i ajute pe toți oamenii să-și modifice stilul de viață, în așa fel încât să poată accede la sănătate, fitness și wellness, pe parcursul întregii lor existențe. Este vorba desigur de un obiectiv foarte generos, deloc ușor de atins, însă tangibil, dată fiind vasta experiență în domeniu a autorilor și permanentele îmbunătățiri aduse de ei, cu fiecare nouă reeditare.

Materialul actualei ediții este organizat în concepte concise, care ușurează nu doar înțelegerea și achiziționarea teoretică a conținutului, ci și utilizarea lui efectivă în prac-

tică, de unde și aprecierea deosebită de care se bucură atât în rândul specialiștilor, cât și în rândul nespecialiștilor, dacă sunt suficient de motivați și deschiși la minte. În plus – și acesta constituie un punct forte al lucrării – de data aceasta textul tipărit este completat și integrat cu materiale, activități video, adesea interactive și evaluări on-line. Tot în oferta „HELP” intră și accesul la căsuțele „News” (unde pot fi găsite noutăți despre subiecte actuale, rapoarte și rezultate ale ultimelor cercetări) și „Strategies for action”, care oferă „rețete” practice, adaptabile instantaneu la situația concretă a fiecărui vizitator.

Bogatul material al volumului constă în 24 de capitole, distribuite în 8 secțiuni: *Stiluri de viață pentru sănătate, wellness și fitness; Introducere în activitatea fizică; Piramida activităților fizice; Activitatea fizică - considerații speciale; Alimentație și compoziția corporală; Managementul stresului; Evitarea comportamentelor distructive - fumat, alcool, droguri; Luarea deciziilor în cunoștință de cauză.* La care se adaugă 5 anexe, foarte utile deoarece conțin toate informațiile necesare pentru adoptarea și menținerea unei alimentații sănătoase.

**Gheorghe Dumitru**