

## Book reviews

### Recenzii cărți

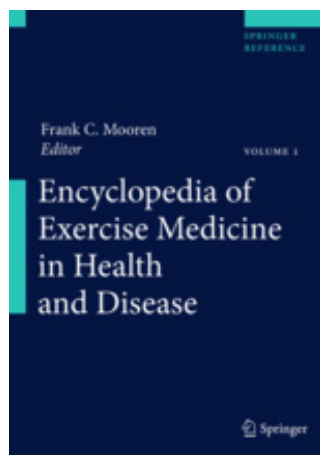
#### **Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease**

(Enciclopedia medicinei efortului fizic în condiții de sănătate și boală)

Editor: Frank C. Mooren

Editura: Springer, 2012

Două volume, 898 pagini, 500 ilustrații; Preț: € 699.00



Spre deosebire de ceea ce continuă să se întâmple la noi – unde parcă suntem condamnați să înregistrăm mereu aceeași băltire în realizări minore, fără nici un fel de atractivitate și relevanță – la nivel global producția de carte din domeniul științelor sportului reușește frecvent să ne surprindă extrem de pozitiv, cum este și cazul cu apariția editorială asupra căreia ne vom apleca în continuare și care, indiscutabil, este una dintre cele mai remarcabile pe care am avut până acum prilejul să le semnalăm cititorilor revistei noastre.

Când te afli în fața unor asemenea evenimente editoriale cum este și cel de față, atât ca individ care ai cochetat și tu cu scrierea de cărți, dar și ca simplu specialist, iubitor și beneficiar al cărților altora, te umpli de încântare și entuziasm și nu știi ce să admiri mai mult; îndrăzneala editorului (profesorul Frank-Christoph Mooren, de la Institutul de Științe ale Sportului din cadrul Universității Justus-Liebig, Giessen, Germania) și a autorilor-contributori, care s-au aventurat într-o muncă titanică, ce depășește cu mult efortul ce ține de informarea și de redactarea propriu-zisă a textelor sau înțelepciunea și disponibilitatea editurii de a-și asuma riscul „scoaterii pe piață” a unui produs al cărui preț - 700 euro - nu poate fi decât descurajant, prohibitiv chiar, inclusiv pentru cumpărătorul din țările unde salariile se plasează în limitele rezonabilului.

Lucrarea este deosebit de binevenită în contextul actual, în care atitudinea față de activitatea fizică și sport se distribuie de-a lungul unui continuum, care are la extreme poziții radicale de respingere de genul celei proferate de însuși Churchill – „fără sport!” – respectiv entuziaști fără limite ai sportului, cum sunt cei care îl practică în forme

atât de solicitante și contra naturii, încât chiar și cei mai concesivi medici și cercetători ai domeniului le consideră dăunătoare sănătății. Ea ne invită la echilibru prin cunoaștere și la aprofundarea și actualizarea evenimentelor și urmărilor fiziologice, pe care exercițiul fizic le generează la nivelul organismului omului zilelor noastre care, deși aparent s-ar afla foarte departe de cel al vânătorului și culegătorului de fructe din preistorie, este din punct de vedere genetic practic identic aceluia, după cum ne-o demonstrează prea micile modificări pe care genomul uman le-a suferit în ultimii 10 000 de ani. Ea ne dă posibilitatea de a ne convinge definitiv, prin argumente și dovezi de ultimă oră, de superioritatea activității fizice, în raport chiar cu cele mai recente și sofisticate medicamente, în ce privește abordarea naturală și cauzală a prevenirii și tratării bolilor, în ideea accederii sigure la o sănătate deplină și durabilă și la o bucurie de a trăi pe care, în lipsa practicării cu regularitate a exercițiului fizic, aproape inevitabil ni le-am putea pierde, dincolo de vârsta de 50-60 de ani.

Enciclopedia este inteligent construită și - indiferent că vorbim de forma sa tipărită, sau de cea electronică online - foarte ușor accesibilă; limbajul său concis, structura uniformă a articolelor, precum și numeroasele referințe încrucișate către cuvintele cheie și articolele conexe, permite utilizatorului - fie el novice sau expert în astfel de lucrări, sau în domeniu - să se descurce rapid și eficient în pletora de informații conținute de cele 900 de pagini ale sale. Avem de-a face cu o lucrare monumentală, intenționată a reprezenta o bază de date maximum de comprehensivă (cca. 2000 de cuvinte cheie) și efectiv adusă la zi, privind adaptarea corpului uman la efortul fizic și utilizarea terapeutică a exercițiului fizic, ea acoperind toate aspectele ce pot fi subsumate viziunii moderne asupra medicinei efortului fizic și conținând informații esențiale privind abordarea metodologică și evaluarea tuturor componentelor fitness-ului motor, dar și chestiunile concrete, practice ale îmbunătățirii acestor componente, prin programe de antrenament, prin alimentație, sau chiar prin medicamente. Ceea ce face ca de informația conținută între copertile ei să beneficieze atât cei care se exprimă în câmpul cercetării din științele sportului, cât și studenții care descifrează tainele domeniului, ori practicienii; fie ei medici, fizio-kinetoterapeuți, antrenori sau chiar sportivi.

Ținând cont de specificul și particularitățile cărții, nu vom putea proceda ca de obicei, intrând în detaliile sale descriptive. Vom spune doar că cei interesați să afle mai multe despre structura propriu-zisă și conținutul enciclopediei, îi pot vizualiza cuprinsul intrând pe site-ul:

[http://www.springer.com/medicine/book/978-3-540-36065-0?cm\\_mmc=NBA\\_-May-12\\_WEST\\_10474736\\_-product\\_-978-3-540-36065-0](http://www.springer.com/medicine/book/978-3-540-36065-0?cm_mmc=NBA_-May-12_WEST_10474736_-product_-978-3-540-36065-0), unde vor lua cunoștință de cele 196 titluri de „capitole”-domenii abordate, plasate în ordine alfabetică. Mai mult, pentru a stimula interesul potențialilor cumpărători, dar și pentru a le oferi posibilitatea să se edifice concret asupra modului de tratare/

prezentare a noțiunilor și conceptelor, pornind de la link-ul [http://www.springerreference.com/docs/navigation.do?m=Encyclopedia+of+Exercise+Medicine+in+Health+and+Disease+\(Biomedical+and+Life+Sciences\)-book136](http://www.springerreference.com/docs/navigation.do?m=Encyclopedia+of+Exercise+Medicine+in+Health+and+Disease+(Biomedical+and+Life+Sciences)-book136) pot fi accesate variantele prescurtate ale unui număr mare de articole din cuprinsul enciclopediei. Astfel, odată ce am făcut click pe titlatura articolului ales, ni se va deschide pagina ce-i este dedicată, iar după lecturarea sinonimelor termenului în cauză, vom putea citi cele câteva rânduri introductive afișate, precum și, în stânga paginii, sus,

numele, funcția și adresa autorului sau autorilor care au redactat articolul. Este un exercițiu eficient de informare la îndemână, pe care-l recomandăm cât mai multora dintre cititorii revistei noastre, cărora le sugerăm ca, până la puțin probabila șansă de a avea acces la întregul conținut al cărții, să exploreze și să exploateze această oportunitate, pe cât de binevenită, pe atât de instructivă.

**Gheorghe Dumitru**  
gdumitru@seanet.ro