

## Book reviews

### Recenzii cărți

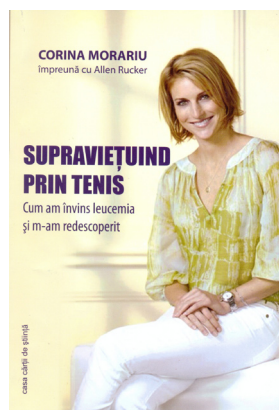
#### **Supraviețuind prin tenis. Cum am învins leucemia și m-am redescoperit**

(Surviving thanks to tennis. How I defeat leukemia and rediscover myself)

*Autor: Corina Morariu împreună cu Allen Rucker*

Editura: Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2012

176 pagini, 17 foto color



Autoarea a fost timp de peste 10 ani o jucătoare performantă de tenis, cu rezultate meritorii la simplu și mai ales la dublu.

În 2011 a fost diagnosticată cu leucemie acută într-o fază avansată. Terapia antitumorală intensă a influențat negativ performanța ei, fiind nevoită să-și încheie cariera în tenisul profesionist. În prezent ea este comentatoare TV la Tennis Channell din SUA. Cartea este prefățată de două renumite jucătoare cu care a fost colegă (B. J. King & L. Davenport).

În capitolul introductiv ea povestește despre începutul carierei sale în Florida.

Capitolul II ne oferă detalii despre familia ei, care emigrase din România în SUA în anii 1970, ambii părinți fiind medici. Capitolele următoare descriu confruntarea Corinei cu leucemia, de la “vestea chinuitoare” până la revenirea temporară în circuit („ultima încercare” și „ultimul meci”).

Capitolul final relatează despre viața ei actuală. În depășirea stresului psihic și fizic provocat de boală a fost ajutată de părinți, de fratele mai mare și de soț. Ulterior căsnicia ei s-a deteriorat și s-a încheiat prin divorț. În următorii trei ani a avut o relație cu un tenismen de valoare medie. Privită în ansamblu, cartea evocă viața Corinei punctată de secvențe, unele sumbre, altele luminoase, dominată de trei leitmotive: activitatea sportivă, boala gravă și viața personală. După retragerea din tenisul profesionist la 29 ani, Corina a participat la gale demonstrative. Deși cartea conține carențe sub aspect tehnoredacțional, recomand cititorilor parcurgerea acestui valoros și emoționant volum.

**Petru Derevenco**  
stela.ramboiu@gmail.com

#### **Qualitative diagnosis of human movement.**

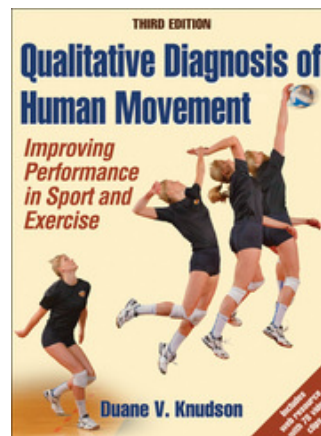
**Improving performance in sport and exercise; 3<sup>rd</sup> edition**

(Diagnoza calitativă a mișcărilor umane. Îmbunătățirea performanței în sport și efort fizic; ediția a 3-a)

*Autor: Duane V. Knudson*

Editura: Human Kinetics, 15 februarie 2013

296 pagini; Preț: \$74.00



La exact 5 ani de la momentul în care îi recenzăm **Bazele biomecanicii** (ediția a 2-a) – vezi vol. IX, nr. 1(31) din 2008 – Profesorul Duane V. Knudson, șeful Departamentului de Sănătate și Performanță al Universității de Stat din Texas (San Marcos), “ne obligă” să recidivăm și să-i prezentăm o nouă și totodată veche carte: **Qualitative diagnosis of human movement. Improving performance in sport and exercise.** Spunem nouă și totodată veche, deoarece această carte este considerată a se afla la a 3-a ediție; ediție care se deosebește de primele două nu doar prin înlocuirea, în titlu, a cuvântului “analysis” cu “diagnosis” și prin conținutul adus la zi, ci și prin faptul că acelea apăruseră cu doi autori, Knudson fiind, e drept, primul dintre ei. De altfel, pe lângă valoarea și utilitatea indiscutabilă a cărții, reputația internațională pe care o are Prof. Knudson în domeniul “diagnosticului calitativ al mișcării”, a făcut ca cea de-a doua ediție să fie tradusă până acum în 5 limbi de circulație internațională.

Faptul că pentru specialiștii în kinesiologie și, în general, pentru toți cei ce predau educația fizică și/sau antrenează în diverse sporturi, capacitatea de a analiza și evalua calitatea mișcărilor/execuțiilor reprezintă o abilitate esențială pentru profesie, ea fiind cea prin care, în ultima instanță, respectivii profesioniști îi conduc pe “elevii” lor către performanțe din ce în ce mai bune, în condițiile reducerii la minimum a riscurilor de accidente, este un lucru binecunoscut și simplu de înțeles. Când vine însă vorba de învățarea și perfecționarea viitorilor și actualilor profesori și antrenori, în ce privește exerci-

tarea în practica de zi cu zi a analizei (diagnosticului) calității mișcărilor, vedem că lucrurile nu par a fi simple și oricum nu stau deloc prea bine, la noi în țară. Asta și pentru că, inclusiv cei care îi instruiesc, îi formează sau îi perfecționează, nu au nici ei suficiente cunoștințe moderne, și nici materiale actuale după care să se ghideze, sau pe care să le recomande ca bibliografie; de unde și tratarea insuficientă și superficială a problemicii respective. Or, cartea pe care o semnalăm cititorilor revistei noastre, reprezintă fără doar și poate un astfel de material care, bine tradus/înțeles poate deveni, în opinia noastră, o sursă „de căpătâi”, de formare/autoformare/perfecționare/actualizare a specialiștilor și practicienilor noștri, fie ei kinetoterapeuți, profesori de educație fizică sau antrenori, cu deosebire în disciplinele sportive ale căror rezultate pe plan internațional nu se mai opresc din “căderea liberă”, pe orbita căreia s-au înscris de ani buni.

Această a 3-a ediție a unei lucrări aflată într-o continuă întregire și actualizare, care, în mod normal – dată fiind vârsta autorului (de doar 52 de ani) – va fi urmată și de alte apariții, vine cu un accent în plus, dar natural, pe componenta de corectare-remodelare a mișcărilor greșite sau imperfecte, ale pacientului, elevului sau sportivului. Recunoașterea, încadrarea și explicarea mecanismelor greșelilor sau imperfecțiunilor mișcării – inclusiv a celor de cel mai fin detaliu, dar care, la anumite nivele de confruntare sportivă, sunt tocmai cele ce fac diferența – reprezintă într-adevăr o sarcină primordială a profesorului/antrenorului, un prim pas ce trebuie parcurs. Dar în mod firesc, el trebuie neapărat, și imediat, urmat de corectarea eficientă și durabilă a greșelilor respective. Accentul mai puternic pe componenta de corectare-îndreptare, în urma, în baza și în continuarea constatărilor diagnostice, este vizibil la o simplă privire comparativă aruncată asupra ultimelor două ediții ale lucrării. Astfel, dacă titlul volumului precedent, editat în 2002 – **Qualitative analysis of human movement** – ne sugera că lucrurile s-ar limita doar la prima parte a demersului, adică la analiza mișcărilor, cele înscrise pe coperta actualii ediții ne indică, e drept indirect, continuarea naturală a demersului de „diagnosis”, prin măsuri și soluții care să îmbunătățească performanța (**improving performance**), lucru imposibil de realizat fără corectarea greșelilor.

Pentru a înțelege mai clar de ce, chiar și cei care au citit/studiat edițiile anterioare, au mult de beneficiat din parcurgerea celei de acum, adaugăm la cele menționate mai sus, următoarele îmbunătățiri ale recente apariții. Spre exemplu, CD-ROM-ul este înlocuit de o resursă web, care conține peste 70 de videoclipuri absolut noi, prevăzute cu seturi specifice de întrebări recapitulative, prin parcurgerea cărora se pot exersa situații reale de diagnosticare a calităților (valorii) și caracteristicilor mișcărilor. La care se adaugă exemplificări detaliate și ușor de înțeles, privind modul efectiv de utilizare a tehnicii înregistrărilor video și/sau a calculatorului, în activitatea de observare, analiză, evaluare și corectare a mișcărilor, precum și semnalarea a 80 de surse noi de informare, relevante pentru progresele domeniului în ultimii ani, atât din perspectiva cercetării în sine, cât și din aceea a

aplicării în practica kinesiologica și sportivă curentă. Demn de semnalat este ultimul capitol – *Situații de aplicare a teoriei în practică* – care conține studii de caz din cele mai variate contexte – săli de fitness, de recuperare, clase de educație fizică, stadioane sau săli de sport – și oferă cadre (formulare) în baza cărora orice specialist își poate dezvolta propriul plan de abordare și rezolvare a unui caz real de pacient, elev sau sportiv, pe care-l poate întâlni în practică. În sfârșit, foarte utilă pentru cei care-i instruiesc și formează pe alții, este „banca de imagini”, care conține cele mai relevante figuri, tabele și fotografii, special alese, încât să poate fi prompt folosite pentru proiecțiile care le însoțesc cursurile și prelegerile.

Lucrarea are 10 capitole, împărțite în trei părți, partea de debut – **O abordare integrată a diagnozei calitative a mișcărilor** – propunându-și să argumenteze și să explice de ce diagnoza calitativă a mișcărilor umane (DCMU) este și trebuie să fie privită și aplicată ca o abordare integrată. Esențial pentru înțelegerea acestui mod de a privi lucrurile, ca și a restului conținutului cărții este primul capitol (*Natura integrată a DCMU*), în cadrul căruia autorul explică de ce DCMU, care integrează cunoștințe din toate celelalte subdiscipline, reprezintă un salt metodologic semnificativ, în raport cu abordările fragmentare anterioare, cantonate în limitele respectivelor subdiscipline ale kinesiologiei (amintim că aceste subdiscipline sunt biomecanica, dezvoltarea motorie, învățarea motorie, pedagogia și psihologia sportivă). Tot la începutul cărții, sunt definite, descrise și explicate pe scurt, cele patru sarcini-faze ale modelului integrat al DCMU, respectiv pregătirea, observarea, evaluarea plus diagnoza și intervenția corectivă. *Capitolul 2 (Modele de DCMU)* vine cu o perspectivă istorico-sistematizatoare, trecând în revistă și clasificând diversele moduri de abordare a analizei mișcărilor umane; în cazul fiecăruia făcându-se precizări despre validitatea și reproductibilitatea rezultatelor, precum și despre punctele forte și cele slabe. Trecerea la următoarea secțiune mare a lucrării, se face prin *Capitolul 3 - Rolul simțurilor și percepția în DCMU*. După o prezentare teoretică asupra simțurilor și percepției în DCMU, avem posibilitatea de a lua cunoștință despre modul cum trebuie utilizate și integrate informațiile accesate prin intermediul simțurilor proprii, pentru a înțelege mișcările, pentru a le evalua și pentru a identifica cele mai eficiente căi de corectare a imperfecțiunilor lor.

**Partea a II-a (Patru sarcini ale diagnozei și îmbunătățirii mișcărilor umane)**, conține patru capitole. *Pregătirea: colectarea cunoștințelor relevante*, se întitulează primul dintre ele, în cadrul lui este explicat tot ce trebuie făcut de către cel ce are de realizat o DCMU, în ideea de a-și asigura condiții propice pentru derularea cu succes a pașilor ce urmează. În esență este vorba de faptul că acesta trebuie să ia toate măsurile și să stăpânească profesionist toate mijloacele ce-l pot conduce la o cunoaștere perfectă a subiecților/sportivilor, și a activităților/mișcărilor pe care ei trebuie să le execute. Numai în acest fel se poate trece la cea de-a doua sarcină „observarea”, de care se ocupă următorul capitol (*Observarea: dezvoltarea unei strategii observaționale sistematice*). Privitor la „observare” este de la sine înțeles că pentru îndeplinirea cu succes a acestei sarcini,

specialistul trebuie să cunoască foarte clar ce anume trebuie să-și propună o strategie observațională, ce elemente cheie nu trebuie să lipsească din ea, iar pe de altă parte să utilizeze, de o manieră integrată, toate posibilitățile și performanțele simțurilor cu care este înzestrat, posibilități care ele însele pot și trebuie să fie perfecționate, printr-o preocupare consecventă. *Capitolul 6 (Evaluarea și diagnoza: gândirea critică a profesionistului)* și *7 (Intervenția: strategii pentru îmbunătățirea performanței)*, reprezintă indiscutabil secțiunile cheie ale cărții. Sunt 39 de pagini dense, foarte aplicate, care încununează tot efortul teoretizant și explicativ al paginilor ce le preced, dar care, pentru a fi „întregi”, au nevoie și de completările pe care ni le oferă *Capitolul 8*. În execuția mișcărilor umane sunt implicați numeroși factori, foarte strâns interconectați între ei, ceea ce face ca evaluarea și diagnoza să fie poate cea mai greu de îndeplinit sarcină, dintre toate cele patru amintite mai sus. Este și motivul pentru care, după ce ne explică de ce evaluarea erorilor de execuție se impune ca absolut necesară în procesul de analiză și diagnoză calitativă, autorul ne avertizează asupra dificultăților majore cu care ne confruntăm în identificarea și cuantificarea punctelor forte și slabe ale execuției subiectului. Pentru ca, în finalul capitolului, să discute strategiile de priorizare a slăbiciunilor și greșelilor execuției, pe care trebuie să se bazeze diagnoza. *Capitolul 7* pornește de la adevărul că erorile și imperfecțiunile de execuție sunt, de fapt, simptome ale cauzelor ce le generează, și că identificarea corectă a acestor cauze trebuie să stea la baza stabilirii strategiilor de remediere a greșelilor. În cadrul acestor strategii feedback-ul tradițional și cel întărit reprezintă factori intervenționali de bază, factori cheie, ei având roluri multiple; de la cel de ghidare-dirijare și de reîntărire, până la cel de motivare-ambicioasă, pentru repetarea/exersarea suficientă a mișcărilor avute în vedere. Nu trebuie uitată sau minimalizată nici celelalte metode, ce și-au dovedit eficiența, și anume: prezentarea de modele vizuale, modele ce pot conține chiar secvențe exagerate, în ideea de a-l face mai ușor pe subiect – adesea copil – să înțeleagă ce nu execută el bine, ghidarea manuală sau mecanică a mișcării și, uneori, modificarea sarcinii (mișcării) de executat, a condițiilor sau programului de exersare, precum și schimbarea echipamentului, cu unul mai bun, mai adecvat.

Cel de-al 8-lea capitol – *Redarea video în cadrul DCMU* – este primul dintre cele trei ale **Părții a III-a: Aplicații practice ale diagnozei mișcărilor umane**. El începe cu o introducere privitoare la utilizarea înregistrărilor video în kineziologie, se oprește ceva mai mult asupra particularităților și condițiilor pe care trebuie să le îndeplinească înregistrările pentru DCMU, și se încheie cu un subcapitol despre posibilitățile și avantajele pe care le putem avea, din folosirea combinată a tehnologiei video și a calculatorului. Penultimul capitol (despre ultimul am vorbit deja, mai sus) conține un set de lucrări practice (tutoriale). Avem posibilitatea de a vedea „la lucru” metodologia DCMU în cazul unor exerciții relativ simple, dar foarte răspândite, cum ar fi genuflexiunile cu și fără greutate, dar și al unor deprinderi emblematică și specifice pentru diferite sporturi. Deprin-

deri alese în așa fel încât să angreneze în mișcare o gamă cuprinzătoare de segmente și articulații ale corpului uman; este vorba de șutul cu ristol plin din fotbal, de aruncarea de deasupra capului sau de lansarea discului frisbee.

În încheiere, pentru a sublinia încă odată importanța și utilitatea, preluăm o idee sugestivă din prefața scrisă de S.J. Hoffman, profesor emerit de kinesiologie al Universității Carolina de Nord din Greensboro. El spune cam așa: după parcurgerea capitolelor acestei cărți, oricine va fi convins – cum am fost și eu – de faptul că toți cei implicați în profesii legate de exercițiul fizic ar trebui să aibă un curs extensiv de DCMU. Iar asta, din cauză că DCMU reprezintă o componentă formativă esențială, care le este tot atât de indispensabilă profesioniștilor din kinesiologie, pe cât le este medicilor, așa-numitul „diagnostic diferențial”.

Gheorghe Dumitru  
gdumitru@seanet.ro

### **Psihologia sportului pentru antrenori**

(Sport psychology for coaches)

Autor: Marius Crăciun

Editura: Risoprint, Cluj-Napoca, 2012

229 pagini



Se poate afirma, fără drept de tăgadă, că lucrarea profesorului Marius Crăciun este unică în peisajul psihologiei sportive românești. Dacă celelalte lucrări care prezintă problematici din domeniul psihologiei sportului se adresează cu preponderență psihologilor, specialiștilor care lucrează în acest domeniu, lucrarea de față se adresează în primul rând antrenorilor.

Toți suntem de acord că factorul psihologic, alături de ceilalți factori ai antrenamentului sportiv, are o importanță hotărâtoare în obținerea performanței. Chiar dacă după anii '90 literatura de specialitate a devenit din ce în ce mai bogată și a permis celor care lucrează în performanța sportivă să abordeze tot mai mult acest aspect al pregătirii, lucrarea se deosebește de celelalte prin faptul că ea nu prezintă doar *ce* ar trebui făcut pentru a ajunge la performanțele dorite, ci și concret, *cum* se poate realiza acest fapt.

Experiența pe care a acumulat-o autorul în calitate de fost practicant al sportului de performanță, cadru didactic universitar, psiholog în cadrul Clubului Sportiv "Universitatea" Cluj-Napoca și nu în ultimul rând, psiholog al Lotului Național Olimpic de Judo, i-au permis să vină în sprijinul tuturor celor implicați în performanța sportivă (antrenori, sportivi, psihologi), cu o serie de lucrări deosebit de valoroase care prezintă, identifică, dar și propune soluții pertinente de rezolvare pe baze științifice a pregătirii psihologice.

În fenomenul sportiv românesc, așa cum însuși autorul prezintă în introducerea lucrării, se consideră că pregătirea psihologică este o sarcină doar a psihologilor sportivi. Realitatea însă, vine să contrazică această idee și cere antrenorilor din toate ramurile sportive să-și însușească cunoștințe temeinice de psihologia sportului, pentru a-i ajuta pe sportivi să-și dezvolte și să exerseze abilități psihologice care vor avea efect direct asupra performanțelor sportive.

Structura materialului prezentat în lucrare este una logică, corect adaptată la dimensiunile volumului și la complexitatea abordărilor. Materialul este prezentat în 11 capitole și, cu excepția primelor două, toate celelalte au la finalul lor strategii și exerciții pentru rezolvarea problematicilor de ordin psihologic abordate în lucrare.

După un scurt istoric al psihologiei sportului și o abordare despre cum se poate dezvolta o filozofie pozitivă asupra antrenoratului, autorul prezintă în *Capitolul III* aspecte referitoare la relația antrenor-sportiv: factorii care influențează relația antrenor-sportiv, obstacolele care apar în această relație, dezvoltarea acesteia, comunicarea dintre antrenor și sportivi, precum și rolul antrenorului ca mediator de conflicte. *Capitolul IV* tratează rolul antrenorului în pregătirea psihologică a sportivilor și prezintă cele trei faze ale programului de antrenare a abilităților mintale.

În următoarele patru capitole sunt prezentate într-un mod sistematic aspecte referitoare la: dezvoltarea încrederii în sine, reglarea activării și controlul anxietății, imageria mintală, controlul atențional și evaluarea proceselor atenționale.

Ultimele trei capitole sunt destinate controlului emoțional, stabilirii scopurilor, motivației, cu evaluarea acestora și prezentarea câtorva strategii motivaționale eficiente.

Cartea prezintă principii teoretice, rezultate ale cercetărilor, măsurători psihologice și intervenții confirmate de către unii din cei mai buni specialiști ai domeniului. Fiecare noțiune este clar definită conceptual, iar cele mai importante teorii sunt explicate printr-un limbaj simplu, pentru ca cititorii să poată utiliza intervențiile psihologice sugerate.

Fără a prezenta niște lucruri absolut spectaculoase, lucrarea oferă sportivilor posibilitatea concretă de a se concentra mai bine, de a-și îmbunătăți încrederea în sine, să fie mai motivați și să reziste mai bine situațiilor stresante din timpul competiției.

Explicând printr-un limbaj ușor accesibil modul în care performanța sportivă este influențată de factorii mintali, cartea pune la dispoziția antrenorilor și sportivilor tehnici psihologice care pot fi învățate și care vor duce la dezvoltarea unor abilități psihologice care facilitează performanța.

În final, ne face plăcere să prezentăm poziția autorului, cel care dedică această carte "*tuturor antrenorilor care au ajutat, ajută și vor ajuta pe tineri să se bucure de beneficiile participării în activitățile sportive*".

**Leon Gomboș**  
leongombos@yahoo.com