

Book reviews

Recenzii cărți

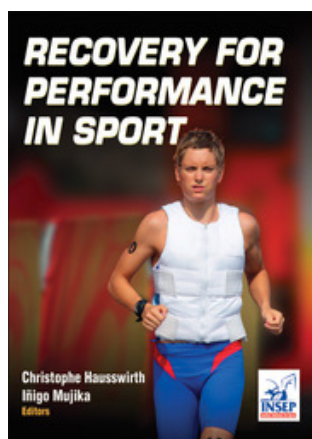
Recovery for performance in sport

(Refacerea (după efort) pentru obținerea de performanțe sportive)

Editori: Hausswirth, C. & Mujika, I.

Editura: Human Kinetics, 14 februarie 2013

296 pagini; Preț: € 52.00



La o trecere în revistă a titlurilor și tematicilor celor aproape 70 de cărți pe care subsemnatul le-a semnalat sau recenzat în paginile revistei *Palestrica Mileniului III*, constatăm că cea asupra căreia ne-am oprit acum este prima care se ocupă de un aspect deosebit de important din sportul de performanță: *refacerea după efort*; pentru obținerea de performanțe sportive. În literatura românească de specialitate conceptul este consacrat sub formularea *refacerea după efort și pregătirea biologică pentru concurs*, care sugerează în mod explicit că refacerea nu reprezintă un în sine, ci că ea este urmată și întregită de pregătirea organismului pentru proxima competiție, în care sportivul trebuie să se exprime de o manieră maximum de performanță. Cum s-ar putea explica această „neglijare”, în condițiile dorinței programatic formulate, de a informa cititorii revistei despre recente apariții din toate domeniile și subdomeniile științelor sportului, este greu de spus, dar cu mare probabilitate unul dintre principalele motive îl constituie raritatea cu care astfel de lucrări sunt scoase de sub tipar.

În sportul de performanță actual, recuperarea de după efort reprezintă o componentă de importanță crucială a programului performerilor, deoarece calitatea și eficiența ei asigură îmbunătățirea continuă a performanțelor și atingerea vârfului de formă la momentul necesar, dar și scăderea frecvenței și gravității îmbolnăvirilor, a accidentărilor și a reaccidentărilor. Cartea prezintă tehnicile și modalitățile cele mai moderne și eficiente la care se apelează în prezent, în vederea refacerii cât mai rapide și mai complete după ședințele de antrenament, sau după competiții, și în condițiile neîntreruperii antrenamentelor,

ale maximizării efectului fiecărei ședințe de pregătire și ale evitării supraantrenamentului. Parcurgând paginile acestei cărți, profesioniștii cărora ea li se adresează vor lua cunoștință de cele mai moderne și complete strategii de facilitare a procesului de refacere și vor învăța să conceapă planuri de refacere strict individualizate, bazându-se inclusiv pe studiile de caz, care permit înțelegerea mai ușoară a modului cum principiile generale ale refacerii de după efort, se aplică la cazul particular al unui anumit sport și la situația concretă a unui anumit sportiv.

Este un truism faptul că valoarea și utilitatea unei cărți depind direct de cine sunt în domeniu, cei care au scris-o, iar în cazul de față lucrurile stau destul de onorabil din acest punct de vedere. Spunem asta deoarece, pe lângă cei aproape 30 de cercetători și profesioniști „de nivel mondial” (mulți dintre ei lucrând în centre de refacere-recuperare de top, unde „se tratează” sportivii de elită ai lumii), care au contribuit într-o măsură mai mică sau mai mare la redactarea acestei cărți, avem de-a face cu doi editori, al căror portofoliu profesional și științific merită semnalat. Este vorba atât de Cristophe Hausswirth, fiziolog la INSEP (l’Institut National du Sport, de l’Expertise et de la Performance) Paris, cât mai ales de Iñigo Mujika, antrenor el însuși (printre altele la echipa profesionistă de ciclism Euscaletel-Euskadi, cu succese notabile în Turul Franței, dar și al unor triatloniști de nivel olimpic), fiziolog sportiv și unul dintre cei mai respectați specialiști din lume, în ce privește „scoaterea dirijată din formă și aducerea la forma maximă a sportivilor” (pentru detalii privind competențele și realizările acestui cercetător și practician de vârf, o adevărată figură a sportului mondial actual, a se vizita site-ul: <http://www.inigomujika.com/>).

Textul nu foarte masiv, dar dens, al cărții, este structurat pe patru părți; fiecare dintre acestea conținând bagajul științific specific actualizat, aplicații practice și studii de caz. Primele două părți - *Bazele oboselii și refacerii*, respectiv *Periodizarea și managementul refacerii* – conțin împreună 5 (2 + 3) capitole și se focalizează pe elemente de fiziologie a antrenamentului, de care trebuie neapărat să se țină seama în tentativa de aducere a competitorilor la forma sportivă și de prevenire a supraantrenamentului; totul este, desigur, privit prin prisma refacerii de după efort, ca mijloc de acțiune fără de care nu este posibilă atingerea celor două obiective. A nu se uita în acest context că refacerea ca intervenție nu trebuie văzută - cum sunt tentați unii să o facă - ca o metodologie ce se programează și se aplică doar la încheierea unei zile de pregătire, sau la sfârșitul competiției/concursului. Aceasta deoarece, procesul de refacere reprezintă un complex de modificări și adaptări fiziologice, care vine automat după orice efort, indiferent cât de scurtă sau lungă este pauza până la următoarea solicitare fizică a organismului. Motiv pentru care, ceea ce pot și trebuie să facă sportivii înșiși, cât mai ales cei ce se ocupă de refacerea lor, este să programeze și să dirijeze acest proces de refacere, în așa fel încât

eficiența lui să fie maximă, în contextul constrângerilor temporale sau de altă natură, în care el trebuie să se desfășoare. De altfel, într-un fragment din carte intitulat *Înțelegerea impactului metodei* (activă sau pasivă - n.n.) *de refacere asupra performanței*, oferit de editură spre acces liber (<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/understand-the-impact-of-recovery-method-on-performance>), se exemplifică prin situațiile din judo sau înot, în care sportivii concurează de câteva ori pe zi, iar „timpii de refacere” dintre prestații pot fi uneori de sub 30 de minute; situație în care, începând cu a doua confruntare din zi, rezultatul va depinde într-o măsură importantă de ceea ce se va întreprinde, în planul refacerii, în micile pauze avute la dispoziție de sportiv și echipa lui tehnică.

Precizăm că după ce primul capitol se ocupă de fiziologia antrenamentului fizic, următoarele două abordează supraantrenamentul; *descriere, prevalență, diagnostic* (cap. 2), respectiv *prevenție* (cap. 3), *periodizarea și monitorizarea toleranței sportivului la efort* reprezentând instrumentele cheie, cu ajutorul cărora se poate evita instalarea acestei „sperietori” a sportivilor de performanță din zilele noastre. Despre *managementul refacerii active* citim în următorul capitol în care, după descrierea metodelor de refacere activă, sunt tratate, separat, chestiunile specifice ale refacerii în situațiile în care sportivul concurează o singură dată, respectiv de mai multe ori pe zi. Al 5-lea capitol este dedicat *aspectelor psihologice ale refacerii*, efectele în plan psihic ale unei refaceri insuficiente și metodele de evaluare a refacerii psihice, părăndu-ni-se subcapitolele cele mai interesante.

Partea a III-a - *Strategii pentru optimizarea refacerii* - se focalizează pe refacerea musculară și reprezintă segmentul de forță al cărții, ea înglobând nu mai puțin de 9 capitole. În următoarea ordine, începând cu al 6-lea, fiecărei modalități de refacere îi este dedicat un capitol: stretching-ul, hidratarea, alimentația, somnul, masajul și fizioterapia, piesele compresive de îmbrăcăminte (compression garments), aplicațiile termice locale, variațiile ambianței termale și terapia prin imersia în apă. Bineînțeles, în cadrul unora dintre capitole sunt discutate și strategiile de optimizare a refacerii, prin combinarea modalității respective de refacere cu alte modalități.

Partea a IV-a tratează *aspecte particulare ale refacerii*, în ideea că pentru eficientizarea acesteia trebuie să se ia în considerație atât factori ce țin de sportiv, cât și factori exteriori acestuia, ambientali. Astfel, în cap. 15 sunt detaliate *diferențele dintre bărbați și femei*, în ce privește procesul de refacere de după efort, diferențe ce se pot manifesta în planul refacerii rezervelor energetice, al răspunsului metabolic la eforturile intense și de scurtă durată, al oboselii generate de negativarea balanței energetice, sau al procesului de regenerare musculară. *Temperatura și climatul* este titlul capitolului următor; în cele cinci secțiuni ale sale sunt dezvoltate teme foarte „la modă”: termoreglarea în efort, relația dintre hipertermie și performanță, tehnicile de ținere sub control a agresiunii termice, relația dintre morfologia sportivului și această agresiune, stresul termic și refacerea. Cartea se încheie cu *Refacerea la altitudine*, cap. 17, scris de Charles-Yannick Guézennec, de la celebrul Centru Național de Antrenament la Altitudine, Font Romeu, Franța, o somitate în materie.

Găsim aici atât chestiuni mai puțin specifice, dar absolut necesar a fi trecute în revistă - cum ar fi fiziologia efortului fizic și efectele altitudinii asupra performanței - cât și informații strict legate de particularitățile refacerii în aceste condiții, știut fiind că, printre altele, scăderea presiunii parțiale a oxigenului influențează inclusiv doi dintre cei mai importanți factori ai refacerii - comportamentul alimentar și somnul.

Reamintind că refacerea este cea mai puțin studiată și înțeleasă (stăpânită) componentă a „ciclului efort-adaptare la efort” (și asta în ciuda importanței sale indiscutabile; dată de faptul că sportivii petrec mult mai mult timp nefăcând efort, decât făcând, respectiv că multe dintre adaptările la efort se produc în perioada de refacere) și intuind că, inclusiv după lecturarea și punerea în practică a lucrurilor conținute de prezenta carte, practicienii și sportivii vor „simți” că tot ar mai trebui făcut ceva, pentru obținerea unei refaceri perfecte, o recomandăm cu toată responsabilitatea tuturor celor implicați în sport, ca reprezentând cel mai complet și la zi material în domeniu.

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro

Abecedar de Nutriție – cum să devenim propriii noștri nutriționiști

(ABC of Nutrition - how to become our own nutritionist)

Carte editată sub egida Academiei Române

Autor: Nicolae Hâncu

Colaboratori: Cristina Niță, Anca-Elena Crăciun

Editura: Sănătatea Press Group, București, 2012

213 pagini, 130 tabele, 164 foto color; Preț: 45 lei



„Dacă Abecedarul copilăriei ne-a învățat să scriem și să citim, misiunea Abecedarului de Nutriție este să ne inițieze în știința și arta de a mânca sănătos” spune Dr. Nicolae Hâncu despre cartea scrisă în colaborare cu Dr. Cristina Niță, șef de lucrări la Catedra de Diabet, Nutriție și boli metabolice din cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca și Dr. Anca-Elena Crăciun, medic specialist în diabet, nutriție și boli metabolice.

Scrisă sub egida Academiei Române, publicată de către Editura Sănătatea Press Group, „Abecedarul de Nutriție” este o carte ce se adresează în primul rând tuturor celor care au o greutate corporală normală, doresc să își păstreze starea de sănătate și vor să devină propriii lor nutriționiști, dar și medicilor.

Cartea este scrisă într-un limbaj accesibil tuturor, textul fiind însoțit de citate care ascund un umor fin, numeroase figuri și fotografii, ceea ce face lectura plăcută, asimilarea informațiilor și punerea lor în practică fiind ușurată prin oferirea de numeroase exemple. Abecedarul cuprinde 11 capitole, structurate sub formă de ”lecții” (lecția introductivă și 10 lecții propriu-zise) care aduc informații actuale despre ceea ce înseamnă Alimentația Sănătoasă și ne ajută să devenim primii în CLASĂ (CLubul Alimentației SĂnătoase).

De ce mâncăm? Ce este Alimentația Sănătoasă și care sunt beneficiile Alimentației Sănătoase? Ce este Alimentația nesănătoasă? Care este misiunea Abecedarului Nutrițional? Cui se adresează Abecedarul Nutrițional și cum să folosim Abecedarul Nutrițional? sunt întrebări la care *Lecția introductivă* oferă răspunsuri.

Lecția 1 ne ajută să cunoaștem alimentele, valoarea lor energetică și nutrițională, ne prezintă glucidele alimentare (hidrații de carbon): între tentația dulcelui și sănătatea fibrelor, proteinele și vitalitatea lor, grăsimile alimentare (lipidele): între provocarea și înțelepciunea consumului, colesterolul alimentar: între prietenie și agresiune, precum și lumea miraculoasă a vitaminelor și a substanțelor minerale.

În *lecția 2* sunt descrise grupele de alimente: grupa 1 - cerealele și produsele cerealiere; grupa 2 - fructele și legumele; grupa 3 - laptele și produsele lactate; grupa 4 - alimentele bogate în proteine și grupa 5 - produsele zaharoase, uleiurile și grăsimile.

La întrebarea ”ce este Piramida alimentară?” aflăm răspuns în *lecția 3*, iar în *lecția 4* învățăm să construim propria piramidă alimentară sau cum să planificăm ceea ce mâncăm, care este necesarul nostru de calorii, autoevaluarea activităților zilnice, care este semnificația greutății noastre corporale, cum ne măsurăm greutatea și talia (circumferința abdominală) și cum ne autoevaluăm din punct de vedere antropometric. Înainte de a ne construi propria piramidă, suntem sfătuiți să ne analizăm obiceiurile și gusturile alimentare, dar și posibilitățile economice în cadrul vieții noastre cotidiene, iar în final să ne construim propria piramidă, adică să planificăm cât și ce să mâncăm.

Lecția 5 ne propune și ne ajută să alcătuim lista cumpărăturilor, oferindu-ne sfaturi despre cum trebuie să ne pregătim înainte de a face cumpărături, cum să descifrăm datele de pe eticheta unui produs și cum trebuie să alegem produsele pe care le cumpărăm.

În *lecția 6* alegem meniul, gătim mâncarea, stabilim meniul zilei, pregătim hrana, alcătuim ”farfuria sănătoasă” și aflăm informații despre mitul combinațiilor recomandate, precum și despre igienizarea și conservarea alimentelor.

Lecția 7 este precedată de ceea ce spunea Victor Hugo și anume „Nu este dragoste mai sinceră decât cea pentru mâncare.” *Așadar* este ora mesei...poftă bună!

Aflăm factorii care pot duce la creșterea sau scăderea ingestiei alimentare, de ce ne place să mâncăm și se oferă sfaturi pentru pofticioși și pentru cei răi de foame, dar și informații despre abateri, tentații, capcane, trucuri și cum ne recuperăm nutrițional după excese.

În *lecția 8* învățăm despre apă și alte băuturi nealcoolice: băuturile carbogazoase și dulci, sucurile din fructe și legume, ceaiurile, infuziile și cafeaua. Deși băuturile alcoolice nu sunt alimente, consumul acestora nu este indicat, dar este tolerat în anumite cantități. În *lecția 9* ni se oferă informații despre băuturile alcoolice, rolul acestora în alimentație și riscurile consumului de alcool.

Lecția 10 recapitulativă, enumeră cei 10 pași pe care trebuie să îi urmăm pentru a fi proprii noștri nutriționiști.

Anexele cărții aduc date despre valoarea calorică și nutrițională a numeroase alimente. Anexa 1 cuprinde descrierea principalelor cereale și produse cerealiere, anexa 2 descrie cele mai utilizate fructe și legume, anexa 3 descrie laptele și cele mai folosite produse lactate, anexa 4 cuprinde descrierea celor mai folosite alimente bogate în proteine, iar anexa 5 descrie cele mai folosite produse zaharoase, uleiuri și grăsimi.

În final, autorii ne atrag atenția că Alimentația Sănătoasă prezentată în Abecedarul de Nutriție va fi eficientă doar dacă va fi practică zi de zi, pentru toată viața.

Cronicar

palestrica@gmail.com

Conferințe de medicină aplicată la educația fizică și sport

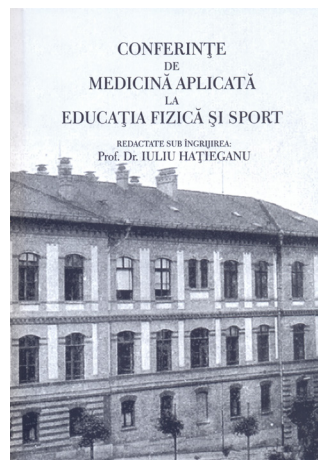
(Medical conferences applied to physical education and sport)

Ediție anastatică

Autor: Iuliu Hațieganu

Editura: Eikon, 2013

277 pagini; 5 tabele, 16 figuri/foto alb-negru; Preț 35 lei



Suntem în fața unei reeditări veritabil *eveniment editorial*, afirmație susținută de numeroase și pertinente argumente, toate vizând excelența în medicină și în educație fizică și sport.

Este un act de înaltă cultură, pentru care cei care s-au ocupat de reeditare merită toată considerația. Este un act de cultură deoarece manualul – *Conferințe de medicină aplicată la educația fizică și sport* (trei sunt semnăturile prefaței reeditării: Acad. Ioan Aurel Pop, Prof. Dr. Alexandru Irimie, Prof. Dr. Traian Bocu) trebuie văzut ca un manual - a avut și are în continuare utilitatea lui teoretică și practică. Este oglinda vie a preocupărilor medicilor și profesorilor de educație fizică și sport la un moment dat, incursiuni temerare într-un domeniu ce-și făcea încet, încet loc în viața universitară și socială transilvană și nu numai, în medicina sportivă. Mai mult, sunt incursiuni în discipline și ramuri sportive cum sunt jiu-jitsu, atletica ușoară și grea, scrimă, aviație, tenis, echitație, box, lupte, tir, gimnastică, turism, ciclism, autoturism.

Reușitele sunt multe și semnificative grație unui număr apreciabil de specialiști din ambele domenii direct implicate, medicina, respectiv educația fizică și sportul. Pentru medicină trebuie să ne referim la specialiști de talie cum sunt Grigore Benetato, Leon Daniello, Titu Vasiliu, Marius Hîngănuț, Victor Papilian, Emil Viciu, Ioan Prăgoiu, Eugen Adam, Constantin Velluda, Liviu Telia. Partea practică este bine susținută de Onoriu Chețianu, T. Faur, I. Chiuban, Lt. Popov, Lt. Aviație C. Udrescu și alții.

Accesibilitatea lecturii este mult ușurată de cunoașterea, fie și în datele esențiale, a activității Prof. dr. Iuliu Hațieganu în domeniile educației fizice și a sportului. Dacă e să o prezentăm, sunt de reținut următoarele date esențiale: 1929 - pune bazele Asociației „Șoimii Carpaților”; * 1930 - la inițiativa sa ia ființă Societatea Medicală de educație fizică și sport din România; pune bazele Dispensarului medical sportiv din cadrul Universității din Cluj, premieră națională absolută; * 1931 - începe lucrările la Parcul sportiv pentru tineret,

lucrări finalizate un an mai târziu (proiectul Parcului obține medalia de bronz în cadrul Expoziției de arhitectură sportivă deschisă cu prilejul JO. de la Berlin, 1936); * 1931-1932 - cu acest an școlar educația fizică devine materie obligatorie de învățământ la două din facultățile Universității din Cluj, „Medicină” și „Științe”; cu anul universitar 1936-1937, educația fizică devine materie obligatorie de învățământ în toate facultățile Universității clujene; * 1937 - apare „Medicină sportivă”, supliment al publicației „Clujul Medical”; pune bazele cursului de medicină aplicată la educația fizică și sport, curs structurat pe 20 de conferințe tematice, conferințe care fac obiectul prezentului manual; Societatea Medicală de Educație Fizică și Sport din Cluj este organizată în cadrul Clinicii Medicală I; * 1938 - apare manualul *Conferințe de medicină aplicată la educația fizică și sport*, sub redacția Prof. Dr. Iuliu Hațieganu.

Aceste conferințe demonstrează nivelul atins în epocă de specialiștii clujeni, sunt o *pledoarie* pentru sănătate prin mișcare, pentru cercetare și aplicarea noutăților în amintitele domenii. Conferințele abordează teme diverse, de la introducerea în medicina sportivă la fiziologia efortului fizic, igiena sportului, sportul și circulația sanguină, sportul și respirația, bolile sportive mai frecvente, leziuni chirurgicale sportive, primul ajutor în sport, tehnica de ridicare a terenurilor sportive, educația fizică la femei, aviație și medicină, consultațiile pentru sportivi, sportul și sistemul endoglandular, educația fizică la copii și altele.

Trei lucruri mai dorim să aduc subliniem: *carte frumoasă, cinste cui te-a scris!*, *carte frumoasă cinste cui te-a reeditat!*, *carte frumoasă, cinste cui te citește!*

Demostene Șofron
dem_sof@yahoo.it