

Book reviews

Recenzii cărți

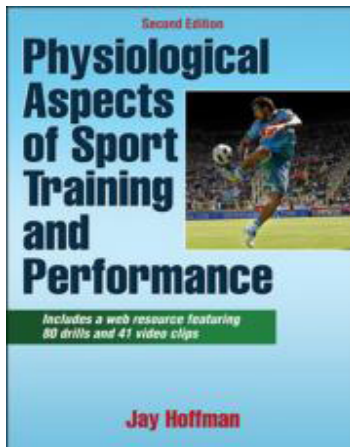
Physiological Aspects of Sport Training and Performance With Web Resource 2nd Edition

(Aspecte fiziologice privind antrenamentul și performanța sportivă cu resurse web, ediția a 2-a)

Autor: Jay Hoffman

Editura: Human Kinetics, august 2014

520 pagini; Preț: £ 60.99



520 pagini (cu aproape 170 mai mult decât în ediția din 2002), 5 părți, 27 capitole, și totuși un singur autor – dar nu orice autor, ci directorul Institutului de Fiziologie a Efortului Fizic și Wellness-ului, din cadrul Universității Floridei Centrale – iată datele cifrice reci și seci, însă suficient de concludente pentru a stârni tot interesul, față de această foarte recentă și actuală reeditare, de la editura Human Kinetics. Convertite în text, cifrele menționate mai sus înseamnă - inclusiv din punct de vedere fizic, material vorbind - un consistent volum, care se adresează practic tuturor specialiștilor, actuali sau în formare, a căror îndeletnicire-misiune este aceea de a-i învăța-îndruma și superviza pe cei care fac sport, nu contează dacă pentru sănătate ori de performanță, adică pentru titluri și medalii.

Prescrierea efortului fizic și adaptările pe care ea le țintește și generează, reprezintă astăzi teritorii științifice și practice nu doar extrem de vaste, ci și în continuă expansiune, ale căror fundamente, amănunte și noutăți este minunat să le găsești explicate și exemplificate unitar, precis și foarte accesibil, într-o singură lucrare; din aceste puncte de vedere meritele cărții de care ne ocupăm fiind cât se poate de evidente. Merite foarte greu, dacă nu imposibil, de atins de către o asemenea încercare, în condițiile abordării unui număr extensiv de teme, subiecte și concepte - de la influența ambianței asupra performanțelor fizice, la problemele fundamentale și specifice ale nutriției și hidratații, în diverse condiții și contexte, de la rațiunea, eficiența, utilitatea și modul de utilizare al suplimentelor sportive, la supraantrenament, de la știința și practica încălzirii în sport, la testările specifice diverselor discipline sportive etc, etc - dacă, pe lângă îndeletnicirile de profesor

universitar la o valoroasă universitate americană și cercetător, autorul nu le-ar fi trăit-experimentat și pe cele de sportiv și antrenor de performanță.

Așa cum am precizat deja, dacă eliminăm paginile acoperite cu bibliografia și indexul atât de util și complet, structura „macro” a textului propriu-zis al cărții (446 pagini) ne propune 5 părți. Cumva de așteptat, prima dintre ele este dedicată „adaptărilor fiziologice induse de efortul fizic”, practic modificărilor mai mult sau mai puțin evidente-vizibile, pe care diversele tipuri și variante de antrenament le generează în plan biochimic, hormonal, muscular, cardiovascular și respirator, nervos și imunologic. Ea este urmată de cele 11 capitole și 180 de pagini (cele mai multe), ale secțiunii în care sunt prezentate, explicate și exemplificate „principiile antrenamentului și prescripția efortului fizic”, după care vine partea despre „alimentație, reglarea lichidiană și suplimentarea nutrițională”. „Factorii ambientali” este intitulată penultima parte, care se ocupă desigur de particularitățile reacției organismului și de recomandările de care trebuie să se țină cont, în cazul prestării de efort fizic în condiții de temperatură ridicată, respectiv scăzută, și de altitudine. Pentru ca în final, sub titlul „condițiile medicale și de sănătate” să fie tratate problemele supraantrenamentului și ale efortului fizic în relație cu diabetul, respectiv ale bronhospasmului indus de efort și ale morții subite în sport.

În ideea de a-i antrena-angrena pe cititorii acestei prezentări să se implice activ în aflarea cât mai multor detalii despre această indiscutabil valoroasă și foarte binevenită lucrare, renunțăm la a le mai „servi pe tavă” și alte informații referitoare la conținutul său. Vom reține totuși aici faptul că privitor la structura „micro”, adică la titlurile capitolelor și subcapitolelor, și la alte amănunte, cei interesați se pot edifica complet accesând site-ul <http://www.humankinetics.com/ProductSearchInside?Login=Done&isbn=9781450442244>. Semnalăm totodată și faptul că, la același link, doritorii au posibilitatea de a lectura gratuit, un număr de pagini, care conțin informații și cunoștințe utile, pe care nu au posibilitatea de a și le procura din alte părți. Este cazul, spre exemplu, cu primele două capitole - *Sistemul muscular și efortul fizic* și *Sistemul endocrin și efortul fizic* - din care nu lipsesc decât bibliografiile. Pe alte site-uri pot fi lecturate două scurte, dar foarte interesante și actuale materiale: primul abordează răspunsul imunitar la sportivi care, uneori (în cazul eforturilor foarte solicitante, cum ar fi cele din maraton și ultramaraton), poate căpăta conotații negative/nefavorabile pentru sănătatea și rezistența organismului față de viruși și microbi (<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/athletes-experience-health-benefits-of-training-with-some-risk>), iar celălalt se ocupă de utilizarea suplimentelor, în scopul stimulării sintezei proteinelor contractile musculare, oferindu-ne o edificatoare comparație între cafeină și proteinele din zer (<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/supplementation-in-stimulating-muscle-protein-synthesis>).

În încheiere mai menționăm că atât pentru cei aflați în faza de formare profesională - studenți și masteranzi - cât, de fapt, și pentru oricine altcineva, dacă vrea să rămână cu ceva în minte după lecturarea-studierea completă sau parțială a cărții, fiecare capitol debutează cu o trecere în revistă a aspectelor cheie pe care le va aborda, și se finalizează printr-un set de întrebări recapitulative, cu ajutorul căruia se poate realiza evaluarea sau autoevaluarea nivelului de însușire a materialului parcurs. Pe de altă parte, pentru a face mai ușoară utilizarea în practica sportivă de zi cu zi a celor conținute-propuse, cartea vine cu o nouă bază de resurse web, constând în 80 de programe de antrenament în format pdf, care pot fi printate și înmânate sportivilor. Majoritatea acestor planuri de antrenament sunt prevăzute cu cel puțin o fotografie, în care se arată cum se execută una dintre mișcărilor cheie ale lecției în cauză, iar 41 dintre ele sunt prezentate sub forma unor demonstrații înregistrate video, accesibile online, care conțin și o secvență de încălzire, compusă din 10 exerciții dinamice, atent și fundamentat alese, în așa fel încât să se țină seamă atât de conținutul și specificul părții fundamentale, cât și de anumite caracteristici-particularități ale sportivilor cărora li se adresează.

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro

Stil de viață, nu dietă

(No diet, style of life)

Autor: Valentin Vasile

Editura: Curtea Veche Publishing, București, 2014

172 pagini



În viața cotidiană omul, căutând să-și facă viața cât mai ușoară și plăcută, conștient sau inconștient devine tot mai sedentar. De secole, obiceiurile alimentare în linii mari se mențin, iar efortul fizic este tot mai scăzut. Făcându-și viața mai comodă, omul modern nu realizează că dăunează grav întregului său organism atât calităților sale fizice, cât și intelectuale. Abia când situația s-a agravat în ultimele decenii, în urma rezultatelor neplăcute ale degradării stării sale de sănătate, mulți autori, în diferite moduri, au început să atragă atenția asupra urmărilor negative asupra organismului a alimentației nesănătoase și necoroborate cu efortul fizic al fiecărui individ.

Cartea lui Valentin Vasile *Stil de viață nu dietă* relevă pasiunea autorului pentru starea de sănătate în general și în mod deosebit pentru armonia corpului uman, realizate prin exercițiu fizic și în special prin alimentația sănătoasă.

Tânărul autor a petrecut peste zece ani în sălile de sport în calitate de antrenor sau antrenor personal calitate în care a dobândit o vastă experiență în domeniu. Pe baza cunoștințelor teoretice și practice acumulate, a susținut o serie de examene de acreditare la nivel internațional ca specialist în nutriție.

Lucrarea este o pledoarie pentru optimizarea stilului de viață versus dietă, pentru a slăbi, a-și forma un corp sănătos, frumos și o viață echilibrată. Cartea se adresează persoanelor care nu au cunoștințe de nutriție. Accentul se pune pe o alimentație fundamentată pe criterii științifice, admitând totodată că fiecare obicei alimentar pe care vrem să-l introducem în noul stil de viață, poate fi educat sau exersat.

Autorul prezintă într-o manieră exactă proprietățile alimentelor, cantitățile în care acestea ar trebui consumate, asocierile care se pot face între felurite produse alimentare, precum și combinațiile care trebuie evitate.

În lucrarea analizată se remarcă faptul că alimentația rațională nu implică un stil de viață lipsit de orice formă de plăcere culinară. În noul stil de viață totul trebuie să fie făcut cu măsură, în care totuși să redescoperim plăcerea de a lua masa în familie, să savurăm îndelung mâncarea înainte de a o înghiți, în care să mâncăm pentru a ne satisface nevoile corpului și nevoile emoționale.

Cele șase capitole ale lucrării reușesc să convingă cititorul de necesitatea schimbării obiceiurilor de nutriție.

Chestionarul introdus în capitolul II are menirea să convingă cititorul de a se adânci în problematica nutriției sănătoase.

Odată formate aceste convingeri autorul prezintă cinci pași de urmat în vederea slăbirii sănătoase și definitive.

Prezentarea detaliată și bine argumentată a celor zece legi, care trebuie să fie respectate pentru a se menține suplu și sănătos, convinge cititorul de principiile, treptele și posibilitățile care stau la baza stabilirii unei alimentații sănătoase.

Lucrarea are un capitol special dedicat alimentației femeii însărcinate. Alt capitol se referă la îmbunătățirea vieții sexuale cu ajutorul alimentației sănătoase.

Autorul atrage totodată atenția asupra necesității corelării alimentației sănătoase cu mișcarea de orice fel, fapt care trebuie să constituie de asemenea o preocupare inevitabilă a unui stil de viață sănătos.

Aș recomanda autorului să facă și legătura cu consumul de calorii/kg. Corp, în funcție de efortul efectuat, așa cum este scris în orice curs de igienă (cap. Alimentație), al oricărei universități de medicină sau facultăți de educație fizică.

Bibliografia prestigioasă, conține lucrări din țară și străinătate și asigură un nivel științific corespunzător.

Cartea este recomandată tuturor celor interesați de o viață sănătoasă, indiferent de nivelul acestora de pregătire și dezvoltare fizică.

Mihai Cucu
cumihai2001@yahoo.com

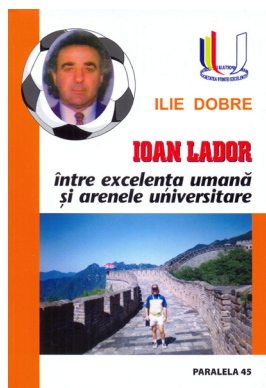
Ioan Lador între excelența umană și arenele universitare

(Ioan Lador between human excellence and academic arenas - review)

Autor: *Ilie Dobre*

Editura: Paralela 45, Pitești, 2014

207 pagini



Cartea *Ioan Lador între excelența umană și arenele universitare* face parte din categoria publicațiilor memorialistice scrise la finalul carierei unui om, care a reușit în viață o remarcabilă ascensiune profesională.

Autorul acestui volum, Ilie Dobre, crainicul vivace al transmisiunilor fotbalistice prezintă activitatea profesională a concitadinului meu Ioan Lador ca pe o întreagă echipă preferată, pe care o însoțește la etapele campionatului numit viață.

Componența echipei editurii *Paralela 45*, care a publicat cele 207 pagini ale volumului are următoarea componență: editor Călin Vasile; tehnoredactor Adriana Vlădescu; coperta Ionuț Broștianu; prepress Marius Badea.

Din cele 35 de subtitluri care alcătuiesc cuprinsul cărții le-am considerat mai semnificative pe următoarele: În reflectorul biografic, În dribling printre amintirile copilăriei, Examenul de admitere la IEFS București, Șef peste colegi în anii studenției, Asaltul redutelor universitare, Frumoasa cu ochi albaștri sau trofeul cel mai de preț, Inspector în minister.

Urmează o admirabilă și incitantă înșiruire a tuturor competițiilor universitare la care a participat inspectorul universitar, pe întreaga planetă.

Ultima parte a consemnărilor mai cuprinde 16 aprecieri laudative din partea unor personalități didactice, opt acreditări la mari competiții internaționale și diplome, 39 poze de familie și din diverse deplasări sau întâlniri.

La finalul volumului autorul își prezintă o listă a lucrărilor, iar pe coperta a 4-a, în același stil etalează, capturile onorifice de care a beneficiat pe parcursul carierei.

Lucrarea incită la o întrebare, ca o provocare pentru alt volum în care să prezinte zbuluciumul și greutatea pe care s-au aglutinat marile realizări profesionale ale profesorului pornit din Dejul în care se întoarce doar cartea, ca o amintire.

Alexandru Mureșan
ducumuresan@yahoo.com

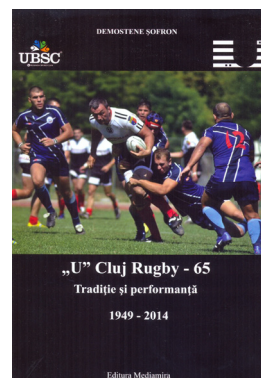
„U” Cluj Rugby - 65 Tradiție și performanță 1949-2014

(Rugby „U” Cluj - 65 Tradition and performance 1949-2014)

Autor: *Demostene Șofron*

Editura: Mediamira, Cluj-Napoca, 2014

100 pagini



Preambulul, intitulat *2014 aniversar*, argumentează a cărui fapt i se datorează apariția cărții, și anume, împlinirea a 65 de ani de existență în peisajul sportului clujean și național, a echipei de rugby „U” Cluj. Primul capitol intitulat „65” abordează pe scurt, atât literar cât și statistic, an de an, începând din 1950, până în prezent, evoluția echipei de rugby „U”, când la 10 martie, presa vremii consemnează primul antrenament oficial al unei echipe clujene intitulată „Știința Cluj”. Capitolul următor, *Cupa României*, cuprinde cele 6 prezențe ale rugbyștilor clujeni în cea de a doua competiție ca importanță națională fiind menționate și fazele până unde s-a ajuns. Cele mai importante finale jucate au fost cele din 1998 și 1999, jucate dar pierdute cu Dinamo respectiv Remin Baia-Mare. Capitolul al 3-lea, *Juniorii*, descrie începuturile echipelor de juniori din Cluj, cu menționarea antrenorilor respectivi. O distincție specială în acest capitol pentru Octavian Chihaiia, antrenor la CSS Locomotiva Cluj, prezent în calitate de antrenor al Naționalei la patru ediții ale Cupei Mondiale. Într-un capitol aparte autorul cinstește memoria unuia dintre cei mai complecși jucători pe care i-a avut rugby-ul clujean - *Memorialul Florică Murariu*. Întâlnirile internaționale care rețin atenția sunt tratate în capitolul *Internaționalii clujeni*, pe parcursul căruia sunt amintiți: Radu Demian, Mircea Rusu, Nicolae Cordoș, Silviu Căliman, Alexandru Paloșanu, Petre Motreanu și mulți alții. Într-un capitol distinct intitulat *Internaționalii clujeni la Cupa Mondială* sunt menționați rugbyștii clujeni care de-a lungul timpului au făcut parte din echipa națională la Cupa Mondială. Cu cât ne apropiem de finalul cărții, titlurile capitolelor sunt tot mai interesante. Acestea sunt, în succesiunea lor, următoarele: *Președinții secției de rugby „U” Cluj*, începând cu Constantin Schipor în 1949 și încheind cu Traian Scridon în zilele noastre, *Echipa de rugby feminin a „U” Cluj*, care a luat ființă în anul 1912, inițiator - Octavian Chihaiia, *Arbitri clujeni de rugby* în care autorul se oprește asupra actualilor Ioan Bărnuți, Emil

Pârțoc și Gheorghe Sabău și capitolul *Famiile rugby-ului clujean*, în care sunt amintiți frații, tații și fiii, tată-fiu-nepot, foști sau actuali jucători de rugby. Urmează un scurt capitol de statistică intitulat *Campionatele Naționale ale României, Divizia A, Divizia națională, Superliga CEC Bank* în care se face o statistică completă a titlurilor naționale All-Time obținute de toate echipele românești începând din 1914 până în 2014. Penultimul capitol, *Amintiri*, este dedicat unor extrase din dialogurile, interviurile sau declarațiile unor „grei” ai rugby-ului clujean. Cartea se încheie cu așa numitele *Curiozități... rugbystice*, capitol care face o enumerare, însoțită de scurte comentarii, despre unele personalități române și mondiale care au practicat rugby-

ul în tinerețe: Jean Giraudoux, Christian Barnard, Richard Burton, Prințul Șerban Ghica, Sergiu Nicolaescu, Ilarion Ciobanu, George Vraca li alții.

Cartea se bazează pe consultarea unui important număr de referințe bibliografice și colecțiile unor importante cotidene de sport din perioade diferite. Anexa cuprinde un număr de 36 de fotografii color și 20 de fotografii alb-negru mai vechi și mai noi, seniori și juniori.

În concluzie, cartea merită achiziționată și citită.

Traian Bocu

traian_bocu@yahoo.com