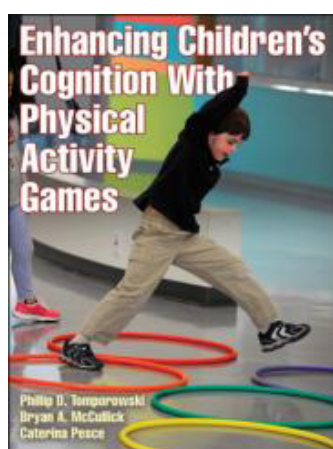


RECENT PUBLICATIONS ACTUALITĂȚI EDITORIALE

Book reviews Recenzii cărți

**Enhancing children's cognition
with physical activity games**
(Îmbunătățirea cogniției copiilor prin jocuri fizice)
Autori: Phillip Tomporowski, Bryan McCullick,
Caterina Pesce
Editura: Human Kinetics, 2015
256 pagini; Preț: £29,99 (tipărită), £14,16 (eBook - pdf)



A spune că efortul fizic are efecte benefice asupra sănătății, la toate vârstele, și asupra dezvoltării somatice a copiilor și adolescenților, este de multă vreme un lucru comun, un adevăr acceptat ca având valabilitate maximă, inclusiv de către cei cărora nu le place sportul și/sau îl refuză în mod sistematic, mai mult sau mai puțin motivat. Că exercițiul fizic are un semnificativ impact pozitiv și asupra funcțiilor creierului, în general, și asupra funcțiilor cognitive, în special, reprezintă însă un adevăr mai recent evidențiat, mult mai puțin cunoscut și, pe cale de consecință, un argument la care, din păcate, apelează prea rar chiar și cei care pledează insistent pentru sport, și care văd în acesta un tip de activitate ce nu trebuie să lipsească, cu nici un chip, din „agenda” diurnă a oricui, și mai cu seamă a copiilor. Această diiscrepanță între atenția și interesul de care se bucură cele două categorii de efecte, deși explicabilă, este indubitabil nu doar nedreaptă, ci și păguboasă, din perspectiva formării și educării noilor generații, motiv pentru care orice material și argument care analizează, explică și arată cum, prin ce mijloace concrete, poate fi generat acest impact favorabil al exercițiului fizic asupra cogniției copiilor, trebuie imediat salutat și intens promovat. Ceea ce vom încerca să facem și noi în cele ce urmează, vis-a-vis de lucrarea selectată pentru recenzia de față.

Dacă ar trebui să ne rezumăm la doar câteva rânduri de atenționare, ar fi suficient să preluăm descrierea fugitivă (short description) afișată pe site-ul editurii. Unde se spune că această carte „te ajută să crezi experiențe de învățare, bazate pe mișcare, care dezvoltă corpul și mintea copiilor cu vârste cuprinse între 3 și 12 ani, învățându-te cum să concepi activități fizice care să vizeze dezvoltarea cognitivă și îmbunătățirea performanțelor școlare ale copiilor respectivi”. Întrucât, din fericire, spațiul tipografic pus la dispoziția rubricii noastre, nu ne constrânge totuși la prezentări atât de concentrate - simple enunțuri de natură pur publicitară, de fapt, care urmăresc doar să capteze atenția potențialilor cumpărători, fără a le spune însă mai multe, în ideea de a-i ajuta să decidă achiziționarea lucrării în deplină cunoștință de cauză -, în cele ce urmează vom arăta și cum, practic prin ce metodologie, și cu ajutorul căror informații și exemplificări, cei cărora li se adresează cartea vor putea atinge obiective atât de promițătoare, cum sunt cele enumerate mai sus.

În condițiile în care există o pletură de lucrări, care ne ajută să utilizăm, sau să creăm, jocuri prin care se dezvoltă prioritar deprinderile fizice, aceasta ar fi prima carte care ne arată cum să concepem jocuri fizice care să vizeze în mod specific îmbunătățirea abilităților cognitive ale copiilor. Iar întrucât este scrisă de trei autorități în domeniul formării educatorilor, al fiziologiei exercițiului fizic și al științelor sportului, ea ne arată cum trebuie folosite conceptele moderne referitoare la dezvoltarea copiilor, la științele cognitive, la educația fizică și la educarea educatorilor, pentru a crea experiențe de învățare bazate pe mișcare, în așa fel încât copiii să beneficieze atât în planul dezvoltării somato-motorii cât și în cel al dezvoltării mentale. Asta ne asigură că, parcurgând aprofundat și aplicat textul cărții, profesioniștii ce lucrează cu asemenea vârste vor fi eficient ghidați în crearea aceluia tip de ambianțe care vor favoriza dezvoltarea cognitivă și vor genera îmbunătățiri semnificative ale performanțelor intelectuale; concret ale rezultatelor școlare. Mai mult însă, dat fiind că simpla ofertă de recomandări și rețete îndeamnă la un comportament aplicativ mecanicist, lipsit de preocuparea și de capacitatea de a adapta în mod adecvat, creativ cunoștințele la situații și populații specifice, autorii și-au propus, și au reușit, să ofere un material care să-i ajute pe respectivii profesioniști nu doar să conceapă asemenea jocuri, ci și să-i facă să înțeleagă **de ce** aceste jocuri, și numai ele, pot conduce la rezultatele dorite și așteptate; rezultate care să merite investiția de timp și imaginație necesare structurării și perfecționării jocurilor în cauză, respectiv investiția de timp, energie și speranță, în aplicarea lor la copiii avuți în grijă.

Înainte de a prezenta structura propriu-zisă a cărții, mai precizăm că atât mostrele de jocuri, de preluat ca atare, cât și ghidurile și îndrumările privind tehnica creării de jocuri noi, originale, au în vedere cele două subcategorii de vârste, identificabile în plaja de vârste avută în vedere, cuprinse între 3 și 12 ani; copiii de 3-7 ani, respectiv cei de 7-12 ani. Pe de altă parte, dată fiind utilitatea lui efectivă, demn de menționat este și glosarul cu care lucrarea este prevăzută, glosar absolut necesar într-o situație ca aceasta, în care precizia maximă privind înțelesul și semnificația termenilor reprezintă o condiție *sine qua non*. Cu atât mai mult cu cât autorii au în vedere nu doar prezentul domeniului jocurilor fizice, ei referindu-se și la aspecte ce țin de modelele învățării în secolul XXI, în general. Modele în care, din foarte multe și bine documentate considerente, jocurile fizice vor trebui să aibă un rol clar definit și deloc minor, pentru a se putea spera cu îndreptățire că generațiile ce vin vor beneficia de o educație comprehensivă în adevăratul înțeles al conceptului.

Materialul este prezentat în trei părți, prima dintre ele având rolul de a-l familiariza pe cititor cu rezultatele cercetărilor și dovezile științifice care explică modul în care activitatea fizică influențează în bine dezvoltarea mentală a copiilor. Mai pe larg spus, în această parte de început, după prezentarea problemelor generale ale dezvoltării mentale a copiilor (cap. 1) se vorbește despre beneficiile dovedite ale activității fizice, în planul cognitiv și în cel al rezultatelor școlare (cap. 2), despre mecanismele prin care jocurile de mișcare îi ajută pe copii să gândească și să învețe (cap. 3), precum și despre felul în care, prin aceste jocuri, poate fi creată și menținută acea ambianță motivațională ideală, în care copiii ajung să vrea efectiv, să-și dorească ei să învețe (cap. 4). Iar dat fiind că, după cum o arată și titlul său, funcțiile cognitive reprezintă elementul central al cărții, precum și ca urmare a faptului că editura oferă acces liber la textul în cauză – <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/how-physical-activity-and-exercise-enhance-childrens-cognition> - atragem și noi atenția asupra subcapitolului intitulat „*Cum îmbunătățesc exercițiile fizice cogniția copiilor ?*”, din cel de-al doilea capitol. Este vorba de o secvență esențială a cărții, care deși mai greu accesibilă - întrucât face apel la cunoștințe privind structura și fiziologia intimă a creierului - se impune a fi parcursă cu toată atenția, fiindcă ea ne aduce informații din categoria celor rar incluse în cărțile dedicate practicienilor din domeniul activităților fizice și sportului, dar și pentru că tocmai acest tip de informații probează irefutabil că beneficiile de care am amintit nu sunt simple găselnițe, fără suport științific, ale adepților sportului, ci fenomene cât se poate de reale, clar probate de către neuroștiință. Astfel, din păcate abia în ultimele două decenii, s-a putut demonstra că activitatea fizică poate produce modificări la nivelul anumitor structuri ale creierului (cerebel, cortexul motor, cortexul prefrontal și hipocampus), pentru ca în continuare, aceste modificări să influențeze favorabil gândirea și comportamentul copiilor.

Următoarele 5 capitole alcătuiesc partea a II-a, care are drept obiectiv să-i învețe pe practicieni să transleze, să facă trecerea de la teorie la practică. Parcurgând capitolele respective, acești practicieni vor înțelege felul în care mișcările creează adevărate hărți mentale (cap. 5) și vor fi sfătuiți și ghidați cum să facă să-i angreneze pe copii în învățarea prin joc (cap. 6). Ce calități și cunoștințe speciale trebuie să-i caracterizeze pe profesorii care-și propun să îmbunătățească performanțele cognitive și școlare ale copiilor, cu ajutorul acestor jocuri, aflăm din cap. 7, iar cum trebuie evaluați copiii în acest gen de activități, din cap. 8. Ultima secvență a părții secunde abordează problematica integrării jocurilor de mișcare în formarea/educarea generațiilor acestui prim secol al celui de-al III-lea mileniu; altfel spus, cum pot și trebuie să fie ele incluse în programa școlară, în activitățile de timp liber de acasă, și în programele special concepute și oferite copiilor de către comunitate.

Partea a III-a are doar două capitole și conține numeroase mostre de jocuri, pentru copiii de grădiniță (cap. 10), respectiv pentru cei din primii ani de școală (cap. 11). Conținutul diferă, desigur, dar structura celor două capitole este identică, întrucât după jocurile din primul subcapitol, care „pun la încercare” funcțiile executive ale copiilor, urmează „grosul” jocurilor, împărțite însă în funcție de principiile ce stau la baza structurării lor; jocuri care au în vedere în primul rând interferența contextuală, jocuri ce plasează accentul pe controlul mental și jocuri care-i pun pe cei care le practică în situația de a descoperi lucruri și fenomene noi.

În încheiere, înainte de a reține câteva lucruri despre cei care au făcut posibilă apariția acestei binevenite lucrări, remarcăm faptul că, spre deosebire de cum se întâmplă lucrurile de regulă în cazul cărților cu mai mulți contributori - când la redactarea unui capitol sau altul colaborează de obicei doar o parte dintre ei - de data aceasta, fără nici o excepție, fiecare capitol este scris/semnat/asumat împreună de către cei trei autori. Toți, personalități științifice cu suficientă expertiză încât să se califice pentru a-și exprima punctul de vedere în problematicile abordate de lucrare. Astfel, Tomporowski, profesor de kinesiologie la Universitatea din Georgia (SUA), este un psiholog experimentalist de marcă, implicat de patru decenii în studiul învățării și al efectelor exercițiului fizic asupra funcțiilor creierului, în timp ce Caterina Pesce, profesor al Universității de Sport și Mișcare din Roma, dublu licențiată - în științele sportului și în psihologie experimentală - și-a focalizat cercetările exact pe impactul benefic al activității fizice asupra cogniției copiilor. Bryan McCullick, de la aceeași universitate ca Tomporowski, profesor de educație fizică la bază, dar din 1997 educator/formator de profesori de educație fizică, vine să întregască în mod fericit această reductabilă și prolifică echipă de autori.

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro

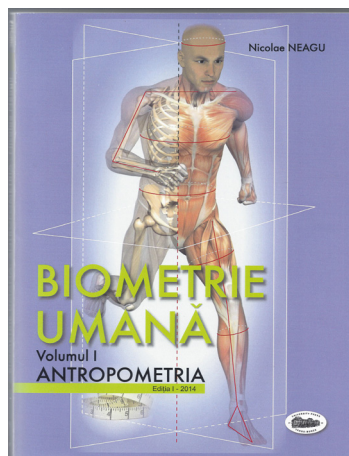
Human biometry, Vol. I - Anthropometry

(Biometrie umană, Vol. I – Antropometria)

Author: Nicolae Neagu

University Press Publishing House, Târgu-Mureș, Romania, 2014

Academic format (18/25 cm), 262 pp.

**A reference treatise on anthropology and biomedicine**

The book of our distinguished colleague is in fact a monumental treatise – designed to include 3 (three) volumes – with a multi- and interdisciplinary view, which integrates anthropology, biomedicine, functional and movement anatomy, kinesitherapy, sanogenesis, physical education and sport.

In volume I, *Human biometry* deals with *Anthropometry*, integrated and focused on physical (biological) anthropology. Volume I is already a scientific success in biomedicine, artistic anatomy and sports medicine. It comprises 262 pages; it is structured in a preface and 6 chapters with 30 subchapters, 7 tables and 270 figures, 1 addendum, exhaustive and up-to-date bibliography: 72 titles of treatises, encyclopedias, journal articles, web sites.

The first edition was published by the *University Press Publishing House, University of Medicine and Pharmacy Târgu Mureș*, © Copyright 2014.

In the *Preface*, the author shows that human biometry is a real developing field, with multiple interconnections in human corporeality, anthropomorphism, somatic variability and morphofunctionality of the human system.

Chapter I reveals *anthropology as a human study science*: concepts and paradigms; historical synthesis, theories and trends; Quaternary and Anthropocene humans; human phylogenesis - anthropogenesis; the place of humans in the animal kingdom; main research directions and branches of anthropology; bio-anthropological variability.

Chapter II presents the *evolution of anthropometry*: anthropometry as a sub-branch of biological anthropology; a short history and topological anthropometry (human constitutional homotype).

Chapter III synthesizes concepts of *posturology*: posturology – the concept and a short history; posture, balance and movement; postural control and the intrinsic oscillation cone; the standing position and human

bipedalism; body and segment positions; fundamental positions and their derivatives used in anthropometry.

Chapter IV characterizes *measurements in anthropometry*: landmarks (classification, designations, explanations); references and anthropometric measurements (planes, regions, dimensions).

Chapter V deals with *applied anthropometry*: functions and areas of applicability; categories of measurements; lengths, diameters, circumferences of the body and limbs; gamma-, flexo-, dynamo- and gravimetry; barometry and the center of gravity of the body; adipometry.

Chapter VI elaborates on *qualitative analytical anthropometry*: concepts (introspective, diagnostic and predictive functions); stages of analytical anthropometry; indicators and variables; deontology of anthropometric assessment; body-segment relations/proportions; human constitutional morphotypes; equipment used in anthropometry.

The addendum presents anthropometric measurement tools.

Bibliography is substantial, updated and highly diverse.

Human biometry is a theoretical treatise that is symbiotically linked to the practical-application field of static-dynamic, morphological-functional, posture-movement complementarity. Through normality, the norm in relation to sanogenesis, health and performance is set. Through deviation from normality, dysfunctional and pathological conditions occur.

It is absolutely obvious that the *fields of application of human biometry – anthropometry* overlap life sciences, many medical specialties and life itself: medical, sports, evolutionary, racial, sexual, artistic, social, occupational, industrial, military, aeronautical anthropometry.

Morphotypes (somatotypes, biomorphotypes) - Chapter 6.6. reveals the truth that human beings – in their individual variability – are the result of intrinsic-extrinsic interactions, which model in a factorial manner the shape and structure of the body and the functions of the body systems. Hereditary determinism (*constitutional genotype*) is “adapted” through environmental causality (*constitutional phenotype*). In terms of taxonomies of human constitutional morphotypes, the following *classifications* are presented comparatively: *Sigaud, Kretschmer, Pende, Sheldon, Martiny*. Essentially, a biometric - anthropometric approach to etiology ® pathogeny, in a cause ® effect relationship is established: each biomorphotype shows certain *particular pathological predispositions and vulnerabilities* (Millon, 2004). This approach outlines in its turn prevention-prophylaxis, therapeutic-curative, rehabilitation-recovery strategies.

This is why an exceptional merit of the book is that it defines a multifactorial normality system at biometric – anthropometric level, in terms of magnitudes, weights, proportions, ratios, typologies, such as mobility, motricity, movement, physical effort, as an anatomical ideal - motor, functional, artistic, esthetic.

The value of this book also appears in the context of the global population situation, in which over 1 billion people are malnourished, and more than 1.5 billion are overweight (obese). This means that the *human biometric standard, within the limits of normality and health*, is severely altered in more than 2.5 billion people, with detrimental consequences on human pathology and a reduction of the mean survival time and life expectancy.

This is why our review is necessary and its publication in the *Palestrica of the Third Millennium – Civilization and Sport* journal is mandatory.

The book *Human biometry*, vol. I *Anthropometry* by Prof. Dr. Nicolae Neagu – head of the Department of Motricity Sciences at the University of Medicine and Pharmacy Târgu Mureș, is a national first. It has a particular scientific value and is extremely necessary in medicine, biology, anthropology, physical education and sport, in etiopathogenic and prophylactic intervention – therapy – rehabilitation.

Selective bibliography

Neagu N. Anthropic topology: an affordable approach in the study of human somatic homomorphism. *Palestrica of the Third Millennium - Civilization and Sport*, 2015;16(4):360-365.

Riga D, Riga S (Eds.). Riga IT, Călin G. *Anatomie și antropologie. Eseuri și sinteze*. Ed. Cartea Universitară, București, 2008.

Riga D, Riga S. Prof. Dr. Doc. Ilie Th. Riga, promoter in the palestra fundament. *Palestrica of the Third Millennium - Civilization and Sport*, 2008;9(4):334-335.

Dan Riga

D_S_Riga@yahoo.com

Sorin Riga

Dr.Sorin.Riga@gmail.com

File din istoria poloului orădean.

Echipe în prima divizie a țării 1947-2014

(Pages of history of Oradea water polo.

Romanian first division teams 1947-2014)

Authors: Ștefan Maroti, Mihaela Goina

University of Oradea Publishing House, 2015

No. of pages: 251, No. of illustrations: 41



Not long ago, the publication of a new sports history book was brought to the attention of our editorial office: *File din istoria poloului orădean. Echipe în prima divizie a țării 1947-2014 (Pages of history of Oradea water polo. Romanian first division teams 1947-2014)*. We consider that this area of physical education and sport has become richer through the publication of this book, which adds to

our knowledge about the past of the water polo game in the city of Oradea. The authors of the book are Ștefan Maroti, who authored and co-authored several books and many articles on the sports history of Bihor area, and Mihaela Ana Goina, who is also known as the author of a number of articles on Bihor sports history.

It is known that Oradea can take pride in the evolution of sport in this region of the country, in the results of its athletes who, during the course of time, have achieved performance that has lived up to the reputation of the city and have made it visible at national and international level. Among sports in which special results have been achieved, water polo stands out. Of all team sports games, in more than one hundred years that it has been played in Oradea, water polo has obtained the best results in national and international competitions, many players being promoted to the Olympic and national senior and junior teams. Despite this glorious past, curiously but true, no book on the history of Oradea water polo has so far been published, and there are few studies addressing different aspects related to the history of this sport representative of Oradea.

Viewed from this perspective, as well as in terms of quality of their achievement, the authors' approach is a praiseworthy initiative, through which they have traced in the pages of this book the history of almost seven decades of participation of Oradea teams in the most prestigious domestic water polo competition, the National Championships.

Connoisseurs know that to write such a book is not easy at all and that such an approach requires extensive knowledge of the field, thorough documentation, a lot of experience, perseverance and creativity. Given the long time period that it spans, the richness of facts and events, the multitude of results and the great number of participants, this is a bold and at the same time difficult, but topical and useful approach.

A praiseworthy initiative, an approach to admire due to the special efforts made for laborious documentation from the most diverse sources (archive documents, articles on water polo from sports newspaper pages, sports columns of local daily papers, photographs kept in albums, documents of sports organizations, statistics, records of participants or supporters, etc.). As the authors state in the introduction, one of the motives that guided them was to uncover as much information as possible, so that it would not be lost in oblivion, which would be sad and undesirable.

The richness of data and the long time period to which they refer make impossible their condensation in the available space, which is why we propose to review the table of contents, whose chapters synthesize through their titles the content of the book: The first years of participation in the National Championships; Results leading to the visibility of Oradea water polo at national level; Crișul Oradea, continuing to be among the top teams of Division A Championships; Difficult years for Oradea water polo; Crișul Oradea in the second value group of Romanian water polo; Back to the first division; Oradea water polo in obvious progress; A dream coming true, Crișul Oradea, a national champion; Medal winning years in the domestic championships for Oradea water polo; A difficult transition period; Years of building a competitive team; The period

of national dominance of the Oradea team. At the end of the volume, the authors trace through photo images the history of the Oradea water polo teams having played in the first division. In this way, the book allows the reader to learn about this wonderful world of water polo in Oradea, opening a comprehensive view and offering a useful tool that meets the requirements of specialists as well as those of lovers of this sport, who wish to keep informed. The book is one of the few in the Romanian literature that succeeds in presenting a history segment of a sport in an almost exhaustive manner.

The presentation of a book can refer to many aspects. Even if our approach was not an extensive one, we believe that we provided enough arguments to arouse the interest of potential readers.

Traian Bocu

traian_bocu@yahoo.com

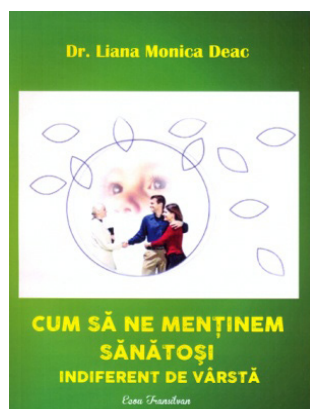
Cum să ne menținem sănătoși, indiferent de vârstă

(How to stay healthy, regardless of age)

Author: *Liana Monica Deac*

Ecou Transilvan Publishing House, April 2016

271 pages



Doctor Liana Monica Deac is an Associate Professor at the Faculty of Biology and Geology of UBB Cluj. She has many papers published in Romania and abroad, she has attended training courses, she is a member of 11 professional associations, she has published 7 medical books and a course of Microbiology for students, and she has participated with papers as an invited speaker in a number of congresses.

This is a remarkable book because it refers to the entire spectrum of health issues. As a researcher in the field of stress, I was pleasantly impressed by the way in which the author summarized in only 6 pages the problems of the complex relations between stress and health. The book is structured in the following 12 chapters: Definierea noțiunii de sănătate (Definition of the concept of health), Comportamentele cu risc (Risk behaviors), Alimentația, nutriția și dieta (Food, nutrition and diet),

Comportamentul sexual normal și pathologic (Normal and pathological sexual behavior), Rolul activității fizice în menținerea sănătății noastre (The role of physical exercise in the maintenance of our health), Locuința, ca factor de menținere a sănătății (The living place as a health maintenance factor), Vestimentația și igiena individuală (Clothing and individual hygiene), Somnul ca efect asupra sănătății (The effect of sleep on health), Gândirea pozitivă și viața sănătoasă (Positive thinking and a healthy lifestyle), Familia sănătoasă (A healthy family), Educația pentru sănătate (Health education), Asigurarea cu servicii de sănătate (Health care service provision).

Here I reproduce the conclusions of the book (edited on the last cover). "Health is an ideal, as well as a fundamental requirement of life; consequently, it is a concern for each of us as it has an individual nature. All health dimensions are influenced by several factors that can be grouped into health care system factors, environmental factors, genetic factors and lifestyle factors, which interact in the maintenance of the population's health".

I congratulate the author on this book and I wish her new professional achievements materializing in new volumes.

Petru Derevenco

stela.ramboiu@gmail.com