

## Recenzii cărți Book reviews

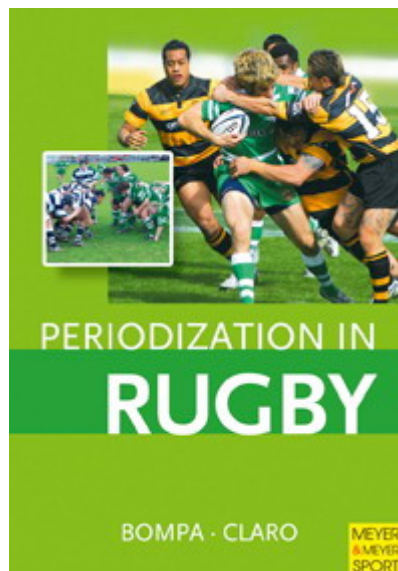
### Periodization in rugby

(Periodizarea în rugby)

Tudor Bompa, Frederick Claro

Ediția: Mayer & Mayer Sport

224 pagini; Preț: 19,90 Euro



Dacă neamul românesc a dat lumii performeri de foarte mare valoare, dintre care unii vor rămâne în istoriile „de buzunar” ale sportului din toate timpurile, mult mai puțin productiv s-a dovedit în ce privește lansarea de specialiști de anvergură mondială, în științele sportului; specialiști care să se bucure de o reală și ușor de probat recunoaștere internațională. Cu o singură excepție, realmente notabilă, care se numește Tudor Olimpius Bompa, profesor „emeritus” al Universității York din Toronto; cel la care nu ai cum să nu te raportezi dacă vrei să știi sau să scrii despre periodizare în sport, cel care, cunoscând nemijlocit – ca sportiv și/sau ca antrenor – fotbalul, atletismul și canotajul, a conceput programe specifice de antrenament pentru 11 discipline sportive, cel căruia editurile prestigioase ale lumii îi contractează cărțile înainte de a fi scrise sau i le publică în repetate ediții, cel pentru care primești aproape 95 000 de rezultate pe Google etc.

De-a lungul prodigioasei sale cariere, Prof. Bompa a publicat 15 cărți, valoarea și actualitatea lor deosebită făcând ca ele să fie solicitate spre traducere în multe țări. Așa se face că astăzi, numele său poate fi citit pe volume publicate în 18 limbi – inclusiv în chineză, japoneză sau rusă – iar numărul exemplarelor vândute a depășit probabil, milionul.

În anul care a trecut, profesorului Bompa i s-au publicat două cărți. Cum însă una dintre ele (Periodization: Theory and Methodology of Training) este destul de bine cunoscută – cea din 2009, fiind a 5-a ediție – ne vom concentra asupra celei care, deocamdată, se află la stadiul de ediție princeps. Nu înainte de a menționa că celălalt autor al lucrării, Frederick Claro, este nu doar unul dintre cei mai buni

foști studenți ai prof. Bompa, ci și absolvent al cunoscutei Academii Internaționale de Rugby (Wellington, Noua Zeelandă), unde predau inclusiv câteva foste mari glorii ale celebrei All Blacks.

Începând cu anii '80, rugby-ul a evoluat extrem de mult, în plan *fizic, tehnic, tactic și psihologic*, precum și în ce privește știința și metodologia antrenării. Această evoluție face ca problemele și încercările cu care actualii antrenori și jucători se confruntă, să fie mult diferite, și evident mai dificile și mai complexe, decât cele cărora trebuiau să le facă față cei implicați în rugby, în urmă cu câteva decenii. Avem de-a face cu o altă realitate a acestei discipline sportive, care nu poate fi acoperită integral de nici una dintre diferitele „școli de gândire și abordare” existente, considerată singură. Iar antrenorii care urmăresc cu profesionalism și obstinție să-și mărească cu adevărat șansele de a scoate campioni trebuie să fie experți în toate cele patru aspecte menționate și, în același timp, să încerce să beneficieze efectiv și de noile descoperiri din celelalte domenii, care pot contribui substanțial la reușită; ne referim aici la refacere și recuperare, alimentație, medicație, suplimentele nutriționale, stilul sportiv de viață.

Cum o arată și titlul, cartea abordează un singur, dar esențial, aspect al jocului de rugby, și anume pregătirea fizică. Și asta nu numai datorită expertizei greu de egalat, pe care prof. Bompa o deține în această problematică, ci și pentru că pregătirea fizică reprezintă fundalul pe care se clădește totul, iar natura acestei pregătiri este foarte complexă în rugby. Pe de altă parte, pentru a veni cu adevărat în sprijinul practicienilor acestui joc, bagajul foarte bogat de cunoștințe acumulate în domeniu, nu putea fi prezentat „în fugă”, el trebuind a fi „livrat” acestora în cadrul unui demers mai laborios, în care menționarea lucrurilor importante, esențiale nu trebuie să excludă detaliile, care ele singure pot face uneori diferența, în teren, în confruntările oficiale.

Organizarea materialului cărții ne este prezentată și argumentată în toată logica sa, în consistenta introducere (4 pagini dense). Peste care – poate mai mult decât în cazul altor cărți – nu ar fi bine ca cititorul să treacă. Astfel, în primul capitol sunt definite *bazele jocului de rugby*, pentru ca în cel de-al doilea să fie prezentate *cerințele sale fiziologice*, inclusiv cele specifice diferitelor posturi din echipă. Dintr-o asemenea lucrare nu puteau să *lipsească testele fizice specifice rugby-ului*, lor fiindu-le alocat următorul capitol. Cap. 4 reprezintă secțiunea „de forță” a cărții, el fiind dedicat *planificării-periodizării*, practic metodologiei de concepere a programelor de antrenament de scurtă și lungă durată, care să aducă echipa la forma sportivă exact atunci când trebuie. Urmează patru capitole extrem de importante, în care sunt tratate – strict din perspectiva antrenamentului din rugby – *forța-puterea, agilitatea-rapiditatea, viteza și rezistența*, în toate cazurile mergându-se până la recomandări și exemple specifice fiecărui post din echipă. Penultimul capitol se ocupă de *metodele de refacere*, care dacă nu ar fi neglijate sau inadecvat aplicate, ar asigura permanenta prospețime a jucătorilor și i-ar feri cu siguranță de oboseală și/sau supra-antrenament, în timp ce ultimul, al

10-lea, abordează *problematika alimentației*.

Având toate motivele să considerăm această carte, un adevărat eveniment pentru știința și practica rugby-ului, o recomandăm nu doar specialiștilor implicați în acest sport, ci și altor antrenori sau preparatori fizici, convinși fiind că multe dintre ideile și soluțiile propuse de autori, pot fi preluate și adaptate măcar în încă alte câteva jocuri de echipă.

**Gheorghe Dumitru**

### **Kinetoprofilaxia și kinetoterapia în patologia cardio-vasculară**

(Noțiuni fundamentale pentru kinetoterapeuți)

*Autori: Elena Gligor și Elena Zamora*

Editura: Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2010

136 pag., 8 tabele, 47 figuri, un CD atașat.

Autoarele volumului sunt specialiste cunoscute în domeniu. Conf. Dr. Elena Gligor are o bogată activitate didactică și științifică medicală în fiziologia și clinica bolilor cardio-vasculare. Prof. Dr. Elena Zamora de la Facultatea de Educație Fizică a Universității „Babeș-Bolyai” a elaborat numeroase lucrări în domeniul kinetoterapiei.

La elaborarea volumului au mai colaborat Radu Roșu - asistent universitar, Daniel Gligor - medic rezident și Paul Horotan - kinetoterapeut. (Este regretabil faptul că nu se specifică aportul celor cinci autori la diversele capitole ale cărții).

Tematica largă dezbătută în volum reiese din titlul și conținutul celor 11 capitole: recuperarea în afecțiunile cardiovasculare, sistemul arterial și cel venos al membrelor inferioare (patologie și recuperare), boala coronariană, presiunea arterială, inclusiv profilaxia hipertensiunii, prescrierea indicațiilor exercițiilor fizice, evaluarea condiției fizice, rolul profilactic al exercițiului fizic în profilaxia bolilor cardio-vasculare, testele de efort, kinetoterapia, inclusiv efectele acesteia în încetinirea îmbătrânirii și în prevenția sindromului metabolic.

Fiecare capitol se încheie printr-o bibliografie selectivă. Ordinea de expunere a temelor de mai sus apare destul de aleatorie și ilogică.

O inițiativă meritorie este listarea pe CD al întregului volum.

Pentru cititorii revistei *Palestrica Mileniului III*, atractivitatea cărții ar fi mai mare dacă s-ar face referiri documentate asupra efortului sportiv.

Deși volumul se adresează în principal studenților și masteranzilor Facultății de Kinetoterapie, el reprezintă un îndrumător teoretic și practic pentru un cerc mai larg de cititori.

Consultarea conținutului ar fi ușurată prin includerea unui indice tematic detaliat, omisiune care persistă în multe cărți românești de medicină.

Privită în ansamblu cartea se înscrie în bogata literatură consacrată în prezent patologiei cardio-vasculare a cărei incidență constituie principala cauză a morbidității și mortalității în numeroase țări, inclusiv România.

**Petru Derevenco**