

**Cuprul, zincul și magneziul în activitatea fizică**

Cornelia Popovici, Simona Tache

Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2010

185 pagini, 69 tabele, 44 figuri, 99 titluri bibliografice



Autoarele volumului sunt valoroase cadre universitare clujene.

Asist. Dr. Cornelia Popovici a absolvit Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca, a susținut masteratul iar actualmente deține postul de asistentă universitară la Catedra de Educație Fizică și Sport a Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”. În 2009 a obținut titlul de doctor cu teza „Influența administrării de cupru, zinc, magneziu asupra capacității de efort și implicații în stresul oxidativ”, teză care a stat la baza volumului de față.

Profesor universitar dr. Simona Tache a activat timp îndelungat pe plan didactic și științific la Catedra de Fiziologie a UMF „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca, unde în prezent continuă să conducă doctorate (între care se situează și teza sus-menționată a Asist. dr. Popovici). Totodată predă fiziologia efortului fizic la Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității „Babeș-Bolyai”.

În cartea pe care o prezentăm, autoarele explorează o problemă actuală și importantă: rolul elementelor cuprul, zincul și magneziul în organism.

În partea I-a Prof. dr. Simona Tache tratează sistematic multiple aspecte de fiziologie, biochimie și medicale – de la noțiuni istorice și distribuția cuprului, zincului și magneziului în compartimentele corpului la funcțiile lor, la variabilele patologice și la implicațiile terapeutice.

În partea a II-a Asist. dr. Cornelia Popovici analizează implicarea celor trei elemente în efortul fizic acut și cronic. La început se prezintă un compendiu al cercetărilor efectuate de alți autori prin experiențe pe șobolani și, în cazul zincului și magneziului, prin investigații pe oameni, inclusiv pe sportivi.

În continuare se detaliază cercetările personale privind semnificația acestor trei elemente în diversele condiții de expunere la efort și la hipoxie hipobară.

Pentru fiecare lot experimental se determină parametrii balanței oxidanți/antioxidanți, deci nivelul stresului oxidativ, iar la animale și capacitatea aerobă de efort.

Rezultatele cercetărilor sunt ilustrate cu numeroase figuri și tabele, iar rigoarea datelor e asigurată prin aplicarea unor indici statistici moderni.

Bibliografia cărții, destul de amplă, în care domină lucrări recente, confirmă preocuparea susținută de documentare.

Concluziile generale tind să scoată în evidență contribuțiile originale ale lucrării care ar putea avea, prin extrapolare, și aplicații practice.

Sperăm că aceste aspecte să fie explorate în cercetări viitoare și publicate în articole și volume.

Privit în ansamblu acest volum dovedește atât competența autoarelor, cât și valoarea școlii clujene de fiziologie.

Condițiile tehnice ale volumului sunt excelente.

Cartea se adresează medicilor sportivi, nutriționiștilor, antrenorilor, sportivilor și tuturor cititorilor interesați de rolul mineralelor și de activitatea fizică.

*Petru Derevenco*

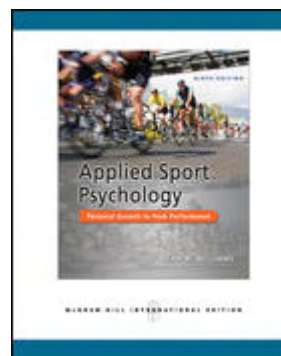
**Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance**

(Psihologie sportivă aplicată: Evoluția personală către performanța de vârf)

Editor: Jean M. WILLIAMS

Editura: McGraw – Hill, septembrie 2009

672 pagini; Preț: £48.99



Trăgându-și seva din experiența și cunoștințele a peste 20 de lideri în domeniile lor de expertiză, volumul reprezintă un ghid comprehensiv și practic al conceptelor și teoriilor, precum și al strategiilor și tehnicilor specifice, care-și propune să-i ajute concret pe psihologii sportivi, dar și pe antrenori, să atingă performanțe de vârf cu sportivii pe care-i asistă în plan psihologic, respectiv îi antrenează.

Interesul, noutatea și utilitatea acestei cărți vine nu numai din impresionantul bagaj de cunoștințe, etalate în cele aproape 700 de pagini, ci și din aceea că sintezele realizate de autorii diverselor capitole au fost special concepute pentru această lucrare, în așa fel încât să se integreze unei viziuni unitare, îmbinând abordarea celor mai recente „cuceriri” ale cercetării în domeniu, cu prezentarea de exemple și aplicații practice, sau cu expunerea unor studii de caz. Aceasta va permite cititorilor-specialiști să utilizeze respectivele cunoștințe în mod efektiv, în exercițiul profesiei lor și să abordeze critic și perfect adecvat situațiile concrete cu care se confruntă și pe care trebuie să le rezolve. Totul, strict din perspectiva asigurării unui climat de lucru optim și al unor condiții favorizante, pentru o evoluție și dezvoltare naturală – fără „crize”, conflicte,

sau incertitudini – a sportivului; la modul ideal, pentru concretizarea în performanțe deosebite, a talentului și muncii sale.

O calitate mai specială care merită a fi scoasă în evidență este aceea a utilității și aplicabilității cunoștințelor prezentei lucrări pentru specialiștii și sportivii din toate continentele. Lucru nu totdeauna valabil, în cazul unora dintre cărțile de psiho-sociologie sportivă. Este vorba de acele cărți care fie ignoră, fie tratează doar lapidar, o problemă extrem de importantă și, uneori, cu mare impact asupra climatului de lucru și al performanțelor: aspectele comportamentale și reactive, ce-și au sorginea și/sau explicația în caracteristicile etno-culturale ale indivizilor angrenați în sportul de performanță. Or, aceste aspecte – care sunt tratate pe larg în Cap. 19 – sunt frecvent întâlnite în condițiile globalizării, iar de ele au început să se lovească din ce în ce mai mult, în ultimii ani, și antrenorii, conducătorii de cluburi, patronii și sportivii români.

Structura materialului etalat în lucrare se dovedește logică, bine adaptată la dimensiunile volumului și la complexitatea abordărilor; avem de-a face în consecință cu patru părți și un total de 24 capitole. Capitolul prim, scris de editor, împreună cu unul dintre colaboratorii de marcă, este unul introductiv, de punere în temă asupra domeniului: *Psihologia sportivă; trecut, prezent, viitor*.

Titlul *Părții 1* este *Învățarea, motivația și interacțiunea socială* și cuprinde șapte capitole: *Învățarea motorie în antrenament și performanță*, *O abordare pozitivă a eficienței antrenării și a creșterii performanței*, *Procesele motivaționale și facilitarea angrenării de calitate în sport*, *Teoria auto-realizării propriilor profeții: în ce condiții așteptările și speranțele antrenorilor, devin realitate?*, *Eficiența leadership-ului și luarea deciziilor de către antrenori*, *Echipa sportivă ca grup eficient și Comunicarea efektivă în sport*.

*Partea a 2-a*, intitulată *Antrenamentul mental în vederea îmbunătățirii performanțelor sportive*, ne conduce, de-alungul a opt capitole, prin problematica subsumabilă temei în cauză. Astfel, după ce în Cap 9 sunt prezentate Caracteristicile psihologice ale performanțelor de vârf, se trece la Augmentarea interesului și dorinței de performanță sportivă (Cap. 10), Stabilirea obiectivelor de performanță de vârf (Cap. 11) și Relațiile dintre sensibili-

zate-stimulare și performanță (Cap. 12). În continuare, putem citi despre Tehnicile de relaxare și energizare, în reglarea pregătirii mentale a sportivilor (Cap. 13), A vedea cu ochii minții, înseamnă a crede: înțelegerea și utilizarea imageriei în sport (Cap. 14), Tehnicile cognitive de consolidare a încrederii și creștere a performanțelor (Cap. 15) și Concentrarea mentală și strategiile sale de control (Cap. 16).

Pregătiți teoretic suntem invitați să facem saltul către abordările concrete, cu care ne putem întâlni efectiv în practică. Ne-o sugerează clar atât titulatura *Părții 3 – Implementarea programelor de antrenare*, dar și, în mod specific, titlurile celor trei capitole: *Integrarea și implementarea unui program de antrenare a abilităților psihologice* (Cap. 17), *Conducerea programelor de pregătire psihologică a antrenorilor: O abordare social-cognitivă* (Cap. 18) și *Considerații legate de zestrea culturală și de sexul sportivilor* (Cap. 19).

Urmează ultima parte (*Îmbunătățirea sănătății și starea de bine*), care cuprinde șase capitole: *Când li se recomandă sportivilor consilierea psihologică, sau psihoterapia* (Cap. 20), *Abuzul de medicamente în sport: cauze și remedii* (Cap. 21), *Ratarea în sport: Înțelegerea procesului*. De la semnele precoce de avertizare, la intervenția individualizată (Cap. 22), *Riscul de accidentare și reabilitarea: considerații psihologice* (Cap. 23), *Tranziția către cariera profesională la sportivi: există viață după sportul de performanță?* (Cap. 24) și *Psihologia exercițiului fizic* (Cap. 25).

Ca încheiere, în ideea de a argumenta și mai mult în favoarea valorii și interesului deosebit al cărții de față, câteva cuvinte despre cel care a coordonat-o. Jean M. WILLIAMS este profesor „emeritus” de psihologie clinică, în cadrul Universității din Arizona, specializat în psihologia sportului și a exercițiului fizic. Pe parcursul unei cariere merituoase și pline de realizări, el a efectuat cercetări de bază și a scris materiale de referință despre psihologia accidentelor și psihologia excelenței în sport, dinamicile de grup, respectiv productivitatea, exercițiul fizic și sănătatea.

Gheorghe Dumitru