

Recenzii cărți

Directory of Sport Science - 5th Edition

(Directorul științei sportului – Ediția a 5-a)

Editor: Jan BORMS

Editura: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2009

518 pagini; Preț: \$49.95



Aflat la a 5-a ediție, *Directorul Științei Sportului* este o lucrare cu adevărat de referință, pentru toți cei interesați de, sau care se exprimă în planul acestei științe. Și asta deoarece avem de-a face cu o foarte organizată prezentare a domeniului științei sportului, lucru posibil prin abordarea și analiza funcțiilor, metodologiei, istoricului, organizațiilor și resurselor fiecărei subdiscipline sau arii tematice, ce i se subsumează.

Avem de-a face, așadar, cu o lucrare nu doar destul de voluminoasă, ci și realmente consistentă, chiar exhaustivă, de vreme ce - se pare - extrem de mici sunt șansele ca cititorul să rămână neclarificat în vreo privință, după ce o va fi parcurs. Că lucrurile stau într-adevăr chiar așa, ne-o sugerează și faptul că aceasta este scrisă de o serie de foarte bine cunoscuți oameni de știință ai domeniului, având în același timp girul unei instituții ce nu mai trebuie prezentată; este vorba de ICSSPE (International Council of Sport Science and Physical Education - Consiliul Internațional pentru Știința Sportului și Educație Fizică).

Cartea oferă, prin urmare, o foarte bogată informație privind subdomeniile științei sportului și educației fizice. Fiecare secțiune a sa debutează cu o descriere generală a subdomeniului, de la evoluția de până acum a acestuia și până la direcțiile de dezvoltare ce i se întrevăd pentru viitor. Sunt apoi oferite sursele specifice de informație - reviste, cărți de referință, lucrări ale unor întruniri internaționale notabile și resurse ce pot fi găsite pe internet - totul pentru a-i stimula și ghida pe cititori, către cunoașterea cât mai aprofundată a aspectelor abordate. În același scop, al facilitării accesului la o imagine cât mai completă a subdomeniilor științei sportului, sunt listate și descrise pe scurt și organizațiile ce activează pe tărâmul acestora.

Partea I-a, intitulată *A Journey Through Time - The Changing Face of ICSSPE (O călătorie în timp – Fața în*

schimbare a ICSSPE), este scrisă de editor, Jan BORMS, cunoscută personalitate în domeniu, la nivel mondial, profesor la Facultatea de Educație Fizică a Universității Libere din Bruxelles. Ea conține o prezentare detaliată a evoluției ICSSPE, pe parcursul celor 50 de ani abia împliniți - a fost fondat în 1958, la Paris - precum și a modului în care acest prestigios consiliu a contribuit și se implică în statuarea și creșterea rolului educației fizice și sportului, în viața oamenilor zilelor noastre. Textul menționează de asemenea relațiile și modalitățile de colaborare ale ICSSPE, cu celelalte organisme sportive internaționale - inclusiv Comitetul Olimpic Internațional - precum și cu alte structuri globale, de mare relevanță și impact, în lumea contemporană; este vorba de OMS și ONU, care devin din ce în ce mai conștiente de importanța sportului pentru sănătatea omenirii, de unde și implicarea lor activă și eficientă, în promovarea sănătății prin activitatea fizică.

Partea a II-a reprezintă conținutul efectiv al volumului. Conținut care, la rândul său, este distribuit în două secțiuni, și anume: „Disciplinele științifice ale sportului”, respectiv „Ariile tematice ale științei sportului”. Așa cum am arătat deja, fiecare disciplină sau arie tematică a științei sportului, este prezentată dintr-o perspectivă cvasiexhaustivă, atât în ce privește informarea pe care se bazează autorii, cât și în ce privește cuprinderea. Prin asta înțelegând că, pe lângă descrierea complexă a subdomeniului în cauză, așa cum ni se arată el în prezent, ne sunt semnalate și dezvoltările pe care el ar urma, sau ar fi necesar să le parcurgă, într-un viitor previzibil.

Având așadar de-a face cu un „tipar” de prezentare, ne-ar fi imposibil să evităm formulările asemănătoare și/sau repetările, dacă ne-am decide să vorbim despre conținutul fiecărui capitol. Este motivul pentru care nu o vom face, preferând să ne rezumăm doar la menționarea titlurilor de capitole și, în anumite cazuri, la prezentarea autorilor în câteva cuvinte.

Disciplinele științifice ale sportului debutează cu *Știința activităților fizice adaptate (AFA)*, capitol scris de doi autori. Este vorba în primul rând de o somitate în domeniu: Prof. Claudine SHERRIL, președinta Federației Internaționale pentru Activitatea Fizică Adaptată, personalitate cunoscută pe tot globul drept „mama” acestei discipline și autoare a unei cărți celebre - „Activitatea fizică adaptată: - transdisciplinaritate și durata de viață” - care în 2004 ajunsese deja la a 6-a ediție. Ea face o echipă perfectă cu Yeshayahu Hutzler, specialist ce predă de peste 20 ani AFA și, în același timp, „o practică” zi de zi, împreună cu studenții săi, în cadrul Centrului Sportiv pentru Handicapați din Israel.

Urmează capitolul dedicat *biomecanicii*, iar în continuare cel intitulat „*Știința antrenării*”, pe care Uri Schaefer și Mark Wertheim (de la binecunoscutul Institut Wingate, Netanya, Israel) îl dedică „teoriei generale a antrenamentului”, după cum se poate vedea într-o detaliată prezentare, ce poate fi citita pe site-ul http://www.wingate.org.il/_Uploads/194imon.doc.

Lindsay Carter, prof. emerit al Departamentului de

Științe ale Efortului Fizic și Nutriție, din cadrul Universității San Diego (SUA), și fost președinte al Societății Internaționale pentru Dezvoltarea Kinantropometriei (ISAK), se dovedește indiscutabil unul dintre cei mai îndreptățiți să redacteze capitolul *Kiantropometrie*, lucru valabil și în cazul Darlenei Kluka, (autoarea capitolului *Comportamentul motor: Dezvoltarea motorie, controlul motor și învățarea motorie*), profesor la Barry University (USA) și președinte al Asociației Internaționale a Educației Fizice și Sportului pentru Fete și Femei (IAPPESGW). În continuare putem citi despre *Filozofia* (autor Michael McNamee) și *Sociologia Sportului* (scris de o altă personalitate, Prof. Joseph Maguire, de la Loughborough University - UK), după care vin două capitole de forță, intitulate asemănător: *Fiziologia exercițiului fizic și sportului* (Ian Stewart - Queensland University of Technology), respectiv *Psihologia educației fizice și sportului*, redactat de trei binecunoscuți autori.

Alte 7 capitole sunt dedicate unor importante discipline, și anume: Baze sportive și de agrement, Istoria sportului, Informatica în sport, Legislația sportivă, Managementul sportiv, Medicina sportivă și Pedagogia sportivă.

Primul dintre cele 9 alocate **Ariilor tematice ale științei sportului**, este capitolul ce se ocupă de Antrenamentul și terapia sportivă, urmat de un capitol dedicat unei arii tematice mai puțin frecventate în România, după cunoștința subsemnatului; este vorba de Sportul și educația fizică comparată (Comparative Physical Education and Sport). Cum era și de așteptat, Dopingul în sport se bucură de toată atenția în contextul prezentei lucrări, tema fiind abordată inclusiv din perspectivă legislativă și etică, de către Lauri Tarasti, de la Curtea Supremă Administrativă a Finlandei. Pekka OJA, de asemenea un nume în plan mondial și un expert al Consiliului Europei în domeniu, ne prezintă Activitatea fizică pentru sănătate, iar prof. Richard Bailey, de la Universitatea din Birmingham (UK) se ocupa de Educația fizică. Urmează ariile tematice Sportul și dezvoltarea, Sportul și drepturile omului, Administrarea sportului și Femeile și sportul, ultimul capitol fiind scris de aceeași Darlena Kluka, despre care am vorbit ceva mai sus.

Volumul se încheie cu un material extrem de interesant și util, care se intitulează *Cariere în știința sportului: Strategii de căutare și luare a deciziei, de către studenți*. Iar titlul credem că spune totul, încât să suscite un mare interes, în primul rând din partea celor ce se gândesc la, sau se află la început de drum, în domeniul educației fizice și sportului.

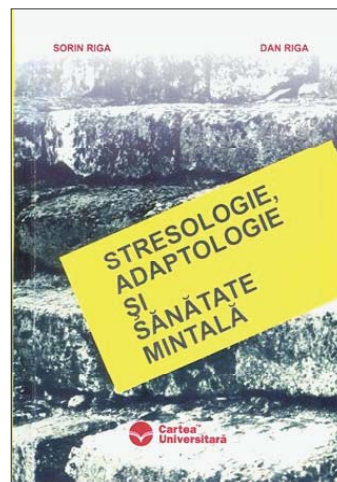
Gheorghe Dumitru

Stresologie, adaptologie și sănătate mintală

Sorin Riga, Dan Riga

Editura Cartea Universitară, București, 2008

266 pagini; ISBN 978-973-731-546-5



În societatea actuală, stresul este considerat *boala secolelor XX/XXI* și de asemenea *boala de la originea bolilor*, deoarece stresul este peste tot și se manifestă în permanență. De aceea, monografia de față reprezintă „un pas înainte” în sănătatea publică și medicina viitorului, realizat la nivel de excelență de doctorii Riga (cercetători științifici principali gr. I, doctori în științe medicale, medici primari psihiatrie, respectiv neurologie, doctori honoris causa). Autorii sunt coordonatori ai Departamentului de profilaxie și cercetare a stresului în cadrul Spitalului Clinic de Psihiatrie „Prof. Dr. Al. Obregia” din București și inventatori ai terapiei simultane anti-stres/anti-îmbătrânire, brevetată internațional, ceea ce îi recomandă ca o autoritate în domeniu.

Construcția și dezvoltarea sănătății fizice, a sănătății mintale și a sănătății globale - componente esențiale ale sănătății publice - sunt fundamentate într-o nouă gândire, concepție și strategie, centrate pe sanogeneză, prevenție, igienă mintală și profilaxie primară. Acestea diferă - ca abordare și mijloace - de dimensiunea medicală a bolii, de terapie și recuperare, de profilaxie secundară și terțiară.

O altă trăsătură de originalitate și importanță a cărții este că aceasta încadrează stresul/adaptarea → sănătatea mintală (rezultat al depășirii stresului prin adaptare bio-psiho-socială) în medicina personalizată, de asemenea componentă princeps a medicinei viitorului. Cu atât mai mult, pluri- și inter-disciplinaritatea stresului obligă la personalizarea/individualizarea diagnosticului (multiaxial), evaluărilor (plurisistemice), prevenției (corectarea vulnerabilităților) și terapiei (bio-psiho-sociale) în distres, tulburări stres-dependente, de adaptare, neuro-vegetative și psihosomatice.

Monografia relevă dimensiunea profilactică și medicală a educației și culturii fizice/a mișcării, exercițiilor constante și stilului de anti-sedentar viață. Acest mod de viață (cunoscut și practicat de antici, redescoperit de societatea modernă) este integrat de autori în construcția sanogenezei și longevității și în binomul interactiv minte ↔ corp (sănătate mintală ↔ sănătate fizică, somatică, biologică).

Monografia este structurată în trei părți după un sistem dinamic, cauză → efect.

Partea I-a - *Stresologia* (11 capitole), prezintă cauza/sursa și descrie tulburările provocate de stres): *Hans Selye - stres, adaptare, sănătate; Globalizarea stresului; Impactul stresului în societatea modernă; Mondializarea medicinei stresului; Cercetarea stresului în România; Stresul - fenomen, factori, proces, sistem, consecințe; Analiza stresorilor; Diagnosticul și evaluarea stresului; Tulburări stres-dependente - în registru acut; Tulburări stres-dependente - în registru cronic; Tulburări somatoforme și medicina psihosomatică.*

Partea a II-a - *Adaptologia* (9 capitole), evidențiază resursele/mecanismele contra distresului, în contrast cu dezadaptarea care generează tulburări): *Adaptare, coping/mal-adaptare, tulburări de adaptare; Homeostazie, alostazie, vitalitate și vulnerabilitate; Binomul stresului = distres + eustres; Sindromul general de adaptare (distres și adaptare); Capacitatea de a face față (coping, anti-stres); Comportament, temperament, personalitate/distres și adaptare; Evaluarea adaptării (impactul și depășirea distresului); Tulburări de adaptare (în plan psiho-social); Tetrada dezadaptării și bolilor (în plan bio-psiho-social).*

Partea a III-a - *Sănătatea mintală* (7 capitole), relevă consecința/rezultatul adaptării, sanogeneza personală și în extensie cea societală, sănătatea publică): *Sănătatea mintală ca dimensiune a sănătății; Sănătatea mintală în societatea modernă; Sănătatea mintală și sănătatea publică; Evaluarea sănătății, sănătății mintale și longevității; Dezvoltarea și consolidarea sănătății mintale; Sănătate mintală, adaptare anti-stres și longevitate (perspectivă antropologică și bio-psiho-socială); Terapii moderne de adaptare și activare anti-stres (oxidativ și biologic).*

Patru capitole din partea a III-a evidențiază importanța necesitatea și obligativitatea educației fizice pentru dobândirea și menținerea sănătății.

Capitolul 4 prezintă **Chestionarul-bilanț: Cunoașterea stării de sănătate (pentru autoevaluarea stării de sănătate și a duratei posibile de viață)**, cu 10 axe, elaborat de Center for Corporate Health Promotion, Reston, USA: axa nr. 1 cuprinde *Exercițiul fizic/mișcarea* (scor 0 → +24). De la 230 puncte în sus, sănătatea este excelentă și longevitatea este de 81 ani și peste pentru bărbați și 86 ani în sus pentru femei.

Capitolul 5 subliniază rolul medicinei sportive, sportului, antrenamentului, mișcării în „furnizarea” sănătății prin „construcția” adaptării în baza legilor biologiei, adaptării și evoluției: sindromul general de adaptare, alostază, hormeză, legea Lamarck (exersare și neexersare), legea Martin Roth (use it or lose it/utilizez-la ou perdez-la), funcția/antrenamentul face/construiește organul - sănătos, rezistent, vital, longeviv și activează plasticitatea - celulară, tisulară, de organ.

Capitolul 6 demonstrează rezultatele benefice prin *activare și reconstrucție fizică*, aplicate la nivel extins prin programul de sănătate populațională *7 contra 7* (aplicat la 9,3 milioane locuitori din regiunea Baden-Württemberg, Germania) cuprinde subprogramul nr. 1 - activitatea fizică zilnică de intensitate medie.

Capitolul 7 arată „soluția” exercițiului, adaptării, antrenamentului - fizic în cadrul terapiilor moderne anti-stres, implicit al longevității.

Este o carte *trăită și în același timp novatoare în domeniu*. A rezultat din experiența medicală și științifică a autorilor, din performanțele pe care le-au înscris la nivel internațional și în inventica mondială este o chintesență a numeroaselor lucrări științifice și capitole publicate în monografii, în țară și în străinătate. În plus, trebuie evidențiat că *Stresologia, adaptologia și sănătatea mintală* este complementară tematic altei cărți recente a autorilor: *Medicina anti-îmbătrânire și științele longevității*, 2007, deoarece ambele domenii sunt interdependente și provin din „trunchiul comun” al medicinei preventive personalizate și al sănătății publice.

În concluzie monografia se înscrie ca o premieră în știința și medicina românească și din multe puncte de vedere în cea internațională. De aceea, este o carte deosebit de utilă pentru specialiștii din domeniu, atât în cercetarea științifică, învățământul (post)universitar, în practica medicală, de psihologie și sociologie medicală, cât și în managementul și realizarea politicilor de sănătate publică. De asemenea o recomandăm pentru medicina și psihologia sportivă.

Maria Pușchiță