

Publicații străine recente în domeniul sportului New foreign publications in the field of sports

Swimming Anatomy

(Anatomia înotului)

Ian McLeod

Editura: Human Kinetics, octombrie 2009

200 pagini, Preț: \$21.95

Anatomia înotului este o carte la prima ediție, care întrunește cel puțin două calități notabile: tratează anatomia strict din perspectiva implicării mușchilor omului în diversele mișcări din acest sport și este scrisă de cineva care se pricepe la înot, Ian McLeod făcând parte ca masoterapeut, din staful medical al echipei de înot a SUA, la JO de la Beijing, dar și din acela al echipei Egiptului, la JO de la Atena. De altfel, lucrarea este recomandată cu toată căldura de către Federația Americană de Înot, indubitabil cea mai puternică din lume, care, în semn de apreciere deosebită pentru aportul lui la performanțele înotătorilor americani, i-a acordat nu demult cea mai înaltă distincție pe care ea o poate conferi.

Cartea propune o perspectivă vizuală inedită asupra musculaturii omului, totul fiind prezentat exclusiv în ideea înțelegerii biomecanicii mișcărilor din înot și a eficientizării maxime a acestor mișcări. Citind textul și coroborându-l cu aceste imagini, oricine - dar cu atât mai mult antrenorii, și chiar sportivii - poate realiza ce trebuie efectiv făcut pentru creșterea forței și pentru optimizarea fiecărei acțiuni sau lovituri, într-un cuvânt pentru a ajunge să iei un start mai puternic în cursă, să atingi o viteză mai mare în linie dreaptă, sau să execuți întoarceri mai explozive, la capetele bazinului.

De mare ajutor în acest sens, sunt cele 74 programe complexe de exerciții, considerate ca fiind cele mai eficiente. Ele conțin atât descrieri complete, explicite ale mișcărilor, cât și imagini anatomice color, care scot în evidență principalii mușchi implicați. Mai mult, ele învață în ce fel pot fi modificate exercițiile, pentru a influența în sensul dorit anumite elemente, precis țintite, de tehnică, în așa fel încât să se obțină cele mai bune performanțe în apă, în condițiile reducerii la minimum a riscurilor de accidentare sau suprasolicitare.

Ca structură, cartea debutează cu un așa-numit „Exercise Finder”, care facilitează găsirea paginii unde figurează un anumit exercițiu și cu un cuvânt înainte. Urmează 8 capitole, ale căror titluri sunt sugestive prin ele însele: ● *Înotătorul în mișcare*, ● *Brațele*, ● *Umerii*, ● *Toracele*, ● *Abdomenul*, ● *Spatele*, ● *Picioarele* ● *Antrenarea întregului corp*. Sunt așadar abordate toate regiunile anatomice ale corpului, iar dacă mai menționăm și faptul că fiecărui stil îi sunt dedicate secțiuni speciale, vom avea toate argumentele pentru a spune că acest volum, inedit ca intenție și realizare, este deosebit de util tuturor celor ce practică, antrenează, sau sunt implicați într-un alt mod, în înotul de performanță.

International Research in Science and Soccer

(Cercetarea internațională în știință și fotbal)

Editori: Barry Drust, Thomas Reilly, A. Mark Williams

Editura: Routledge, sept. 2009

248 pagini, Preț: \$140.00

La aproape un an și jumătate de la *Prima Conferință Mondială Știință și Fotbal* (15-16 mai, 2008), organizată sub auspiciile *Comisiei Mondiale de Știință și Sport*, trei adevărați corifei ai științei celui mai răspândit și iubit sport din lume (B. Drust, T. Reilly și A.M. Williams) colectează lucrările prezentate cu respectiva ocazie și fac să apară acest deosebit de valoros și util volum, care ne dă posibilitatea, celor ce nu am putut fi prezenți la Liverpool, să luăm cunoștință de tot ce s-a discutat acolo. Se oferă, în acest fel, oportunitatea de a ne actualiza informația despre stadiul la care se află, în prezent, cercetarea și știința acestui joc, dar în același timp și ocazia de a lua act, de opiniile și soluțiile profesionale ale unora dintre cei mai de succes practicieni, implicați zi de zi și la diverse nivele de performanță – de la începători, la echipe de top – în activitatea fotbalistică.

Adresându-se unui larg corp de profesioniști - antrenori, preparatori fizici, medici sportivi, fizioterapeuți, psihologi, cercetători - cartea conține opt capitole. Primele șapte au titluri obișnuite, întâlnite și în cărțile ce abordează alte sporturi, respectiv: *Aspecte contemporane ale antrenamentului de fotbal*, *Pregătirea psihologică a jucătorilor*, *Pregătirea fizică*, *Alimentația și refacerea*, *Descoperirea și pregătirea celor talentați pentru fotbal*, *Forța și antrenarea ei în fotbal*, *Prevenirea accidentelor și recuperarea posttraumatică*. Al optulea însă este destul de inedit, el ocupându-se de *Academiile de fotbal*. Subiect destul de nou, pentru o carte dedicată „științei și fotbalului” și care, cu siguranță, este de mare actualitate și pentru antrenorii și specialiștii noștri, dat fiind că fotbalul românesc are evidentă nevoie de o re-gândire a muncii cu copiii și juniorii.

Toate acestea sunt titluri care sugerează, cum e și normal, temele sub emblema cărora s-au desfășurat diversele secțiuni ale amintitei conferințe și care acoperă practic întreaga problematică a fotbalului ca joc, și a științei dedicate lui.

Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement

(Forța mentală: trăsăturile mentale din spatele performanței sportive)

Michael Sheard

Editura: Routledge, iunie 2009

160 pagini, Preț: \$25.00

Forța mentală, tăria psihică, este unul dintre cei mai frecvent utilizați termeni în relație cu sportul și practicantii acestuia, la el apelând atât sportivii și antrenorii, cât și spectatorii sau media. Și totuși, conceptul respectiv este destul de departe de a fi clar și unitar definit și înțeles, de unde și actualitatea și utilitatea indiscutabilă a unei cărți de genul celei pe care o semnalăm cititorilor.

Autorul își argumentează opțiunea pentru această temă, dintr-o perspectivă istorică și conceptuală, după care se apleacă asupra caracteristicilor și particularităților evolutive ale performerilor foarte puternici în plan psihic-mental. El sugerează că forța mentală reprezintă o trăsătură de personalitate din categoria paradigmatelor psihologice pozitive, fără de care nu este posibil succesul răsunător și durabil în sport. În carte sunt prezentate diversele modalități și tehnici prin care această trăsătură de personalitate poate fi investigată/evaluată, autorul punctând avantajele și dezavantajele ce decurg din proprietățile psihometrice ale acestor instrumente de lucru. Nu sunt uitate, unanim

acceptatele amprente culturale și naționale, care însă nu se pot exprima decât în contextul riguros definit al zestrei genetice ale viitorului sportiv.

Materialul cărții este distribuit unui număr de șase capitole, dintre care primul reprezintă introducerea în tematică, iar ultimul dedicat concluziilor și încercărilor de a sugera și previziona, posibilele și/sau necesarele evoluții și dezvoltări. Celelalte patru capitole sunt: *Caracterizarea forței mentale*, *Conceptualizarea*, *Metodele de investigare/evaluare* și *Dezvoltarea și menținerea forței mentale*.

Fiind evident că această deloc voluminoasă, dar deosebit de densă lucrare este foarte binevenită în câmpul literaturii dedicate psihologiei sportive, sperăm că ea va ajunge să fie lecturată de cât mai mulți dintre specialiștii români ai domeniului.

Gheorghe Dumitru