

Book reviews Recenzii cărți

The Encyclopaedia of Sports Medicine: An IOC Medical Commission Publication, Volume XIX, Sports Nutrition

(Enciclopedia medicinei sportive: o publicație a Comisiei Medicale a CIO, volumul XIX, Nutriția sportivă)

Editor: Ronald J. Maughan

Editura: Wiley-Blackwell, 2013

680 pagini; Preț: € 156,40



Un număr record de 65 contributori, toți nume de referință în domeniile lor, coordonați de Ronald J. Maughan – nimeni altul decât, începând din 2002, președintele Grupului „Nutriție Sportivă”, din cadrul Comisiei Medicale a CIO - ne oferă un volum absolut impresionant, dedicat alimentației sportivilor. Subiect foarte important nu doar pentru lumea sportului, ci și pentru cei ce studiază și/sau sunt interesați de alimentația omului în general, dat fiind faptul că solicitările și condițiile cărora ființa umană trebuie să le facă față în contextul antrenamentelor și competiției, sunt extrem de variate, dar totodată clar delimitate în timp, încât să permită identificarea precisă a efectelor și consecințelor diferitelor strategii dietetice adoptate.

Așadar, editura Wiley-Blackwell ne dă posibilitatea ca, parcurgând cele aproape 700 de pagini ale respectivei cărți, să ne facem o imagine maximum de completă, asupra a tot ce se cunoaște despre alimentația și hidratarea sportivilor, acum la începutul celui de-al III-lea mileniu. Ceea ce este în măsură să justifice nu numai opțiunea subsemnatului de a o recenza, ci și, sperăm, decizia specialiștilor noștri de a și-o procura sau, măcar, de a stimula bibliotecile să o includă neapărat pe lista lor de achiziții.

Este deja de multă vreme unanim acceptat că alimentația adecvată are un impact semnificativ asupra performanțelor sportive, și în general asupra realizărilor indivizilor, indiferent de activitatea – profesională sau nu – în care aceștia sunt implicați. Prin alimentație adecvată înțelegând, în cazul sportivilor, că toate substanțele nutritive esențiale trebuie ingerate în cantitățile corecte și la momentele cele mai indicate, numai în acest mod asigurându-li-se accesul la așa-numita sănătate optimă și la obținerea de rezultate deosebite, în competiții. Totul, desigur, în condițiile în care, măcar într-o anumită măsură, trebuie să se țină cont și de preferințele alimentare ale sportivilor, precum și de tradițiile și cultura culinară în care ei au fost crescuți. Aspect nu rareori

ignorat în unele țări - printre care se numără și a noastră - în care „tradiția” spune că „sportivii trebuie doar să asculte, să execute ce li se cere, și să înghiță tot ce li se dă; pentru că știu ei, antrenorii și/sau doctorii, ce este bine și ce nu”.

După cum se va vedea în continuare, volumul de care ne ocupăm abordează domeniul foarte dinamic al nutriției sportive, de o manieră greu de egalat în ce privește cuprinderea și profunzimea; dezvoltând temele până la cele mai mici și mai recente detalii. Pe de altă parte, ca orice publicație din științele sportului care se respectă, pentru fiecare dintre teme ne sunt prezentate mai întâi bazele științifice, după care urmează soluții și programe nutriționale practice, specifice unei game largi de sporturi, individuale și de echipă. Referindu-se la toți macro și micronutrienții, și la atât de la modă suplimente alimentare, autorii nu uită ca, pe lângă utilitatea și beneficiile cu care ele sunt creditate, să menționeze și eventualele lor efecte nedorite, sau riscurile la care se expun consumatorii, mai ales atunci când fac exces de ele. Găsim de asemenea în paginile cărții, adevărate ghiduri privind nevoile alimentare particulare ale unor grupuri speciale de sportivi – vegetarienii, copii și adolescenții, vârstnicii –, dar și capitole dedicate unor categorii clinice de practicanți ai activităților fizice, cum este cazul cu cei care suferă de diabet, obezitate sau boli de inimă.

Chiar dacă acest lucru nu este menționat în mod expres, volumul reprezintă o nouă ediție a unei lucrări publicate cu 3 cicluri olimpice în urmă. Iar faptul că board-ul CIO și comisia sa medicală au decis în acest sens, se datorează constatării că, de la precedentă sinteză, s-au acumulat foarte multe noutăți și clarificări. Care, înțelese și interpretate dintr-o perspectivă mai largă, au condus la conștientizarea clară a ideii că alimentația îl ajută pe sportiv nu doar – cum până nu de mult se credea – să se refacă mai bine și mai complet, până la proxima solicitare; rolul său primordial fiind acela de a favoriza și susține adaptările pe care ședințele de pregătire le generează la nivelul fiecărui țesut și organ. Răsturnarea de optică menționată s-a impus în urma cercetărilor de la nivel molecular. Ele au permis să se înțeleagă corect căile intracelulare de semnalizare care modulează expresia genetică, ca răspuns la stimulul reprezentat de antrenament și la dietă. O astfel de perspectivă nu a fost posibilă până de curând, iar noile abordări aduc cu ele speranța că vor putea fi concepute programe de pregătire și alimentație cu adevărat individualizate, care se vor concretiza în îmbunătățiri notabile ale performanțelor sportive.

Consistentul material este distribuit în 6 părți și 53 de capitole. După cele 3 capitole – *Nutriția omului*, *Fiziologia efortului fizic* și *Biochimia efortului* – ale primei părți (*Bazele științifice*), vine partea secundă (*Energia și macronutrienții*) care, în cele aproape 150 de pagini ale sale, conține nu mai puțin de 14 capitole. Primele două dintre acestea sunt dedicate aspectelor energetice; fie că este vorba de evaluarea costurilor energetice ale eforturilor sportive (cap. 4), sau de echilibrul energetic al organismului (cap. 5), deloc ușor de asigurat în cazul sporturilor extrem de solicitante în planul intensității și/sau duratei. Evaluarea compoziției corporale (cap. 6) ca modalitate indirectă de estimare și ținere sub control a echilibrului energetic, face trecerea către secțiunile

dedicate celor patru categorii de nutrienți principali: glucidele (3 capitole), proteinele și lipidele câte 2 capitole și apa și electroliții (3 capitole); ultimul capitol, al 17-lea, ocupându-se de efectele nutriției asupra oboselii centrale.

Alte 10 capitole alcătuiesc partea a 3-a: *Micronutrienții și suplimentele alimentare*. Deși oricare dintre aceste substanțe își are importanța sa în sport, iar pe de altă parte despre fiecare apar în permanență noutăți, ne permitem să atragem în primul rând atenția asupra capitolelor care se ocupă de produse în cazul cărora riscul de abuz este mai mare, atunci când sportivii nu au acces la sfatul unui specialist, sau, și mai grav, resping consilierea științifică din partea acestuia, abandonându-se integral manipulărilor generate de înșelătoarele reclame comerciale. Este vorba de capitolul 22, alocat substanțelor generice intitulate „fitochimicale” (cea mai cunoscută dintre ele fiind lycopene), ale căror atât de supralicite efecte benefice sunt departe de a fi fost suficient probate științific, de cap 24 (creatina), și de cap 26; așa-numitele substanțe-tampon; care ar contracara aciditatea internă generată de efortul fizic. Netrebuind a fi trecut cu vederea desigur cap 23, redactat de însuși editorul lucrării R.J Maughan, și intitulat: *Riscuri și beneficii aduse sportivilor de către suplimentele alimentare*. Principiile nutriționale ce trebuie avute în vedere în cazul deplasării la mari distanțe (cap. 34), sau al eforturilor fizice prestate în condiții ambientale care prin ele însele generează un evident stres asupra organismului (cap. 35), nu au fost nici ele uitate, iar subiectul atât de incitant al alimentației celor angrenați în competiții sportive de mare anvergură, constituie substanța cap. 36.

Aspecte practice este titlul părții a 4-a, care se deschide cu cap. 28: *Alimentația femeii sportive*. Urmează *alimentația sportivilor tineri* (cap. 29), a celor *în vârstă* (cap. 30), a *vegetarienilor* (cap. 31) și a *celor cu nevoi speciale* (cap. 32). Deși acoperă sub 10 pagini, capitolul 33 (*Intervenția nutrițională în „sindromul subperformanțelor neexplicate” și în supraantrenament*) își are locul și importanța sa, deoarece este probat că alimentația are și ea un rol în prevenirea acestor situații nedorite și periculoase, și în „tratarea” lor, practic în grăbirea revenirii la situația de dinainte, și la reluarea cursului ascendent al realizărilor în planul potențialului fizic și al performanțelor. Bazați pe teoria care implică citokinele în explicarea acestor fenomene, cei doi autori ai capitolului se concentrează pe rolul nutriției în revenirea din condiția cunoscută sub numele de supraîncărcare (overreaching), oferind strategii dietetice punctuale pentru simptomele cheie ale acestei stări care, dacă nu este tratată/abordată corect, conduce la supraantrenament.

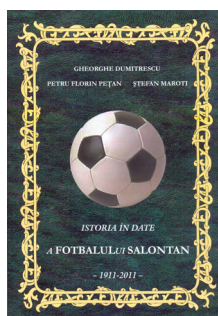
Partea a 5-a are 8 capitole; în ele sunt prezentate strategii și recomandări nutriționale specifice, valabile pentru cei care prestează exercițiul fizic în scopul promovării și întăririi sănătății, sau cei care, deja bolnavi fiind, încearcă să profite de beneficiile și ușurările pe care activitatea fizică regulată și adaptată lor, li le poate aduce. Astfel, după ce, în primul capitol al acestei secțiuni, lecturăm informațiile bine fundamentate și verificate, dar și noutățile de ultimă oră, referitoare la legătura strânsă dintre alimentație, activitatea fizică și sănătate, ne putem edifica în continuare asupra unor aspecte pe cât de interesante, pe atât de utile, aplicabile în cazul practicanților de exerciții fizice și sport care suferă de sindroame inflamatorii (cap. 38), boli imune (cap. 39), diabet (cap. 40), obezitate (cap. 41) și afecțiuni gastrointestinale (cap. 42). Importanța și implicarea funcției gastrointestinale pentru sănătate și performanța sportivă, fac obiectul cap. 43.

Aici fiind dezvoltate inclusiv atât de recent clarificatele (dar și deosebit de relevantele din perspectivă practică) chestiuni legate de calitățile și caracteristicile pe care trebuie să le respecte alimentele și soluțiile administrate în efort, și între eforturi, pentru a putea trece din stomac în intestin și, mai departe, pentru a fi absorbite prompt. Dacă deshidratarea și pericolele pe care ea le incumbă, împreună cu strategiile de rehidratare, au ajuns să fie destul de mult dezbătute și relativ bine cunoscute (vezi cap. 16), nu același lucru se poate spune despre excesul de hidratare; așa-numita „intoxicație cu apă”. Este vorba de un sindrom în care esența o constituie hiponatremia severă, iar despre cauzele, mecanismele și efectele sale în sport, ne vorbește, în cap. 44, Noakes, fost maratonist și unul dintre cei mai mari fiziologi ai efortului fizic din zilele noastre.

Conținutul părții finale – într-o traducere liberă intitulată *Aspecte practice ale nutriției specifice diverselor categorii de discipline sportive* – îi va interesa în mod deosebit pe practicienii de toate calificările și nivelele profesionale (antrenori, medici etc.), dar cu siguranță și pe sportivi sau aparținătorii lor. Și asta deoarece în cele aproape 100 de pagini, pe care se întind ultimele 9 capitole, au fost colectate principii nutriționale, dar și „rețete” (adică recomandări specifice și punctuale), care răspund și corespund întregii game de situații în care se pot afla practicanții numeroaselor sporturi inventate până acum. Gruparea disciplinelor în cadrul capitolelor este logică și deja clasică; sporturi de forță și putere, sprinturi, alergările de distanță, ciclismul, gimnastica, înotul, sporturile de iarnă, sporturile de echipă și sporturile pe categorii de greutate. Discutabil - deși cumva explicabil, în virtutea viziunii și filozofiei celor ce conduc mișcarea olimpică - ni se pare totuși modul de alocare a spațiului tipografic, care a condus la situația că, în absolut, sporturilor de echipă le revine numărul cel mai mic de pagini. Deși, nu încape nici un fel de discuție, acest grup de sporturi reprezintă el însuși o lume, foarte diversă din perspectiva solicitărilor fizice, a regulamentelor și a condițiilor ambientale în care se desfășoară antrenamentele și competițiile. Nemaivorbind de răspândirea cu adevărat globală și de numărul evident cel mai mare de practicanți.

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro

Istoria în date a fotbalului salontan - 1911-2011
 (The History of the Romanian Football Salontana Data)
 Autori: Gheorghe Dumitrescu, Petru Florin Pețan,
 Ștefan Maroti
 Editura: Universității din Oradea, 2012
 267 pagini



Ceea ce au făcut *Gheorghe Dumitrescu, Petru Florin Pețan și Ștefan Maroti* ține, fără exagerare, de domeniul fantasticului. Fantasticului deoarece "*Istoria în date a fotbalului salontan*" a fost o întreprindere grea și migăloasă, documentare laborioasă, în condițiile în care materialele "legate de fotbalul salontan sunt puține". Puțin care s-ar traduce prin articole în publicațiile timpului (*Szalontai Lapok*, *Az Ujsag*, *Arena Sporturilor*, *Crișana*, *Sportul popular*, *Sportul românesc*, *Gazeta de Vest*, *Bihari Naplo*,...), de o primă lucrare rămasă în manuscris, semnată de Gheorghe Cotrău și Mados Mihaly (*Fotbalul salontan la a 70-a aniversare. 1911-1981*). Plusul de informație este legat de perioada ultimilor treizeci de ani, cu alte surse de documentare, majoritatea "elaborate de structurile sportive. De asemenea, am putut consulta un bogat material iconografic, documente din albumele și arhivele unor persoane", am citat din *Cuvântul înainte* al autorilor.

Este istoria fotbalului salontan, o istorie vie prin oameni, date și fapte sportive și nu numai. Este cartea document istoric, cartea document științific, care din care sunt multe de învățat. "O altă lecție desprinsă din această carte, citez din cele scrise de Torok Laszlo, primarul municipiului Salonta, este aceea că în fotbal este foarte important spiritul de echipă. Precum am învățat în copilărie din romanele lui Dumas, *Toți pentru unul și unul pentru toți!* Acest lucru nu diferă cu nimic în fotbal, deoarece un singur jucător nu este suficient să ducă la bun sfârșit un meci, este nevoie de o echipă. Solidaritatea este lecția pe care societatea ar trebui să o învețe din fotbal (...). Pentru motivele arătate mai sus am convingerea că această carte are un rol educativ și nu numai de prezentare, arătând că sportul este o piatră de rezistență în societatea noastră. Într-adevăr, conform datelor, Salonta a devenit mai prosper în urma dezvoltării sportului și a fotbalului. Prin fotbal se leagă de Salonta clipe de neuitat, personalități ilustre și numeroase succese. Mulțumim tuturor celor care ne-au servit un bun exemplu, de muncă și solidaritate...". Admirabile cuvinte, ilustrative și reprezentative pentru o mișcare sportivă cu un trecut demn de o carte.

Autorii nu au avut deloc o muncă ușoară, meritul lor este cu atât mai mare. Ei refac pas cu pas, istoria mișcării sportive din Salonta, cu început în 1895, constituirea Cercului Patinatorilor din Salonta Mare, apoi constituirea Asociației Sportive Salonta Mare (în 1900, noiembrie), primul meci de fotbal, la Oradea (1902), concursul de gimnastică (tot în

1902), festivalul sportiv al elevilor (1906), recensământul asociațiilor sportive din comitatul Bihor (1907; în Salonta funcționar Asociația Sportivă Salonta, respectiv Cercul Patinatorilor), inaugurarea terenului de sport/fotbal la 27 mai, 1911, pentru ca, o zi mai târziu, 28 mai, să se dispute și primul meci de fotbal, componenții celor două echipe evoluând "în haine de stradă". Începuturile au fost făcute... Continuările se regăsesc în capitolele cărții – *Înființarea și activitatea echipei Clubului Athletic Salonta*, *Clubul Sportiv Salonta în primii săi ani de activitate*, *Fotbalul salontan în perioada reorganizării activității fotbalistice din Regatul României Mari*, *Echipele de fotbal din Salonta în perioada desfășurării campionatului României pe regiuni geografice*, *Echipele din Salonta în campionatul Districtului Oradea*, *Anul celei de a XXV-a aniversări*, *Perioada premergătoare și anii din timpul celui de al Doilea Război Mondial*, *Reluarea activității fotbalistice în orașul Salonta 1945-1950*, *Încercări repetate de promovare în eșalonul superior*, *În campionatul Republican, divizia C*, *Din nou în campionatul Regional*, *O lungă perioadă cu o echipă în divizia C*, *Anii premergători Revoluției 1982-1989*, *Din campionatul județean în divizia B 1990-1996*, *Fotbalul salontan între anii 1996-2004*, *Anii cu cele mai bune rezultate în fotbalul salontan*, *Perioada 2006-2011* - capitole bine scrise, în care fiecare afirmație este susținută de documentele timpului.

Nu voi insista asupra numelor de antrenori, jucători, conducători de cluburi sportive/fotbalistice din Salonta, dintr-un singur motiv, sînt mulți și nu doresc să omit pe nimeni. Pot însă scrie despre fotbalul salontan ca unul cu o tradiție bună în relație cu cluburile de fotbal clujene - "U" Cluj, CFR, Dermata Cluj, Electrometal Cluj, Viitorul IRA Cluj, Thenofrig Cluj, Medicina Cluj, Energia Flacăra Cluj, Flamura Roșie Herbak Janos Cluj, Rapid Cluj, CMC Cluj, Unirea Dej, Minerul ocna Dej, ISCT, Arieșul Turda, Progresul Turda, CIL Gherla, Cimentul Turda, Arieșul Cîmpia Turzii, Sticla Turda -, un material foarte bun pentru cei care vor dori să se aplece asupra echipelor amintite, din dorința de a le scrie istoria.

În plus, cartea oferă date relevante despre alte echipe de top ale României și ajunge să amintesc team – uri precum UTA, Jiul, Corvinul Hunedoara, Politehnica Timișoara, Olimpia Satu Mare, FC Bihor, FC Argeș, Gaz Metan Mediaș, Unirea Alba Iulia,...., echipe cu un istoric al lor bine definit în fotbalul românesc.

Se pot scrie multe despre fotbalul salontan juvenil, despre partidele internaționale ale echipelor din Salonta, multe, foarte multe, nu aș vrea să ne îndreptătesc vreuna neamintind-o, apoi despre jucătorii salontani ajunși la echipe din țară sau de peste hotare, cupe amicale, partide oficiale, o istorie fascinantă, care trebuie cunoscută.

Istoria în date a fotbalului salontan 1911-2011 se citește cu plăcere, reținând mai multe paliere de abordare, viață socială, economică, politică, sportivă nu în ultimul rând, pentru fiecare palier având parte de nume datorite sportului și nu numai.

Prin informațiile oferite, multe și relevante, *Istoria în date a fotbalului salontan* egalează celebra istorie a fotbalului "U" Cluj, a regretatului prof. dr. Gheorghe Bodea. Sunt cărți din care avem numai și numai de învățat.

Demostene Șofron
 dem_sof@yahoo.it