

RECENT PUBLICATIONS ACTUALITĂȚI EDITORIALE

Book reviews Recenzii cărți

**Didactica educației fizice și psihomotorii -
învățământul preșcolar și primar**
(Didactics of psychomotor and physical teaching -
preschool and primary education)

Autor: Carmen Aneta Preja
Editura: GMI Cluj-Napoca, 2014
214 pagini

Cartea se adresează atât studenților, cât și specialiștilor care urmează o carieră didactică. Materialul este structurat și elaborat ținând seama de programa cursului de Didactica educației fizice și psihomotorii, ale cărei conținuturi au în vedere legislația privind formarea inițială a specialistului pentru cariera didactică.

Didactica specialității este o lucrare care abordează tematici ale didacticii generale, parcurse în studiul Pedagogiei. Oferta unei duble pregătiri, teoretică și practico-aplicativă, este de nelipsit pentru orice specialist, profesor de orice materie, economist, manager etc.

În cazul nostru, la disciplina educație fizică, Didactica generală suprapune metoda, aceasta fiind o didactică practică și aplicativă, care poate asigura însușirea și implementarea continuă a tematicilor specifice, fixate de predarea și punerea în practică a teoriilor.

**Expresivitatea corporală, comunicarea motrică,
euritmia și dansul în dezvoltarea copiilor**
(Bodily expressiveness, motor communication,
eurythmy and dance in child development)

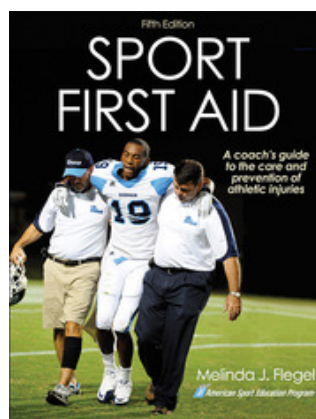
Autor: Carmen Aneta Preja
Editura: GMI Cluj-Napoca, 2014
152 pagini

Lucrarea tratează subiecte ca: expresivitatea corporală și comunicarea motrică, motricitatea de expresie în educația fizică școlară și sportivă, sisteme de evaluare. Toate pun la dispoziția celor interesați (în special celor cu pregătire în domeniul sportiv) un sistem bogat de mijloace de dezvoltare a capacității de expresie, precum și exerciții accesibile tuturor.

Atât mijloacele educaționale pentru formarea și dezvoltarea capacității de expresie, cât și locul improvizațiilor structurale în lecția de educație fizică, incită la lecturarea cu plăcere a acestei cărți.

Redacția
palestrica@gmail.com

Sport First Aid. 5th Edition
(Primul ajutor în sport. Ediția a 5-a)
Autor: Melinda Flegel
Editura: Human Kinetics, august 2014
328 pagini; Preț: € 35,10



O carte care în aproximativ 17 ani ajunge deja la a 5-a ediție vorbește indiscutabil de la sine. Dar dacă mai spunem că ea este girată de atotputernicul în domeniu, American Sport Education Program (ASEP), pentru a sta la baza cursului de prim ajutor pe care-l tutelează, și că reprezintă un produs foarte recent al celei mai mari edituri din lume, pe tărâmul științelor sportului - Human Kinetics - se strâng suficiente argumente pentru a ne motiva opțiunea de a o include în elita cărților de căpătâi ale specialiștilor ce frecventează paginile revistei noastre. Specialiști care, cu siguranță, sunt preocupați de a fi la curent cu informația într-o problematică de care este de dorit să nu te lovești niciodată într-o carieră, dar dacă ai ghinionul să te lovești este ideal-obligatoriu să te afli în situația de a ști perfect ce, când și cum trebuie făcut, altfel spus să fi la zi cu procedurile „standard” și cu succesiunea exactă în care trebuie să le aplici.

Aparent lucrarea îi vizează pe cei din corpul medical, sau cel nemedical dar pregătit și abilitat pentru intervenții de urgență. În fapt însă ea este concepută, structurată și redactată pentru antrenori, deoarece practic în cele mai multe situații antrenorul este primul care poate acționa și-l poate ajuta calificat, pe sportivul ce are nevoie de sfaturi și măsuri imediate. În plus, materialul cărții are și o componentă care se referă la prevenirea îmbolnăvirilor și accidentărilor, iar în această problemă nimeni nu poate fi mai implicat, mai calificat, mai ascultat și mai eficient, dat fiind faptul că antrenorul este principalul răspunzător de

educația și regimul de viață și de pregătire al sportivului. Regim care, dacă are scăpări sau abateri, conduce inevitabil și neîntârziat la probleme, în planul sănătății și integrității corporale a sportivului. De altfel - lucru deloc lipsit de importanță - autoarea însăși are în spate o prodigioasă carieră de antrenor sportiv, ceea ce i-a permis să vadă și să perceapă lucrurile din chiar interiorul profesiei celor cărora li se adresează.

În carte vom găsi prezentate procedurile și pașii de parcurs în cazurile de supremă urgență, în care nu ne mai putem gândi la alt obiectiv decât la salvarea vieții celui aflat în maximă dificultate, modul în care se realizează examinarea fizică a pacientului, tehnicile de stopare corectă a hemoragiilor, măsurile de adoptat în caz de distrugerii tisulare și de fracturi, regulile de mobilizare și de deplasare a sportivului accidentat, dar și principiile de care trebuie să se țină seama în cazul tranziției sportivului de la starea de convalescență către revenirea la antrenamente, până la reintegrarea lui completă în programul normal de antrenament al colegilor săi. Iar ca noutăți, actuala ediție conține cele mai recente recomandări și tehnici de resuscitare cardio-respiratorie, preluate după Asociația Americană a Inimii (American Heart Association), ghidurile de prevenție, recunoaștere/diagnostic și tratament, conform directivelor Centrelor Americane pentru Prevenție și Controlul Bolilor (Centers for Disease Control and Prevention) și ghidul privind prevenirea deshidratării și a stărilor grave generate de temperaturile ridicate, conform recomandărilor Asociației Naționale a Antrenorilor Sportivi (National Athletic Trainers' Association).

Chiar dacă paginile, capitolele și părțile componente ale unui „manual” - aceasta fiind categoria de lucrări în care o putem încadra pe cea de care ne ocupăm acum - nu trebuie neapărat parcurse în ordinea plasării lor în cuprins, în cadrul prezentării/recenziei sale nu putem proceda în alt mod, drept pentru care ne vom conforma și vom reține că cele peste 300 de pagini și 15 capitole sunt repartizate în 3 părți, foarte diferite ca întindere. Cea de început se intitulează chiar „Introducere în primul ajutor al sportivilor” și are două capitole; dintre care primul ni se pare de o deosebită importanță, întrucât în textul său autoarea circumscrie rolul pe care antrenorul îl are (trebuie să-l aibă) în cadrul așa-numitei „echipe responsabile de sănătatea sportivilor”. Este vorba de un rol care - cel puțin în SUA, dar și la noi tot mai evident - se dovedește a fi din ce în ce mai complex și mai plin de responsabilitate, întrucât el se definește în planul următoarelor trei dimensiuni: cea legală/juridică/organizatorică care ține de „fișa postului”, să zicem, cea care

decurge din așteptările părinților/familiei sportivului și cea care incumbă interacțiunea cu ceilalți membri componenți ai mai sus amintitei echipe.

Urmează partea secundă - „Cunoștințele și abilitățile de bază în primul ajutor al sportivilor” - cu patru secvențe/capitole, în fiecare dintre acestea fiind dezvoltate fundamentele primului ajutor; de la anatomie și terminologie (cap. 3), la pașii în care acționăm în situații de urgență (cap. 4), respectiv de la evaluarea stării fizice și tehnicile de prim ajutor (cap. 5), la regulile de mobilizare/deplasare a sportivului accidentat sau grav bolnav (cap. 6).

„Grosul” cărții îl reprezintă partea a III-a - „Primul ajutor în cazul diverselor suferințe/situații specifice”. Sunt 9 capitole-teme, din care - așa cum am sugerat deja mai sus - fiecare antrenor poate să aleagă să citească, să aprofundeze și să exerseze, în primul rând sau doar pe acela/acelea, cu care există cea mai mare probabilitate să se confrunte, sau din experiență știe că se poate întâlni. Este vorba de urgențele și bolile respiratorii (cap. 7), traumatismele cerebrale, vertebrale și ale nervilor (8), ale organelor interne (9), morțile subite (10), accidentele musculoscheletice ale jumătății superioare (12) și inferioare (13) a corpului, leziunile faciale și ale scalpului (14) și afecțiunile pielii (15). Pentru că editura ne oferă acest „cadou”, postând lucruri esențiale din textul respectivului capitol (11) - <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/learn-how-to-assess-and-prevent-heat-related-illnesses> - dar și pentru că ne confruntăm tot mai des cu temperaturi ridicate, iar mulți dintre antrenorii noștri nu conștientizează nici pericolul și nici nu prea știu ce să facă concret, ne oprim pentru câteva idei la așa-numitele „probleme generate de condițiile atmosferice”. Accesând respectivul site vom găsi două tabele. Cel de jos - de care nu ne vom ocupa (Tabelul 11.2) - ne arată foarte clar cum trebuie să procedăm, de la o zi la alta, pe parcursul a două săptămâni de aclimatizare la temperaturi ridicate. În schimb, și cu asta vom încheia, pentru că îl considerăm foarte explicit și util, vom prelua mai jos Tabelul 11.1.

Temperatura	Umiditatea	Măsuri de aplicat
26,5 - 32°C	< 70%	Se monitorizează sportivii susceptibili
26,5 - 32°C	> 70%	5 min pauză, 30 min efort
32 - 37,5°C	< 70%	5 min pauză, 30 min efort
32 - 37,5°C	> 70%	Antrenamente scurte, dimineața devreme sau seara

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro