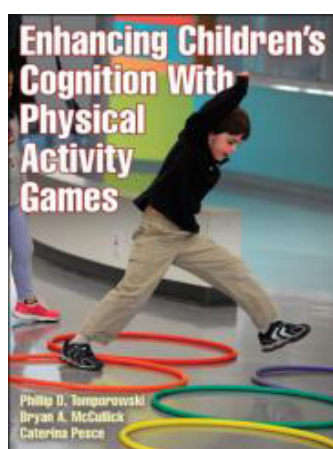


## RECENT PUBLICATIONS ACTUALITĂȚI EDITORIALE

### Book reviews Recenzii cărți

**Enhancing children's cognition  
with physical activity games**  
(Îmbunătățirea cogniției copiilor prin jocuri fizice)  
Autori: Phillip Tomporowski, Bryan McCullick,  
Caterina Pesce  
Editura: Human Kinetics, 2015  
256 pagini; Preț: £29,99 (tipărită), £14,16 (eBook - pdf)



A spune că efortul fizic are efecte benefice asupra sănătății, la toate vârstele, și asupra dezvoltării somatice a copiilor și adolescenților, este de multă vreme un lucru comun, un adevăr acceptat ca având valabilitate maximă, inclusiv de către cei cărora nu le place sportul și/sau îl refuză în mod sistematic, mai mult sau mai puțin motivat. Că exercițiul fizic are un semnificativ impact pozitiv și asupra funcțiilor creierului, în general, și asupra funcțiilor cognitive, în special, reprezintă însă un adevăr mai recent evidențiat, mult mai puțin cunoscut și, pe cale de consecință, un argument la care, din păcate, apelează prea rar chiar și cei care pledează insistent pentru sport, și care văd în acesta un tip de activitate ce nu trebuie să lipsească, cu nici un chip, din „agenda” diurnă a oricui, și mai cu seamă a copiilor. Această diiscrepanță între atenția și interesul de care se bucură cele două categorii de efecte, deși explicabilă, este indubitabil nu doar nedreaptă, ci și păguboasă, din perspectiva formării și educării noilor generații, motiv pentru care orice material și argument care analizează, explică și arată cum, prin ce mijloace concrete, poate fi generat acest impact favorabil al exercițiului fizic asupra cogniției copiilor, trebuie imediat salutat și intens promovat. Ceea ce vom încerca să facem și noi în cele ce urmează, vis-a-vis de lucrarea selectată pentru recenzia de față.

Dacă ar trebui să ne rezumăm la doar câteva rânduri de atenționare, ar fi suficient să preluăm descrierea fugitivă (short description) afișată pe site-ul editurii. Unde se spune că această carte „te ajută să crezi experiențe de învățare, bazate pe mișcare, care dezvoltă corpul și mintea copiilor cu vârste cuprinse între 3 și 12 ani, învățându-te cum să concepi activități fizice care să vizeze dezvoltarea cognitivă și îmbunătățirea performanțelor școlare ale copiilor respectivi”. Întrucât, din fericire, spațiul tipografic pus la dispoziția rubricii noastre, nu ne constrânge totuși la prezentări atât de concentrate - simple enunțuri de natură pur publicitară, de fapt, care urmăresc doar să capteze atenția potențialilor cumpărători, fără a le spune însă mai multe, în ideea de a-i ajuta să decidă achiziționarea lucrării în deplină cunoștință de cauză -, în cele ce urmează vom arăta și cum, practic prin ce metodologie, și cu ajutorul căror informații și exemplificări, cei cărora li se adresează cartea vor putea atinge obiective atât de promițătoare, cum sunt cele enumerate mai sus.

În condițiile în care există o pletură de lucrări, care ne ajută să utilizăm, sau să creăm, jocuri prin care se dezvoltă prioritar deprinderile fizice, aceasta ar fi prima carte care ne arată cum să concepem jocuri fizice care să vizeze în mod specific îmbunătățirea abilităților cognitive ale copiilor. Iar întrucât este scrisă de trei autorități în domeniul formării educatorilor, al fiziologiei exercițiului fizic și al științelor sportului, ea ne arată cum trebuie folosite conceptele moderne referitoare la dezvoltarea copiilor, la științele cognitive, la educația fizică și la educarea educatorilor, pentru a crea experiențe de învățare bazate pe mișcare, în așa fel încât copiii să beneficieze atât în planul dezvoltării somato-motorii cât și în cel al dezvoltării mentale. Asta ne asigură că, parcurgând aprofundat și aplicat textul cărții, profesioniștii ce lucrează cu asemenea vârste vor fi eficient ghidați în crearea aceluia tip de ambianțe care vor favoriza dezvoltarea cognitivă și vor genera îmbunătățiri semnificative ale performanțelor intelectuale; concret ale rezultatelor școlare. Mai mult însă, dat fiind că simpla ofertă de recomandări și rețete îndeamnă la un comportament aplicativ mecanicist, lipsit de preocuparea și de capacitatea de a adapta în mod adecvat, creativ cunoștințele la situații și populații specifice, autorii și-au propus, și au reușit, să ofere un material care să-i ajute pe respectivii profesioniști nu doar să conceapă asemenea jocuri, ci și să-i facă să înțeleagă *de ce* aceste jocuri, și numai ele, pot conduce la rezultatele dorite și așteptate; rezultate care să merite investiția de timp și imaginație necesare structurării și perfecționării jocurilor în cauză, respectiv investiția de timp, energie și speranță, în aplicarea lor la copiii avuți în grijă.

Înainte de a prezenta structura propriu-zisă a cărții, mai precizăm că atât mostrele de jocuri, de preluat ca atare, cât și ghidurile și îndrumările privind tehnica creării de jocuri noi, originale, au în vedere cele două subcategorii de vârste, identificabile în plaja de vârste avută în vedere, cuprinse între 3 și 12 ani; copiii de 3-7 ani, respectiv cei de 7-12 ani. Pe de altă parte, dată fiind utilitatea lui efectivă, demn de menționat este și glosarul cu care lucrarea este prevăzută, glosar absolut necesar într-o situație ca aceasta, în care precizia maximă privind înțelesul și semnificația termenilor reprezintă o condiție *sine qua non*. Cu atât mai mult cu cât autorii au în vedere nu doar prezentul domeniului jocurilor fizice, ei referindu-se și la aspecte ce țin de modelele învățării în secolul XXI, în general. Modele în care, din foarte multe și bine documentate considerente, jocurile fizice vor trebui să aibă un rol clar definit și deloc minor, pentru a se putea spera cu îndreptățire că generațiile ce vin vor beneficia de o educație comprehensivă în adevăratul înțeles al conceptului.

Materialul este prezentat în trei părți, prima dintre ele având rolul de a-l familiariza pe cititor cu rezultatele cercetărilor și dovezile științifice care explică modul în care activitatea fizică influențează în bine dezvoltarea mentală a copiilor. Mai pe larg spus, în această parte de început, după prezentarea problemelor generale ale dezvoltării mentale a copiilor (cap. 1) se vorbește despre beneficiile dovedite ale activității fizice, în planul cognitiv și în cel al rezultatelor școlare (cap. 2), despre mecanismele prin care jocurile de mișcare îi ajută pe copii să gândească și să învețe (cap. 3), precum și despre felul în care, prin aceste jocuri, poate fi creată și menținută acea ambianță motivațională ideală, în care copiii ajung să vrea efectiv, să-și dorească ei să învețe (cap. 4). Iar dat fiind că, după cum o arată și titlul său, funcțiile cognitive reprezintă elementul central al cărții, precum și ca urmare a faptului că editura oferă acces liber la textul în cauză – <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/how-physical-activity-and-exercise-enhance-childrens-cognition> - atragem și noi atenția asupra subcapitolului intitulat „*Cum îmbunătățesc exercițiile fizice cogniția copiilor ?*”, din cel de-al doilea capitol. Este vorba de o secvență esențială a cărții, care deși mai greu accesibilă - întrucât face apel la cunoștințe privind structura și fiziologia intimă a creierului - se impune a fi parcursă cu toată atenția, fiindcă ea ne aduce informații din categoria celor rar incluse în cărțile dedicate practicienilor din domeniul activităților fizice și sportului, dar și pentru că tocmai acest tip de informații probează irefutabil că beneficiile de care am amintit nu sunt simple găselnițe, fără suport științific, ale adepților sportului, ci fenomene cât se poate de reale, clar probate de către neuroștiință. Astfel, din păcate abia în ultimele două decenii, s-a putut demonstra că activitatea fizică poate produce modificări la nivelul anumitor structuri ale creierului (cerebel, cortexul motor, cortexul prefrontal și hipocampus), pentru ca în continuare, aceste modificări să influențeze favorabil gândirea și comportamentul copiilor.

Următoarele 5 capitole alcătuiesc partea a II-a, care are drept obiectiv să-i învețe pe practicieni să transleze, să facă trecerea de la teorie la practică. Parcurgând capitolele respective, acești practicieni vor înțelege felul în care mișcările creează adevărate hărți mentale (cap. 5) și vor fi sfătuiți și ghidați cum să facă să-i angreneze pe copii în învățarea prin joc (cap. 6). Ce calități și cunoștințe speciale trebuie să-i caracterizeze pe profesorii care-și propun să îmbunătățească performanțele cognitive și școlare ale copiilor, cu ajutorul acestor jocuri, aflăm din cap. 7, iar cum trebuie evaluați copiii în acest gen de activități, din cap. 8. Ultima secvență a părții secunde abordează problematica integrării jocurilor de mișcare în formarea/educarea generațiilor acestui prim secol al celui de-al III-lea mileniu; altfel spus, cum pot și trebuie să fie ele incluse în programa școlară, în activitățile de timp liber de acasă, și în programele special concepute și oferite copiilor de către comunitate.

Partea a III-a are doar două capitole și conține numeroase mostre de jocuri, pentru copiii de grădiniță (cap. 10), respectiv pentru cei din primii ani de școală (cap. 11). Conținutul diferă, desigur, dar structura celor două capitole este identică, întrucât după jocurile din primul subcapitol, care „pun la încercare” funcțiile executive ale copiilor, urmează „grosul” jocurilor, împărțite însă în funcție de principiile ce stau la baza structurării lor; jocuri care au în vedere în primul rând interferența contextuală, jocuri ce plasează accentul pe controlul mental și jocuri care-i pun pe cei care le practică în situația de a descoperi lucruri și fenomene noi.

În încheiere, înainte de a reține câteva lucruri despre cei care au făcut posibilă apariția acestei binevenite lucrări, remarcăm faptul că, spre deosebire de cum se întâmplă lucrurile de regulă în cazul cărților cu mai mulți contributory - când la redactarea unui capitol sau altul colaborează de obicei doar o parte dintre ei - de data aceasta, fără nici o excepție, fiecare capitol este scris/semnat/asumat împreună de către cei trei autori. Toți, personalități științifice cu suficientă expertiză încât să se califice pentru a-și exprima punctul de vedere în problematicile abordate de lucrare. Astfel, Tomporowski, profesor de kinesiologie la Universitatea din Georgia (SUA), este un psiholog experimentalist de marcă, implicat de patru decenii în studiul învățării și al efectelor exercițiului fizic asupra funcțiilor creierului, în timp ce Caterina Pesce, profesor al Universității de Sport și Mișcare din Roma, dublu licențiată - în științele sportului și în psihologie experimentală - și-a focalizat cercetările exact pe impactul benefic al activității fizice asupra cogniției copiilor. Bryan McCullick, de la aceeași universitate ca Tomporowski, profesor de educație fizică la bază, dar din 1997 educator/formator de profesori de educație fizică, vine să întregască în mod fericit această reductabilă și prolifică echipă de autori.

**Gheorghe Dumitru**  
gdumitru@seanet.ro