

Publicații străine recente în domeniul sportului

New foreign publications in the field of sports

Nutrition and Football - The FIFA/FMARC*

Consensus on Sports Nutrition

(Alimentația și fotbalul – Consensusul FIFA/FMARC privind alimentația în sport)

Editor: Ron Maughan

Editura: Routledge, septembrie 2009

254 pagini, Preț: \$43.95

Un număr important de specialiști, dintre care unii (Lawrence E. Armstrong, Louise M. Burke, P. L. Greenhaff, John A. Hawley) adevărate „legende” ale domeniului, au fost reuniți „sub bagheta” președintelui „Grupului de lucru pentru alimentație” al CIO, Ron Maughan – el însuși o personalitate de referință – contribuind la apariția unei cărți de indiscutabilă valoare și utilitate, în primul rând pentru cei implicați în fotbal, dar în același timp și pentru practicanții și specialiștii din alte sporturi de echipă.

Că lucrurile stau într-adevăr așa, ne-o probează nu numai faptul că lucrarea tratează efectiv toate aspectele cheie ale alimentației din sportul căreia îi este dedicată, ci și construcția rotundă, echilibrată, care face posibil să ni se ofere spre lectură, pe de o parte date științifice de maximă acuritate și noutate, iar pe de altă parte „rețete” și sfaturi practice, pentru fiecare dintre problemele de nutriție, cu care ne putem întâlni în activitatea fotbalistică de zi cu zi.

În acest fel, după parcurgerea atentă și după achiziționarea logică, fermă și stabilă a cunoștințelor inserate în cele peste 250 de pagini, vom avea toată îndreptățirea să ne simțim mai stăpâni pe noi și pe domeniu și vom aborda cu un alt aplomb și cu alte rezultate, situațiile concrete mai dificile, cu care avem a ne confrunta. Situații care necesită conduite și soluții foarte precise și în care micile greșeli, care în alte contexte pot părea de exagerat detaliu, ajung „să dea peste cap” munca, acumulările și investițiile realizate pe parcursul mai multor ani. Cum ar fi, spre exemplu: alimentația din ziua meciului, în funcție de climă, analiza necesarului energetic al jucătorilor de pe diverse posturi, strategii alimentare de contracarare a stresului și riscului de supraantrenament, suplimentele alimentare în perioadele de antrenament intensiv etc.

Cartea are 12 capitole, dintre care ultimele două sunt dedicate problemelor specifice din cazul femeilor, copiilor și adolescenților care practică fotbalul, respectiv al arbitrilor.

**FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC)*

The Masters Athlete: Understanding the Role of Sport and Exercise in Optimizing Aging

(Sportivul în vârstă: înțelegerea rolului sportului și efortului fizic pentru optimizarea îmbătrânirii)

Editori: Joseph (Joe) Baker, Sean Horton, Patricia Weir

Editura: Routledge, 2009

216 pagini, Preț: \$49.95

O carte dedicată unei teme nu foarte vechi și, din păcate, practic neglijate (mai ales în România, unde nici nu avem un termen specific consacrat, complet acoperitor, pentru acești „masters athletes”), dar de mare importanță, în contextul ofensivei pe care atât medicii, cât și angajatorii și guvernele ar trebui să o declanșeze împotriva sedentarismului. O carte care, potrivit editorilor, ar reprezenta prima încercare serioasă, de a strânge, prelucra și sintetiza, toate cunoștințele științifice ce s-au acumulat până acum, cu privire la acești „sportivi speciali”.

„Masters athletes” sunt acele persoane care continuă (sau încep) să se antreneze cu regularitate și să participe la competiții *ad hoc*, dincolo de limita celor 35 ani – când în general se încheie carierele sportivilor de performanță – menținându-și acest obicei până la vârste respectabile. Ei reprezintă o categorie populațională cu adevărat diferită de restul contemporanilor, categorie care, din păcate, nu are, încă, o pondere prea mare, în ciuda faptului că expectanța de viață crește continuu, iar media vârstei cetățenilor țărilor civilizate s-a mărit semnificativ în ultimele decenii.

Cartea pe care o semnalăm se ocupă, dintr-o perspectivă științifică, de acești frumoși „sportivi pe viață”, reținând dovezi și argumente irefutabile că cei care practică exercițiul fizic (sportul) sistematic și continuu, beneficiază semnificativ în plan cognitiv, motor și fiziologic, ceea ce face ca declinul somatic și funcțional, inerent trecerii anilor, să fie evident încetinit, asigurându-le în acest mod accesul la o calitate superioară a vieții, la orice vârstă. Beneficiind de contribuția unor experți internaționali în fiziologie, comportament motor, psihologie, gerontologie și medicină, lucrarea abordează și clarifică aspecte cheie, pentru persoanele „ce au trecut de mijlocul duratei previzibile de viață”, cum ar fi: motivația și motivarea pentru activitatea fizică și sportivă la orice vârstă, reducerea incidenței bolilor cardio-vasculare, diabetului etc, menținerea sau recâștigarea plăcerii de a trăi, asigurarea independenței față de ajutorul altora și reducerea riscului de accidente casnice etc.

Despre toate acestea și despre altele, la fel de interesante și necesare unor viitori sau actuali profesioniști, din domeniul precum educație fizică și sport, sănătate publică, medicină de familie, gerontologie, cartea ne oferă cele mai recente și științific probate argumente și explicații, într-unul sau altul dintre cele 12 capitole ale sale; motiv pentru care

o recomandăm, în întregul său, cu toată responsabilitatea. Cu o remarcă specială pentru ultimul capitol, intitulat *Viitorul jocurilor la sportivii în vârstă; implicații pentru politici și pentru cercetare*.

The physics of soccer: using math and science to improve your game

(Fizica fotbalului: utilizarea matematicii și științei pentru îmbunătățirea jocului tău)

Deji Badiru

Editura: iUniverse, 2010

324 pagini, Preț: 19,89 euro

Fotbalul este în primul rând mișcare, iar fizica reprezintă știința legilor ce guvernează mișcarea. Ceea ce înseamnă nu numai că ea se aplică și la fotbal, ci și că dacă dorim să perfecționăm în continuare acest joc și să ne creștem cât mai mult șansele de a obține succese cu adevărat relevante, trebuie ca, pe lângă sprijinul biologiei, medicinei, fiziologiei, chimiei, psihologiei, să apelăm efectiv și în mod curent și la cunoștințe specifice din aria fizicii. A-i face totuși pe antrenori și fotbaliști să privească jocul de fotbal și din perspectiva matematicii și fizicii și, mai ales, să ajungă la convingerea că trebuie să se bazeze și pe aceste științe, în practica lor curentă, pare un deziderat mai curând nerealist, cu șanse extrem de mici de reușită, chiar și în secolul XXI. Și totuși, Deji BADIRU, profesor de inginerie industrială la Institutul de Tehnologie al Forțelor Aeriene ale SUA, fost jucător și antrenor de fotbal, pare a nu împărtăși deloc o asemenea opinie, iar că lucrurile stau cu adevărat așa, ne-o dovedește „îndrăzneala” de a dedica strict acestei problematice, o carte; și nu una oarecare, ci un consistent volum de peste 300 de pagini.

Background-ul amintit mai sus, îi permite autorului să abordeze și să ni le reveleze și nouă, cititorilor mai puțin avizați, numeroasele aspecte științifice pe care, în ciuda faptului că este „doar un joc”, fotbalul le conține și/sau le presupune. Iar o asemenea abordare, dacă poți să o urmărești în toate detaliile și argumentările ei, se dovedește a fi pe cât de captivantă, pe atât de plină de sugestii și soluții pentru practică. Și asta deoarece autorul examinează din perspectiva profesionistului în domenii dintre cele mai exacte, „știința” ce stă în spatele diverselor situații și scenarii din teren, tratează în termenii fizicii datele ce fundamentează deciziile fotbaliștilor sau ne

conduce în lumea geometriei fazelor de atac ori de apărare; geometrie care, chiar dacă nu este percepută decât cel mult de antrenorii și jucătorii foarte dotați în plan tactic, stă la baza și justifică toate soluțiile strategice pe care le adoptă, sau traseele pe care le parcurg, jucătorii în teren.

Materialul propriu-zis al cărții este împărțit în 12 capitole, fiecare încheiat cu câte o bogată bibliografie. După care urmează un „Epilog”, un absolut necesar „Appendix al unităților de măsură și al factorilor de conversie” și un index de termeni.

Primul capitol (*Importanța științei, tehnologiei, ingineriei și matematicii în sport*) și următoarele două, sunt relativ reduse ca întindere și foarte tehnice, dar absolut necesar a fi parcurse și cât mai bine înțelese, pentru abordarea restului cărții. Urmează Cap. 4 (*Bazele fotbalului*) în care, pe parcursul a peste 50 de pagini, sunt tratate aspecte în aparență foarte diverse (de la accelerație, la dribling, de la fizica ochiului uman în fotbal, la comunicarea din teren, sau sarcinile arbitrilor etc), dar toate strict privite din perspectiva fotbalului. *Analiza mișcărilor în fotbal* este al 5-lea capitol, iar titlul celui de-al 6-lea – *Strategia din teren* – este indiscutabil prea scurt și schematic, pentru a acoperi diversitatea și profunzimea aspectelor luate în discuție. Cel de-al 7-lea capitol este unul destul de redus ca întindere (sub 10 pagini) și se ocupă de „fizica piciorului fotbalistului”, iar el este urmat de două capitole care, deși prin titlu se raportează la celebrul jucător de baseball Brian Peacock, tratează pe larg și, bineînțeles, în aceeași manieră specifică întregii cărți, problemele antrenamentului din fotbal. După ce dedică un întreg capitol – al 10-lea – calculului matematic aplicat la fotbal, în cel de-al 11-lea autorul își permite un scurt excurs în trecutul său fotbalistic. Pentru ca, în sfârșit, în capitolul de încheiere, să încerce a ne iniția în „managementul științific al fotbalului”.

Potrivit celor specificate de autorul însuși, într-o scurtă notă explicativă, cartea s-a dorit a se adresa în primul rând fotbaliștilor adolescenți; cărora li se oferă ocazia de „a gusta” frumusețea raționamentului matematic și științific, aplicat la jocul pe care-l practică și în care visează să-și construiască o carieră. De cele conținute în paginile ei pot beneficia însă și începătorii, dar mai ales fotbaliștii adulți, antrenorii, administratorii sportivi, sau chiar părinții fotbaliștilor.

Gheorghe Dumitru