

LIBROS Y REVISTAS

«LA NATACION». — JAMES E. COUNSILMAN. — Colección Herakles. — Ed. Hispano Europa (Barna.), 1971.

El libro está dividido en 14 capítulos, totalizando 529 páginas. La idea fundamental del autor, famoso preparador americano, es ofrecer a sus colegas y a todos los que se interesan en la natación de competición, una serie de consejos prácticos para la preparación del nadador en los distintos estilos. No se trata de saltos en este libro.

Los capítulos 9 y 10 resultan particularmente interesantes ya que se pasa en ellos revista a los métodos de preparación para concursos de natación y en la forma de proyectar el programa de una temporada de natación.

Dedica unas páginas a los grupos de nadadores infantiles, al desarrollo de su amor a la natación y a la organización de las prácticas.

Don Schollander, Michael Burton, Claudia Kolb, Dawn Fraser y otros están reunidos en el último capítulo y se estudia sus planes de entrenamiento.

Innumerables esquemas ilustran el texto. La bibliografía se consigna al pie de las páginas.

«ENTRENAMIENTO DEPORTIVO». — Doctor GABRIEL CHEREBETIU. — Ed. Pax. México D. F., 1970.

En el año 1966, se llevó a cabo en Bucarest una importante reunión relativa a los sistemas y problemas de preparación de los deportistas de alto nivel en la cual tomaron parte entrenadores y médicos especializados. Este libro contiene las conclusiones de la conferencia y la síntesis por cada rama del deporte.

En las primeras páginas, se consignan las conclusiones sobre «Dinámica del esfuerzo en entrenamiento», «Métodos modernos de entrenamiento» y algunos problemas médicos y de preparación psicológica para los campeonatos.

Pasa luego a los temas especializados, que inicia con el atletismo. De gran interés resulta el apartado dedicado a carreras de semifondo y fondo, en el cual incluye un gran número de cuadros para los tiempos de «paso» en distintas distancias.

En los capítulos dedicados a los deportes de equipo, da normas generales ya que las técnicas especializadas de entrenamiento no son materia del libro. En cada deporte comentado se señalan: 1. — Características del esfuerzo físico. 2. — Factores de entrenamiento. — 3. Métodos y medios de preparación. — 4. Aparatos y materiales auxiliares. — 5. Pruebas de control.

Las 364 páginas son una buena orientación para la planificación del entrenamiento que el técnico debe realizar para la obtención de resultados de alto nivel.

«EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA ESCOLAR». — Ed. I.N.E.F. — Madrid, 1971.

El Centro de Documentación e Información del I.N.E.F. que tan óptimo resultado está dando en la pedagogía del deporte español, ha traducido del checo el libro que comentamos.

El manual está dedicado a los preparadores que tienen a su cargo la educación física de muchachos de 12 a 18 años de edad.

La primera parte está dedicada a gimnasia. Consta de VII capítulo ilustrados con numerosos esquemas. La segunda parte trata del atletismo y en sus capítulos explica la preparación y métodos para preparar a los muchachos en las distintas especialidades atléticas. La tercera parte está dedicada a la natación resultando muy interesante la cuarta parte en la que se comentan los métodos de enseñanza de los diversos juegos por equipos. El esquí, bobs, excursionismo también tienen sus páginas.

Debe considerarse el libro como de gran interés y debe estar en la mesa de trabajo de todos los preparadores que cuidan de los niños.

«ACTIVIDAD FISICA Y ENVEJECIMIENTO». — E. JOKL y S. KARGER. — Ed. D. Brunner. — Basilea, 1970.

Este volumen, el 4.º de una serie de monografías dedicadas a la medicina y el deporte, consta de 309 páginas en 8 capítulos e ilustradas con 98 figuras y 71 tablas. En él están contenidos los temas del 1er. Simposio Internacional

sobre Actividad Física y Envejecimiento auspiciado por el Consejo Internacional de Educación Física y Deportes de la Unesco, celebrado en la Facultad de Medicina de la Universidad de Tel-Aviv (Israel) en 1966.

En dicho Simposio, dirigido por los doctores PAUL DUDLEY WHITE, de Boston, BRUNER, de Jaffa (Israel) y E. JOKL, de Lexington Ky se intentaba probar la hipótesis de que el ejercicio físico modifica el curso natural del envejecimiento, lo cual quedó demostrado mediante la evidencia presentada.

En el prólogo, el doctor WHITE pone de relieve la importancia del ejercicio físico en los siguientes cuatro puntos: 1.º Relación entre ejercicio físico y arterioesclerosis. 2.º y 3.º Beneficios fisiológicos y psicológicos. 4.º Protección contra la trombosis venosa y embolismo pulmonar mediante el ejercicio de la musculatura de las extremidades inferiores.

En los dos primeros capítulos Fisiología del Ejercicio y del Envejecimiento, se estudia la respuesta cardio-circulatoria y el gasto energético en las pruebas de esfuerzo, así como los aspectos cuantitativos de la formación de ácido láctico en los músculos esqueléticos y la coordinación neuro-muscular en el ejercicio a través de los años.

En el tercer capítulo trata del efecto del ejercicio sobre la secreción de insulina y sobre la hormona del crecimiento, esta última estudiada en hombres y mujeres de más de 70 años.

Los efectos hemodinámicos del ejercicio en enfermos coronarios durante la prueba ergométrica y su traducción electrocardiográfica son los temas del cuarto y quinto capítulos.

En el capítulo de Epidemiología se puede apreciar la influencia de diferentes tipos de ejercicio en la incidencia de la enfermedad coronaria.

