

BIBLIOGRAFIA

Los artículos marcados con un asterisco (*), por considerarlos de interés, se han resumido y se publican al final de la referencia de cada revista.

«STADIUM». — Junio 1973. A. 7 n.º 39.

- «Organización de la temporada escolar bajo condiciones limitantes», Fletcher McEwen.
- *—«Resistencia en velocidad», Edwin Osolin.
- «Acción de los brazos en velocidad», Bill Marlow.
- «Sistema de Ling: Sus orígenes, evolución y difusión», A. Langlade.
- «Breve consideración sobre los movimientos explosivos», J. de Hegedüs.
- «Máximo desarrollo simultáneo de la fuerza y de la resistencia», R. A. Berger.
- «Tiempo latente y tiempo de reacción», Toni Nett.
- «Evaluaciones físicas en fútbol», Rufino Ojeda.
- «Lesiones típicas del deporte. Tobillo del deportista», A. Alcázar.
- «Estilo espalda: indicaciones generales para el mejoramiento y correcciones», A. E. Schaller.
- «Entrenador como psicólogo», Rober Hoehn.
- «Tono muscular. Relajación en general. Relajación muscular», R. Durand de Bousingen.
- «Voleibol en campos pequeños», B. Hildebran.

* «RESISTENCIA EN VELOCIDAD». — EDWIN OSOLIN.

Nuestro objetivo fue encontrar qué métodos producen los mejores resultados, basándonos en la influencia de determinados elementos sobre ciertos componentes de la velocidad. Se tomó en consideración 27 distintos aspectos que se encuentran dentro de una carrera de 100 m. y se juntó información sobre ellos, utilizando un aparato electrónico.

El análisis matemático de los datos indicó que no existía una relación directa entre cada componente, en los velocistas estudiados.

La investigación indicó que la velocidad varía sobre distancias medias es el mejor método para desarrollar los distintos componentes de una carrera de velocidad y especialmente, la resistencia en velocidad. Uno de los métodos más conocidos son repeticiones que comienzan rápido, luego el atleta corre suelto y manteniendo para terminar a máxima velocidad.

Termina recomendando unos pocos ejercicios para el entrenamiento de la velocidad.

«STADIUM». — Agosto 1973. A. 7. n.º 40.

- «Búsqueda de talentos para el lanzamiento del peso de la bola», Toni Nett.
- «Entrenamiento de fuerza para velocistas», Tom Mc Nab.
- «Defensa agresiva en basquetbol moderno», Manuel Sáinz.
- «La educación por medio del movimiento en el jardín de Infantes y en la Escuela elemental: el material pequeño», Simone Sáinz.
- «El entrenamiento de intervalos en el medio escolar», P. Chauchereau.
- «Atletismo: iniciación y metodología de la partida baja», Jorge Gómez.
- *—«Endurecimiento y resistencia», Orlanda Guaita.
- «¿Quo Vadis entrenamiento?», Jorge de Hegedüs.
- «La práctica de los deportes en altura: sus inconvenientes y tratamientos», Alejandro Pitaluga.

* «ENDURECIMIENTO Y RESISTENCIA». — ORLANDO GUAITA.

En el pasado, en el atletismo se utilizaba el término «resistencia» para significar la capacidad de duración en los corredores, indiferente de la distancia de la prueba o del tiempo de carrera.

Las innumerables investigaciones realizadas en los últimos años, han permitido comprobar que no es lo mismo «durar» en esfuerzos cortos, de alta intensidad y en deuda de oxígeno del tipo de los 400 m., que en esfuerzos prolongados de intensidad moderada y realizados en equilibrio de oxígeno, como son las pruebas de fondo (10.000 metros).

Define el endurecimiento como la cualidad que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado realizado a ritmo medio o bajo.

La capacidad de «durar» en un esfuerzo deportivo a dominante aeróbica está determinada por dos factores esenciales: El aporte de oxígeno y su utilización por los tejidos.

Los efectos prácticos del entrenamiento de endurecimiento se traduce en: mayor economía al reposo y el esfuerzo, posibilidad de elevar la tasa de trabajo en «steady state». Las ventajas prácticas de desarrollar el endurecimiento son las siguientes: Permite elevar el ritmo o actividad sin contraer deuda apreciable de oxígeno. Posibilita una mejor recuperación a través de una realización más acelerada de la deuda de oxígeno y eliminación de desechos orgánicos.

«STADIUM». — Septiembre 1973. A. 7. n.º 41.

- «Estudio técnico de un salto en longitud de Heide Rosendahl», R. Houben.
- «Observaciones sobre el entrenamiento para principiantes en las disciplinas de lanzamientos», Peter Tschene.
- «El miniasquet y el valor físico», A. Langlade.
- «Defensa agresiva en el basquetbol moderno», M. Sáinz.
- «El método analítico al servicio del método global», J. Mercier.
- «Juegos deportivos y deportes colectivos», E. Battista, M. Portes.
- «Ejercicios de destreza», Bob Miller.
- «Estructura del complejo estado-dinámico vertebral», Alberto Moro.
- «Posibilidades de aplicación del psicodiagnóstico en el deporte», P. Rokusfalvy.
- «Recepción de saques», J. L. Botta.

* «ESTUDIO TECNICO DE UN SALTO EN LONGITUD DE HEIDE ROSENDAHL». — ROGER HOUBEN.

La secuencia que presenta fue filmada durante las eliminatorias de los juegos de Méjico. El salto que se comenta, de 6,54 m. fue el mejor resultado en las eliminatorias.

Examina las fotos comentando cada una de ellas, que en número de 18 se publican.

«JEUNESSE ET SPORT». — Abril 1973. A. 30. n.º 4.

- «La ocupación del ocio, una de las grandes preocupaciones de los tiempos modernos». «El papel del deporte en el ocio», Yves Jeannotat.
- «Deporte, escuela y ocio», Wolfgang Weiss.
- «Ejercicios técnicos-tácticos del baloncesto», J. Studer, A. Welten.
- «Transformación estructural en el músculo esquelético entrenado testimonio de una «endurance» adquirida», H. Howald.
- «Al paso de carrera en las artrosis», M. Moesch.
- * «Reflexiones fundamentales sobre el entrenamiento del decathlon y del pentatlon femenino», Ernst Strähl.

«REFLEXIONES FUNDAMENTALES SOBRE EL ENTRENAMIENTO DEL DECATHLON Y DEL PENTATHLON FEMENINO». — ERNST STRÄHL.

El decathlon y el pentathlon son disciplinas atléticas distintas, para las cuales ha sido necesario elaborar métodos de entrenamiento particulares reposando sobre conocimientos científicos de diferentes disciplinas.

El problema de los entrenamientos simultaneando dos factores que se influyen positiva o negativamente, hoy día sólo está parcialmente solucionado. Parece además, que todos los métodos de entrenamiento no pueden utilizarse sin más en los decathlonianos, aunque estén basados sobre fundamentos científicos.

Veamos, en resumen, algunas constataciones, que pueden ser consideradas como las líneas directrices del entrenamiento:

— En los hombres y las mujeres, el entrenamiento de diferentes factores descansa sobre los

mismos principios, en lo que concierne al grado de estimulación y de adaptación. Es evidente que los medios y métodos de entrenamiento deben adaptarse a las particularidades físicas y psíquicas distintas a los dos sexos.

— El organismo se adapta a los esfuerzos que le son solicitados en los entrenamientos.

— La fuerza pura y el «endurecimiento» general deben constituir la base del entrenamiento del poliatlón, sobre el cual los otros factores podrán entonces desarrollarse en forma óptima. La importancia de la capacidad aeróbica es aún subestimada a causa de su acción en gran parte indirecta sobre las disciplinas del decathlon.

— La cualidad más importante para el decathlon y el pentathlon es la capacidad explosiva, pues ella tiene una influencia directa sobre las diversas marcas: la fuerza pura se encuentra siempre en la base de la capacidad explosiva.

— Todos los métodos de entrenamiento tienden a mejorar directamente la velocidad y la salida explosiva, son más eficaces cuando son utilizados en intensidades submaximales o maximales, con pocas repeticiones y largas pausas.

— El entrenamiento de fuerza, la velocidad y la resistencia parecen ser más de la mentalidad del decathloniano y el entrenamiento de «endurecimiento», más del pentathloniano. (9 citas bibliográficas).

«SPORT». — Julio 1973. A. 6. n.º 3.

- «Deporte para todos», Max Wasterlain.
- «A propósito de la personalidad de los deportistas», Camille Javeau.
- «Congreso de la Asociación Internacional y Europea de Entrenadores de Atletismo», Madrid, enero 1973.
- «El rito con arma corta» (continuación), Jules Lermusiau.
- «Propiedad sociocultural e interés deportivo», Axel Gryspeerd.
- «Visita a los belgas en la República Federal Alemana», Pierre Deques.
- «Informaciones».
- «Elites francofonas», Maurice Deveen.
- «Estancia en altura», Katchberg, 8-21 abril, 1973, Claude Delvenne.

«SPORT MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS». — Junio 1973. Vol. 13. n.º 2.

—«Distribución de los pliegues cutáneos y diferencias en las proporciones corporales en jóvenes adultos jugadores de rugby», W. Bell.

* «Efectos cardiorespiratorios del entrenamiento a intervalos», J. L. Ardisson y colb.

—«Mediciones a rayos X de la pantorrilla en relación con la edad, constitución corporal y rendimiento físico en muchachos y niñas», C. R. Cumming y colb.

—«Records de levantamiento de pesas», P. Jokl y colb.

—«Predicción de las cargas atléticas potenciales con especial referencia a la herencia», V. Klissouras.

—«Los efectos del entrenamiento físico sobre el contenido en colágeno de la aorta en las ratas blancas adultas del sexo masculino», A. W. Faris.

- «Problemas oculares en atletas: papel de la oftalmología en la medicina de los deportes», H. Ghosh.
 —«La pediatría y la educación física del niño», D. Bezos.

* EFECTOS CARDIORESPIRATORIOS DEL ENTRENAMIENTO A INTERVALOS». — J. L. ARDISSON Y COLB.

Se ha sometido a un grupo de estudiantes de la unidad de enseñanza y de investigación de Marsella a un programa de «interval-training» que consistía en 10 carreras de 100 m. en 15 segundos sobre pista de ceniza. El intervalo de cada recorrido se determinó por medio del tiempo de preparación de una frecuencia cardíaca de 120 c/min. La transposición al cicloergómetro vertical se ha obtenido mediante una prueba que consistía en la repetición de 10 cargas de 1.550 kpm. durante 1 minuto. La frecuencia cardíaca de partida era de 120 p/min. como anteriormente, representando la prueba un gasto energético de un 40-50 % de las posibilidades máximas de los sujetos. El desarrollo de los diferentes parámetros estudiados durante las primeras cargas evocan el clásico período de adaptación observado al inicio del trabajo continuado.

Por otro lado, la inestabilidad de los valores finales, no permite asimilar esta segunda fase al estado de equilibrio de un trabajo continuo bien tolerado. Además, la disminución encontrada constantemente para la quinta y sexta carga indican el alcance del fenómeno del punto muerto.

La ventilación por minuto, la frecuencia cardíaca y el pulso de oxígeno, alcanzaron sus valores máximos durante las cargas y sus valores mínimos durante las pausas. Por el contrario, el equivalente respiratorio y el cociente respiratorio son más elevados durante las pausas que durante las cargas.

Una segunda serie de pruebas realizadas tras algunos meses de intervalo, ha permitido juzgar los efectos del entrenamiento sobre el organismo para el estudio comparativo de la ventilación minuto y de la frecuencia cardíaca.

Los resultados diametralmente opuestos a aquellos obtenidos por otros autores, se discuten a la luz de diferencias de posición en el cicloergómetro.

Se aconseja que la determinación del nivel de energía personal debería hacerse primero en el ergómetro, de manera que las características del entrenamiento intermitente sobre la pista se establezcan sin excesos ni insuficiencias.