

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.

«JEUNESSE ET SPORT». — Año 31, n.º 3 - marzo 1974.

- «El entrenador, ¿maestro o auxiliar?» (IV), Pierre Naudin.
- *—«Volleyball. Entrenamiento de la condición física específica», J. P. Boucherin.
- «El entrenamiento con los jóvenes», Anthony Ulrich.
- «Apariencias negativas que acompañan la especialización precoz en el deporte de alta competición», Siri Kubicka.
- «El entrenamiento con los jóvenes en canoa», Madeleine Zimmermann.

* «VOLLEYBALL. ENTRENAMIENTO DE LA CONDICION FISICA ESPECIFICA». — J. P. BOUCHERIN.

El trabajo de la condición física debe repartirse según el plan anual o periódico del entrenamiento en dos fases bien precisas. Para cada uno de los tres sistemas fisiológicos, preveer una primera fase de «trabajo acentuado» y una segunda fase que se escalona durante todo el periodo de competición, o «trabajo de mantenimiento».

El esfuerzo total del entrenamiento de la condición física debe repartirse según dos curvas.

La curva de la intensidad del esfuerzo, donde interviene principalmente la noción de tiempo.

La curva de la amplitud del esfuerzo que implica sobre todo la cantidad de trabajo.

Si no se quiere enfrentarse con graves perturbaciones durante el periodo de competiciones, la evaluación de las dos curvas debe requerir el esquema indicado en el artículo.

Debe hacerse comprender a los jugadores que en la adquisición de la condición física, no existen milagros; sólo un trabajo de meses, bien comprendido, bien programado, progresivo y sobre todo que merezca la aprobación de cada uno, permite mejorar las «performances».

«JEUNESSE ET SPORT». — Año 31, n.º 4 - abril 1974.

- «Tchouball».
- «Introducción», Michel Farré.
- «Presentación», Dr. Theo Werey.

- «Código de arbitrajes».
- «Alimentación del deportista», F. Oberholzer.
- «Características de un entrenamiento psicoregulador», P. Schimti.
- «Los entrenadores tienen la palabra», Pierre Naudin.

«JEUNESSE ET SPORT». — Año 31, n.º 5 - mayo 1974.

- «El entrenador, ¿maestro o auxiliar?».
- «Las entrenadores tienen la palabra», Pierre Naudin.
- «Gimnasia con aparatos y/o ¿artística?».
- «Contribución a las definiciones y a la distribución sistemática», Clemente Gilardt.
- «Gimnasia con aparatos», Jean-Claude Leuba.
- «Corazón y deporte», Dr. H. Howald.
- «Influencia del deporte y del entrenamiento sobre el corazón sano», Dr. H. Howald.
- *—«¿La persona de edad puede aún iniciar un entrenamiento deportivo?», Dr. Ursula Weiss.
- «Examen de la aptitud física en los nuevos inscritos», Willy Rätz.

* «¿LA PERSONA DE EDAD PUEDE AUN INICIAR UN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO». — URSULA WEISS.

El envejecimiento es un proceso normal, representa una disminución del rendimiento de las células que inexorablemente va aumentando. Las células gastadas o lesionadas se regeneran lentamente; la condición física, la facultad de entrenamiento y de aprendizaje disminuyen.

Si no hay interferencias negativas por parte de una enfermedad, se puede afirmar que la condición física depende directamente de una suficiente cantidad de ejercicio y es justamente en las personas de edad, que esta cantidad de ejercicio es insuficiente. Es posible entrenar lentamente a las personas de edad.

Puede establecerse un programa de gimnasia, para la tercera edad apoyado en una serie de puntos:

- Estimulación del sistema cardio-vascular con aumento del esfuerzo hasta varios minutos.
- Mejorar la circulación sanguínea, especialmente en las extremidades, mediante movimientos apropiados.
- Aprendizaje de una correcta respiración.
- Mejorar la motilidad de grandes y pequeñas articulaciones, reforzando al mismo tiempo la musculatura correspondiente.
- Aprendizaje de la habilidad, destreza y reacción.
- En principio debe recomendarse que cada persona de una cierta edad, que desee reemprender

una actividad deportiva, informe a su médico y consulte con él la más mínima molestia que aparezca.

«MEDICINA DE LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE». — N.º 31, enero 1974.

- «Relación médico, entrenador y deportista. Control médico durante el proceso de los entrenamientos», F. Angulo Cuevas.
- «El crecimiento de la edad escolar», B. Marin Fernández.
- «Reacciones de regulación ortostática en deportistas jóvenes durante la valoración del equilibrio vegetativo», M. Freifeld y colb.
- «Ciertos aspectos del E. C. G. y de la dinámica del corazón en reposo y después de la actividad en un grupo de deportistas jóvenes», A. Vioculescu y colb.
- «Correlación existente entre la adaptación cardiovascular observada en condiciones de laboratorio y eficiencia competitiva de los deportistas de alta categoría entre veinticinco y treinta y cinco años», O. Berlogea y colb.
- «Resorción del edema postraumático por vía linfática», A. Leduc.
- «Variaciones del E. C. G. en fase repolarizante en el deportista», V. Ristic-Borcic y colb.
- «Síndrome de preexcitación ventricular y esfuerzo físico», D. Frankovic y colb.
- «Razones y necesidad del ejercicio», A. Silva e Costa.
- «Recomendaciones globales relacionadas con los deportes terrestres», J. J. S'Jorngers y colb.

«EDUCAÇÃO E MOVIMENTO». — Vol. V, na.º 18 - abril - junio 1973.

- «La función religiosa y mágica de los juegos de pelota en diversas culturas», U. Simri.
- «Capacidad de trabajo aeróbico del pueblo japonés», M. Ikai y colb.
- *—«Estudio crítico del entrenamiento y competición de los adolescentes», W. Areno.
- «Algunos aspectos de la investigación pura y de la investigación aplicada a la E. F.», F. Andersen.

* «ESTUDIO Y CRITICA DEL ENTRENAMIENTO Y COMPETICION DE LOS ADOLESCENTES». — W. ARENO.

Inicialmente el autor, examina los diversos conceptos de pubertad, adolescencia y juventud, y las características de cada fase. Después considera los fundamentos biológicos que justifican la indicación de una edad mínima para la iniciación del entrenamiento, de la competición y de la selección.

Reseña los trabajos presentados por los investigadores sobre la variación de la frecuencia cardiaca, sobre auxología y sobre la resistencia y coordinación muscular. Hace unas consideraciones sobre la aptitud física y la capacidad mental en relación con los avances escolares y los resultados de la competición.

Finalmente considera útil, bajo el punto de vista biológico, la clasificación morfo - fisiológica basada en la edad, peso, altura, capacidad vital; condena la clasificación exclusivamente basada en la edad cronológica.

«EDUCAÇÃO E MOVIMENTO». — Vol. V, n.º 19 - julio - septiembre 1973.

- «Seguros y Deporte», Luc Silauce.
- «Psicología deportiva. La vela», A. de P. Brito.
- «La enseñanza, los trabajos y la investigación en la historia de la Educación Física y los deportes», Louis Borgerer.
- «Características físicas de los gimnastas universitarios», Waynel Sinning y colb.

«THE JOURNAL OF SPORTS MEDICINE». — Vol. 13, n.º 3 - septiembre 1973.

- «Efecto ergogénico de la ingestión de un álcali en los nadadores entrenados», F. Simmons, A. B. Hardt.
- «Aspectos genéticos en la constitución física», V. Klissoyras.
- «Efectos del ejercicio físico sobre la excreción urinaria de catecolaminas y 17 hidrocorticosteroides en jóvenes sanos», P. J. Sarvibarjo.
- «Investigación interdisciplinaria en la etiología de la enfermedad coronaria», F. G. Fardy.
- «Relación entre una carrera de un kilómetro y la capacidad aeróbica», E. Shvartz y colb.
- «Los efectos del entrenamiento con frecuencia espaciada sobre la buena forma cardiovascular en los estudiantes», C. X. Witten, W. A. Witten.
- «El efecto de los esteroides anabólicos sobre la fuerza contráctil del músculo esquelético», G. Aries.
- *—«Cálculo del volumen residual de los pulmones por medio de determinaciones antropométricas», A. Buggi.
- «Futuro de la medicina del deporte», S. Carlos Camúñez.

* «CALCULO DEL VOLUMEN RESIDUAL DE LOS PULMONES POR MEDIO DE DETERMINACIONES ANTROPOMETRICAS». — H. BUGGI.

El volumen torácico (Th. V.) se puede calcular por medio de la circunferencia del pecho durante la fase de expiración forzada (C) y de la longitud del esternón (St). La fórmula del volumen torácico es la siguiente:

$$\text{Th. V.} = \left(\frac{C}{2} \right) 2 \text{ St. M.}$$

El volumen residual (R. V.) de los pulmones está relacionado con el torácico. Nuestras investigaciones sobre algunos jóvenes deportistas de 14 a 18 años dan: R. V. = 0,213. Th. V. — 324 ml.

Para calcular el volumen corporal por medio del método higrométrico en el agua, se necesita conocer el volumen residual, como volumen que se debe deducir para determinar la densidad del cuerpo.