

# LIBROS Y REVISTAS

«LA PREPARACION DE UN CAMPEON». — Claude Bouchard - Jean Brunelle - Paul Godbout y Colb. — Facultad de Ciencias de la Educación. — Universidad Laval (Québec). — Ed. Pelican (QUEBEC - CANADA).

La proximidad de los Juegos Olímpicos ha desencadenado una eficaz actividad en los medios científicos técnicos de Canadá muy especialmente en el Departamento de Educación Física de la Universidad Laval de Québec.

El libro que comento es el fruto del trabajo en equipo de ventidós personas, entrenadores, psicólogos, fisiólogos, profesores de Educación Física, médicos, pedagogos, que en 16 capítulos, han vertido sus conocimientos con plena libertad de expresión, aunque ello, como escriben los directores en el preámbulo, no ha repercutido sobre la unidad del texto.

El capítulo primero, se enfrenta con la difícil misión de definir la «performance» cuya noción es aplicable a todos los sectores de la actividad humana, aunque proponen reducir el número de aplicaciones, en el cuadro de la obra.

En una serie de 46 cuadros estudian la evaluación de los «performances» en diversas especialidades deportivas, a través de los años Olímpicos. Termina con un interesante párrafo dedicado a comentar los límites del hombre frente a la «performance».

Bouchard, aborda el tema. ¿Qué es lo que «hace» a un campeón? Dos interesantes capítulos en los que valora la herencia, como factor capital, no sólo para los «campeones que nacen», sino también para los «campeones que se hacen». Termina con una visión futurista sobre las consecuencias de la posible «manipulación genética» sobre las «performances» atléticas del hombre del 2.000.

Brunelle y colb. explican en 60 páginas los sistemas para conseguir el desarrollo físico de base. Los planes de ejercicios están ilustrados con numerosos esquemas, que permiten la perfecta comprensión del texto, que resulta interesantísimo.

Lucien Vachon y Raymond Deshormais entran en una materia que en este momento ocupa a directivos, entrenadores e incluso a los propios deportistas. Las determinantes psicológicas y sociales que influyen sobre la «performance» profundizando en el estudio de la pre-

paración mental del atleta, frente a la competición, indicando un programa de preparación psicológica general del atleta y otro de preparación específica para cada disciplina.

Muy interesante es el capítulo séptimo en el que se revisan una serie de factores que puedan influir sobre una buena «performance». La dietética; las ayudas ergogénicas; el doping; la menstruación; las relaciones sexuales; el calentamiento; la altura; la temperatura y la humedad.

La preparación física específica constituye, a mi entender, un importante capítulo del libro. A la perfecta exposición del tema, une una iconografía preparada por los excelentes técnicos de la Universidad Laval, que permiten al lector asimilar una inmejorable enseñanza.

La vigilancia médica del atleta y el control de entrenamiento han merecido la máxima atención en la obra, habiendo escrito Pierre Béliveau y F. Landry, unos capítulos magistrales cuyo conocimiento es ineludible al médico del deporte.

Las determinantes variables específicas de la «performance» para una determinada disciplina, son: La condición física del atleta; la eficacia técnica; la inteligencia estratégica. Esto es abordado por P. Godbout en el capítulo trece y en el siguiente Bélanger, expone la planificación del entrenamiento. Los dos capítulos se complementan y facilitan al entrenador una clara visión de cómo debe orientar su actuación frente al atleta, y que deberá completarse con la posesión de un «carnet de entrenamiento» de cada deportista, cuya necesidad Pouliot pone de manifiesto en la última parte de la obra.

El último capítulo está dedicado al estudio de las características de la competición y el papel de la sociedad en el descubrimiento de talentos deportivos.

Cada capítulo, termina con una extensa bibliografía del más alto valor para el estudioso.

El Departamento de Educación Física de la Universidad Laval puede estar orgulloso de este libro, el mejor que he leído en relación con el cuidado integral del atleta. Son muy afortunados los entrenadores canadienses disponiendo de un manual que anticipa la respuesta a cualquier interrogante que el preparador plantee.

Sería muy importante que se consiguiera la traducción en España.

