

# 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.

«LA GYMNASIQUE VOLONTAIRE». — N.º 1 - 1975.

—«Editorial».

—«La columna vertebral», J. L. Dupuy.

\*—«Corazón, esfuerzo y entrenamiento físico».

—«Nuestras estancias».

\* «CORAZON, ESFUERZO Y ENTRENAMIENTO FISICO».

El trabajo es un resumen de la campaña contra el sedentarismo. El Prof. M. Degeorges dedica un espacio a exponer «el sedentarismo azote moderno. Un contraveneno: el entrenamiento físico». Termina aconsejando de media a una hora, tres veces por semana, de entrenamiento metódico. También puede realizarse un fin de semana de gran actividad física ya sea en un deporte o en jardinería intensiva.

El Prof. J. P. Broustet, dedica su espacio al «Corazón y entrenamiento físico». El Prof. F. Plas examina «Algunas características del corazón del deportista». Finalmente el Prof. B. Letac analiza «El corazón y las diferentes actividades físicas» donde incluye una tabla en la que se refleja el riesgo del deporte para el corazón. En los deportes sin ningún riesgo incluye: golf, marcha, tiro, volley, ciclismo (fácil de dosificar y controlar). Entre los deportes de riesgo fácil de controlar y dosificar incluye: remo, equitación, patinaje sobre hielo, esquí nórdico, tenis de mesa. Entre los deportes peligrosos si se practican sin control, cita: aviación, natación, pesca deportiva, esquí alpino, tenis. Deportes totalmente desfavorables: alpinismo, atletismo, basket, fútbol, judo, pelota vasca, submarinismo, rugby y vela.

«LA GYMNASIQUE VOLONTAIRE». — N.º 2 - 1975.

—«Comentario a varias estancias».

—«Volley-ball», J. M. Schmitt.

—«La educación física de base», J. André.

—«Contribución de la educación al movimiento olímpico», P. Seurin.

«SPORT». — Enero 1975 - A. XVIII. N.º 69.

—«La «fiesta superfrancófila», de Quebec... vista por un deportista», Luc Legros.

—«La preiniciación en la enseñanza del tenis de mesa», Willy George.

—«Deporte y actividades culturales de adolescentes escolarizados», E. Stroobahts.

—«Baloncesto. La defensa individual», Guy Crèvecoeur.

—«La táctica o hacia una mejor formación del joven jugador de hockey sobre hierba», Jacques Borsu.

—«Agua», J. Willy Pettiaux.

—«Noticias olímpicas. Misión preparatoria Montreal 1974», Adrian Van den EEDE.

«THE JOURNAL OF SPORT MEDICINE».

— Vol. 14. Diciembre 1974. N.º 4.

—«La F. I. M. S. y la solidaridad olímpica».

—«Esfuerzo y actividad adenil-ciclásica en las células de la sangre y el plasma», T. Markkanen y colb.

—«Relación entre el déficit de oxígeno y deuda de oxígeno durante el ejercicio sub-maximal», T. P. Martin.

\*—«Una comida líquida para los atletas, rica en carbohidratos, pobre de grasa», P. V. S. Macaraeg Jr.

—«Sobre la variabilidad de algunos parámetros de aptitud física en niños de 6 a 13 años de edad», J. Borms, M. Hebbelinck, W. Duquet.

—«Modificaciones de la función pulmonar como consecuencia de una temporada de competición universitaria de lucha», L. G. Shaver.

—«Constitución corporal y capacidad de resistencia de los jugadores indios de hockey», M. S. Melhotra y colb.

—«Medicina y deportes náuticos», R. Van Driessche.

—«Términos propuestos en la ciencia de la educación física», S. R. Brown.

\* UNA COMIDA LIQUIDA PARA LOS ATLETAS, RICA EN CARBOHIDRATOS, POBRE DE GRASAS». — P. V. S. MACARAEG Jr.

Una comida líquida rica en carbohidratos y proteínas y pobre en grasas (Sustagen, Nutrament) se ha estudiado en algunos atletas.

Esta comida se ha utilizado como alimento antes del partido en lugar del bistec común en los jugadores americanos universitarios de football. Náuseas, vómitos y calambres abdominales se eliminaron y la sequedad de la boca fue menos frecuente. Estudios radiológicos han demostrado que con la comida antes del partido, el estómago se vacía al cabo de dos horas y la absorción se realiza totalmente después de 4 horas y por lo tanto la digestión o la actividad muscular no está comprometida durante el partido. Las tasas de azúcar en sangre a una, dos y tres horas después de la comida líquida son todas significativamente más altas que después de una comida compuesta de bistec y buenas reservas de carbohidratos son importantes en las ocasiones en las que se necesita resistencia y actividad prolongada.

La comida líquida se ha usado también como suplemento de dieta en los luchadores y les ha permitido realizar marcas récord, junto a un buen entrenamiento y un buen dormir.

Se ha utilizado para mantener el peso ideal en los jugadores de baloncesto, luchadores y atletas en pista o campo. Los atletas tendientes a pérdida de peso pudieron ganar peso utilizándola como suplemento mientras que los atletas con demasiado peso pudieron perderlo empleando una dieta de comida líquida.

El autor indica que la dieta líquida puede usarse como comida antes del partido, como dieta suplementaria para agregar energía y vigor o para mantener el peso ideal.

«JEUNESSE ET SPORT». — Enero 1975. A. 32. N.º 1.

- «Los defensores en vosotros está el juego!», Kaspar Wolf.
- «¿Por qué ellas son tan bonitas?», Noel Tamini.
- «El portero en balonmano», Heinz Suter, M. Rutschhauser.
- «Deporte en la escuela, ¿deporte para toda la vida?», Kurt Egger.
- «El deporte escolar en Lyss y Aarberg», Hansueli Grütter y colb.
- «Nuestra lección mensual: Balonmano», Heinz Suter.

«JEUNESSE ET SPORT». — Febrero 1975. A. 32. N.º 2.

- «El deporte en Cuba», Raymond Pointu.
- «Danzas folklóricas portuguesas», M. Amelia Elias.
- «Repercusiones biológicas de una carrera de 100 kms.», H. Howald, F. Oberholzer.
- «Deporte para todos: Olimpiadas populares suizas 1975».

«JEUNESSE ET SPORT». — Marzo 1975. A. 32. 1975.

- «Primeras restricciones en el estímulo al deporte», K. Wolf.
- «El deporte en Cuba (II)», Raymond Pointu.
- «Testimonio fotográfico de los campeonatos suizos de slalom con canoë 1974», Hugo Lörtscher.
- \* «Aspectos médicos y fisiológicos de la gimnasia para la tercera edad», U. Weiss.
- «Lecciones mensuales: Entrenamiento de la condición física», K. Hobl.
- «Ski de fondo», A. Metzener.

\* «ASPECTOS MEDICOS Y FISIOLÓGICOS DE LA GIMNASIA PARA LA TERCERA EDAD». — U. WEISS.

Los objetivos que se ha fijado la gimnasia para la tercera edad son:

1.º Entrenamiento de la motilidad de grandes y pequeñas articulaciones y reforzar al mismo tiempo la musculatura correspondiente por los ejercicios de sostenimiento y los movimientos.

En lo referente a la columna vertebral, las personas de edad, tienen necesidad de una musculatura ventral y dorsal a toda prueba.

2.º Entrenamiento de la respiración mediante ejercicios respiratorios adecuados y gracias a la atención acorde con el proceso respiratorio particular de cada ejercicio. Todos los ejercicios y todos los esfuerzos deben realizarse teniendo cuidado de respirar regularmente. A esta edad no deben jamás realizarse esfuerzos que puedan llevar a un paro respiratorio.

3.º Mejora la circulación sanguínea, especialmente en las extremidades gracias a ciertos ejercicios y con la ayuda de automasaje.

4.º Estimulación del conjunto del sistema circulatorio: gradación del esfuerzo hasta un tiempo de algunos minutos.

5.º Entrenamiento de la destreza y de los reflejos. En efecto, las personas de edad, torpes, tienen con mucha frecuencia accidentes en su casa o en la calle.

Para terminar, subrayemos aún que los ejercicios físicos efectuados regularmente, enlentecen la disminución de las facultades debidas a la edad, incluso si se inicia esta actividad cuando la vejez ha llegado. Aparte de esto, la gimnasia puede tener como ventajas, volver activas a personas hasta entonces pasivas y permitir a los viejos solos o aislados tener contactos humanos.

Las personas de edad comprueban juntas su capacidad de «performance» incluso si ella no es muy grande y es en este grupo donde puede subsistir la voluntad de vivir y progresar.

«JEUNESSE ET SPORT». — Abril 1975. A. 32. N.º 4.

- «Pierre Naudin y el deporte», Yves Jeannotal.
- «¿Qué es un atleta?», Pierre Naudin.
- «Las estafetas, formas de entrenamiento de 1.000 posibilidades», Mansruedi Hasler.
- «Superficie necesaria para el balonmano en sala».
- «Deporte para los aprendices».
- «Lección mensual: Entrenamiento de la condición física», Hansruedi Hasler.

«MEDICINA DE LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE». — Octubre 1974. N.º 34.

- \*—«Estudio enzimático en los deportistas. Revisión de los cambios en las cifras GOP, GPT, CPK, después de un ejercicio en dos lotes de sujetos entrenados y no entrenados, respectivamente», M. Rosety Plaza y colb.
- «Traumatismo ocular en un caso de «lucha canaria», afectando el conducto lacrimonasal del ojo derecho y su reposición», L. Cordoves Pérez.
- «Cinesiterapia y gimnasia correctiva», Hernández Gómez.
- «Modo de atraer y mantener el interés de los jóvenes por el piragüismo», H. Calleja García.
- «Los aspectos fisiológicos y médicos del deporte del piragüismo y sus relaciones con los jóvenes», Horst Burger.
- «Métodos de entrenamiento y las competiciones para jóvenes», Gyula Fusessey.
- «Aspectos psicológicos del piragüismo en conexión con las escuelas y las relaciones entre padres e hijos», Frank Whitebrook.
- «Consideraciones generales sobre el deporte de la juventud y su aplicación práctica al piragüismo», E. Herrero Alvarez.
- «Nuestra experiencia en la preparación de los jóvenes piragüistas», Velev.
- «El piragüismo y la educación por la aventura», G. Mortlock.

\* «ESTUDIO ENZIMATICO EN LOS DEPORTISTAS». — MANUEL ROSETY y Colb.

Nos permitimos señalar la importancia de utilizar métodos espectrofotométricos de velocidad de reacción en las determinaciones enzimáticas, sobre todo después de los ejercicios de mediana o fuerte intensidad, ya que estos métodos nos miden específicamente la actividad enzimática de un producto biológico sin que pueda ser influido el resultado por la presencia de otras substancias extrañas en dicho líquido biológico.

En los ejercicios de mediana o fuerte intensidad sobre todo en los sujetos no entrenados, se producen en el metabolismo muscular una serie de productos intermedios, por ejemplo cetoácidos, que quizás pudiesen condicionar los aumentos del 30 a 40 % observados por algunos autores en las cifras de enzimas después de un ejercicio sobre todo de la GOT. Sabemos que en los métodos fotolorimétricos de determinaciones de GOT y GPT lo que se hace es una reacción de color en la que la 2-4-dinitrafenil-hidrazona y la sosa reaccionan con los cetoácidos liberados (ex-lacetato pirúvico) por la enzima sérica. Si en el suero a determinar abundan estos cetoácidos u otras substancias afines liberadas, en el metabolismo muscular forzado, podría ocurrir que en la reacción de color se midiesen no sólo las substancias liberadas por la enzima sérica, sino también las substancias que existían previamente en el suero.

También hemos de manifestar que no debe partirse de cifras normales standard pre-ejercicio, sino que debemos determinar individualmente las cifras de antes y después del ejercicio para así comprobar en cada sujeto sus cifras y no caer en el error de atribuir aumentos o disminuciones de las cifras post-ejercicio, lo que en realidad es una cantidad alta o baja desde el momento de reposo.

Siete citas bibliográficas.

«MEDICINA DE LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE». — Enero 1975. N.º 35.

- «Memoria de la Sección de Cromatografía del Servicio de Medicina Deportiva de la D.N.E.F. y D. correspondiente al bienio 1973-74.
- «La instrucción del piragüismo en Irlanda. Un esquema único», R. Connolly.
- «Introducción al deporte del piragüismo realizado por niños de once a trece años y prevención de paramorfismos relativos y de distrofias musculares», C. Beltrán y B. Giovanazzi.
- «Estimación de cargas físicas en los piragüistas «senior» basada en pruebas cicloergométricas e investigaciones telemétricas sobre los cursos de agua», A. Niedzielski.
- «El reclutamiento de niños y adolescentes para el piragüismo en la República Democrática Alemana», Werner Lemperl.
- «Unidad y relación entre las prácticas físicas y específicas en la enseñanza del piragüismo», Barsanescu Corneliu.
- «Caza de campeones», Helmunt Zanster.
- «Consideraciones a tener en cuenta en la preparación de atletas femeninas para la consecución de marcas deportivas», Silajev.
- «Cómo atraer y mantener el interés de los jóvenes por el piragüismo», J. Pehl.
- «La introducción física de los jóvenes piragüistas dentro de los grupos de edad de doce y trece años», Milan Mann.
- «Plan de entrenamiento de la Federación de Piragüismo de la República Federal Alemana», Karel Muijs.
- «El deporte en las mujeres jóvenes», E. Alberti.

«MEDICINE DU SPORT». — A. 49. N.º 1. 1975.

- «El síndrome de la laxitud articular aislada y la práctica de las actividades físicas y deportivas», F. Commandre y colb.
- «El entrenamiento deportivo precoz», A. Kirsch.
- «Trastornos vaso-motores de las manos en un portero de fútbol», F. Commandre y G. Pougeon.
- «Modalidades diagnósticas y terapéuticas recientes de esguince tibio-tarsiano grave. Resultados», M. François y J. Butel.
- «Notas de lectura (Dr. L. Tarasescu, hipoacusias por trauma sonoro y tiro)», T. Vlad.
- «Aptitud física de los gemelos», Dr. F. Pirnay y colb.
- «Epicondilitis, epicondialgia», D. Maestracci, E. Acqua Viva.
- «Investigaciones concernientes a las variaciones de la hormona del crecimiento en los deportistas de alta competición bajo la influencia del «stress» psíquico», T. Pop y colb.
- «Utilización del Pirocid crema en traumatología deportiva», P. Wullaert.

«MEDICINE DU SPORT». — A. 49. N.º 2. 1975.

- «Estudio comparativo del reclutamiento de la respuesta refleja monosináptica del soleo (reflejo b.) en sujetos no entrenados y en deportistas», J. Ginet y colb.

- «Efecto del esfuerzo físico y de la fatiga sobre la respuesta refleja monosináptica del soleo», P. Ginot y colb.
- «Estudio en deportistas de la velocidad de conducción de las fibras aferentes propioceptivas musculares», P. Guiheneve y colb.
- «Actividad física y movimiento del agua», P. Montastruc.
- \*—«Estudio del índice del volumen de eyección sistólica en reposo», J. Chaurand y colb.
- «Ensayo del Pirocid crema en Medicina del deporte», M. Streicher.

\* «ESTUDIO DEL INDICE DEL VOLUMEN DE EYECCION SISTOLICA EN REPOSO». — J. CHAURAND y Colb.

*Estudia el índice del volumen de eyección sistólica en reposo según la calidad del entrenamiento deportivo por un método pletismográfico eléctrico, torácica localizada, externa, no cruenta y sin traumatismo.*

*El entrenamiento entre 110 y 130 (140) pulsaciones cardíacas por minuto, condiciona un aumento del índice del volumen de eyección sistólico en reposo.*

*Cinco citas bibliográficas.*