

Sumari de revistes

Sumario de revistas

Alimentació

3. Muscle Carnitine Level in Endurance Training and Running a Marathon. **Janssen, G.**
10. High-Carbohydrate diet for long distance runners—a practical point-of-view. **Fogelholm, M.**
15. Enquête prospective sur l'alimentation d'un groupe de triathlètes. **Riche, D.**
18. Il tiequilibrio idrico-salino nello Sport.

Cardiologia

6. How to help Cardiac Patients Reduce their Risk Factors. **Billings, J.H.**
8. Exercise Following Cardiac Transplantation: Recommendations for Rehabilitation. **Ehrwan, K.**
9. Screening cardiologico per la definizione dell'idoneità fisica all'attività ISEF. **Aspromonte, N.**
16. The effects of Exercise on Coronary Heart Disease Risk Factors in children. **Vaccaro, P.**

Fisiologia (I)

1. Capacidad anaeróbica: Pasado, presente y futuro. **Saltin, B.**
2. Control médico de entrenamiento en la práctica del fútbol. **Merleila, J.**
3. Plasma Urea, Creatinine, Uric Acid, Albumin, and Total Protein Concentrations Before and After 15-25, and 42-km Contests. **Janssen, G.**
3. Effect of training on Red Blood Cell Parameters and Plasma Ferritin: A Transverse and a Longitudinal Approach. **Kaiser, V.**
5. Ski de fond: les tests de skis et de forts. **Wenger, U.**
7. The significance of the blood acid Base balance in athletes with various training orientations. **Kalinin, V.M.**
11. The relationship between muscle strength and sprint Kinematics in elite sprinters. **Alexander, M.J.L.**

Fisiologia (II)

11. The self-selected walking

pace test and beta-blockage. **Rechnitzer, P.A.**

12. Adaptation of the "Conconi test" to children and Adolescents. **Ballarin, E.**
12. A Field test for determining the speed Obtained through Anaerobic Glycolysis in Runners. **Borsetto, C.**
14. Erythropoietin: A Dangerous New Form of Blood Doping? **Cowert, V.**
15. Système automatique d'évaluation des performances anaérobies. **Friemez, F.**

Fisiologia (III)

17. The in Vivo-Force-Velocity Relationship of the Knee Flexors and Extensors. **Prietto, C.A.**
17. Morphologic and Histologic Abnormalities in female and Male Rats Treated with Anabolic Steroids. **Yu-Yahiro, J.**
19. Relationship of resting prolactin and testosterone in males during intensive training. **Hackney, A.C.**
20. Préparation et entraînement en moyenne altitude: Font-

Romeu, 1.800 m. **Benezis, Ch.**

21. Tests d'avaluació de la potència màxima dels metabolismes aeròbic i anaeròbic. **Vandewalle, H.**

Patologia

10. Athletes' anaemia—a review of possible causes and guidelines on investigation. **Watts, E.**
10. Effect of endurance running training on asthmatic adults. **Freeman, W.**

Traumatologia

1. Contracció excèntrica, dolor muscular tardí. **Ekblom, B.**
1. Lesions del peu per eversion. **Viladot, A.**
4. Cysts of the medial meniscus. **Segal, P.**
6. Overuse Injuries in Children and Adolescents. **Clain, M.R.**
6. Fibromyalgia: Is Exercise the Cause or the Cure? **Cinque, C.**

13. Apport de l'ecografia de la mà en mitjà esportiu. A propòsit d'un accident de la mà d'un llançador de pes. **Boudjemaa, B.**

Índex de Revistes (I)

1. ARCHIVOS DE MEDICINA DEL DEPORTE. Vol. VI. Julio-Septiembre. nº 23.
2. EL ENTRENADOR ESPAÑOL. nº 40. II época. Junio, 1989.
3. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTSMEDICINE. Supplement 3. Vol. 10. October, 1989.
4. JOURNAL DE TRAUMATOLOGIE DU SPORT. Vol. 6. nº 3. 1989.
5. MACOLIN. 11. 46^e année. Novembre, 1989.
6. THE PHYSICIAN AND SPORTS MEDICINE. Vol. 18. nº 9. September, 1989.
7. SOVIET SPORTS REVIEW. Vol. 24. nº 2. June, 1989.
8. SPORTS MEDICINE. Vol. 8. nº 5. 1989.
9. ALCMEONE. nº 2. 1989.

10. BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE. Vol. 23. nº 2. June, 1989.
11. CANADIAN JOURNAL OF SPORT SCIENCES. Vol. 14. nº 3. Sep. 1989.
12. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS MEDICINE. Vol. 10 nº 5. October, 1989.
13. MEDECINE DU SPORT. T. 63. nº 5. Sep. 1989.
14. THE PHYSICIAN AND SPORTSMEDICINE. Vol. 17. nº 8. August, 1989.
15. SCIENCE AND SPORTS. Vol. 4. nº 3. Sep. 1989.
16. SPORTS MEDICINE. Vol. 8. nº 3. 1989.
17. THE AMERICAN JOURNAL OF SPORTS MEDICINE. Vol. 17. nº 5. Oct. 1989.
18. ATLETICASTUDI. nº 3. Mag-Giu. 1989.
19. BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE. Vol. 23. nº3. Sep. 1989.
20. MACOLIN. 12. 46^e année. Decembre, 1989.
21. SCIENCE AND SPORTS. Vol. 4. nº 4. Novembre, 1989.

DECÀLEG PER A FER ESPORT EN SALUT

1. *Coneix-te a tu mateix:* Abans d'iniciar-te en la pràctica esportiva, et sotmetràs a un control mèdic d'aptitud, tant més exhaustiu i específic quant més s'exigeixi del teu organisme.
2. *Escull el teu esport:* Després d'un període de condicionament general i en l'edat oportuna, esculliràs l'esport que més s'adapti a les teves condicions físiques i psicològiques, d'acord amb el teu preparador i el teu metge de l'esport.

3. *Coneix el teu esport:* Hauràs de conèixer i aprendre perfectament la tècnica i el reglament del teu esport, recordant que amb això evitaràs lesions agudes i de sobrecàrrega.

4. *Utilitza material idoni:* Practicaràs el teu esport amb el millor material esportiu, el vestuari més adequat i les proteccions reglamentàries, en el terrenys idonis i en condicions ambientals correctes.

5. *Conserva la teva forma:* Realitzaràs la preparació adequada que t'indiqui el teu preparador, d'acord amb la teva edat, sexe i pos-

sibilitats físiques i psicològiques, no superant mai la teva capacitat màxima d'esforç, sobretot en edat de creixement.

6. *Coneix les teves limitacions:* En tot moment coneixeràs les teves possibilitats físiques i psicològiques i recordaràs que aquestes poden variar per circumstàncies intrínseques i ambientals de tot tipus, que és necessari descobrir a temps, practicant l'esport amb la intensitat i freqüència que permetin les teves possibilitats constitucionals, procurant fer-lo enfront d'adversaris no desproporcionats.

7. *Prepara la teva activitat:* Realitza un escalfament i estirament suau i progressiu, previ a la realització de qualsevol activitat esportiva.
8. *Recupera't de les teves lesions:* Davant de qualsevol lesió hauràs d'esperar a recuperar-te totalment abans de tornar a l'activitat esportiva, utilitzant les mesures de protecció adequades durant el temps necessari.
9. *Manté la teva higiene de vida:* Et sotmetràs al control

periòdic que consideri oportú el teu metge d'acord amb el teu preparador i seguiràs els seus consells higiènicodietètics. No tabac, no alcohol, si descans, si hidratació (pre, per i postexercici).

10. *No admetràs ajuts artificials:* Mai no seràs imprudent, ni sol·licitaràs ajuts artificials o naturals per millorar el teu rendiment, que dissimulin una perillosa fatiga, facilitin el desenvolupament de qualitats que no posseeixes o et

col·loquin en condicions ventajoses enfront dels teus adversaris.

Si la teva missió en l'esport és pedagògica, respectaràs aquest decàleg i el faràs acomplir als teus deixebles, especialment si aquests es troben en edat de creixement.

*Federación Española de Medicina del Deporte
Asociación Murciana de Medicina del Deporte
Grupo de Estudio del Aparato Locomotor*

DECÁLOGO PARA LA REALIZACIÓN DEL DEPORTE EN SALUD

1. *Conócete a ti mismo:* Antes de iniciarte en la práctica deportiva, te someterás a un control médico de aptitud, tanto más exhaustivo y específico cuanto más se exija de tu organismo.
2. *Escoge tu deporte:* Después de un período de acondicionamiento general y a la edad oportuna, escogerás el deporte que más se adapte a tus condiciones físicas y psíquicas, de acuerdo con tu preparador y tu médico del deporte.
3. *Conoce tu deporte:* Deberás conocer y aprender perfectamente la técnica y el reglamento de tu deporte, recordando que con ello evitarás lesiones agudas y de sobrecarga.
4. *Utiliza material idóneo:* Practicarás tu deporte con el mejor material deportivo, el vestuario más adecuado y las protecciones reglamentarias en el terreno idóneo y en condiciones ambientales correctas.

5. *Conserva tu forma:* Realizarás la preparación adecuada que te indique tu preparador, de acuerdo con tu edad, sexo y posibilidades físicas y psíquicas. No superando jamás tu capacidad máxima de esfuerzo, sobre todo en edad de crecimiento.

6. *Conoce tus limitaciones:* En todo momento conocerás tus posibilidades físicas y psíquicas y recordarás que éstas pueden variar por circunstancias intrínsecas y ambientales de todo tipo, que es necesario descubrir a tiempo, practicando el deporte con la intensidad y frecuencia que permitan tus posibilidades constitucionales, procurando hacerlo frente a adversarios no desproporcionados.

7. *Prepara tu actividad:* Realiza un calentamiento y estiramiento suave y progresivo, previo a la realización de cualquier actividad deportiva.

8. *Recupérate de tus lesiones:* Ante cualquier lesión deberás esperar a recuperarte totalmente antes de volver a la actividad deportiva, utilizando las medidas de pro-

tección adecuadas durante el tiempo necesario.

9. *Mantén tu higiene de vida:* Te someterás al control periódico que considere oportuno tu médico de acuerdo con tu preparador y seguirás sus consejos higiènicodietètics. No tabaco, no alcohol, si descanso, si hidratació (pre, per y postejercicio).

10. *No admitirás ayudas artificiales:* Nunca serás imprudente, ni solicitarás ni admitirás ayudas artificiales o naturales para mejorar tu rendimiento, que disimulen una peligrosa fatiga, faciliten el desarrollo de cualidades que no posees o te coloquen en condiciones ventajosas frente a tus adversarios.

Si tu misión en el deporte es pedagógica, respetarás este decálogo y lo harás cumplir a tus discípulos, especialmente si se hallan en edad de crecimiento.

*Federación Española de Medicina del Deporte
Asociación Murciana de Medicina del Deporte
Grupo de Estudio del Aparato Locomotor*