

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». — Año 7, n.º 42, diciembre.

- «El salto en longitud», Orlando Guaita.
- «El ojo del maestro», Pierre Talbot.
- «Entrenamiento en circuito: adaptación al medio escolar», Jean Tirman.
- *—«¿Por qué tomar el pulso todas las mañanas?», Leigh Auleb.
- «Estilo brazo: enseñanza para la patada vertical», José L. García.
- «El problema del entrenamiento de natación sin piletas de invierno», Héctor Urabayen.
- «Musculación», Rolf Döring.
- «Recepción de saques», J. L. Botta y C. M. Gallardo.
- «El deporte para todos», Jürgen Palm.

«¿POR QUE TOMAR EL PULSO TODAS LAS MAÑANAS?». — LEIGH AULEB.

No cabe ninguna duda que el entrenamiento de natación es una actividad realmente muy dura y que involucra una gran cantidad de trabajo muscular. Cuando los músculos oxigenados utilizan hidratos de carbono o grasas, los procesos químicos del organismo producen anhídrido carbónico.

Cuando el sistema circulatorio está sobrecargado, llega a los músculos una cantidad insuficiente de oxígeno como para permitirles consumir grasas y entonces consume hidrato de carbono, los cuales pueden ser utilizados en ausencia de oxígeno pero produce menos energía. Estos producen también ácido láctico.

La producción de cantidades excesivas de ácido láctico indica que el organismo ha sido demasiado exigido.

Una tendencia descendente en la frecuencia cardíaca es indicativa de una mejora en el acondicionamiento. Una tendencia ascendente en la frecuencia cardíaca indica la necesidad de una reducción de trabajo. Un registro diario de la frecuencia cardíaca le dará al entrenador la posibilidad de dosificar sus trabajos de acuerdo con las necesidades individuales de cada uno de los nadadores.

«STADIUM». — Año 8, n.º 43, febrero 1974.

- «Lanzamiento del peso: consideraciones técnicas y pedagógicas», Paul Perrot.
- «El salto en longitud», Orlando Guaita.

- «Planificación de un entrenamiento y de una temporada», Manuel Sáinz.
- «Planificación y financiamiento de un programa para la comunidad», Jürgen Palm.
- «Apreciación del nivel motor de niños de 5 a 11 años», René Jam.
- «Escuelas especiales. Descripción de una experiencia sobre educación física», Mauricio Verhaegen.
- «Público de fútbol», José M.ª Cagigal.
- *—«Flotadores. Perjuicios y beneficios», José L. García.
- «Movilidad del complejo estado-dinámico vertebral», Alberto E. Moro.

«FLOTADORES. PERJUICIOS Y BENEFICIOS». — JOSE L. GARCIA.

Siempre ha existido gran polémica sobre la importancia de la utilización en mayor, menor o ningún grado de los flotadores en la enseñanza de la natación, pues mientras la mayoría por no decir todos, de los tratadistas al respecto hablan de un «falseamiento de la percepción».

Es indudable que los flotadores falsean la percepción sensitiva del individuo en el medio acuático; ahora bien, ¿son totalmente nefastos en la enseñanza?

El flotador como medida de seguridad no es la más adecuada como se ha visto a través de los años por multitud de accidentes, algunos de ellos mortales.

Utilizando el flotador, la sensación de «caída», no se tendrá al comprobar de primeras que flota perfectamente pero saldrá a relucir el momento en que le despojemos de él, con lo cual ¿retrasaremos la enseñanza?

Como beneficios, es el de permitir al individuo evolucionar en medio con una gran soltura, sobre todo en las extremidades inferiores.

Trabajando con el individuo seguro de sí mismo, nos permite «exprimirlo» siguiendo una línea fisiológica adecuada.

Psicológicamente el flotador permite el enorme disfrute del neófito en el medio ambiente al obtener una gran autonomía.

«STADIUM». — Año 8, n.º 44, abril 1974.

- «El Fosbury-flop», Claude Gautier.
- «Planificación de un entrenamiento y de una temporada», Manuel Sáinz.
- «El deporte en la tercera edad», José M.ª Cagigal.
- «Apreciación del nivel motor de niños de 5 a 11 años», René Jam.
- «¿Cómo entrenamos el tiempo de reacción?», Jorge de Hegedüs.

- *—«La patada estilo brazas», Howard Firby.
- «El dolor lumbar», Alberto Moro.
- «Los países en vía de desarrollo y las «performances» olímpicas y mundiales», Alberto Lau-glade.

«LA PATADA DEL ESTILO BRAZA». — HOWARD FIRBY.

Al contrario de lo que comúnmente se cree los pies solos no contribuyen mucho al avance de un buen bracista.

Los pies de un buen bracista son efectivos, principalmente como superficies de propulsión porque funcionan en una forma similar a las hélices. El empuje parecido al de los remos que los pies realizan es insignificante.

Las formas de las articulaciones y el grado de inclinación (ángulo con la dirección del movimiento) del empeine humano son muy parecidos a los de las hélices.

El entrenador conoce ahora la importancia de colocar las paletas de los pies formando el ángulo que permita sacar más provecho del principio de Bernovilli y que cuanto más rápido sea el arqueo y movimiento circular de los empeines, a través de la erróneamiento llamada fase de empuje de la patada, el impulso será mayor.

«STADIUM». — Año 8, n.º 45, junio 1974.

- «El Fosbury-flop», Claude Gautier.
- «Ejercicios de ataque rápido», Augusto Pastore.
- «Metodología de la Educación Física», Mariano Giralde.
- «El deporte y la educación», René Mahev.
- «¿Recreacionistas o Educadores?», Allan G. Wood.
- «Problemas que plantean al profesor los alumnos epilépticos», Roger W. Simmons.
- «Hechos relativos a las lesiones de la rodilla con referencia especial al deportista de edad correspondiente a la escuela secundaria», K. Klein.
- «La concentración», Gerard Bruant.
- «Planificación del entrenamiento de una temporada», Diego Callejón.
- «Particularidades en el entrenamiento de niños y jóvenes», Marianne Fiedler.

«STADIUM». — Año 8, n.º 46, agosto 1974.

- «Tierra de la partida alta», A. Ionor.
- «Lanzamiento del peso. Cómo tirar 21 metros con técnica incorrecta», Paul Ward.
- «Basquetbol para niños de 10 a 14 años de edad», E. Stever.
- «Esquemas de juego a partir de un saque desde afuera sobre la línea final», Harry Fails.
- «Defensa con cambio», G. Klein.
- «Atletismo y Educación Física infantil: El salto en longitud», Jorge Gómez.
- «La prueba deportiva de orientación», E. Hanselman.
- «Tobillos y rodillas: Ejercicios para la prevención de lesiones», Tadeuz Staraynski.
- «Clasificación de las lesiones típicas en el futbolista», Marcos Feldman.
- «La aceleración: Su rol en el rugby», Patricie Goyfton.

- «Planificación del entrenamiento de una temporada», Diego Callejón.

«MEDECINE DU SPORT». — Año 1974, n.º 1

- *—«Limitaciones del trabajo muscular en la inmersión», Christian Lemaire.
- «Envejecimiento cardio-vascular y práctica del deporte», F. Plas y H. de Muizon.
- «Ensayo de tratamiento por Pirocid», Claude Roux.
- «Neuro-psicología del envejecimiento», Durand de Rousingen.
- «Grandeza y decadencia del aparato locomotor», F. Commandre.
- «Vigilancia electrocardiográfica del entrenamiento de un grupo de remeros», M. Prevot y Colle.

«LIMITACIONES DEL TRABAJO MUSCULAR EN LA INMERSION». — CHRISTIAN LEMAI-RE.

La capacidad del trabajo del buzo submarino fue estudiada durante buceos ficticios a gran profundidad, así como en verdaderas condiciones subacuáticas.

No parece que hay limitación alguna por el trabajo muscular local. Por el trabajo dinámico general, la adaptación cardio-circulatoria queda buena pero la ventilación pulmonar atrae un límite de energías en relación con la hondura.

En verdaderas condiciones con esa limitación ventilatoria vienen a ayudarse la resistencia del agua y la temperatura. La pérdida calórica puede realmente ser un factor limitativo del buceo.

«MEDECINE DU SPORT». — N.º 2, 1974.

- «Influencia de diversos tipos de ejercicios físicos sobre la actividad antidiurética del suero sanguíneo en el hombre», A. Baisset - P. Montastrue.
- «Efectos de diversos tipos de ejercicio físico sobre el «clearance» del agua libre», P. Montastrue - M. Streicher.
- «El porvenir del raquis lumbo-sacro en los alumnos de E. P. S.», F. Commandre y Colb.
- «Articulación esterno-clavicular en basket-ball», F. Commandre y Colb.
- «Aspectos médicos de la carrera de 1.000 m. en medio escolar. Estudio de un perfil biológico del corredor», A. Chauzy.
- «Acupuntura, odontología, deporte», Borsarello y Colb.
- «Interés del Dolal en las lesiones traumáticas y las afecciones reumáticas en una comunidad de jóvenes», P. Vergat - P. Glenisson.
- «Raquis lumbo-sacro y práctica del deporte», B. Chiaraviglio.
- «La tendinitis aquiliana en el joven deportista», E. Guedes.
- «Estado de salud en antiguos deportistas», J. C. Bourde.

«EDUCATION PHYSIQUE ET SPORT». — N.º 128, julio - agosto 1974.

- «El apolitismo de la prensa deportiva, ¿mito o realidad?», G. Gravier.

- «La educación física: dimensión necesaria de la educación total», R. Delaubert - C. Gallot.
- «Percepción del espacio en la Educación Física», J. Garbe - M. Renner.
- «Educación Física y matemáticas», C. Bergues y Colb.
- «¡Vivir, baile festivo!», A. M. Fourrade.
- *—«La natación en las colonias de vacaciones», W. Toti.
- «Un útil de trabajo: El «dossier» para el curso de educación física», R. Dominique.
- «Los Juegos Olímpicos en la "Belle Epoque"», P. Lewden.
- «Para conocer y comprender el baloncesto: Los tiempos muertos y la substitución de jugadores», L. Herr.
- «El Hockey femenino» C. Windal.
- «La utilización del pase en la táctica del rugby», J. E. Joubert.
- «La renovación del juego a trece», A. Jiménez.
- «El campo internacional de la lucha», C. Joly.
- «El aire libre, una noción que queda por definir», G. Maye.
- «Los canales del río», F. Petit.
- «Esquí náutico: El slalom», J. M. Cau.
- «Papel e importancia de la educación física en la educación en Yugoslavia», V. Ciric.

«LA NATACION EN LAS COLONIAS DE VACACIONES». — W. TOTI.

Nuestro fin es dar un ejemplo de la forma que pueden organizarse las clases de natación en el

marco de una colonia de vacaciones. El equipo de mandos debe en primer lugar saber crear alrededor del niño un clima de confianza.

La constituirán un grupo de pequeños: 7 a 8 años, otro de medianos: 9 a 10 años, los mayores de 11 a 12 y otro especial de 13 a 14 años. Cada grupo estará formado por unos 35 muchachos.

Hay que distinguir a los no nadadores y a los nadadores, los «tests» para cada uno de estos grupos son totalmente distintos.

Explica la técnica pedagógica en relación con la edad de los niños, y las características de la piscina. La concepción moderna de la natación excluye empezar por el aprendizaje de un tipo de estilo natatorio. Los puntos comunes a todos los estilos de natación son: la respiración, la flotación y la propulsión.

El predominio de la respiración en cada etapa de la formación, es manifiesto. Es el factor esencial de los progresos técnicos y de la adaptación fisiológica del nadador.

El plan general es: Primera sesión: «test». Segunda tercera, cuarta y quinta sesión: entrenamiento.

Sexta sesión: «test».

Séptima sesión, octava, novena y décima: entrenamiento.

Y así, se seguirá, haciendo siempre preceder, cuatro sesiones de entrenamiento por una sesión de «test».

Explica luego la forma de organizar las lecciones.



FLEXAGIL

FLEX - ibilidad

AGIL - idad

**Tortícolis - Lumbago - Artrosis
Mialgias gripales**



FÓRMULA :

Por comprimido: Carisoprodol 300 mg.; Amidofenazona 200 mg. P.V.P. 92'50 Ptas.
Por supositorio: » 600 » » 400 » P.V.P. 92'50 Ptas.