

## Manual de entrenamiento de natación

La natación es uno de los deportes que mayores beneficios aporta a la salud. Es uno de los pocos deportes que aumenta la resistencia, la flexibilidad y la fuerza, al tiempo que exige un menor esfuerzo al corazón, ya que su práctica elimina la sobrecarga adicional del peso del cuerpo. Es también una de las pocas prácticas deportivas que se puede hacer durante toda la vida. En el texto el autor, entrenador cualificado de natación, a lo largo de cuatro capítulos in-

cluye entre otros temas, información esencial sobre el equipo básico, dieta y estilo de vida, métodos y programas de entrenamiento, distintos tipos de competiciones, calentamiento, enfriamiento y estiramientos.

Interesante obra, dirigida a quienes ya practican la natación, les ayudará mediante los programas expuestos, a sacar mayor partido a su deporte y a mejorar o mantener su forma física.



**Edita:** Ed. Tutor S.A.  
Marqués de Urquijo,  
34  
28008 Madrid  
Tel: 915 590 832  
Fax: 915 410 235  
info@edicioneztutor.com  
www.edicioneztutor.com  
Madrid,  
Septiembre 2003  
ISBN:  
84-7902-390-2  
176 Páginas  
P.V.P: 13,95 euros

## ANALES ANAMEDE 2001: terapéuticas en el deporte

Cada año la Asociación Navarra de Medicina del Deporte nos brinda la oportunidad de poder presentar a los miembros de nuestra Federación su publicación anual, recopilación de la actividad científica que realiza anualmente en Pamplona. En el año 2001 la temática general se orientó a las terapéuticas en el deporte, haciéndose un amplio recorrido sobre distintas posibilidades de tratamiento para con el deportista. La psicología en el deporte, la preparación física para el triathlon fueron los temas iniciales del XIX Curso, en el 2001, siguiendo a continuación el tema del tratamiento inmediato de luxaciones y fracturas o el de los criterios de actuación ante desvanecimientos en el deporte. Se habló de la prevención de las congelaciones; de las posibilidades de la homeopatía y acupuntura con el deportista; indicaciones de la balneoterapia en el deporte. Igualmente

se trató en profundidad sobre el síndrome compartimental, tanto en cuanto a la etiopatogenia, como al diagnóstico y al tratamiento. La inestabilidad crónica del tobillo fue otro de los temas expuestos, al igual que los aloinjertos hueso-tendón-hueso en lesiones del ligamento cruzado anterior; la luxación de hombro, con una orientación diagnóstica y terapéutica; y el síndrome femoro-patelar.

Los temas fueron expuestos por el Sr. A. Uriz (Pamplona); Sra. A. Casares (Pamplona); Dr. Pedro Sanz (Pamplona); Dr. Juan José Miranda (Pamplona); Dr. R. Arregui y Dr. J. Bosco (Zaragoza); Dr. Mikel Fuentes de Cia (Pamplona); Dr. Eloy Echeverría (Pamplona); Dr. Javier Hernández de Sande (Santander); Dr. Serafín García Mata (Pamplona); Prof. Javier Vaquero (Madrid); Dr. Alfonso del Corral (Madrid); Dr. Mikel Sánchez (Vitoria); y Dr. Juan Ramón Valentí (Pamplona).



**Edita:** Asociación Navarra de Medicina del Deporte  
Pamplona, 2002  
ISBN 84-607-3886-8  
212 Páginas

## Un siglo de salud escolar en la ciudad de Buenos Aires

Los autores de este breve libro han realizado un interesante estudio sobre un siglo de salud escolar en la ciudad de Buenos Aires.

Todo ello ha sido publicado en una pequeña monografía, editada en mayo del 2002, que ha llegado a nuestro poder.

La obra hace referencia al periodo desde 1915 al 2000, con un primer capítulo dedicado a la Tendencia secular del crecimiento y desarrollo de la población escolar en la ciudad de Buenos Aires.

En el material y métodos se toman en cuenta los datos reportados en un trabajo de Luis Cassinelli de 1915, acerca de los diámetros biacromial y anteroposterior, o trabajos de peso

y talla del año 1922 de Garrahan y Bettinotti. Se realiza un estudio estadístico con desglose por sexos; y, tras ello, una discusión sobre el crecimiento y desarrollo y unas conclusiones con la lógica bibliografía final.

El capítulo segundo se refiere a la evaluación morfofuncional, psicosocial y de hábitos alimenticios en las escuelas públicas en la ciudad de Buenos Aires, donde tras un breve resumen y una introducción se comenta sobre los propósitos y objetivos de este segundo trabajo, con el material y métodos y los resultados conseguidos. Terminando la publicación con la discusión sobre este tema y unas conclusiones, demás de la bibliografía pertinentemente manejada.



**Carlos D'Angelo,**  
**Abel Agüero,**  
**Marcelo Ghioldi**  
**Edita:** Div. Area Programática.  
Sec. Medicina del Deporte.  
Hospital Gral. de Agudos J.M. Ramos Mejía.  
Secretaría de Salud.  
Gobierno Bs.As)  
Buenos Aires, Mayo 2002  
63 Páginas

## LIBROS

**Colección:** Cuadernos  
Técnicos del Deporte  
**Edita:** Instituto  
Navarro  
de Deporte y Juventud.  
Fondo de Publicacio-  
nes  
del Gob. De Navarra  
Navas de Tolosa 21  
31002 Pamplona  
Tel./Fax: 948 427 123  
E-mail:  
gpubli01@cfnavarra.es  
Pamplona, 2002  
ISBN: 84-235-2264-4  
145 Páginas



## Simposio mujer y fútbol. Fútbol femenino: una diferencia positiva

**D**entro de los Cuadernos Técnicos del Deporte, que edita el Instituto Navarro de Juventud y Deporte, obra en nuestro poder el número 13, dedicado a un Simposio que sobre Mujer y Fútbol se celebró en Pamplona en marzo del 2002. Se exponen a lo largo de sus páginas, en primer lugar las Ponencias impartidas por Emilia Fernández sobre "Diferenciación en las prácticas deportivas y género: su incidencia en el fútbol femenino"; Esteban Gorostiaga sobre "Fútbol femenino: bases fisiológicas, evaluación y prescripción del entrenamiento físico"; Gema Martín habla de la "Perspectiva psicológica de la mujer deportista"; Helena Herrero de las "Lesiones más frecuentes en el fútbol femenino y su prevención"; Julián Gil

sobre "La iniciación en el fútbol femenino"; y M<sup>a</sup> Teresa Andreu sobre "Estructura organizativa y desarrollo del fútbol femenino: pasado, presente y futuro".

También se reseñan las comunicaciones presentadas. Entre las que destacan la de Javier Ibañez, sobre "Aspectos nutricionales en la mujer futbolista"; Susana Soler, sobre "De la teoría a la práctica: ejemplo de intervención para la promoción del fútbol sala femenino desde el ámbito federado"; Natalia Astrain, sobre "Evolución del fútbol femenino en Navarra"; Itziar Alonso y Marta Aldanondo tratan la "Perspectiva en la proyección de la carrera arbitral femenina: una visión de género"; y Eva Orue y Sara Gutiérrez sobre "Locas por el fútbol".

Sonia Asún,  
M<sup>a</sup> Pilar Burillo,  
M<sup>a</sup> Vicenta Cañada,  
Rosa Abel González,  
José Luis Navarro,  
Milagros Sancho

**Colección:**  
Educación Física

**Edita:**  
INDE Publicaciones  
Pl. Sant Pere 4 bis  
08003 Barcelona.  
Tel: 933 199 799  
Fax: 933 190 954

E-mail: editorial@inde.com - www.inde.com  
Barcelona, 2003 - ISBN: 84-951114-66-6  
124 Páginas - P.V.P: 15,50 euros



## Educación física adaptada para primaria

**L**os profesores de Educación Física están habituados a trabajar con las diferencias existentes entre los alumnos, pues siempre han sido mucho más constatables en patio o en el gimnasio que en el aula. A pesar de ello se encuentran ante una compleja tarea: compatibilizar los intereses generales del grupo con los de los niños que presentan necesidades educativas especiales.

Se recoge en cuatro capítulos, de lectura amena e interesante iconografía, una variedad de

propuestas para trabajar en las circunstancias anteriormente especificadas, aportando muchas sugerencias y actividades. La actividad física se plantea desde la perspectiva de la motivación ofreciendo ocasiones y oportunidades para mejorar no sólo las capacidades físicas y habilidades sino también aquellas relacionadas con el respeto a las diferencias y la necesidad de satisfacer las ansias de compartir que en todos está presente.

Se brinda al final una interesante bibliografía de referencia.

**Director:** Jesús Seco  
Calvo

**Edita:** Universidad de  
León (Secretariado de  
Publicaciones y  
Medios  
audiovisuales.  
Servicio de Imprenta)  
Soria, 2003  
ISBN 84-9973-078-X  
358 Páginas



## Fisioterapia, salud y rendimiento deportivo

**E**n esta publicación se recogen las conferencias impartidas durante dos meses por diferentes profesionales de las Ciencias del Deporte en el marco unas reuniones sobre fisioterapia, salud y rendimiento deportivo celebradas en Ponferrada. Éstas fueron organizadas por el área de Fisioterapia de la Universidad de León y bajo la dirección del Dr. Jesús Seco.

Iniciándose el bloque I con el deporte de alta competición, en el que se expusieron los temas de respuesta sistemática durante el trabajo muscular, sistema muscular en la actividad física, bioquímica del ejercicio, fatiga en el deportista, clasificación y terminología de las lesiones musculares, y epidemiología de las lesiones deportivas. El bloque II trata sobre as-

pectos clínicos del deporte de competición. Se trata de los radicales libres y antioxidantes en el ejercicio, la anemia del deportista, las enfermedades infecciosas y deporte, el sistema inmune y ejercicio; el daño muscular e inflamación inducida por el ejercicio; la nutrición y deporte. El bloque II sobre fundamentos en patología deportiva recogió temas como el de bases del entrenamiento deportivo, la biomecánica y rendimiento deportivo, la valoración funcional del deportista, el diagnóstico de las lesiones musculares, condropatías, deporte y rehabilitación, Lesiones del tobillo y pie en el deporte, Ejercicio físico y trasplante de órganos, protocolo fisioterápico en las lesiones del L.C.A., inestabilidad anterior del hombro, vendaje funcional en el deporte y soporte vital básico.