Traguardi

Ministero della Publica Instruzione

Piazzale Marconi 25

Rome

No. 7, 1968.

Sport and tourism: By Ettore Carneroli.

It is recognized that tourism and sport are two important social phenomena of the 20th century, closely linked up with industrialism, urbanism, automation and a high standard of living.

Therefore the effective role that tourism and sport play during leisure time, should be particularly stressed, and authorities should endeavour to set up recreational centres with adequate equipment. Tourists would then be able to spend their holidays performing some physical activity.

Body strength and strength of mind in Giacomo Leopardi's thought: By Italo Perotto.

The Author refers in particular to works of this great Italian poet and philosopher on the relationships between body and mind: «Mankind would have a better life by combining intellectual and physical capacities with a view to a psycho-physical balance.

Psycho-motor reeducation of morpho-functional troubles. By Francesco Mariotto.

Morphological and functional defects involving bones and muscles, develop through three stages:

The first one presents some slight anomalies of the neuro-muscular system and corresponds to defective attitudes which may be easily corrected.

The second one is characterized by initial anomalies of the capsular-ligamental system owing to defective conditions which have lasted for a long time; such cases can still be improved.

The third one is marked by serious deformations of the osteo-articular system

Roma

No. 7, 1968.

Desporto e turismo: Por Ettore Carneroli.

É reconhecido que o turismo e o desporto são dois importantes fenómenos sociais do século 20, intimamente ligados ao industrialismo, urbanismo, automação e a um alto nível de vida.

O papel efectivo que o turismo e o desporto tem nos tempos livres, deve portanto ser particularmente acentuado e as autoridades devem esforçar-se para instituir centros recreativos com equipamento adequado. Os turistas poderiam então passar as suas férias praticando alguma actividade física.

A força corporal e a força mental no pensamento de Giacomo Leopardi. Por Italo Perotto.

O Autor refere em particular os trabalhos do grande poeta e filósofo italiano sobre as relações entre o corpo e a mente: «A humanidade teria melhor vida se combinasse as capacidades intelectuais e físicas, tendo em vista o equilíbrio psicofísico».

Reeducação psicomotora das perturbações morfofuncionais. Por Francesco Mariotto.

Os defeitos morfológicos e funcionais que incluem ossos e músculos, desenvolvem-se em 3 fases:

A primeira apresenta algumas anomalias ligeiras do sistema neuromuscular e corresponde a atitudes defeituosas que podem ser fàcilmente corrigidas.

A segunda é caracterizada por anomalias iniciais do sistema capsular-ligamentoso devido a condições defeituosas que duram há muito; tais casos podem ser ainda melhorados.

A terceira é marcada por deformações sérias do sistema osteo-articular e os defei-

and defects are no longer completely remediable.

Only youths with anomalies included in the first and second stage may be corrected by teachers of physical education.

tos já não são completamente remediáveis.

Apenas as jovens com anomalias incluídas na primeira e segunda fases, podem ser corrigidos pelos professores de educação física.

JAPAN **JAPÃO**

Research Journal of Physical Education

University of Tokyo — Hongo, Bunkyo-ku

Tokyo **Tóquio**

No. 2, 1968.

A study on balance ability. By Takezi Ohno and Shiro Seki.

Several tests were employed to study balance ability. Some results of the researches made, follow:

1 — Excellent balance ability with open eyes, decreases with closed eyes, which shows the importance of vision on balance.

2 — Reliable correlation between balance ability, agility and neuro-muscular coordination, was found.

3 — People who were excellent in dynamic balance were also excellent in static balance, but those who were excellent in static balance were not always excellent in dynamic balance.

4 — Physically well trained people were superior to untrained ones. The results show the effects of training on the development of balance ability.

5 — Except for the inferior dynamic balance ability of physically untrained people, men were superior to women.

6 — People who were excellent in balance ability, were good in tests regarding perception of body position and more stable on G. S. R. than others.

7 — The point to set the eyes in order to keep the best balance, was found to be lower and forward.

N.º 2, 1968.

Estudo sobre a capacidade de equilibração. Por Takezi Ohno e Shiro Seki.

Foram empregados vários testes para estudar a capacidade de equilibração. Seguem-se alguns resultados das investigações feitas:

1 — Excelentes capacidades de equilíbrio com os olhos abertos, decrescem com os olhos fechados, o que mostra a importância da visão no equilíbrio.

2 — Foi encontrada correlação digna de confiança entre a capacidade para equilibrar-se, a agilidade e a coordenação neuro-muscular.

3 — As pessoas excelentes no equilíbrio dinâmico, também eram excelentes no equilíbrio estático, mas as que eram excelentes no equilíbrio estático não eram sempre excelentes no equilíbrio dinâmico.

4 — As pessoas bem treinadas fisicamente, eram superiores às destreinadas. Os resultados mostram os efeitos do treino no desenvolvimento da capacidade para equilibrar-se.

5 — Com excepção da capacidade inferior no equilíbrio dinâmico, das pessoas destreinadas, os homens eram superiores às mulheres.

6 — As pessoas com excelentes capacidades de equilibração, eram boas nos testes para a percepção das posições do corpo, e mais estáveis no «G. S. R.», que as outras.

7 — Foi observado que o ponto a fixar pelos olhos, de maneira a conservar o melhor equilíbrio, estava à frente e em baixo.

On the physical constitution of senior High School sportsmen. By K. Kobayashi.

By examining constitutional characteristics of participants in the *Japanese High School Athletic Meeting* held in 1966, the following results were found:

I — The constitution of participants was generally far superior to that of the national average of the same age.

In boys and girls of 15 and 16 years of age, respectively, who practised «apparatus gymnastics» and «exercises on the floor», height was however much inferior (1). Weight was inferior also in archery.

II — Judging the constitution from a synthetic point of view, as to height, weight and chest perimeter, the participants can be classed as follows:

1 — Thin-tall type.
Boys: Basketball and volleyball.
Girls: Volleyball and handball.

2 — Thick-tall type.
Boys: Sumo (Japonese wrestling).
Girls: Rowing and softball.

3 — Thin-short type.
Boys: Table-tennis, archery, badminton.
Girls: Badminton, hockey and exercises on the floor.

4 — Thick-short type.
Boys: «Apparatus gymnastics» and «exercises on the floor».
Girls: «Apparatus gymnastics».

(1) Expressions between inverted commas, have a very conventional value. They mean, in popular surroundings, on one hand, hanging--heaving and support exercises with apparatus such as fixed bars, parallel bars, rings and «vaulting horses» with pommels and, on the other hand, movements of a specially acrobatic nature on the ground. Such exercises require, above all in men, a great strength of the upper limbs and are facilitated by the shortening of body segments to allow certain very rapid turns. Hence the less height referred to in the text, perhaps partly caused by such exercises, during growth. It is a question of a selective, individual, spectacular, competitive so-called «gymnastics» adopted in the *Olympic Games*. In fact it is a sportive activity. L. O.

Sobre a constituição física dos desportistas seniores das Escolas Superiores. Por K. Kobayashi.

Examinando as características constitucionais dos participantes no *Encontro em atletismo das Escolas Superiores Japonesas,* realizado em 1966, foram encontrados os seguintes resultados:

I — A constituição dos participantes era geralmente muito superior à da média nacional, com a mesma idade.

Nos rapazes e raparigas de 15 e 16 anos, respectivamente, que praticavam a «ginástica de aparelhos» e os «exercícios no solo», a estatura era porém muito inferior (1). No tiro ao arco, o peso era também inferior.

II — Ajuizando a constituição do ponto de vista sintético, quanto à altura, peso e perímetro torácico, os participantes, podem ser assim classificados:

1 — Tipo magro e alto.
Rapazes: Basquetebol e voleibol.
Raparigas: Voleibol e handebol.

2 — Tipo grosso e alto.
Rapazes: «Sumo» (luta japonesa).
Raparigas: Remo e softebol.

3 — Tipo magro e baixo.
Rapazes: Ténis de mesa, tiro ao alvo, badminton.
Raparigas: Badminton, hóquei e exercícios no solo.

4 — Tipo grosso e baixo.
Rapazes: «Ginástica de aparelhos» e «exercícios no solo».
Raparigas: «Ginástica de aparelhos».

(1) As expressões entre aspas têm um valor muito convencional. Nos meios populares elas significam, por um lado, exercícios de suspensão e apoio em aparelhos tais como barra fixa, barras paralelas, argolas e «cavalo de saltos» com arções e, por outro lado, movimentos de natureza especialmente acrobática, no solo. Tais exercícios exigem, sobretudo nos homens, grande força dos membros superiores e são facilitados pelo encurtamento dos segmentos corporais para permitir certos giros muito rápidos. Daí a menor estatura referida no texto, talvez em parte também causada por tais exercícios durante o crescimento. Trata-se duma chamada «ginástica» que é selectiva, individual, espectacular e de competição, adoptada nos *Jogos Olímpicos*. De facto é uma actividade desportiva. L. O.

5 — Middle type.
Boys: Kendo (Japanese fencing», handball, softball, tennis, association football, cycling and hockey.
Girls: Basketball, kendo, softball, tennis, table-tennis and archery.

5 — Tipo médio.
Rapazes: «Kendo» (esgrima japonesa), handebol, softebol, ténis, futebol associativo, ciclismo e hóquei.
Raparigas: Basquetebol, «kendo», softebol, ténis, ténis de mesa e tiro ao arco.

RUMANIA **ROMÉNIA**

Educatie Fisica si Sport

National Council of Physical Education and Sport

Str. Vasile Conta

Bucarest **Bucareste**

No. 1-1968. No. 1-1968.

The psychological training in the modern pentathlon. By I. Muresanu.

The modern pentathlon requires very complex physical, morpho-physiological and psychological qualities, taking into account that it is a question of 5 events, in a certain order and taking place in 5 days. One must show great skill, courage, self-control, attention, etc.

Studies concerning some enzymatic reactions during the sporting effort at medium altitude. By I. Dragan and collaborators.

Having in view the *Olympic Games* in *Mexico City* at 2,241 m, studies on reactions of the body during efforts at high altitude, have increased very much. The Authors study the enzymatical reactions during acclimatization.

Theoretical and practical aspects of the work in circuit in the physical education lesson. By A. Nicu.

The evolution of the structure and contents of the lesson of physical education, corresponds to a long historical process. The increasing of its biologic efficiency is one of the most important items. Work in circuit is in this case and showed itself able to lead to good results both quantitative and qualitative ones.

O treino psicológico no pentatlo moderno. Por I. Muresanu.

O pentatlo moderno requer qualidades físicas, morfofisiológicas e psicológicas muito complexas, tendo em conta que se trata de 5 provas em certa ordem e realizadas em 5 dias. Deve mostrar-se grande destreza, coragem, domínio próprio, atenção, etc.

Estudos respeitantes a algumas reacções enzimáticas durante o esforço desportivo a altitude média. Por I. Dragan e colaboradores.

Tendo em vista os *Jogos Olímpicos* na *Cidade do México* a 2,241 m, os estudos sobre as reacções do corpo durante o esforço em alta altitude, aumentaram muito. Os Autores estudam as reacções enzimáticas durante a aclimatação.

Aspectos teóricos e práticos do trabalho em circuito, na lição de educação física. Por A. Nicu.

A evolução da estructura e conteúdo da lição de educação física, corresponde a um longo processo histórico. O aumento da sua eficiência biológica é uma das questões mais importantes. O trabalho em circuito está neste caso e mostrou-se capaz de conduzir a bons resultados, tanto quantitativos como qualitativos.

SPAIN **ESPANHA**

Apuntes de Medicina Deportiva

Federación Barcelonesa de Medecina Deportiva

Carretera de Esplugas, 12

Barcelona **Barcelona**

No. 18, 1968. N.º 18, 1968.

Systematics of the clinical exploration. By J. Galilea, J. Estruch, A. Castelló, C. Bestit, J. Roig.

It is a question of the medical control carried out in the *Medical-Sportive Research Centre* in *Barcelona.*

Present day sportive exigencies include such an intensive training, that they make a careful medical exploration of all organic sectors, indispensable.

The Authors devote the following chapters to the subject:

1 — Anamnesic index-card.
2 — Basic exploring index-card.
3 — Biometric index-card.
4 — Ergometric exploration.
5 — Psycho-technical revision.
6 — An index-card for pathological incidences.
7 — Medical-sportive information.
8 — An archive for clinical protocols.

A study of problems raised up by climate. By A. Castelló Roca.

This is an extensive study on the action of heat on the human system from which are taken the following remarks:

Man feels the same heat in the following circumstances:

33° with 20 % humidity;
25° with 100 % humidity and at 3 m/s wind;
20° with 100 % humidity, without wind.

The influence of humidity and wind is therefore very important, as thermoregulation and temperature are based on evaporation. Everything that makes evaporation of sweat difficult, limits the cutaneous vaso-

Sistemática da exploração clínica. Por J. Galilea, J. Estruch, A. Castelló, C. Bestit, J. Roig.

Trata-se do controlo médico realizado no *Centro de Investigação Médico-Desportiva* de *Barcelona.*

As exigências desportivas actuais comportam um treino tão intensivo, que tornam indispensável a cuidadosa exploração médica de todos os sectores orgânicos.

Os Autores consagraram ao assunto os capítulos seguintes:

1 — Ficha anamnésica;
2 — Ficha de exploração de base;
3 — Ficha biométrica;
4 — Exploração ergométrica;
5 — Revisão psicotécnica;
6 — Ficha das incidências patológicas;
7 — Informação médico-desportiva;
8 — Arquivo dos protocolos clínicos.

Estudo dos problemas suscitados pelo clima. Por A. Castelló Roca.

É um extenso estudo sobre a acção do calor sobre o organismo humano, de que destacamos as observações seguintes:

O homem sente o mesmo calor nas circunstâncias seguintes:

33° com 20 % de humidade;
25° com 100 % de humidade e vento a 3 m./s;
20° com 100 % de humidade e sem vento.

A influência da humidade e do vento é pois muito importante, visto a termoregulação e a temperatura se basearem na evaporação. Tudo o que dificulta a evaporação do suor, limita a vasodilatação cutânea

-dilatation which facilitates the flux of heated blood to the periphery, from which results an increase of the cardiac work from 15 to 20 %.

The excretion of sweat can provoke dehidration and dechloridation, decrease of excretion of water and sodium through kidneys, etc., in relation with certain hormonal changes.

Good muscular output at high temperature, also depends on acclimatization and, in a great part, on ingestion of water to replace that which is lost through perspiration.

No. 19, 1968.

Editorial. By J. G.

Physical activity in its double meaning, educational and competitive is, on the one hand, an invaluable support to adapt ourselves and a catalizer of emotional reactions which maintains the psycho-somatic equilibrium; on the other hand it requires a system able to face not always propicious surroundings.

Physical activity that firstly manifests itself through games, is an inborn one. Later on the game-like activity and motorial anarchy are regulated; hence organized games, educational gymnastics, sportive initiation and eventually specialization.

Recovery of the obese adolescent. By F. Brunelli, G. Giacca, O. Vincenzini.

According to a study on 8,376 boys, between 10 and 14 years, 252 presented essential obesity; in 24 it was connected with pathologic factors.

Obesity presents two aspects:

a) Obesity that derives from endocrine factors is charaterized by hypothyroidism, alterations in the hypothalamic region and hypophisis, hyperinsulinism, hypersuprarenalism, hypogonadism.

b) Obesity is derived from organic factors, when nourishment exceeds the caloric expenditure. The energetic equilibrium is changed and part of the food which was taken

que facilita o afluxo do sangue aquecido à periferia, do que resulta o aumento do trabalho cardíaco de 15 para 20 %.

A excreção do suor pode provocar a desidratação e a descloração, o decréscimo da excreção da água e do sódio pelos rins, etc., em relação com certas modificações hormonais.

O bom rendimento muscular a temperaturas altas, depende também da aclimatação e, em grande parte, da ingestão de água para substituir a que se perde pela sudação.

N.º 19, 1968.

Editorial. Por J. G.

A actividade física na sua significação dupla, educativa e competitiva é, por um lado, um suporte inestimável para nos adaptarmos e um catalizador das reacções emocionais que mantêm o equilíbrio psicosomático; por outro lado exige um organismo capaz de fazer face a um ambiente nem sempre propício.

A actividade física que primeiro se manifesta pelo jogo, é inata. Mais tarde, a actividade lúdica e a anarquia motora são reguladas; daí os jogos organizados, a ginástica educativa, a iniciação desportiva e, eventualmente, a especialização.

A recuperação do adolescente obeso. Por F. Brunelli, G. Giacca, O. Vincenzini.

Conforme um estudo de 8 376 rapazes, entre 10 e 14 anos, 252 apresentavam a obesidade essencial; em 24 estava ligada a factores patológicos.

A obesidade apresenta dois aspectos:

a) A obesidade que deriva de factores endócrinos é caracterizada por hipotiroidismo, alteração na região hipotalâmica e na hipófise, hiperinsulinismo, hipersuprarenalismo, hipogonadismo.

b) A obesidade é derivada de factores orgânicos quando a alimentação excede a despesa calórica. O equilíbrio energético é alterado e uma parte dos alimentos introduzidos e

and not consumed (above all lipids and glucids) can provoke the increase of fat. The same result is observed when the energetic expenditure decreases.

Adipose people, although mentally gifted, are lazy in general and timid when facing difficult physical situations. They often show some paramorphisms such as the following ones:

Lordosis, cyphosis, scoliosis and protruding abdomen:
«Genus valgun»;
Certain kinds of rigidity.
Obese people need therefore:

a) Formative and corrective gymnastics.
b) Games.
c) Sportive, competitive activity.

não consumidos (sobretudo lípidos e glucidos) podem provocar o aumento da gordura. O mesmo resultado é observado quando diminue o dispêndio energético.

Os indivíduos adiposos, ainda que mentalmente bem dotados, são em geral preguiçosos e tímidos ao afrontar situações físicas difíceis. Muitas vezes apresentam alguns paramorfismos, como os seguintes:

Lordose, cifóse, escoliose e abdómen proeminente.
«Genus valgum».
Certas formas de rigidez.
Os obesos necessitam portanto:

a) Ginástica formativa e correctiva.
b) Jogos.
c) Actividade desportiva competitiva.

Revista Española de Educación Física

Organo Oficial del

Colegio Nacional de Profesores de Educación Física

Pilar de Zaragoza, 99

Madrid **Madrid**

No. 220, 1968.

The International Federation of Physical Education (F. I. E. P.) and the National Association of Teachers of Physical Education in Spain. By Edmundo Ruiz Yagüe.

The Author is Secretary General of the *National Association of Teachers of Physical Education* and *F. I. E. P.'s* Assistant Delegate in *Spain.*

In order to inform the Spanish teachers on the *F. I. E. P.,* Mr. Ruiz Yagüe begins by transcribing an article by Dr. Luís Bisquertt from which we summarize some extracts:

«The *F. I. E. P.* sprang up in the pedagogical field during a period full of contradictory and confused opinions and its aim has been to mark a guidance in physical education in accordance with scientific knowledge and the opinions of great thinkers, since ancient *Greece.*

N.º 220, 1968.

A *Federação Internacional de Educação Física (F. I. E. P.)* e a *Associação Nacional de Professores de Educação Física de Espanha.* Por Edmundo Ruiz Yagüe.

O Autor é Secretário Geral do *Colégio Nacional de Professores de Educação Física* e Delegado Adjunto da *F. I. E. P.* em *Espanha.*

Para informar os professores espanhóis sobre a *F. I. E. P.,* o Sr. Ruiz Yagüe começa por transcrever um artigo do Dr. Luís Bisquertt de que resumimos algumas passagens:

«A *F. I. E. P.* surgiu no campo pedagógico num período cheio de opiniões contraditórias e confusas e tem sido seu objectivo marcar uma orientação em educação física de acordo com os conhecimentos científicos e as opiniões dos grandes pensadores, desde a *Grécia* antiga.

In fact these thinkers are unanimous in what concerns certain fundamental problems of human life, thus placing themselves above merely circumstancial tastes and fashions.

The *F. I. E. P.* inspires itself in the highest teaching of *Ancient Times, Renaissance, Modern* and *Contemporary Ages,* and have tried to remove physical education from common trivialities, by raising it to the same level as the so-called intellectual disciplines, therefore removing it from vice, commercial interests and popular passion.»

Hence the importance of the *F. I. E. P.* for physical education in *Spain.*

Adaptation of physical education to physiological conditions. By F. Plas.

See *F. I. E. P.* — *Bulletin* Nos. 1-2, 1968 p. 49.

No. 221, 1968.

Hygienic and recreative physical exercises during adult's free time. By P. Seurin.

Already referred to from the magazine «*L'Homme Sain*», No. 1, 1967, in the *F. I. E. P.* — *Bulletin* Nos. 3-4, 1967, p. 124.

The importance of sports medicine. By Ludwig Prokop (1).

Sports medicine must solve at present a great number of prophylactic and therapeutic problems related to health and sports output.

Modern life is developing itself in more and more extreme situations. On one side man is bodily inactive and on the other he practises sports with maximum intensity which develop him unilaterally.

The lack of movements corresponds to lack of indispensable stimuli, therefore to atrophy, premature invalidity, physical and spiritual deformation, circulation illnesses, etc.

On the other side, to favour records, without taking into consideration dama-

(1) *World Congress of Physical and Sportive Education. Madrid,* 1966.

De facto esses pensadores são unânimes no que respeita a certos problemas fundamentais da vida humana, situando-se assim acima dos gostos e modas meramente circunstanciais.

A *F. I. E. P.* inspira-se nos mais altos ensinamentos da *Antiguidade Clássica,* do *Renascimento* e das *Idades Moderna* e *Contemporânea,* e tem procurado afastar a educação física das trivialidades comuns, elevando-a ao mesmo nível das disciplinas chamadas intelectuais, afastá-la portanto dos vícios, dos interesses comerciais e das paixões populares.»

Daí a importância da *F. I. E. P.* para a educação física em *Espanha.*

Adaptação da educação física às condições fisiológicas. Por F. Plas.

Ver *Boletim da F. I. E. P.* Nos. 1-2, 1968, p. 49.

N.º 221, 1968.

Os exercícios físicos higiénicos e recreativos durante os tempos livres dos adultos. Por P. Seurin.

Já referido da revista «*L'Homme Sain*» N.º 1, 1967, no *Boletim da F. I. E. P.* Nos., 3-4, 1967, p. 124.

A importância da medicina desportiva. Por Ludwig Prokop (1).

A medicina desportiva tem de resolver actualmente um grande número de problemas profilácticos e terapêuticos relacionados com a saúde e o rendimento desportivo.

A vida moderna desenvolve-se cada vez mais em situações extremas. Por um lado o homem é corporalmente inactivo e, por outro, pratica desportos de intensidade máxima que o desenvolvem unilateralmente.

A carência de movimentos corresponde à falta de estímulos indispensáveis, portanto à atrofia, à invalidez prematura, à deformação física e anímica, às enfermidades circulatórias, etc.

Por outro lado não pode ser missão da medicina desportiva favorecer os recordes

(1) *Congresso Mundial de Educação Física e Deportiva.* Madrid, 1966.

ges that may result from them, cannot be the sports medicine mission. It must oppose itself to the exploitation of man by fanatical club members, trainers and leaders without conscience and by a sensational and irresponsible Press.

As an example one cannot defend either humanly or medically a sport the aim of which is to produce directly or indirectly damages to other human beings, as is the case of boxing (principally the professional kind) which is the cause of serious cerebral lesions and insanity.

One of the most grave phenomena is «doping» which provokes the accomplishment of greater and greater efforts.

sem ter em conta os prejuízos que daí podem resultar. Ela deve opor-se à exploração do homem pelos clubistas fanáticos, treinadores e dirigentes sem consciência, e por uma Imprensa sensacionalista e irresponsável.

Por exemplo, nem humanamente nem mèdicamente se pode defender um desporto cuja finalidade seja produzir, directa ou indirectamente, danos em outros seres humanos, como é o caso do pugilismo (principalmente do profissional) causa de graves lesões cerebrais e da demência.

Um dos fenómenos mais graves é o «doping» que provoca a realização de esforços cada vez maiores.

SWEDEN — **SUÉCIA**

Tidskrift I Gimnastik

Pelargatan 11 — Johanneshov

Stockholm — **Estocolmo**

No. 1, 1968.

Debate. By Kjell Carlsson.

This is a report on the debate carried out in *Örebro* on 26th and 27th October 1967, about gymnastics; it was presided over by the School Inspector Miss Tora Amylong.

Theme: *What should be the principal aims of the pedagogical action?*

Mr. Paul Högberg, Director of the *College of Gymnastics and Sports* in *Stockholm*, stressed the importance of physiologic aims and advised prudence as to essentially philosophical ones that prevail in *West Germany*.

He pointed out the lack of connection between theory and practice, and stated that it is very urgent to find suitable forms to individualize teaching. He also referred to the unique position of school gymnastics for the development of youth.

Mr. Böorje Tolgfors, Director of the *College of Gymnastics and Sports* in *Örebro* ascertained the development of gymnastics in late years and the eminent rôle of Mrs. Maja Carlquist in this field.

N.º 1, 1968.

Debate. Por Kjell Carlsson.

É um relatório sobre o debate realizado em *Örebro* em 26 e 27 de Outubro de 1967, acerca da ginástica; foi presidido pela Inspectora escolar Sr.ª Tora Amylong.

Tema: *Quais deveriam ser os objectivos principais da acção pedagógica?*

O Sr. Paul Höberg, Director da *Escola Superior de Ginástica e Desportos* de *Estocolmo*, acentuou a importância dos objectivos fisiológicos e aconselhou prudência quanto aos objectivos essencialmente filosóficos que predominam na *Alemanha Ocidental*.

Apontou a falta de relação entre a teoria e a prática e afirmou que é muito urgente encontrar formas adequadas para individualizar o ensino. Também se referiu à posição única da ginástica escolar para o desenvolvimento da juventude.

O Sr. Böorje Tolgfors, Director da *Escola Superior de Ginástica e Desportos* em *Örebro* constatou o desenvolvimento da ginástica nos últimos anos e o papel eminente da Sr.ª Maja Calquist neste campo.

We must have an open spirit to all novelties but without proceeding at random by forgetting existent values of present day programme of exercises.

Taking specially into consideration present day time-tables, we must valorize above all the physiologic effects of gymnastics; the most important problem will therefore be how to achieve this aim in the best possible way.

Inspector Bengt Ericsson was of the same opinion i.e. that gymnastics should have essentially physiologic aims, without forgetting its effects on personality and character. From the social point of view it can favour human relations more than any other school subject.

Niels-Olof Sundin, Emil Häggström and Bengt Agrem affirmed the importance of programmes of physical exercises, especially in the training of respective teachers.

Devemos ter o espírito aberto a todas as novidades, mas sem proceder ao acaso, esquecendo os valores existentes no actual programa de exercícios.

Tendo especialmente em consideração os horários actuais, devemos valorizar sobretudo os efeitos fisiológicos da ginástica; o problema mais importante será portanto como realizar esse objectivo da melhor forma possível.

O Inspector Bengt Ericsson foi também da mesma opinião, isto é que a ginástica deveria ter objectivos essencialmente fisiológicos, sem esquecer os seus efeitos sobre a personalidade e o carácter. Do ponto de vista social, ela pode favorecer as relações humanas, mais que qualquer outra matéria escolar.

Niels-Olof Sundin, Emil Häggström e Bengt Agrem, afirmaram a importância dos programas de exercícios físicos, nomeadamente na formação dos respectivos professores.

No. 5, 1968.

Revolution. By the Editorial Staff.

A revolution is going on in clinical medicine. Formerly rest was considered as the best situation for all patients; nowadays the emphasis is on activity.

Scientific progress in physiology and medicine obliged physicians to valorize the effects of physical activity and know the catastrophic results of inactivity that harms blood circulation, decalcifies skeleton, weakens muscles, produces cramps in the back, increases fatigue sensations, etc.

There is a social milieu the members of which are condemned to inactivity; it is the school milieu. Pupils are seated all day long making only intellectual efforts that are prolonged in the evening at an age where growth requires their heart, lungs, muscles, etc., to be duly stimulated by exercise, which cannot be compensated later on.

Hence the need for the «revolution» which took place in medicine, to extend

N.º 5, 1968.

Revolução. Pela Redacção.

Está em curso uma revolução na medicina clínica: O repouso era antigamente considerado como a melhor situação para todos os doentes; hoje é acentuado o valor da actividade.

O progresso científico em fisiologia e medicina obrigaram os médicos a valorizar os efeitos da actividade física e a conhecer os resultados catastróficos da inactividade que prejudica a circulação sanguínea, descalcifica o esqueleto, enfraquece os músculos, produz caimbras nas costas, aumenta as sensações de fadiga, etc.

Há um meio social em que os seus membros estão condenados à inactividade; é o meio escolar. Os alunos estão sentados todo o dia fazendo esforços apenas intelectuais que se prolongam de noite, numa idade em que o crescimento exige que o seu coração, pulmões, músculos, etc., sejam devidamente estimulados pelo exercício, o que não pode ser compensado mais tarde.

Daí a necessidade que a «revolução» produzida na medicina, se estenda à escola

to the school, and for the physical education teacher to get a good physiologic training.

The weakest pupils are those who need more body exercises, a reason for not being exempted from gymnastics which also requires a better professional training and suitable installations.

e que o professor de educação física receba uma boa formação fisiológica.

Os alunos mais fracos são os que mais necessitam de exercícios corporais, razão para não serem dispensados da ginástica, o que também exige melhor preparação profissional e instalações adequadas.

UNITED STATES OF AMERICA — **ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA**

Journal of Health - Physical Education - Recreation

1201, 16th Street N. W.

Washington 6, D. C. — **Washington 6, D. C.**

March, 1968.

Health problems legislation. By Pearl E. Britton.

The *New York State* passed a new Law which establishes a mandatory curriculum for health education, in all elementary and secondary schools.

The Author is a member of the *State University* of *New York* and a former President of the *New York State Association for Health, Physical Education and Recreation.*

His work reflects the guidance that responsible people want for health education that is closely linked to physical education and recreation, in the *U. S. A.*

Março, 1968.

Legislação sobre problemas de saúde. Por Pearl E. Britton.

O *Estado de Nova Iorque* publicou uma nova Lei que estabelece um programa obrigatório para a educação da saúde, em todas as escolas elementares e secundárias.

O Autor é membro da *Universidade do Estado de Nova Iorque* e antigo presidente da *Associação do Estado de Nova Iorque para a Saúde, Educação Física e Recreação.*

O seu trabalho reflecte a orientação que pessoas responsáveis desejam para a educação da saúde a qual está estreitamente ligada à educação física e à recreação nos *E. U. A.*

May 1968.

Isokinetic exercise and the mechanical energy potential of muscles. By James J. Perrine.

The basic function of muscles is to convert electro-chemical energy into mechanical energy.

In order to develop muscular potential, only two basic possibilities in the mechanics of exercises have been generally recognized and implemented: isotonic exercises and isometric exercises.

A third basic method is the isokinetic exercise.

Maio de 1968.

O exercício isocinético e a potencialidade mecânica da energia, no músculo. Por James J. Perrine.

A função básica dos músculos é converter energia electroquímica em energia mecânica.

A fim de desenvolver o potencial muscular, apenas duas possibilidades básicas da mecânica dos exercícios têm sido geralmente reconhecidas e instrumentadas: os exercícios isotónicos e os exercícios isométricos.

Um terceiro método básico é o exercício isocinético.

This method employs a simple physical principle for loading a dynamically contracting muscle: to positively control the speed of the motion produced by the contraction.

A hypothesis of the probable mechanism of the development and transmission of mechanical energy produced by muscles, is presented in the following chapters:

Basic mechanics of muscular energy.

Basic mechanics of muscular output.

Muscle training.

Exercise mechanics.

Isokinetic exercise.

Isokinetic exercise is carried out against a load which allows movements at a mechanically fixed rate of speed and offers resistance which is proportional to the dynamic tension of the muscle at every point of its shortening.

The role of physical education in child development and learning. By Madeline C. Hunter.

Physical education now means a sequence of skills, attitudes and knowledge, related to essential movements in accordance to certain objectives.

Este método emprega um princípio físico simples para fornecer uma carga ao músculo que se contrai dinâmicamente: controlar positivamente a velocidade do movimento produzido pela contracção.

Nos seguintes capítulos é apresentada uma hipótese para a provável mecânica do desenvolvimento e transmissão da energia mecânica produzida pelos músculos:

Física básica da energia mecânica.

Mecânica básica do rendimento muscular.

Treino muscular.

Mecânica do exercício.

Exercício isocinético.

O exercício isocinético é realizado contra uma carga que permite os movimentos com velocidade mecânicamente fixa e oferece uma resistência proporcional à tensão dinâmica do músculo em todos os pontos do seu encurtamento.

O papel da educação física no desenvolvimento e aprendizagem das crianças. Por Madeline C. Hunter.

A educação física significa actualmente uma sequência de destrezas, atitudes e conhecimentos relacionados com movimentos essenciais, de acordo com certos objectivos.