

Apuntes de Medicina Deportiva

Federación Barcelonesa de Medicina Deportiva

Carretera de Esplugas, 12

Barcelona

Barcelona

N.º 21, 1969.

No. 21, 1969.

Neuro-endocrine-metabolic aspects of sports efforts. By Fl. C. Ulmănu, C. Neacsu, Gh. Haralambie.

Present day sports performances lead athletes' systems to the limit of their physiological possibilities, which require certain adaptations, specially a reciprocal conditioning of motor and visceral functions related to excitability, metabolism and trophism.

The study of nervous mechanisms appeared rather late and in relation to the following factors:

- 1 — The progress of electro-physiology.
- 2 — Greater inter-relationship between nervous physiology and the endocrine physiology.
- 3 — The orientation of physiologic studies towards functional correlations, which puts in evidence the neuro-endocrine-metabolic regulations.

Then the Authors take into consideration the principal elements intervening in such a complex problem.

Psycho-dynamic aspects of sports competition. By J. Ferrer-Hombravella.

The progress of Sports Medicine is in relation to the increase of records and the improvement of techniques and methods of training.

Dangers specially appear in precocious sports activity by young people.

Tatafiore mentions bone fractures, luxations, hypermorphisms, paramorphisms, growth disturbances, pathologic sports heart, cardiac deficiency, emphysema, hepatic and renal insufficiencies, acute neuritis, etc.

Aspectos neuro-endocrino-metabólicos dos esforços desportivos. Por Fl. C. Ulmănu, C. Neacsu, Gh. Haralambie.

Os resultados desportivos actuais levam os organismos dos atletas ao limite das suas possibilidades fisiológicas, o que requer certas adaptações, especialmente o condicionamento recíproco das funções motoras e viscerais relacionadas com a excitabilidade, metabolismo e trofismo.

O estudo dos mecanismos nervosos apareceu bastante tarde e em relação com os seguintes factores:

- 1 — Progresso da electrofisiologia.
- 2 — Maior interrelação entre a fisiologia nervosa e a fisiologia endócrina.
- 3 — Orientação dos estudos fisiológicos no sentido das correlações funcionais o que põe em evidência as regulações neuro-endocrinas-metabólicas.

Em seguida os autores consideram os principais elementos que intervêm em tão complexo problema.

Aspectos psicodinâmicos da competição desportiva. Por J. Ferrer-Hombravella.

O progresso da Medicina Desportiva está em relação com o aumento dos recordes e o aperfeiçoamento das técnicas e métodos de treino.

Os perigos aparecem especialmente na actividade desportiva precoce dos jovens.

Tatafiore menciona fracturas ósseas, luxações, hiper morfismos, paramorfismos, perturbações do crescimento, coração desportivo patológico, insuficiência cardíaca, enfizema, insuficiência hepática e renal, neurite aguda, etc.

As to psychic and neuro-psychic damages resulting from competition during the evolutive age, Antonelli, Ogilvie, etc., mention vertigo, tics, cephalaea, anoxeria, etc.. They are neurotic states resulting from frustration, defeat, triumph; the more traumatizing ones are observed when the personality is still immature.

The Author says that such medical statements are badly appreciated by those who consider records as the finality of sports. To make them is however a professional duty.

Doping should be fought through restrictions and international norms. It corresponds to modern sport which is influenced by many interests and motivations.

Regarding the dynamics of human groups and the psychology of spectators, very much has been already written (Antonelli, Chiesa, Gueron, Johnson, Macac, Marcellans, Vaneec, etc.).

More studies are necessary on the popular behaviour that changes sports spectacles into anti-social manifestations and even riots «which are unfortunately on the increase all over the world». Masses regress to primitive psychic states where human beings act in a mimetic way.

The most important preventive measure would be children's and adolescents' physical and sportive education.

Certain sports, more than others, become impassioned alienating spectacles where one's individuality disappears.

The mass-men become childish and react in a primitive way, sinking into a collective hysteria.

Quanto aos danos psíquicos e neuropsíquicos que resultam das competições durante a idade evolutiva, Antonelli, Ogilvie, etc., mencionam a vertigem, tics, cefalêa, anorêxia, etc. São estados neuróticos que resultam da frustração, derrota, triunfo; os mais traumatizantes são observados quando a personalidade está ainda imatura.

O Autor diz que tais afirmações médicas são mal apreciadas por aqueles que consideram os records como a finalidade do desporto. Fazê-las é porém dever profissional.

A dopagem deve ser combatida por meio de restrições e normas internacionais. Corresponde ao desporto moderno influenciado por muitos interesses e motivações.

Relativamente à dinâmica dos grupos humanos e à psicologia dos espectadores, muito se tem já escrito (Antonelli, Chiesa, Gueron, Johnson, Macac, Mascellans, Vaneec, etc.).

Mais estudos são necessários sobre o comportamento popular que transforma os espectáculos desportivos em manifestações antisociais e mesmo em tumultos «que aumentam infelizmente em todo o mundo». As «massas» regressam a estados psíquicos primitivos em que seres humanos agem de forma mimética.

A mais importante medida preventiva seria a educação física e desportiva das crianças e adolescentes.

Certos desportos, mais que outros, tornam-se espectáculos apaixonantes e alienantes em que desaparece a própria individualidade.

O homem-massa torna-se infantil e reage de forma primitiva, caindo na histeria colectiva.

Revista Española de Educación Física

Organo Oficial del

Colegio Nacional de Profesores de Educación Física

Pilar de Zaragoza, 99

Madrid

Madrid

No. 220, 1968.

N.º 220, 1968.

Feminine physical education in Spain. By Maria Pilar O. Guinea.

Since 1938 a great progress has been observed in the Spanish feminine physical education. Its aim is to generalize body

A educação física feminina em Espanha. Por Maria Pilar O. Guinea.

Desde 1938 que grande progresso tem sido observado na educação física feminina espanhola. O seu objectivo é generalizar os

exercises for all women, so as to raise lower standards of ability to minimum and average ones, i.e. not specially looking for champions.

It was necessary to fight a collective mentality based on backward ideas, wrong concepts and exclusive theory.

History of «over-load» training. By J. Hegedus Megada.

The so-called «over-load training» has been practised since ancient Greece as is shown by the author who gives much information on the matter.

A critical study on modern systems of training. By A. Escalante Roldan.

The Central School of Physical Education in Toledo. By Edmundo R. Yagüe.

Mr. E. Yagüe refers to the creation in 1919 of the above mentioned *School*, by General Ricardo Villalba (illustrious father of our distinguished friend General Villalba, Honorary Member of the F. I. E. P.) then Minister of the Army, who was convinced of the great importance of physical education from the moral, physical, patriotic and social points of view.

In this manner numerous specialized officers and certificated civil people, such as the author of the article, were spread all over the country, thus originating the development of body exercises among the population.

Mr. Yagüe suggests that the 50th anniversary of the *School* that is the «Alma Mater» of methodical teaching of physical education in Spain, be commemorated in 1969, in an honourable way.

The chronicler who already had the great pleasure and profit in visiting three times the *Central School of Physical Education* and thus has known many of its teachers and admired its installations and teaching, congratulates his distinguished friend D. Edmundo Yagüe for the idea of justice contained in his proposal.

exercícios corpóreos a todas as mulheres, de maneira a elevar o baixo nível de capacidades, a capacidades mínimas e médias, quer dizer, não procurando especialmente formar campeonas.

Foi necessário lutar contra uma mentalidade colectiva baseada em ideias atrasadas, conceitos errados e teoria exclusiva.

História do «treino de sobrecarga». Por J. Hegedus Megada.

O chamado «treino de sobrecarga» tem sido praticado desde a Grécia antiga, como é mostrado pelo autor que dá muitas informações sobre a matéria.

Estudo crítico dos modernos sistemas de treino. Por A. Escalante Roldan.

A Escola Central de Educação Física de Toledo. Por Edmundo R. Yagüe.

O Sr. E. Yagüe refere-se à criação em 1919 da *Escola* acima mencionada, pelo General Ricardo Villalba (ilustre pai do nosso distinto amigo General Villalba, Membro Honorário da F. I. E. P.), então Ministro do Exército, que estava convencido da grande importância da educação física, dos pontos de vista moral, físico, patriótico e social.

Desta maneira numerosos oficiais especializados e civis diplomados, tais como o autor do artigo, foram espalhados por todo o país, dando assim origem ao desenvolvimento dos exercícios corpóreos entre a população.

O Sr. Yagüe sugere que o 50.º aniversário da *Escola*, que é a «Alma Mater» do ensino metódico da educação física em Espanha, seja comemorado em 1969, de maneira honrosa.

O cronista que já teve o grande prazer e proveito de visitar três vezes a *Escola Central de Educação Física* e assim conheceu muitos dos seus professores e admirou as suas instalações e ensino, felicita o seu distinto amigo D. Edmundo Yagüe pela ideia de justiça contida na sua proposta.

Hoy to teach gymnastics. By Annemarie Seybold.

It is not only a question of learning skills, but of educating the whole human being.

Imitation of the teacher or monitor, may play an important rôle by awakening ideomotor impulses for the performance of attitudes and movements.

Such a method of learning is specially valid for acquired skills, not the natural primitive ones, at the beginning of all teaching, before pupils have possibilities to perform them in a better way, being attentive to details.

Children's interest is first attracted by sheer movements within the limits of their physical and psychical possibilities; from 9 to 11 years of age, they begin wanting to show their strength and skill.

Photos, films, the intellectual collaboration that is stimulated by means of questions, avoiding however waste of time with useless talking, help apprenticeship.

Manual help must be very limited in order to render pupils independent as much as possible.

Health education instead of alcoholic drinks and tobacco advertisement. By P. E. Tranquist.

School programmes state that the pupils' mental and body health must be cared for, so that they may acquire good habits.

Although the school management devotes big sums to a campaign of enlightenment, suppliers of alcoholic drinks and tobacco, expend still more money with beautiful and enticing advertisements in newspapers and magazines.

How can youth believe their teachers when the press advertises tobacco and alcohol?

Como ensinar ginástica. Por Annemarie Seybold.

Não se trata apenas de aprender habilidades, mas de educar o ser humano total.

A imitação do professor ou do monitor pode representar um importante papel, despertando impulsos ideomotores para a execução das atitudes e movimentos.

Tal método de aprendizagem é especialmente válido para as habilidades adquiridas, não para as naturais primitivas, no início de todo o ensino, antes de os alunos terem possibilidades para as poderem executar melhor, atentas aos pormenores.

O interesse das crianças é primeiro atraído pelos simples movimentos, nos limites das suas possibilidades físicas e psíquicas; dos 9 aos 11 anos, eles começam a querer mostrar a sua força e destreza.

Fotografias, filmes, a colaboração da inteligência estimulada por meio de perguntas, evitando contudo perdas de tempo com conversação inútil, auxiliam a aprendizagem.

A ajuda manual deve ser muito limitada, de forma a tornar os alunos independentes, tanto quanto possível.

Educação da saúde em lugar do anúncio de bebidas alcoólicas e de tabaco. Por P. E. Tranquist.

Os programas escolares afirmam que a saúde mental e corporal dos alunos deve ser cuidada, de forma a que possam adquirir bons hábitos.

Embora a administração escolar dedique grandes somas a uma campanha de esclarecimento, os fornecedores de bebidas alcoólicas e de tabaco dispendem mais dinheiro com belos e atraentes anúncios, em jornais e revistas.

Como pode a juventude acreditar nos seus professores, quando a imprensa anuncia o tabaco e o álcool?

Temptations accumulate and young people have never consumed so many stimulants, as nowadays.

Special gymnastics, by Tora Amylong and Claes Thorén.

This article deals with the exemption of physical education in schools, motivated by medical reasons, such as obesity, diabetes, asthma, neuro-circulatory troubles, although pupils need body activity.

The solution of this problem requires the following factors to be cleared up:

What are the physical and psychological troubles which can motivate special gymnastics?

Grouping of pupils.

The size of groups.

Duration of lessons.

Place of lessons in the time table.

Marks.

Teachers' competence.

Programme of exercises.

Dr. Claes Thorén presents the following organization:

I — Only special gymnastics:

A — Physically handicapped pupils:

Difficulty in movements caused by inborn or acquired defects.

Overweight.

Asthma.

Constitutional weakness.

Very poor vision and hearing.

Skin diseases.

Chronic diseases like kidney and heart diseases.

B — Mentally handicapped people:

Inborn or acquired body defects like disfiguration signs, abnormal loss of hair.

Nervous troubles and psychological deviations of the personality.

As tentações acumulam-se e nunca, como agora, os jovens consumiram tantos estimulantes.

Ginástica especial, por Tora Amylong e Claes Thorén.

Este artigo trata da isenção da educação física nas escolas, motivada por razões médicas, tais como obesidade, diabetes, asma, perturbações neuro-circulatórias, embora os alunos necessitem de actividade corporal.

A solução deste problema requer o esclarecimento dos seguintes factores:

Quais são as perturbações físicas e psicológicas que podem motivar a ginástica especial?

Agrupamento dos alunos.

Tamanho dos grupos.

Duração das lições.

Lugar das lições no horário.

Notas.

Competência dos professores.

Programa de exercícios.

O Dr. Claes Thorén apresenta a organização seguinte:

I — Apenas ginástica especial:

A — Alunos fisicamente deficientes.

Dificuldade de movimentos causada por defeitos inatos ou adquiridos.

Excesso de peso.

Asma.

Fraqueza constitucional.

Visão e audição muito fracas.

Doenças de pele.

Doenças crónicas, tais como dos rins e do coração.

B — Deficientes mentais.

Defeitos corporais inatos ou adquiridos, tais como sinais de desfiguração e perda normal do cabelo.

Perturbações nervosas e desvios psíquicos da personalidade.

II — Normal and special gymnastics.

Overweight.

Pupils pointed out in I and who are transferred to normal gymnastics.

III — Special gymnastics beyond normal gymnastics.

Moderate overweight.

Diabetes.

Instructions and advice are given for the selection of pupils in cases of overweight, asthma, headache, psychasthenia, circulatory troubles and diabetes.

Marks in gymnastics are as important as others. By Radomir Mijanovic.

Such marks are necessary to verify what pupils have profited with teaching and to increase their interest in body activity.

Programmes of exercises are necessary, also.

II — Ginástica normal e especial.

Excesso de peso.

Alunos indicados em I e são transferidos para a ginástica normal.

III — Ginástica especial além da ginástica normal.

Excesso moderado de peso.

Diabetes.

São dadas instruções e conselhos para a selecção dos alunos nos casos de excesso de peso, asma, dores de cabeça, psicastenia, perturbações circulatórias e diabetes.

As notas em ginástica são tão importantes como as outras. Por Radomir Mijanovic.

Tais notas são necessárias para verificar o que os alunos aproveitaram com o ensino e para aumentar o seu interesse pela actividade corporal.

Os programas de exercícios são também necessários.

TUNISIA

TUNISIA

Bulletin d'Education Physique

Centre de Documentation de l'Institut National des Sports

Kassar-Said Manouba

Kassar-Said Manouba

No. 10, 1968.

N.º 10, 1968.

Sportive training and the teaching of physical education. By Emil Velensky.

The principal problems of school physical education, concern teaching efficacy, also taking time into consideration, in order to obtain optimum development and motor habits, as well as necessary knowledge.

The study of the theory of sports training of which certain aims are to a certain extent common to physical education ones, is therefore useful to the latter.

Principles of sports training:

A — Liaison between general and special preparation.

General physical preparation is one of the most important factors; special performances depend on it.

O treino desportivo e o ensino da educação física. Por Emil Velenski.

Os principais problemas da educação física escolar dizem respeito à eficácia do ensino, tomando também o tempo em consideração de forma a obter desenvolvimento e hábitos motores óptimos, assim como conhecimentos necessários.

O estudo da teoria do treino desportivo cujos objectivos são em parte comuns aos da educação física, é portanto útil a esta última.

Princípios do treino desportivo:

A — Ligação entre a preparação geral e especial.

A preparação física geral é um dos factores mais importantes; dela dependem os resultados especiais.

B — Work continuity and its cyclic organization.

Regularity is fundamental, as it is a question of a long term process based on preceding efforts.

Motorial stimuli only leave traces on the system, for a short time. Efforts should be regularly repeated (otherwise they are lost) and alternated.

C — Progression in effort intensity.

The system must be successively loaded with progressive «charges».

If «charges» are always the same ones, the system gets used to them and development stops.

History of Tunisian gymnastics, from 1884 to 1930. By Mohamed Hamza.

Application of the Harvard-step-test in athletics. By Karanov Borislav.

1 — The Harvard-step-test is an easy, convenient, and precise method to register endurance.

2 — It has been proved that each sportive discipline concerns an average value of respective test.

3 — This test is easily influenced by strength and speed qualities and reflects the increase in endurance.

4 — The Harvard-step-test should be employed in all cases when endurance is to be trained.

N.º 11, 1968.

Application of data from sports training to the teaching of physical education (Continuation). By Emil Velenski.

A — In a programme of physical education based on sportive disciplines, the first principle is neglected and there is the danger of forgetting the general development, as one is led to utilize the means that are proper to each discipline.

Now the specific gestures of each discipline are not always the more efficacious.

Particularly in school physical education the most important rôle should be given to structural gymnastics (muscular development), natural exercises (climbing, etc.), relaxation exercises, etc.

B — A continuidade do trabalho e a sua organização cíclica.

A regularidade é fundamental por se tratar de um processo a longo prazo baseado nos esforços precedentes.

Os estímulos motores apenas deixam traços pouco duradouros no organismo. Os esforços devem ser repetidos regularmente (de outra forma são perdidos) e alternados.

C — Progressão na intensidade do esforço.

O organismo deve ser sucessivamente «carregado» com «cargas» progressivas.

Se as «cargas» são sempre as mesmas, o organismo habitua-se a elas e o desenvolvimento pára.

História da ginástica tunisina de 1884 a 1930. Por Mohamed Hamza.

Aplicação do «Harvard-step-test» no atletismo. Por Karanov Borislav.

1 — O «Harvard-step-test» é um método fácil, cómodo e preciso para registar a resistência.

2 — Foi provado que cada disciplina desportiva diz respeito a um valor médio do teste respectivo.

3 — O teste é facilmente influenciado pelas qualidades de força e velocidade e reflecte o aumento da resistência.

4 — O «Harvard-step-test» deve ser empregado em todos os casos do treino da resistência.

No. 11, 1968.

Aplicação dos dados do treino desportivo ao ensino da educação física (continuação). Por Emil Velenski.

A — Num programa de educação física baseada em disciplinas desportivas, o primeiro princípio é desprezado e há o perigo de esquecer o desenvolvimento geral, visto ser-se levado a utilizar os meios que são próprios a cada disciplina.

Ora os gestos específicos de cada disciplina não são sempre os mais eficazes.

Particularmente na educação física escolar, deve ser dado o papel mais importante à ginástica estrutural (desenvolvimento muscular), exercícios naturais (trepar, etc.), exercícios de relaxação, etc.

B — In special physical preparation for certain sports, special physical and psychic qualities must be developed.

C — The cyclic teaching corresponds to growth stages, teaching periods, etc.

D — School gymnastics should not neglect progression in effort intensity which also depends on motivation.

In what concerns each lesson lasting e. g. 42 m. the quantity of work could be divided as follows: 30 % for «warming up», 60 % for its «fundamental» part and 10 % for the final exercises.

B — Na preparação física especial para certos desportos, devem ser desenvolvidas qualidades físicas e psíquicas especiais.

C — O ensino cíclico corresponde às fases de crescimento, períodos de ensino, etc.

D — A ginástica escolar não deve desprezar a progressão na intensidade do esforço, o que também depende da motivação.

No que respeita a cada lição que dure 42 m, por exemplo, a quantidade de trabalho pode ser assim dividida: 30 % para o «aquecimento», 60 % para a parte «fundamental» e 10 % para os exercícios finais.

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.

September, 1968.

Setembro, 1968.

Man living healthfully is our common goal. By Deward Grisson.

The following basic conditions are necessary for healthful living:

1 — The genetic past (from the species and the race) is the mixture of possible gene combinations existing within each of us.

2 — The physical surroundings (air, climate, weather, geography) and the social surroundings (class structure, education, personality).

3 — The interaction of behaviour manifestations and feelings between the individual and his physical and social environment.

Furthermore there are certain inexorable requirements which must be satisfied for optimum growth, development and functioning.

The needs for healthy living may be pointed out as follows:

1 — The need for adequate ingestion of food in the proper combination and quantity, including all essential nutrients and the inhalation of pure air.

If this requirement is not met, malnutrition deficiency diseases or nutritional excesses and «perversions» may occur.

O nosso fim comum é o Homem vivendo higiénicamente. Por Deward Grisson.

As seguintes condições básicas são necessárias à vida higiénica:

1 — O passado genético (da espécie e da raça) é a mistura de possíveis combinações de genes que existem em cada um de nós.

2 — O meio físico (ar, clima, tempo, geografia) e o meio social (estrutura das classes, educação, personalidade).

3 — A interacção das manifestações de comportamento e dos sentimentos, entre o indivíduo e o seu meio físico e social.

Além disso, há certos requisitos inexoráveis que devem ser satisfeitos para o crescimento, desenvolvimento e funcionamento óptimos.

As necessidades da vida higiénica podem ser assim indicadas:

1 — Necessidade de consumo adequado de alimentos, na devida combinação e quantidade, incluindo todos os elementos nutritivos essenciais, e a respiração do ar puro.

Se este requisito não for satisfeito, surge a subalimentação, as doenças de carência ou os excessos nutritivos e perversões.

2 — The need for sleep, rest, exercise, relaxation, recreation and personal hygiene.

If this need is not met, constitutional and degenerative illnesses and certain defects may occur.

3 — The need for developing, preserving and enhancing the ego.

This is a psychogenic need relative to self-identity, i. e. to personal realization. If this is not met, neuroses, psychoses, character disorders will result.

4 — The need for preventing the invasion of tissues, organs and systems, by pathogenic agents.

If this need is not met, infectious and communicable diseases will occur.

5 — The need to avoid violent collisions from physical forces.

If protection is not sufficient, traumatic illnesses and various defects will appear.

The following disciplines act to accomplish combined purposes:

Physical education.

Recreation.

Health education.

Safety first and aid.

2 — Necessidade de dormir, repousar, exercitar-se, relaxar-se, recrear-se e de higiene pessoal.

Se esta necessidade não for satisfeita, podem ocorrer doenças constitucionais, degenerativas e certos defeitos.

3 — Necessidade de desenvolver, conservar e exaltar o eu.

É uma necessidade psicogénica relativa à própria identidade, isto é à realização pessoal. Se não for satisfeita resultarão neuroses, psicoses, desordens caracteriais.

4 — Necessidade de evitar a invasão dos tecidos, órgãos e sistemas, por agentes patogénicos.

Se esta necessidade não for satisfeita, ocorrerão doenças infecciosas e comunicáveis.

5 — Necessidade de evitar colisões violentas com forças físicas.

Se a protecção não for suficiente, aparecerão doenças traumáticas e defeitos vários.

As seguintes disciplinas actuam para realizarem objectivos combinados:

Educação física.

Recreação.

Educação higiénica.

Segurança e primeiros socorros.

TEORIA GENERAL DE LA GIMNASIA

A LANGLADE

NELLY REY DE LANGLADE

Profesores del

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA — URUGUAY

«Se trata de un trabajo de gran valor para los profesores de educación física y, en general, para todos los docentes y personas a quienes interesa ese aspecto de la educación.»

ENRIQUE C. ROMERO BREST

ESCUELA UNIVERSITÁRIA DE EDUCACION FISICA

CASILLA CORREO 167

Tucuman — ARGENTINA

O DESPORTO E AS ESTRUTURAS SOCIAIS

Por José Esteves

«Mas o desporto como o conhecemos nas suas formas habituais é, quase sempre, uma competição-hostilidade...»

Prelo Editora — Rua da Misericórdia, 67 - 2.º

LISBOA—PORTUGAL

1968



O BOXE NEGAÇÃO DO DESPORTO

Por Fernando Ferreria

«Dedicado às vítimas inocentes — mortos e incapacitados mentais — de uma actividade física intrinsecamente imoral, tal como está regulamentada, e cuja índole nega os princípios do verdadeiro Desporto.»

Prelo Editora — Rua da Misericórdia, 67 - 2.º

LISBOA—PORTUGAL

1968



CONTESTAÇÃO E COMPREENSÃO PARA A HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NACIONAL

Por C. Marques Pereira

«Pois se bem admitimos a contestação de erros, injustiças e a compreensão de acção comum em obras que a todos aproveitam, menos se aceita e contestação por princípio e sistema, o negar-se, denegrir-se e contestar-se tudo e todos.»

Editorial Pórtico, Lda.

LISBOA—PORTUGAL

1969

Publication trimestrielle — Issued quarterly — Publicación trimestral

Cotisation annuelle — Annual fees — Cotización anual

Membres collectifs	\$ 5	(1) Minimum
	36/-	
Collective members	Sv. Kr. 25	
	F. B. 250	
Miembros colectivos	N. F. F. 24	
	144\$00	
Membres individuels	\$ 2	(1) Minimum
	14/-	
Individual members	Sv. Kr. 10	
	F. B. 100	
Miembros individuales	N. F. F. 10	
	57\$00	

- A envoyer avant le 1^{er} Mars.
- To be sent before the 1st March
- A remitir antes del 1.^o de Marzo.



- Pour l'Amérique, l'Afrique, l'Asie et l'Océanie, le port de chaque N.^o, *par avion*, a un supplément de 4/6.
- For America, Africa, Asia and Oceania, the postage of each No. *by air mail*, bears an addition of 4/6 extra.
- Para America, Africa, Asia y Oceania, 4/6 de suplemento, para portes de cada N.^o *por avión*.



- Prière de renvoyer cette revue au cas où son abonnement n'intéresse pas.
- Please return this magazine if not interested.
- Se pide la devolución de esta revista en el caso de no interesar.

Número avulso (Portugal): 40\$00



- (1) — Les Membres ou Souscripteurs collectifs (Ecoles ou Instituts d'Education Physique, Instituts de Recherche Scientifique, Fédérations, Associations, etc.) ont droit à deux exemplaires (minimum).
- Collective Members or Subscribers (Schools or Institutes of Physical Education, Scientific Research Institutes, Federations, Associations, etc.) have a right to two copies (minimum).
- Los Miembros o Suscritores colectivos (Escuelas o Institutos de Educación Física, Institutos de Investigación Científica, Federaciones, Asociaciones, etc.) tienen derecho a dos ejemplares (mínimo).