

EF Col
Vol-1-2-11
1935

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO.

ESCUELA DE EDUCACION FISICA.

La Gimnasia Calisténica
Y
los Juegos Recreativos, como base
de la Educación Física
en las Escuelas Oficiales.

TESIS.

QUE EL ALUMNO ENRIQUE MIGUEL VELAZQUEZ
PRESENTA PARA SU EXAMEN PROFESIONAL DE
- - PROFESOR DE EDUCACION FISICA. - -

MEXICO, D. F. - 1935.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO.

ESCUELA DE EDUCACION FISICA.

La Gimnasia Calisténica
Y
los Juegos Recreativos, como base
de la Educación Física
en las Escuelas Oficiales.

TESIS.

QUE EL ALUMNO ENRIQUE MIGUEL VELAZQUEZ
PRESENTA PARA SU EXAMEN PROFESIONAL DE
- - PROFESOR DE EDUCACION FISICA. - -

MEXICO, D. F. - 1935.

A la Srta. María Teresa Lara

A mi querida Madre y hermanos.

*A mis maestros de la Escuela
de Educación Física.*

A mis amigos y compañeros.

BIBLIOTECA ESCOLAR

U. N. A. H.

LIBRERIA CONTINUA
M M M M

A los señores:

Dr. Angel Vallarino.

Líc. Roberto Lara y López.

Prof. Francisco Savin.

Prof. Julio L. Marín.

Prof. Emilio Lovato.

Prof. Rosendo Arnaiz.

Dr. Juan Arau Reus

Dr. Enrique G. Cárdenas.

SEÑORES SINODALES:-

Aunque hube de consultar varias obras, así como repasar mis apuntes de clases para refrescar mis ideas, en este trabajo he querido reflejar lo que mi conciencia me dice, abordando atrevidamente, un tema difícil para mis escasos alcances.

Pido a ustedes, señores Jurados, y en general a todas las personas que lean este pequeño trabajo, sean benévolas con él al juzgarlo y justifiquen algunas de mis afirmaciones que pueden aparecer atrevidas, pero que sólo llevan el deseo de contribuir con mi grano de arena a una mejor orientación de la Educación Física en las Escuelas.

ENRIQUE M. VELAZQUEZ.

PRELIMINAR.

La experiencia y las enseñanzas recibidas en la Esc. de Educ. Fis., me han llevado al firme convencimiento de que falta en nuestro medio, la enseñanza de la gimnasia, bajo una forma científica.

He observado que algunos instructores no sólo carecen de los más elementales conocimientos de Anatomía, Fisiología, Primeros auxilios, sino que desconocen los objetivos y métodos de la gimnasia. Antes de dedicar a cualquier individuo, a la práctica de los deportes, debe ponerse en manos de un maestro, para que le imparta una buena preparación gimnástica. Con esto están de acuerdo, y lo recomiendan todos los entrenadores.

He resuelto pues, en este modesto trabajo tratar de llevar al convencimiento la necesidad de establecer en nuestro medio la enseñanza de la Educación Física sobre bases científicas.

En la Esc. de Educ. Fis. las enseñanzas impartidas por los profesores, de prácticas entusiastas iniciadores de los deportes en México, unidas a las cátedras aplicadas a la materia de los profesores de anatomía, psicología, pedagogía etc. Verdaderos deportistas también, han venido a dar extensos conocimientos a los alumnos, que los capacitan para una labor eficiente.

El ejercicio físico es ante todo una necesidad. Los beneficios que de él se obtienen no son solamente favorables para el individuo que los practica sino que se extienden a toda la NACIÓN. El hombre que los practica es útil para la defensa y progreso de su PATRIA.

La Educación Física constituye la base de la educación en general. Contribuye al desarrollo de las actividades intelectuales, físicas, sociales, y morales. Con la Educación Física se adquiere vigor, salud y resistencia aprovechando estas cualidades en todos los actos de nuestra vida. La Edu. Fis. debe practicarse como un hábito ya que es favorable para el buen funcionamiento de todos los órganos de la economía.

Debemos dar una importancia muy grande a la Educación Física con el fin de que la generación que hoy se levanta sea sana, fuerte, vigorosa y moral, con lo que se contribuirá al mejoramiento de nuestra raza.

Hay que recordar lo dicho por Emilio Rousseau. "Si deseas cultivar la inteligencia de tus alumnos, cultívalos también las fuerzas que deben gobernarlos, ejercita sus cuerpos continuamente, hazlos fuertes y SALUDABLES y los harás también sabios y razonables; déjalos trabajar, déjalos obrar, déjalos correr, déjalos estar siempre en movimiento, déjalos ser hombres vigorosos y pronto serán hombres razonables.

Estas palabras deberían ser siempre fuente de inspiración para los Profesores de Educación Física que son los educadores de nuevas generaciones a las que se verán obligados a EDUCAR dentro de un programa social, moral y físico, que los llenara de orgullo como MAESTROS.

CAPÍTULO I.

Datos Históricos de la Educación Gimnástica.

Nada más fácil que describir, aunque sea a grandes rasgos, la historia de una ciencia o arte cuando han tenido origen con la humanidad misma y es considerable el número de autores que en ella se han ocupado: pero nada también más difícil, a nuestro humilde entender que hablar de tales asuntos sin caer en los errores de quienes nos precedieron y en cuyos escritos se descubren fechas equivocadas, nombres supuestos de importantes personalidades y hasta descripciones apasionadas, en las que se vé desde luego las miras particulares del autor, que dá importancia a quien en realidad no la tiene y trata de pintar, digámoslo así, las cosas a su gusto.

No ha de extrañar, por lo tanto, que creamos existen muy pocas obras de Gimnástica que se adapten a la rigurosa verdad histórica de los hechos, y menos aún que den a conocer la profesión de esos mismos personajes que citan.

No pretendemos con esto que nuestro estudio supla todas las deficiencias apuntadas, ni deban tomarse como incontrovertibles las citas que hagamos. Y sentado esto, parécenos oportuno decir y repetir que el arte gimnástico, o Gimnástica propiamente dicho, comenzó con el hombre mismo, y sólo deja de practicarla al cesar en él el movimiento.

Grandes seguramente deben de haber sido las dificultades que los primitivos pobladores encontraron en la práctica de la vida, al tener que luchar con cuantos obstáculos les oponía la naturaleza para proporcionarse, al mismo tiempo que la propia defensa, los medios más indispensables para atender a sus más perentorias necesidades.

De aquí se desprende que bien poco hubieran conseguido sin una inteligencia superior a la de aquellos con quienes tenían que luchar y un desarrollo físico en armonía con esa inteligencia.

De seguir paso a paso la historia y paulatino desarrollo de esta importante rama de la educación física del hombre, de reseñar cada modificación y adelanto, se haría necesario escribir muchos volúmenes.

Nos sujetamos, por lo tanto, ante esta imposibilidad a decir que el arte gimnástico se fué desarrollando a medida que aumentaba el número de habitantes.

Cuando éste creció, creciendo también con él los odios y las venganzas; cuando se desconocían en absoluto las armas ofensivas y defensivas, con que a largas distancias podemos dirimir hoy nuestras contiendas, y los componentes de la pólvora permanecían separados en las entrañas de la

tierra: cuando se luchaba cuerpo a cuerpo y no podían disponerse de otras armas que de las naturales para defenderse, no tanto de las fieras como de los semejantes, considerábase la fuerza necesaria e indispensable para todos los actos de la vida.

Todos los autores están de acuerdo y convienen en que los que no poseían ese precioso don al que llamamos *fuerza*, se veían precisados a obtenerla por medio de ejercicios corporales, a que se dedicaban con ahínco a orillas de los ríos y en las grandes llanuras, en los espesos bosques, empinados cerros y quebradas montañas.

Ni siquiera hubiéramos querido citar esta Gimnástica, que se denominaba prehistórica; no querer que constase desde un principio *que la actividad física ha sido el principal sostén de la existencia del hombre desde su aparición sobre la tierra*.

En diversos pueblos antiguos se verificaban, en épocas remotas ejercicios destinados a mejorar el aspecto del cuerpo y el funcionamiento de la respiración.

La Grecia primitiva que profesó el culto de la belleza, tuvo en sitio de honor a la gimnasia; pero esta palabra se tomaba entonces en un sentido amplio. Se trataba más bien de un sistema general de educación física, que comprendía la lucha, la carrera, el manejo de las armas, la equitación, la danza, etc. formando, con el masaje, parte de la medicina. Poco a poco la práctica del atletismo, que no favorecía más que el desarrollo de ciertos hombres ya bien constituidos, que se preparaban para las hazañas extraordinarias de los juegos públicos, dió por resultado el abandono del método preconizado por los educadores griegos, que procuraban el bien de la nación entera.

En Roma no se cultivó nunca la gimnasia con tanto fervor como en Grecia.

En la edad media, las principales naciones Europeas se ocuparon de ejercicios especiales, tales como la esgrima, la equitación y la danza, más bien que de la gimnasia propiamente dicha. Esos ejercicios eran tenidos por indispensables para la educación de las clases elevadas. También se practicó una especie de gimnasia en forma de juego, que variaba según los países y las clases sociales. Jerónimo Mercurial escribió su excelente tratado que fué, como acertadamente dice Hillairet, el precursor de la Gimnasia moderna.

Uno de los grandes talentos de la época del renacimiento, y al cual se debe la creación de la Gimnástica Científica, fué Burrelli, sabio profesor de matemáticas de la ciudad de Pisa, donde dió a conocer su interesante Memoria de los Animales, en la cual estudia con gran precisión la mecanofisiología del movimiento.

Antes del fin del siglo XVI (1573) apareció en Venecia la obra del médico Mercuriali: "Arte Gimnástica", libro en el que se trata del papel de la gimnasia en la terapéutica.

Los trabajos de Mercuriali, Moitigne, Locke y otros, son suficientes para demostrarnos el gran interés con tal motivo despertado. Al mismo tiempo que se llevaba a la práctica, y el entusiasmo iba generalizándose poco a poco. Nicolás Adry en Francia, F. Hoffmann en Alemania y H. Boer-

haaveen Holanda, hacían esfuerzos supremos para darlos a conocer en sus respectivos países.

En el siglo XVII (1700) J. Rousseau, Tissot y Fuller, a semejanza de Platon, Aristóteles, y Galeno propagaban ésta enseñanza como instrumento puramente educativo, hasta que por los años de 1724 a 1790 el alemán Basedow logró abrirse paso en su país y establecer un gimnasio en Dessau, dió a conocer la enseñanza popular de la Gimnástica, prefiriendo, a imitación de los griegos, los ejercicios de palestra.

Este sistema fué modificado poco tiempo después por Capo y Salzmann, quienes introdujeron juegos, trabajos manuales, de jardín y excursiones al campo.

También el alemán Guthsmuth y otros sabios, por los años de 1793 a 1836 perfeccionaron el sistema de su maestro Basedow, poniendo de realce en todos sus escritos los efectos físicos y fisiológicos del ejercicio, al que consideraban dividido en tres partes.

Incluían en la primera, todos los ejercicios gimnásticos propiamente dichos. En la segunda, los trabajos manuales y los juegos de los niños. En la tercera, los ejercicios más en boga por aquel entonces: saltos, marchas, luchas, trabajos en algunos imperfectos aparatos y equilibrios.

Después de continuos combates, en los que la verdadera Gimnástica llevaba siempre la peor parte, y de las que, al fin, salió victoriosa, aumentó extraordinariamente el número de adeptos, que con fé ciega y entusiasmo indecible se dedicaron a propagarla. Figuran, en el primer término, Pestalozzi en Suiza, Nachtgall en Dinamarca, Simón en Estrasburgo y Walter en Inglaterra.

Ya en el camino de las reformas Jahn identificado en todo con el modo de pensar de su padre, ferviente propagador de la gimnástica, introdujo en su sistema de enseñanza los ejercicios militares, admitiendo sólo en su gimnasio jóvenes cuya edad no excediera de 25 años ni bajara de 15.

Jahn, ardiente patriota, se ocupó especialmente de las aplicaciones militares de la gimnasia y trató de formar soldados para la Prusia, que se estaban preparando para la guerra de 1913.

Al mismo tiempo que Jahn se hacía célebre en Alemania, dábase a conocer en Suiza el nunca bastante ponderado Ling, cuyos trabajos científicos admiran las generaciones que le han sucedido, y cuyo sistema de enseñanza se sigue aún hoy en algunas naciones.

Ling era un antiguo oficial a quien sus heridas le habían dejado casi imposibilitado, y que tuvo él mismo necesidad de buscar en los movimientos metódicos y ejercicios racionales y progresivos, un medio eficaz para su completa curación, e hizo que su país aprovechara su sistema.

En la época que Ling empezó a enseñar su método, la raza escandinava padecía dos grandes males: el alcoholismo y la tuberculosis.

Al mismo tiempo que se formaban sociedades para luchar contra el alcoholismo, el método de Ling vino a fortalecer la raza y a arrebatar de la tuberculosis muchas víctimas. Se ha podido decir que la gimnasia sueca ha regenerado una raza.

Hacia la misma época se iniciaba en Francia un gran movimiento en favor de la gimnasia comprendida de otro modo.

Su promotor fué el coronel Amorós, español de origen, pero que se había adherido a la causa francesa en España durante las guerras de Napoleón. Después de haber fundado en Madrid un instituto llamado "Pestalozziano" vino a París a sostener con elocuencia la causa de la gimnasia, y con apoyo del Gobierno de la Restauración, fundó en Grenelle un gran establecimiento donde se organizó la primera Escuela Militar de Gimnasia. Después fué instalada esa Escuela en Joinville-le-Pont.

El método de Educación Física, ardentemente llevado a la práctica, y por tan buen maestro dirigida, se hizo tan popular con los aparatos de que fué autor considerábase tan útiles, que no sólo llegaron a llamar con justicia, la atención de Francia entera, sino también la de las naciones vecinas, cuyos Gobiernos se apresuraron a mandar comisionados que, después de instruirse en este sistema lo impartieran en sus respectivos países.

El método de Amorós, en sus programas de sesiones figuraban: marchas, carreras, saltos, ejercicios de equilibrio sobre vigas, manejo de pesas, ejercicios de trapezio, lucha, asaltos de un muro, subida por escala de cuerda o cuerda de nudos, volteos en caballo de madera, suspensión por las manos y por las piernas etc. El método estaba completado por la natación, la esgrima, la equitación, la danza, el juego de pelota, etc.

Otro profesor muy conocido, Clias, que fué competidor de Amorós, se ocupó especialmente en la educación física de la infancia y obtuvo del Ayuntamiento de París la introducción de los ejercicios corporales en las Escuelas Primarias. Mucho más tarde, en 1872 fué cuando se organizó verdaderamente la gimnasia en las escuelas.

Sabido es que los acontecimientos de 1870 produjeron en Francia una reacción en favor de los ejercicios físicos a fin de dotar al país de soldados vigorosos.

Después de la guerra se fundaron muchas sociedades de gimnasia a imitación de las que se hacían en Alemania.

La urgente reclamación elevada por los filósofos, sobre la gran utilidad de la gimnasia fué atendida por los Gobiernos de los países más cultos, y haciendo que se declarara obligatoria la educación física de los niños y jóvenes de ambos sexos en el año de 1804 en Dinamarca, en 1820 en Alemania, en 1842 en Suecia, y en Prusia, en 1860 España, en 1868 Austria, en 1869 en Francia, en 1874 en Suiza e Italia, y en Rusia en 1889.

Un antiguo discípulo de Amorós, el comandante Argy, fué el primer Director de la Escuela de Gimnasia de Joinville.

Entre los profesores civiles y los escritores especiales se han distinguido Laisné, Triat, Eugenio, Paz, y otros más. Hagamos justicia a los nobles esfuerzos de estos hombres, sin dejar de admirar los métodos sensiblemente distintos creados por otros autores que han sido enseñados después de ellos en algunos Institutos y Universidades de todo el Mundo como el libro de W. K. Skarstrom que sirve de texto en una Universidad de E. U. A.

LOS GIMNASIOS EN MEXICO

En la época del Imperio, por los años de 1748, a pesar de sus muchas revueltas políticas, México no se olvidó de la educación física, pues al llegar a esta república un gimnasta francés, llamado Juan M. Turin, disci-

pulo del coronel Amorós nuestro Gobierno aprovechó la oportunidad que se le presentaba para montar bajo la dirección de dicho señor un gran gimnasio, que fué el primero que oficialmente se estableció en esta ciudad en la calle de Vergara (hoy Bolívar) que fué decretado en 1849, según se puede ver por el siguiente documento.

"MINISTERIO DE GUERRA Y MARINA. —Decreto. —El presidente de los Estados Unidos Mexicanos, a los habitantes de la República, sabed: Que considerando que el uso teórico y practico de la Gimnástica es de absoluta necesidad para el ejército, siendo incuestionable que además de desarrollar las fuerzas físicas del soldado, le robustece y le dá, no sólo agilidad y soltura para ejecutar los ejercicios de su instituto, sino que por medio de ella adquiere más confianza y resolución, poniéndole en aptitud de vencer con facilidad las dificultades que ofrecen constantemente la campaña, sobre todo en la República por lo quebrado de su suelo, la falta de puentes, caminos etc., he tenido a bien decretar lo siguiente:

ART. 1o.—Se establece en el ejército y Guardia Nacional del Distrito y Territorios de la Federación la enseñanza teórica y práctica de la Gimnástica.

ART. 2o.—Esta se enseñará por la instrucción de la Gimnástica, adaptada y mandada observar por el Gobierno Francés en su ejército.

ART. 3o.—Por el Ministro de la Guerra se darán las órdenes conducentes para la traducción e impresión del número suficiente de ejemplares de dicha obra y cuantas crea convenientes para el cumplimiento del Art. primero.

ART. 4o.—Los gastos que se eroguen para la publicación de la obra se suplirán de los gastos extraordinarios de Guerra, cubriéndose de esta suma la Hacienda Pública del producto que resulte de la suscripción y venta que se haga a los Cuerpos del Ejército y Guardia Nacional.

Por tanto, mando se imprima, publique, circule y se le dé el debido cumplimiento, Palacio del Gobierno Federal en México a 25 de Diciembre de 1849. — J. J. Herrera. — A. D. Mariano Arista."

El sistema seguido en este Centro Gimnástico por orden expresa del Gobierno fue el del Coronel español D. Francisco Amorós y Ondeano, o sea la instrucción de la Gimnástica adoptada por el Gobierno francés en su ejército, traducida e impresa también por nuestro Gobierno.

Los sucesores de M. Turin fueron sus aventajados discípulos los señores Ismael Moneno, Feliciano Chavarria, Joaquín Noreña, Duffo Uruchi, y otros de que no se guarda la memoria.

Por el año de 1865, fue tal el entusiasmo que se despertó por el ejercicio en aquella época que el Administrador de dicho gimnasio que era don Antonio Pérez Prián, se dedicó a la gimnasia, fundando años más tarde su gimnasio en la antigua calle de San Ramón (hoy Uruguay) y llegó a ser creador de un método especial en gimnasia de colchones como levantamiento de pesas y lucha pugilato. En su establecimiento llegó a formar discípulos muy aventajados y vigorosos, como los señores Miguel Arteaga, Juárez Maruve, y otros muchos.

El maestro Turin abandonó el país y su gimnasio pasó a poder del Maestro don Joaquín Noreña. De ese gimnasio salieron los difusores de la

gimnasia Francesa o Amorosiana cuyo principal propagador fue el mismo Maestro Noreña, quien acaparó las clases de las Escuelas principales del Distrito, entre las que se pueden citar la Escuela de Minería, la de San Gregorio, (hoy Preparatoria) Jurisprudencia, Medicina, siguiendo desempeñando esas clases hasta la época del Gobierno de don Mariano Arista.

Por algún tiempo se retiró el Maestro Noreña de sus actividades, hasta que fue nuevamente nombrado profesor, por el C. Presidente don Sebastián Lerdo de Tejada, encomendándole de nuevo la Dirección de los gimnasios de escuelas de tanta importancia como las antes citadas. El sueldo que en esa época disfrutaba el Maestro Noreña, era de \$ 40.00 mensuales.

Por la misma época cedió el Gobierno al maestro Noreña la Capilla que fue del Convento y Hospital de los "Terceros" que había sido abandonado, dicho Convento se encontraba ubicado entre el callejón de la Condesa y calle de Santa Isabel, lugar donde hoy existe nuestro monumental hermoso edificio de Correos. El gimnasio fue equipado con todos los aparatos que se usaban en aquel tiempo. Los largueros de las "paralelas" eran en forma de "riel" en los que se apoyaban muy bien las manos para ejecutar las "planchas" que se hacían por "gema" en "cuarta" o caminando estas paralelas estaban encajadas en el suelo muy fuertemente. Había "barra fija" "escaleras oblicuas", "verticales" y "cables" de éstos existía uno que llegaba hasta la linternilla de la cúpula y era raro quien llegara hasta ella.

Entre los principales discípulos y continuadores de la obra de propaganda del maestro Noreña en esta importante rama de la Educación Física, debemos recordar a los señores Gabriel Arísti, Pedro Levario, José León, Guillermo de la Portilla, Felipe González Salas, Emilio Lobato que aun vive y a quien se le puede titular el verdadero precursor y decano del Profesorado de Educación física en México.

Por el año de 1874 el Gobierno volvió a dictar otra nueva disposición para el establecimiento de gimnasios higiénicos en las Escuelas Primarias, cuyo texto es el siguiente:

‘Un sello que dice: Junta Directiva de Instrucción Pública. El Supremo Gobierno ha dispuesto que para el establecimiento de gimnasios higiénicos en las Escuelas Primarias, los directores de ellas se sujetarán a las bases siguientes:

1o.—Los ejercicios a que primeramente deberán dedicarse los alumnos, serán los llamados de salón, tanto por ser los más esenciales para los principiantes cuanto porque para ellos no se necesita de pronto aparatos, que después se irán introduciendo cuando los profesores lo juzguen conveniente, y además, por que la idea es que estos ejercicios no sean puramente de fuerza.

2o.—Estos ejercicios se practicarán según los métodos de Nigeler, Doc, u otros análogos, y deberán hacerse diariamente por mañana y tarde, cuidando los respectivos profesores de que cuando la lección se dé por la mañana, los ayudantes de la escuela lo hagan repetir a los alumnos por la tarde, y viceversa, y esta repetición no deberá durar más de un cuarto de hora.

3o.—El tiempo destinado para los ejercicios gimnásticos se considerará en la distribución general que de él se haga en la Escuela.

5o.—La asistencia a estos ejercicios será obligatoria para todos los alumnos.

Lo que comunico a Ud. para su cumplimiento. —Independencia y Libertad. —México, septiembre 10 de 1874. —J. E. Durán. —Rúbrica. C. Director de la Escuela Primaria número. . .

En el interinato de la preparatoria sobresalieron los alumnos Emilio Lobato y Enrique Espinosa, habiéndose ambos doctorado más tarde en Medicina Desde el año de 1878 estos señores desempeñaron el puesto de ayudantes del maestro Noreña quienes difundieron sus enseñanzas y procedimientos. Después el maestro Noreña con sus ayudantes, pudo atender debidamente todas las clases que tenía a su dirección, habiendo obtenido magníficos resultados.

En el gimnasio de los "Terceros" se formó la flor y nata del segundo grupo de profesores, entre los que se distinguieron por sus buenos trabajos y aptitudes, los señores Alejandro Escudero, Alberto Landa, Rafael Gardoqui, Salvador Fernández Guerra, Manuel Oliver, Agustín Ocampo Enrique Vera, Enrique Martínez, David y Vicente Franco, Rafael Soto, Julio L. Marín, y otros más que a su vez difundieron sus conocimientos en las Escuelas del Gobierno lo mismo que en las particulares. Fuera de dichas escuelas, en los gimnasios de "Terceros" bajo la dirección del maestro Noreña y el que fundó por segunda vez el maestro Prian en la calle de San Agustín (hoy Uruguay) eran los lugares de todos los gimnastas donde se llevaban a cabo trabajos difíciles en los aparatos, así como el levantamiento de pasas, esto último especialmente en el gimnasio del maestro Prian.

Uno de los juegos más atractivos en aquella época en el gimnasio de Vacens era el del "burro" y como una verdadera hazaña se saltaban hasta 12 y 14 "obligas" lo cual era verdaderamente fácil para aquellos jóvenes llenos de salud y fuerza.

Por aquél entonces llegaron a manos del maestro Emilio Lobato los primeros libritos que trataban de la gimnasia Sueca, y después de haberlos estudiado le vendió unos al profesor Alberto Landa. Como aquella gimnasia era buena bajo todos puntos de la educación e higiene y fácil de adaptarse a todas las edades y a los dos sexos, se empezó a difundir dicha gimnasia ya en grupos numerosos por los profesores antes mencionados, señores, Emilio Lobato, Landa, Escudero, Bustamante, Vera y Velázquez Andra. Dicho método duró muchos años bajo la dirección de la Secretaría de Educación Pública (antes Ministerio de Justicia e Instrucción Pública).

Años más tarde además de los gimnasios de los "Terceros" y el de San Agustín, por el año de 1890 se abrió al público un nuevo gimnasio nombrado Asociación Cristiana de Jóvenes que se estableció en las calles de San Juan de Letrán (entre Venustiano Carranza y 16 de Septiembre). Siendo el Director un señor Gastón y profesor de Educación Física el señor A. Vandevé, teniendo como ayudante a los señores profesores Rafael Soto y Julio L. Marín. En dicho gimnasio se ofrecía por sólo \$ 10.00 al año, Gimnasia, Lucha, Pugilato, Boliche, Biblioteca, y Baños de agua fría y caliente. Hay que hacer notar que en esta Asociación se empezó a practicar la gimnasia, ya no con pantalón de calle ni cinturón de 20 centímetros de ancho como se acostumbraba en aquel entonces, sino con malla y zapatilla y se obligaba a los alumnos a bañarse después de la gimnasia, lo cual en aquella época se tenía como una locura bañarse estando sudando, porque se tenía el prejuicio de que la pulmonía era inevitable. Duró funcionando de es-

ta manera como 3 años y después pasó a manos del señor Corbera quien cambió el nombre de Asociación por el de "Club Corbera".

Poco tiempo después fué instalado en uno de los salones del que fué "El Salón Rojo" ubicado en la esquina de San Francisco y Coliseo (hoy Madero y Bolívar) un gimnasio que llevó el nombre de "International Athletic Club". La inauguración la hicieron los profesores Vandevlede y Julio L. Marín aquí también se practicaba lo mismo que en el "Club Corbera" de preferencia la gimnasia de conjunto y otras actividades. Aquí vino el primer profesor de Box Campeón Americano de peso medio James Carroll, quien empezó a difundir con bastante técnica y éxito el boxeo; aprovecharon estos conocimientos todos sus alumnos a quienes recordamos a los señores Emilio Lobato Enrique Méndez, Julio L. Marín, Hermanos Kiff, Willy Smith y otros. En este gimnasio por primera vez se formó el cuadrilátero, en el cual se hicieron puede decirse las primeras peleas serias aquí en la ciudad de México. Carroll fué quien preparó a Billy Smith para el combate que se efectuó en Pachuca contra el negro Billy Clark, venciendo por K. O. (knockout) el primero al segundo. Quienes lo vieron caer a la lona el negro Clark recuerdan que decía: "me moro" "me moro".

Pasado algún tiempo este gimnasio pasó a manos del conocido maestro de armas Don Pedro Quintero, quien con muy buen éxito lo sostuvo unos dos o tres años impartiendo la enseñanza de la gimnasia en conjunto, la clase de aparatos y boxeo por los señores Julio L. Marín y Enrique Méndez, el maestro Quintero impartía la enseñanza de la esgrima.

Una nueva Asociación Cristiana de Jovenes vino a establecerse a principios del siglo "en 1902 en la Calle de Puente de Alvarado (entre Guerrero y Zaragoza)", siendo su director el señor Ricardo Williamson. Unos años después se dividió esta institución en dos ramas una americana que quedó instalada en el mismo edificio de Alvarado, siendo director de gimnasia A. Sanders, la segunda mexicana que se instaló en la calle de Patoni (hoy Av. Juárez y Humboldt) donde quedó como director del gimnasio el Prof. Julio L. Marín. Hay que hacer notar que en esta Asociación en el año de 1903 se jugó por primera vez el Basket ball, siendo los primeros jugadores de este juego los señores R. Williamson, A. Sanders, Julio Atristain, G. Spencer, Aurelio Leyva, Rodolfo y Julio L. Marín. Esta institución desde el principio instaló su gimnasio con todos los aparatos necesarios para la realización de una buena labor. Sus primeros profesores, fueron: Percy K. Holmes y Enrique C. Aguirre.

En vista del buen éxito que obtenía dicha Asociación, dado que aumentaba el número de socios, se iniciaron los trabajos para recoger fondos y construir un nuevo edificio. Obteniendo el dinero suficiente tanto de las dádivas como la suma ministrada por la Matriz de la Asociación en N. York, se principiaron los trabajos colocando la primera piedra el Gral. Porfirio Díaz, el 6 de julio de 1908.

En el año de 1904 el señor Enrique Ugartechea, después de haber visitado algunos centros atléticos deportivos de los principales Estados de la Unión Americana fundó en la entonces calle de San José del Real núm. 10, 11 y 12 su primer gimnasio en los años siguientes fué un éxito deportivo y pecuniario la vida de dicho gimnasio. Tuvo como profesores de Gimnasia francesa a los Sres. Leobardo Romero y Felipe Llera, de Box a los Sres. Salvador Esperón y Kid Michel quien sacó como discípulo aventajado al Sr. Carlos de la Tijera, también tuvo a Joe Maljoy un enorme negro cali-

forniano que fué quien preparó a Fernando Colín para el memorable encuentro con el Prof. Esperón que se llevó a cabo en la elegante casa de Don Pablo Escandón en la calle de la Rivera de San Cosme, cuyo promotor lo hizo por "sport" Pablo Escandón jr. El Sr. Enrique Ugartechea fué profesor de lucha y levantamiento de pesos. Dicho profesor fué suvencionado por el entonces Ministro de Instrucción Pública y Bellas Artes. Lic. Don Justo Sierra; además se le dió el nombramiento de profesor de los Colegios de Minería, Jurisprudencia y Medicina y Bellas Artes.

El profesor Ugartechea fué el primero en introducir el Hand ball en nuestro medio deportivo, juego tan necesario para los gimnasios y elemento muy útil para algunos entrenamientos, lo mismo que implanté el levantamiento de pesos con reglas oficiales, de cuyo deporte sacó notables discípulos como Alberto Arias, Sebastián Moreno, Salvador Frías y otros muchos. El profesor Ugartechea fué uno de los primeros promotores de box en 1905 en el que presentó en el ring de su gimnasio, a Kid Michel vs Policarpo Santa María, discípulo del profesional Billy Clark, el encuentro era a 10 rounds venciendo el primero en la segunda vuelta.

En 1908 el Sr. Ugartechea abandonó el gimnasio para hacer una gira por los principales Estados de la República y por Centro América.

En ese mismo año quedó fundada en Arcos de San Agustín núm. 10. La Escuela Magistral de Esgrima y Gimnasia, dependiente de la Secretaría de Guerra y Marina, bajo la dirección de Luciano Meriñac el gran campeón de armas, sus primeros profesores fueron Angel Escudero, Rafael David Manuel Carrillo y el maestro Pimperi. Los alumnos que más se distinguieron fueron Tirso Hernández, Reimundo Izcoa, Juan y Rodolfo Álvarez, José Fernández, Juan Medrano, Alfredo Ramos, Escala Gómez, Raúl Contreras, Oscar Mauro Camacho y Domingo; R. Ramiro y Carlos Altamira. Dicha escuela duró funcionando varios años pues la revolución hizo que se suprimiera dicha institución.

En 1915 regresó a México el Sr. E. Ugartechea y al año siguiente inauguró otro gimnasio en la 3a. calle de Tacuba núm. 15 "Palacio de Mármol" cuya creación y adaptación fué un éxito en todos sentidos, dos años después (1918) dicho señor salió para Barcelona (España) a contratar al famoso Campeón Jack Johnson, y a su regreso dió una exhibición con dicho individuo contra el Capitán Bob Roper Campeón del Ejército Americano en el mes de julio de 1919 en el coso del "Toreo"; para contratar a esa celebridad hubo de invertir cerca de \$30,000.00 (pesos). Hasta mediados de 1920 dejó el gimnasio que pasó a manos del Sr. Rosendo Arnaiz.

En los dos gimnasios que el Prof. Ugartechea tuvo en esta ciudad tenía los records de lucha, levantamiento de pesas, hand ball y algunos de pista y campo. Además de los gimnasios antes mencionados tuvo otros. y actualmente tiene uno en Puebla, Pue.

LA ACTUACION DEL DEPORTIVO EN LOS CAMPOS ATLETICOS, HONRA AL PAIS.

El popular Club Deportivo Internacional es bien conocido en todo el país por sus frecuentes como sonadas victorias, por su brillante actuación en todas las ramas del deporte que cultiva y compite; pero muchas personas ignoran seguramente el origen de esta agrupación que en sus quince años ha hecho escuela y salido de su seno la mayor parte de nuestro estre-

lato atlético.

Su labor constante y loable no solamente ha consistido en acumular trofeos, en anotarse triunfos, no, el Deportivo ha hecho mucho, muchísimo por el deporte en el país; desde el mes de agosto de mil novecientos veinte que se fundó siendo su director el Prof. Rosendo Arnaiz, sus trabajos de organización han sido fructíferos en nuestro medio atlético. Es este Club nacional por todos los lados que se le vea; ajeno a la política y a todo crederelioso, pues como lema solo tiene el deporte.

Nació sin elementos, sin subvenciones ni donativos, pues fué fundado por iniciativa particular y poco a poco fué tomando cuerpo hasta colocarse a la vanguardia de nuestro deporte. Su ejemplo ha servido de mucho para crearse otras muchas agrupaciones similares en el Distrito Federal y en varios Estados de la República; sus triunfos tan continuos como meritorios han servido de estímulo, y su ejemplo, seguramente que de nuestra mejor escuela.

Ha tenido dificultades muchas que vencer, ha pasado por transiciones angustiosas, pero sus directores no han desmayado, pues siguen luchando, siguen haciendo sport llenos de optimismo, de entusiasmo y energías. Ha aportado los más valiosos contingentes para nuestras representaciones internacionales; los campeones varios de México han tenido los más de ellos como origen el Deportivo; muchos de nuestros actuales profesores de educación física, también han dado allí sus primeros pasos.-

Pues como decía muchos ignoran que el Deportivo Internacional ha ganado el Campeonato Nacional de Atletismo en doce años consecutivos; no saben también que allí han salido y en mayor número nuestros atletas que hicieron acto de presencia en las Olimpiadas de 1924 en Paris, en 1928 en Amsterdam, en los Angeles California en 1932, en los primeros Juegos Deportivos Centro Americanos celebrados en México en 1926 a la Habana Cuba, fue también el mayor número de deportivistas lo mismo que para el Salvador en el presente año. Del "C. D. I." han salido los más destacados atletas que han establecido nuestras marcas de pista y campo, por ejemplo Gómez Daza, Mariano Aguilar, R. Lara y López, Lucilo Iturbe, Carlos de Anda, Aguirre Delgado, Alfonso Stoopen, Daniel Eslava, Eduardo Quintanar, Juan Figueroa, Manuel Alvarez, José Luis Herrera, Miguel Vasconcelos, Roberto Sanchez Ramirez, Pancho Contreras, Guarneros, Pancho Costas, Francisco Robledo, Alfonso Rosas, y muchísimos otros valiosos atletas que por falta de espacio no citamos aquí.

En Gimnasia en aparatos, los triunfadores en el torneo local y nacional, fue el Deportivo, sus representantes fueron a los Angeles California, y ahora para mejor decir, todos los componentes del Equipo México, que concurrirían a Budapest-Hungria al décimo campeonato del mundo, por haber triunfado en las varias selecciones que se han hecho para integrar a este grupo son todos elementos del C. D. I. Alvarez, Mayagoitia, Musqueira, Serna, Esperón y Barragan, amén de otros muchos valiosos elementos como Betancourt, Gudiño, Carrera, Lerch, Silva, Viveros, Cano de la Peza Urquiza más otros que vuelven a escapar a nuestra memoria.

Si grande ha sido el número de atletas que ha producido el Deportivo y éstos enorme la cifra de trofeos conquistados en todos los campos atléticos es de mayor mérito lo que ha hecho C. D. I. con la creación de la Asociación de Base Ball del Distrito Federal en 1919; la Federación de Apa-

ratos Gimnásticos; La Federación de Luchas; la Federación de Patines; la Federación de Ciclismo; la Federación de Box; y la de Foot Ball Americano, cooperando activa y grandemente con las de Basket Ball; Atletismo, Natación y algunas otras instituciones similares; siempre ha cooperado con entusiasmo e interés a todo lo que significa propagar el deporte en México, pues es sin temor a dudas, la agrupación que mayor facilidades ha dado a sus atletas para la práctica de sus deportes, haciéndoles miembros honorarios y dándoles hasta útiles, a los que no han podido cubrir estos gastos. En fin, un colega nuestro decía al referirse al Club Deportivo Internacional, que esta no era una Institución, sino un símbolo.

En el año de 1923 siendo Ministro de la Secretaría de Educación Pública el Lic. José Vasconcelos, se formó la primera Escuela de Educación física a iniciativa del señor José Peralta entonces Jefe del Departamento de Educación Física de dicha secretaría. La Esc. Empezó a funcionar en la misma secretaría y después de 6 meses se pasó a la plaza de Mira Valle 16 frente al Jardín, a fines de 1925 se pasó a la Esc. Primaria José María Iglesias, y a principio de 1927 quedó en la Esc. Normal y a fines del mismo año se pasó a la Esc. N. Preparatoria, y desde esa fecha dependió de la Universidad Nacional Autónoma quien hizo pasar a la dirección a la Esc. de Verano (Ribera de San Cosme) y por último la Escuela de Ed. Física. quedó instalada en la Escuela Benito Juárez en mayo de 1928 hasta el año pasado que por economías ha quedado suprimida.

Sus directores fueron en 1923 José U. Escobar, en 1924 consejero Martínez Ceballos en 1925 y 1926 Dr. Ranulfo Bravo, en 1927 Julio L. Marín a quien tocó firmar los primeros Diplomas o títulos de los profs. que actualmente desempeñan su empleo. De 1928 a 1932 Prof. Roberto Velasco en 1933 Dr. Madrid Mendizábal y en 1934 Antonio Stopier.

Los primeros profesores de esta escuela fueron Don Leopoldo Kiel. Dr. Ranulfo Bravo. Prof. Toribio Velasco. Jose Guevara. José González Dr. Antonio Delhumeau Dr. Enrique G. Moreno. Eric Yosef. Julio L. Marín Manuel Aguilar José Peralta. U. Escobar. Enrique Aguerre Alvarez Gayou Emilio Lobato. Alberto Landa. Amelia Acosta de Sagarra. Enrique F. Zapata. Jesús Priam. Moisés Sainz. Los segundos Profs. Roberto Lara y López. Francisco Savin Rojo de la Vega. Antonio Estopier, Domi Betancourt. Agustín Briseño. Dr. Madrid Mendizábal. Antonio Hernández. Max Tejada Vega. Dr. Beteta y Roberto Velasco.

He terminado con el breve resumen de los principales gimnasios en Méx. He tratado de hacer resaltar el noble ideal de los antiguos y el falso ideal del profesionalismo de los actuales, pues aquellos deportistas que hace años practicaban en el llano desierto su deporte favorito, eran mil veces más deportistas que los miles de atletas que desfilaron el 20 de nov.

En esta evocación queremos rendir tributo a la legión de ignorados y esforzados iniciadores de los deportes en México.

Para aquellas grandes figuras del deporte nuestra más sincera veneración por la semilla que sembraron y que, aunque sea muy tarde, llegará un día que produzca sus esperados frutos.

CAPITULO II.

Principales Divisiones de la Gimnasia y su Utilidad.

- I.—Gimnasia Pedagógica e Higiénica.
- II.— " Militar o de Aplicación.
- III.— " Médica.
- IV.— " Rítmica o Bailable.

La primera es la que ejercita a cada cual de modo que pueda adaptar su cuerpo a todas las necesidades. Conserva a los adultos sus defectos y equilibra su fuerza y su salud.

La gimnasia Calisténica persigue la salud del cuerpo y su fuerza, según los medios de cada cual y por esfuerzos graduados, que son susceptibles de aumentar, resistencia, agilidad y sangre fría, el valor, etc.

Bien conocida es de todos la importancia que los antiguos legisladores de Grecia daban al estudio del arte gimnástico, el cual consideraban de tanta utilidad, que en él fundaban, no sólo la base de la educación pública, sino hasta el bienestar de la familia, en la creencia, sin duda, de que la Gimnástica, y sólo la Gimnástica, desarrolla las facultades físicas. De aquí considéranse el estudio de la Gimnasia tan necesario al desarrollo físico como el estudio de la ciencia al intelecto.

El Profesor Francisco Savin al hablar de este arte decía: "Como medio de educación. Lejos de pretender formar Hércules, nuestra Gimnasia se propone formar hombres bien desarrollados de cuerpo y espíritu; concurre por esto de un modo eficaz y sorprendente en el niño y en el hombre, al desarrollo y perfección de los órganos defectuosos, a la armonía de las formas, de los movimientos, al aumento de fuerzas, a la producción de belleza, de la gracia, de la dulzura, de la sensibilidad y de la moralidad; y a la solidez y vigor de todas las operaciones del espíritu; dispone a resistir todas las privaciones y contrariedades de la vida, a vencer todas las dificultades, a triunfar de todos los peligros y obstáculos, a rendir servicios útiles a la sociedad y al Estado; en una palabra a la plenitud de ese bien supremo que llamamos la SALUD". Y prosigue: "Nada más bello, nada más hermoso, sin duda, que formar la moral del niño; nada más grande que desarrollar en su corazón, el germen de las virtudes, darle a su tierna inteligencia la facultad de percibir las impresiones más delicadas, de adquirir la mayor suma de conocimientos posibles; pero nada más absurdo, mejor dicho, más bárbaro, que por dotarles de la facultad de sentir se les prive de la de obrar".

La Gimnasia Militar tiene por base la anterior y añade algunos ejercicios profesionales como la esgrima, el tiro, la equitación, etc.

La Gimnasia Médica completada por el masaje, tiene por objeto curar ciertas enfermedades y corregir algunas deformaciones por medio de movimientos hechos por el sujeto sólo o con el concurso de alguna otra persona u aparato.

La Gimnasia Estética es la que desarrolla el cuerpo de un modo simétrico y bello, procurando la regularidad de formas. Está completada por ejercicios de Grecia como el baile.

Si volvemos nuestra vista a nuestros centros de enseñanza donde sólo se atiende al desarrollo intelectual, sin preocuparse en otra cosa, encontraremos constituciones débiles.

Frecuentemente se cita en los tratados de Higiene el alcoholismo y la tuberculosis como dos de los cuatro azotes de la humanidad; (sífilis y cáncer) la gimnasia entra como factor muy importante en la profilaxis de la segunda.

Se hace indispensable en las Escuelas el estudio antropométrico periódico para orientar los programas de gimnasia (algunos necesitan ser atendidos por la gimnasia médica).

En nuestro medio la gimnasia no ha sido tomada como ciencia, sino como mero pasatiempo. Y por consiguiente se hacen prácticas desordenadas para obtener una fuerza muscular exagerada, desproporcionada, sin ninguna utilidad para la salud. ¿Qué importa que se haya conquistado por la gimnasia empírica un pecho de magnífico aspecto, si dentro de esa jaula gloriosa se encierran unos pulmones miserables? Si la Gimnasia es empleada empíricamente, si no está basada en el conocimiento de los efectos del ejercicio, si no se sabe calcular para cada individuo las dosis de trabajo, eligiendo los movimientos convenientes y ejecutándolos correctamente, el resultado puede ser no solamente nulo sino perjudicial.

El sitio de la gimnasia está en las Escuelas, en las fábricas, en el campo, teniendo como misión el mejoramiento del pueblo.

Para no alargar estas citas, concluiré repitiendo lo que la higiene nos dice del Arte Gimnástico: Además de conservar la salud en todas las condiciones del individuo, preserva de muchas enfermedades, evita el desarrollo de la inervación; los males que resultan de los estrechos límites de la cavidad torácica, de la preponderancia del tejido graso y los peligros que rodean a la salud en los límites de las edades, y muy particularmente en la adolescencia, cuando el joven, lleno de pasión y fascinado por ilusiones, se precipita imprudentemente por pendientes que a su término, destruyen las facultades físicas e intelectuales más aventajadas.

Interminable sería este trabajo si hubiera de tratar en él de su utilidad, en todas las condiciones del individuo, causa por la cual me sujeto a breves consideraciones dirigidas a poner en claro el pensamiento que me anima y el fin que persigo.

CAPITULO III.

Consideraciones Generales de la Gimnasia.

BIOLOGICAS:—El crecimiento es una ley a que está sujeto todo ser viviente. El estudio de las leyes del crecimiento físico y psíquico nos revelan las tendencias, necesidades y los hechos normales y anormales del desarrollo, y obrando de conformidad con esos datos debemos establecer el sistema de educación, lo mismo físico que intelectual.

La raza, herencia, edad, sexo y medio físico son factores biológicos que influyen de un modo determinante y poderoso en la educación en general y en particular en la educación física.

Conociendo las leyes del crecimiento del niño, sus tendencias psíquicas y sus necesidades fisiológicas, mentales y económicas, podemos elegir y establecer un conjunto de ejercicios físicos que respondan directamente y con la mayor perfección posible a dichas leyes y deducir al propio tiempo, el método o procedimientos que deben emplearse convenientemente en sus enseñanzas.

FISIOLOGICAS.—El crecimiento corpóreo está sujeto igualmente, a las leyes de la fisiología y éstas nos enseñan las distintas épocas en que tiene lugar este crecimiento y las modificaciones que sufren los órganos en cada una de éstas etapas; Si el desarrollo es acelerado o retardado; el mecanismo y naturaleza de las funciones de la nutrición, (respiración, circulación y digestión), el papel de los sentidos y los sistemas óseos y muscular y la estrecha unión existente entre todos los movimientos.

Sin el conocimiento de la naturaleza fisiológica del individuo estamos expuestos a exigir del organismo un trabajo mecánico o una adaptación fisiológica contrarias a su poder físico y a su constitución anatómica y funcional.

En los primeros años de la vida las necesidades fisiológicas tienen un carácter general y se reducen a una muy principal; la de la nutrición general del organismo; de aquí la necesidad de que los efectos fisiológicos de los ejercicios gimnásticos se extiendan, obrando y beneficiando todo el cuerpo procurando que ningún órgano se desarrolle más que los otros; finalmente, que dichos resultados sean el mejoramiento de las funciones de todos y cada uno de ellos.

Una consecuencia de los anteriores principios fisiológicos enunciados se puede sentar diciendo: que en la infancia y en la adolescencia deben descartarse todos aquellos efectos de los ejercicios físicos que constituyen una especialización prematura de las diferentes actividades del niño.

El ejercicio físico no debe ser un proceso acelerativo del crecimiento y funcionamiento fisiológico, sino un medio racional de estimular las fuerzas vivas de la naturaleza física y psíquica de los niños y adolescentes.

PSICOLOGICAS.—En el terreno psicológico debemos considerar el ejer-

cicio físico desde dos puntos de vista: como un producto hereditario de las necesidades, tendencias y actividades mentales del niño, y como un proceso cerebral y nervioso. En el primer caso, el desarrollo psíquico nos indica en los diversos periodos del crecimiento el carácter y calidad de la actividad muscular y mental; carácter y calidad que se traducen en forma de juego. Los juegos son la forma de actividad física más espontánea, la que mayor placer e interés despierta en la naturaleza infantil. De un alto valor educativo; pero no corrige ni modifica el crecimiento anormal, siendo su complemento obligado el ejercicio gimnástico metódico. En el segundo caso debemos investigar el mecanismo de ejecución de los movimientos y la influencia recíproca de ciertas formas de movimientos sobre el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso en general y la forma de adquisición y retención de muchos hábitos motrices.

De un modo sencillo puede describirse el mecanismo de un movimiento así: I.—La excitación u orden volitiva que emana del cerebro. II.—Transmisión de dicho mandato y III.—La contracción muscular. El estímulo para la excitación volitiva es la percepción visual o auditiva del movimiento por ejecutar (procedimiento imitativo o de voces de mando).

Los nervios son los agentes conductores de la excitación y los músculos, los órganos encargados de ejecutarla.

Para que un movimiento volitivo resulte exacto y preciso en su ejecución se requiere el trabajo de coordinación del cerebro, que consiste en que sólo tomen parte en las contracciones, los músculos o grupos musculares necesarios para verificar un movimiento. Una consecuencia valiosa del trabajo de coordinación es la economía de la energía nerviosa y muscular.

La coordinación constituye una asociación neuro muscular o sea un hábito y como la vida ya sea física, intelectual o moral, según el decir de James, no es sino "una masa de hábitos", de aquí la importancia educativa de fijar en el cerebro formas de movimiento útiles y prácticas.

HIGIENICAS.—El aire puro es un elemento esencial para la vida en el caso de los niños y adolescentes especialmente en atención a que el trabajo íntimo de la nutrición es más intenso en ellos y las necesidades del crecimiento mayores, necesitando más cantidad de aire que los adultos.

Durante el momento de ejecutar los ejercicios o en pleno juego, las oxidaciones internas que tienen lugar en los órganos y tejidos, aumenta; por consecuencia, hay necesidad de procurar mayor cantidad de oxígeno: Se calcula que durante el período de actividad muscular se requiere más aire puro que durante el período de reposo, ya que tiene que oxigenarse una cantidad de sangre 7 veces mayor.

Estudios fisiológicos y psicológicos recientes, han demostrado la influencia benéfica del aire puro para restaurar el poder dinámico del cerebro y los músculos, haciendo al mismo tiempo retardar o desaparecer el factor fatiga.

Los sitios más convenientes para verificar los ejercicios gimnásticos y juegos son: el campo, los jardines y los patios; pero en su defecto ejecútense en salas especiales, teniendo cuidado de que estén bien ventiladas.

La inspiración y espiración deben hacerse por la nariz y no por la boca para evitar que el aire frío vaya directamente del exterior a los bronquios. El aire al pasar por la nariz se desprende de todas las partículas de polvo que contienen multitud de gérmenes patógenos; además de que se calienta al tomar contacto con las mucosas.

El efecto inmediato del ejercicio físico sobre la respiración es provocar irregularidad en el ritmo y amplitud variable según se trate de ejercicio moderado o enérgico.

La actividad respiratoria provocada por el ejercicio gimnástico está íntimamente ligada al trabajo del corazón y la circulación de la sangre. El primero aumenta el número de contracciones y la segunda en tensión arterial.

Un precepto higiénico derivado de lo anterior consiste: en no pasar bruscamente del período de reposo a que está obligado el alumno en la clase a un período de actividad muscular intenso.

Un baño de sol todos los días es tan útil y necesario para la salud y el crecimiento como el aire puro y fresco. Es bien conocida la influencia reconstituyente de la luz del sol sobre los tejidos del cuerpo y la sangre.

La terapéutica emplea la luz directa del sol para curar, entre otras enfermedades, la anemia (pobreza de glóbulos rojos) y en nuestro medio escolar es bien considerable el número de los niños anémicos.

El polvo es un peligro serio para la salud y limpieza de los niños. En el polvo se hallan una infinidad de gérmenes de enfermedades transmisibles, tales como la tuberculosis. Hasta donde sea posible procúrese que en el momento de poner en actividad a los niños, no se levante el polvo del piso, para lo cual es bueno que se riegue un poco o si fuera posible riéguese con una solución de creolina.

Proponiéndose la educación física, entre otras cosas, ayudar el crecimiento, corregir los defectos orgánicos, mejorar las funciones fisiológicas y establecer un balance entre el trabajo físico y mental es natural que se procure descartar todo lo que se oponga a estos resultados (fatiga).

La fatiga puede existir en el niño antes de que se entregue al ejercicio gimnástico; en este caso, sus signos se manifiestan por la languidez en la ejecución de los movimientos, por su actitud corpórea y por la falta de atención e interés. En estas condiciones debe suspenderse todo trabajo. La fatiga producida por el ejercicio físico tiene estos síntomas: sofocación, aceleración de las contracciones del corazón, ansiedad, excitación mental, palidez, pérdida de fuerzas y un agotamiento general. Para evitar este género de fatiga obsérvese las indicaciones higiénicas que hemos dado más atrás y las que en la parte pedagógica esbozamos.

EDUCATIVAS.—Los efectos correctivos de los ejercicios son al propio tiempo higiénicos y educativos. La actitud erguida del tronco tiene una influencia directa en la salud general, en el funcionamiento regular de los órganos y en la estética de nuestros movimientos.

El empleo de voces de mando en los ejercicios gimnásticos tiene por objeto acostumbrar al niño a que sus músculos respondan con precisión los mandatos de su voluntad. La torpeza que observamos en los movimientos de algunas personas no tiene más causa que la falta de educación que asocia los centros volitivos y los musculares.

La ejecución volitiva de los ejercicios gimnásticos cultiva en gran medida la concentración activa. Proceso psíquico de gran importancia en la educación intelectual del alumno.

CAPITULO IV.

Pedagogía Gimnástica Aplicada.

LOCALES.—Las clases se desarrollarán indistintamente en los patios, o gimnasios, procurando sin embargo, siempre que las condiciones de la escuela lo permitan que tengan lugar al aire libre. El profesor puede muy bien aprovechar las cercanías de algún jardín o el campo.

TIEMPO.—El tiempo que debe consagrarse a las clases de gimnasia será el que los horarios señalen para el 2do. y 3er. ciclo, es decir 30 minutos; de éste tiempo, 10 minutos se emplearán en los ejercicios calisténicos y el resto, en los juegos.

HORAS.—La hora más apropiada para el ejercicio, es sin duda por la mañana, pero no debe ser ni acabando de llegar los niños a la escuela ni tampoco al terminar el trabajo matutino. Procurando que tenga lugar a la mitad del horario, para que de este modo, sirva para descansar a los niños del trabajo intelectual.

APARATOS PORTATILES.—Los aparatos gimnásticos son de capital importancia, tanto para lograr efectos correctivos y educativos más rápidos y directos, cuanto para darle al ejercicio físico mayor variedad e interés. Con los niños de 1o. a 4o. año estas resistencias exteriores no son aún utilizables dado el estado de desarrollo incipiente.

VESTIDO.—En nuestro medio escolar es de todo punto indispensable que los alumnos de diferentes grupos se presenten a la clase de gimnasia en traje de carácter; (pantalón corto, camiseta sport y zapatos tennis). De no ser posible hacerlos uniformar, entonces el profesor hará que se quiten todas aquellas prendas que les impidan obrar con libertad de movimientos, pues así podrán practicar debidamente sus ejercicios y responder éstos al beneficio higiénico que su práctica reporta.

LOS CAMBIOS DE MOVIMIENTOS.—Para evitar la monotonía de los movimientos y darles interés, no hay necesidad de cambiar diariamente todos los ejercicios; basta tan sólo variar o introducir uno o dos movimientos nuevos.

EJECUCION DE LOS EJERCICIOS.—Para lograr resultados satisfactorios desde el punto de vista fisiológico, y dar mayor interés a nuestras clases gimnásticas, la ejecución de los ejercicios debe ser precisa, enérgica y variada.

El efecto correctivo de todo movimiento depende de la exactitud de la contracción muscular, al mismo tiempo que del grado de energía con que se haga. Una clase monótona causa fastidio y hace que el alumno pierda todo interés. Como regla general, puede establecerse que los movimientos del tronco deben ejecutarse moderadamente; los de piernas y brazos un poco rápidos (especialmente en los saltos) y suavemente los movimientos

respiratorios. En consecuencia: ni movimientos cuya ejecución parezca un languidecimiento, ni movimientos de epilepsia.

RITMO.—El ritmo tiene una influencia muy grande sobre el valor fisiológico y educativo del movimiento y si agregamos a ésto la comprobación del profesor Fernando Marquebreuc que dice: Que cuando el ejercicio físico va acompañado de música, es menor el número de distraídos en las clases de gimnasia, pues la continuidad indispensable de la medida, constituye un medio preciso para que atraiga el reflejo de la obediencia, la disciplina natural y perfecta; los ejercicios se ejecutan mejor con alto beneficio fisiológico y psicológico, ya que de éste modo quedan sujetos al precepto ideal de la Educación Física, esto es, emplear el máximo de energía muscular con el mínimo de energía nerviosa realizando también el más alto principio de la economía biológica que según Schagle, consiste en alcanzar la mayor cantidad posible de vida y de goce con el menor gasto posible de esfuerzo y de dolor, y es por esto que todas las clases de gimnasia práctica, deberán ser acompañadas con música, o sea con el piano para que satisfaga el ideal expuesto.

Por otra parte, el intervenir en la Educación Física la Gimnasia Pedagógica lo hará, en cuanto sea posible, en las mismas condiciones, no en locales confinados ni con el inmenso bagaje de aparatos que han venido a construir los clásicos y perniciosos pórticos de Gimnástica. Antes por el contrario el material ha de ser tan sencillo como pide la gimnasia calisténica.

Importa muy especialmente, por último, llamar la atención de los Profesores de Educación Física sobre el punto relativo al programa conforme al cual han de dar sus enseñanzas. Es peligroso caer en el error de trazar planes teóricos para la enseñanza de la Gimnasia. Esto pretenden en mayor o menor grado los actuales programas de gimnasia de nuestras Escuelas, que la Oficina de Educación Física nos provee.

El valor del conocimiento de la anatomía y de la fisiología humana como necesaria base de los ejercicios corporales, si es incuestionable para el profesor de gimnasia, que no sólo debe saber la razón y el proceso de cada movimiento y trazar el cuadro ordenado de los que han de practicarse, sino también de los que a cada alumno, según sus especiales circunstancias conviene aplicar. A toda clase de gimnasia debe el niño asistir ante todo para vigorizar su cuerpo para adiestrar sus fuerzas con juegos y ejercicios corporales, la serie ordenada de estos ha de constituir, por tanto, esencialmente el contenido de todo programa.

Como consecuencia de las ideas expuestas, y sin tomar en cuenta las disposiciones especiales que, relacionadas con las clases de gimnasia, se dicten. Atendiendo al carácter, a las costumbres y prejuicios morales de educación de nuestra raza, así como el medio social en que vivimos, creo que el método de gimnasia más apropiado a nuestros educandos debe ser un método ecléctico, en el que tomando lo mejor de cada uno de los sistemas conocidos, se excluyan y corrijan hasta donde sea posible los defectos y omisiones de que adolecen cada uno de ellos; arreglando los ejercicios y adcuándolos de tal manera, que nuestros alumnos encuentren en su práctica a la par que el atractivo y el placer, la satisfacción de todas las indicaciones higiénicas y pedagógicas que su educación física requiere.

Creo que debe ajustarse a las siguientes reglas la implantación y desarrollo de la Gimnasia Calisténica en las escuelas oficiales:

1o.—Se elegirán los juegos que reporten mayor utilidad física, moral e in-

telectual.

- 2o.—Deberá excluirse todo juego que ofrezca un peligro moral o físico.
- 3o.—Los juegos se adaptarán a la edad de los escolares y a las condiciones del espacio disponible y de la estación.
- 4o.—Para los ejercicios corporales debe escogerse un sitio al aire libre.
- 5o.—Si la Gimnasia no puede tener lugar al aire libre, se elegirá un local espacioso y ventilado.
- 6o.—Debe excluirse los ejercicios meramente de fuerza, dándose preferencia a las excursiones, paseos, marchas, carreras, flexiones, etc.
- 7o.—Semanalmente verificarán los alumnos por clases, visitas y excursiones, que determinará el Director de la Escuela de acuerdo, ya con el Profesor de Gimnasia, ya con el de la asignatura que guarde más analogía con el fin a que se dediquen aquéllas. De cuanto con estas excursiones se relacione se dará cuenta a la Dirección de la escuela y ésta a su vez en el informe, de la Secretaría, de fin de curso.
- 8o.—El registro pedagógico-higiénico de los alumnos lo llevará el Profesor de Gimnasia, con el objeto de que constituyan verdaderas biografías escolares pudiendo de esta suerte, a merecer la cooperación de todas las escuelas, apreciarse el desarrollo físico de la juventud.

CAPITULO V.

Juegos Recreativos.

Gimnasia Calisténica y juegos libres deben formar la base de nuestro sistema nacional de Educación Física; atendiendo no solo a los ejercicios naturales y a los juegos, sino a cuanto se relaciona con las diversas aptitudes funcionales del organismo.

El maestro tendrá presente que el juego es algo más que una cuestión de vigor físico, y que con él van envueltos los más delicados problemas de la educación intelectual, moral y estética.

El niño debe aprender a jugar lo mismo que a trabajar, y el adulto, el hombre formado, debiera también continuar jugando. Doña Concepción Arenal lo ha dicho: "El niño y el hombre necesitan saber divertirse; si no saben hacerlo de una manera noble y sana, lo harán brutalmente, con depravación y grosería."

Por desgracia no es frecuente entre nuestra juventud el juego dirigido; por esto malgastan sus fuerzas sin provecho. No se conocen apenas juegos de carácter social como los tan famosos de Inglaterra, el cricket, el rounder etc., y tantos otros de los aconsejados por la higiene pedagógica. Por esto urge fomentar los antiguos juegos de cada región que han caído en desuso, e introducir los extranjeros ya acreditados, que no tardarán en adquirir carta de naturaleza, porque los mismos niños mexicanos se encargarán por necesidad de adaptarlos a nuestro carácter nacional.

La Educación Física en todo su desenvolvimiento pedagógico requiere por parte del educador, un estudio de la naturaleza y de las condiciones de cada uno de sus discípulos, y para esto ningún momento más propicio ni de mejor observación que el que ofrece cuando se entregan a sus juegos.

El profesor hábil debe aprovechar esa oportunidad para estudiar a sus discípulos, y de esta suerte sabrá calmar los apasionamientos de los belicosos y dominantes, fortalecerá el espíritu de los sumisos, combatirá los gérmenes de la envidia, los celos, la aspereza, elogiando y premiando la abnegación y la dulzura. El maestro no debe ser un agente pasivo en las horas de juego; debe participar de él, pues tal intervención no le hará desmerecer ante los alumnos; por el contrario, utilizando ese recurso con discreción, se granjeará su afecto, porque sabido es cuánto se avivan las simpatías del joven hacia las personas mayores que toman parte activa en sus juegos. Las horas de libertad no deben manifestarse con gritos exagerados ni en discusiones acaloradas, porque si se sigue continuando la obra de la Escuela Primaria, ha de formar al hombre de mañana y ha de afirmar su espíritu, no puede consentirse que adquieran en sus juegos el hábito de sostener las opiniones entre amenazas e intemperancias. Prohibir estas manifestaciones no implica restricción de las iniciativas y acciones espontáneas; por el contrario, significa que la cortesía y la libertad demandan

moderación y templanza.

Importa no poner los juegos ni someterlos a reglas inflexibles y a una abstracta uniformidad, pero si conviene indicar aquí aquellas condiciones generales que hoy recomiendan los higienistas y que deben tomarse en cuenta.

Pide ante todo, Lagrange el aire libre. Atendiendo en primer lugar al funcionamiento respiratorio; quiere que los ejercicios físicos de los niños se practique al aire libre para que los pulmones reciban aire puro, no viciado.

Estableciendo la capital diferencia que existe entre los ejercicios higiénicos y los atléticos, preconiza entre los primeros, como inmejorables, los juegos infantiles que permiten la actividad sucesiva de todo el sistema muscular, resultando moderada la fatiga de cada grupo de fibras musculares. En ellos rige el instinto; el niño se para cuando debe pararse y cambia de ejercicio antes de llegar al cansancio. Como no tiene objeto determinado, controla su actividad. Sol, aire, reír, correr, gritar con libertad es el mejor sistema higiénico.

En la gimnasia metódica, los ejercicios tienen un carácter analítico, puesto que van poniendo en acción poco a poco determinados grupos musculares y movilizandolos ciertas articulaciones, con exclusión de otras para lograr la localización del trabajo sobre tal o cual región del cuerpo y hacer sentir de esta manera sus efectos a determinado aparato orgánico. En una palabra, la gimnasia produce al principio efectos locales, que generalizan después por la sucesión de diversos ejercicios.

En cambio, los juegos con sus movimientos espontáneos y sus actos naturales, representan métodos de ejercicios sintéticos, puesto que ponen en actividad simultáneamente el conjunto del sistema muscular o por lo menos la mayoría de los músculos, en vez de ejercitar sucesivamente cada una de las regiones del cuerpo.

Por lo dicho se comprende perfectamente que los juegos no fueron concebidos en la misma mente que la gimnasia metodizada y que difieren de éste sistema de ejercicio, no sólo por sus tendencias y ejecución, sino también por sus resultados higiénicos.

Pero aunque la forma y energía de los movimientos están en los juegos menos reglamentados que en la gimnasia, no por eso deja de haber cierta progresión en la violencia de sus ejercicios, razón por la que los juegos se han dividido en recreativos, que implican un pequeño gasto de fuerza y en los cuales se emplean ejercicios fáciles combinados con actitudes naturales; y en deportivos y atléticos, que requieren ya esfuerzos musculares más intensos y mayor exactitud para su ejecución.

Los juegos recreativos no exigen al niño ni contracciones musculares muy localizadas, ni esfuerzos demasiado intensos; en ellos se le pide únicamente que corra, que brinque, que trepe, que haga, en fin todos aquellos movimientos a los que está acostumbrado desde que nace y que le producen emulación, placer y alegría.

A estos dos factores se debe precisamente la superioridad que tienen los juegos sobre la gimnasia metodizada; a la sencillez y naturalidad de los movimientos y al contento que la ejecución de ellos produce en el ánimo del niño.

El placer y la alegría son los únicos elementos capaces de transformar

el ejercicio en recreo, y no existe, en mi concepto, ninguna indicación pedagógica tan formal como el juego, para niños que han estado sometidos al trabajo escolar.

Sin embargo para que los juegos sean provechosos y hagan sentir al organismo sus beneficios higiénicos y fisiológicos, es indispensable que se les consagre tiempo suficiente y que se disponga de locales adecuados para que puedan practicarse con fruto. Requisitos difíciles de encontrar actualmente en nuestros Establecimientos de Enseñanza, en donde, por el poco tiempo de que se dispone para la clase de gimnasia, y dada la exiguidad y defectos topográficos de los patios de recreo, falta de baños, los juegos son incompletos y defectuosos.

Por esta razón urge erigir, por todos los ámbitos de la República, verdaderos campos de juego.

CAPITULO VI.

La Escuela como lugar más propio para la Gimnasia.

En general los padres hacen poco por la educación de sus hijos. Unos porque no tienen tiempo que dedicar a ellos; otros por que ignoran cuáles son los medios para dar vigor a sus hijos. —¿Y los maestros?

Es opinión general que los niños se mandan al colegio para que los eduquen, y que hay ciertas personas a quienes se paga únicamente para que se dediquen a ello. Ahora bien: así como se supone que éstas personas eduquen a los niños de modo que descubran y desarrollen todas sus facultades, parece que han de ser también las más indicadas para educar los cuerpos. No puede decirse que esta opinión sea errónea. El maestro puede alentar a los débiles con el ejemplo de los más fuertes; despertando la imitación, puede obtener ciertos trabajos de muchos jóvenes reunidos, cuando difícilmente los podría conseguir de uno o de dos solos. Piénsase también que el tiempo que los niños pasan las clases en su compañía es el más oportuno para formarlos de la manera más adecuada, no sólo moral y mentalmente, sino también físicamente.

Lo primero es una cosa y la segunda otra, que no tienen que ver entre sí. No hay que poner en manos de cualquiera el trabajo de Educación Física. Se requiere una preparación especial para impartir una obra eficiente. Se necesita una noción clara de la responsabilidad, para ejecutar un trabajo con la idea precisa de lo que se está haciendo.

La vida del hijo del campesino le hace fuerte y vigoroso; sus ocupaciones son de tal naturaleza, que conserva fresco e intacto su vigor. Pero el niño que vive en la ciudad, que ha nacido de padres pobremente desarrollados, que no practica ningún ejercicio que ponga en acción sus músculos y estimule sus funciones orgánicas; hay, acaso algún motivo para esperar que este niño esté físicamente mejor favorecido que el hijo del campesino?

ESCUELAS DE NIÑAS.

La Escuela Como Lugar mas apropiado para la gimnasia.

Observad las niñas de la Ciudad que van y vienen del colegio y veréis qué pocas hay entre ellas que sean a un tiempo bien formadas, robustas y tengan una hermosa tez. Algunas gozan de una u otra de estas cualidades; poquísimas las reúnen todas; muchas no tienen ninguna. En lugar de pechos bien desarrollados, de brazos redondos y de movimientos ágiles y graciosos, verán senos planos, hombros caídos, cuellos delgados, brazos delgados y andares perezosos.

No hay una joven entre diez que sepa mantenerse erguida, cuando

está sentada o cuando está de pié. Casi todas tienen la cabeza caída hacia adelante, los brazos rígidos e inmóviles, los movimientos sin gracia ni elasticidad. Las muchachas de cutis sano y fresco, son raras. Deténgase un momento y ver si pueden encontrar dos jóvenes de cada diez que gocen de ésta cualidad. Y sin embargo, nada contribuye tanto a la hermosura de una niña o de una mujer como una tez perfecta. Hay muchos ojos hermosos, fulgidos e inteligentes; pero pocos expresan fuerza y energía.

Examinad ahora estas niñas en la Esc. en sus horas de recreo. Mirad cuán pocos son los juegos que les obligan a realizar un trabajo muscular vigoroso. Hacedlas correr, y apenas algunas de ellas tendrán esa gracia, esa desenvoltura, esa rapidéz de movimientos que tan fáciles son de adquirir. Ninguna será capaz de recorrer a paso rápido una regular distancia.

Las niñas que pertenecen a las clases más acomodadas son las que menos se dedican a juegos escolares. La calidad y el color de sus vestidos les obliga a evitar todo juego por temor al vestido. No es el trabajo mental el que hace perder la salud, sino la falta de un adecuado ejercicio físico. Lo que dice el cirujano Hamond, tiene aplicación al respecto:

"La simple cantidad de trabajo mental no es el principal factor de las enfermedades. Bastante má importante es las condiciones emotivas en que se verifica dicho trabajo. Un hombre acostumbrado al trabajo mental puede entregarse a él sin temor durante un tiempo casi increíble, sin distraerse ni excitarse, ajeno a todo cuidado e inquietud. En una palabra: lo que mata no es el trabajo mental, sino las preocupaciones."

Los niños no tienen el vigor necesario para realizar un esfuerzo prolongado, como el hombre maduro, ni se exigirán de ellos tales esfuerzos. Debe estudiarse tranquilamente en casa, sin que le estorben los cuidados y responsabilidades que pesan sobre el hombre. Su trabajo es cerebral; no de preocupación mental. Y, sin embargo pocas horas de estudio al día bastan para cansarla, por su estado de pobreza física. Ninguna niña pasa en el colegio más de cinco horas de las veinticuatro; que constituyen el día, incluyendo el tiempo consagrado al canto, al recreo y a otras cosas que no puede llamarse propiamente estudio, el tiempo que trabaja con el cerebro se reduce a cuatro horas y aun menos. Disponiendo de muchas horas en el transcurso del día, tiene todo el tiempo necesario para entregarse a los juegos que tanta falta le hacen, aun consagrando diez o doce horas al sueño y a la nutrición. Pero ved el ejercicio que suelen hacer estas muchachas; Van a pié de casa a la escuela y después de la escuela a casa, y aún muchas veces hacen el recorrido en coche, se divierten algunos minutos durante el recreo; de cuando en cuando dan algún paseo corto y juegan a la "roña", pero siempre conversando y sin pensar nunca en el ejercicio que están haciendo.

Ahora bien: si el cuerpo durante los años de desarrollo, se descuida por completo; si el cerebro se vió obligado a realizar grandes esfuerzos, si la gimnasia que se impartió no dió resultados buenos, ¿no es lógico deducir que tal sistema distó mucho de ser correcto?

Una vez admitido que un cuerpo delgado puede ser transformado en un cuerpo robusto y vigoroso, preciso será conceder también que el poseer un cuerpo así conformado es durante la vida.

En todas las escuelas de niñas de nuestro país debiera adoptarse para las alumnas de cualquier edad, un sistema de Educación Física que ten-

diera a crear y mantener la simetría del cuerpo, aumentando su vigor y su fuerza material. Si muchas jóvenes que asisten a una misma clase de gimnasia tienen el pecho plano, juntadas en un grupo que verifique constantes ejercicios encaminados a levantar, amplificar y reformar el pecho. Si muchas andan mal y dan los pasos o demasiado largos o demasiado cortos, haced que verifiquen ejercicios dirigidos especialmente a mejorar y a perfeccionar el modo de andar. Si muchas y casi todas, tienen el defecto de echar el cuerpo hacia adelante, insistir para que hagan movimientos gimnásticos capaces de enderezarles el cuerpo.

Pero estos vigorosos ejercicios musculares, que tienden a producir músculos sólidos y rígidos en el hombre, ¿no destruirá las líneas graciosas que son características femeniles? Bastan pocas observaciones para conocer qué cantidad y qué clase de trabajo conviene para mejorar a cada alumna y una vez sabido esto, no hace falta sino que este trabajo se aumente en el grado que requiere el creciente vigor que la alumna va adquiriendo. Evitando aquella dureza y aquella solidez que son esencialmente masculinas, éste sistema producirá músculos completos, compactos y redondos. Tales resultados no sólo no son incompatibles con la idea que tenemos formada de la belleza femenina, sino que son sus principales adornos. "La elegancia de la forma en la figura humana, dice Emerson, es indicio de excelencia en su estructura. Cada paso hacia la completa adaptación al fin, lo mismo en una máquina que en un organismo, equivale a un aumento de belleza".

Que la misma gimnasia vigorosa que en los tiempos antiguos produjo los más bellos tipos de hermosura femenina sería capaz de producirlos también hoy, es cosa fácil de demostrar. Storer y Lupton en Cincinnati, decían:

"¿Qué cosa es gracia? Es gracioso el acto que se verifica con rapidéz, seguridad y facilidad. Si el acto es inseguro en su ejecución, el encanto de la gracia desaparece al momento. Si le faltan la precisión y la seguridad no será gracioso. Y sobre todo si el acto es realizado con esfuerzo aparente, diremos al punto que carece de gracia. Ahora bien: creo innecesario demostrar que la rapidéz, la seguridad y la agilidad de las acciones sólo son posibles a los que tienen buenos músculos. Los hermosos movimientos de los pájaros, de las ardillas, de los caballos, nos demuestran con evidencia la verdad de que la gracia se acompaña siempre con la fuerza, y de que es imposible encontrarla en los animales lentos, indecisos y débiles. Este precioso don puede conseguirse únicamente por medio de la fuerza material"

"La fuerza muscular nos dá la belleza en reposo. Por lo que toca a la forma humana, podría sin otro argumento, apelar a los modelos clásicos y observar sencillamente que en éstos se encuentra una cierta cuadratura, indicio de fuerza. Los músculos bien desarrollados son siempre bellos; las líneas musculares son líneas de belleza. Y refiriéndome al antebrazo, los más bellos modelos que he visto en carne y hueso son los de los pianistas que están formados de músculos de acero desde la muñeca hasta el codo".

Supongamos que los educadores físicos llegan a inculcar en todas las jóvenes el convencimiento que las clases de gimnasia forman parte de su educación. Supongamos que éstas estén encomendadas a un profesor que conozca a fondo la materia, que sea capaz de despertar el interés de las alumnas y que dé la clase con todo entusiasmo. Con un profesor así; ¿no es

lógico esperar que todas las jovencitas de las escuelas tendrían un porte digno y sentirían deseos de dar también los largos paseos que ven que llevan a cabo los estudiantes masculinos?

Pero ¿en cuál de nuestras escuelas de niñas se pone en práctica semejante enseñanza?

Y volviendo al efecto de la gimnasia calisténica sobre el trabajo mental, me parece que la media hora de ejercicio físico en la escuela, y un juego recreativo al aire libre sería provechoso al progreso intelectual de las jóvenes.

Heriberto Spencer dice:

"En las mujeres los efectos de este sistema forzado y violento son aún más dañinos que en los hombres. Excluidas de aquellos ejercicios corporales vigorosos y agradables con que suelen mitigar los muchachos los malos efectos de un estudio excesivo, las niñas sienten estos efectos en toda su intensidad. Esto explica la escasez de jovencitas que crecen sanas y bien formadas y esta degeneración física de las muchachas es causa para ellas de un perjuicio mayor que el beneficio que pueden sacar de sus muchas facultades intelectuales. Las madres ansiosas de hacer atractivas a sus hijas, no podrían escoger un sistema peor que éste, que sacrificar el cuerpo a la mente. Debe decirse o que no se preocupan de los gustos del otro sexo o que se han formado de tales gustos una opinión errónea.

Las alumnas de nuestras escuelas podrían ejercitarse todos los días con algunos movimientos gimnásticos sencillísimos, para los cuales no son necesarios aparatos costosos, complicados o peligrosos, y que requieren poco tiempo en su práctica, y que son muy útiles para dilatar los pulmones, para aumentar la circulación, para facilitar la digestión, para poner en movimiento todos los músculos y articulaciones del cuerpo y para reformar el organismo y prevenirlo contra el peligro de ser presa de alguna enfermedad grave. La mujer será así más útil a su familia y tendrá más probabilidades de hacer la felicidad propia y la de los que la rodean.

De lo anterior se desprende que hay que tomar medidas inmediatas y energías para que todos los Profesores de Educación Física de nuestro país conozcan los ejercicios necesarios para devolver la simetría a los deformes, para mantener el cuerpo recto, para aumentar la capacidad de aire en los pulmones, para reforzar el tórax, a los miembros procurarles un completo desarrollo.

Los instructores mal preparados hacen que sus enseñanzas sean nocivas al individuo y que sus sistemas sean tan nocivos, como cualquiera de los vicios o padecimientos que afligen a la humanidad. Hay que buscar en el instructor conocimientos amplios sobre su materia a fin de que su labor sea benéfica.

Afortunadamente, gracias a los grandes progresos realizados en los últimos veinte años, ha surgido un grupo de hombres cuyas enseñanzas, bien interpretadas, han prestado tanto a niños como a Profesores de Educación Física servicios de un valor inestimable. Como un caso concreto, mencionaré a La Junta Consultiva que funcionó en la Secretaría de Educación Pública hace apenas 2 años, formada con un representante de cada Departamento (Doctores y hombres del medio escolar) Estos podrían presentar algún proyecto para la reconstitución física de la actual generación; podrían recomendar a los médicos locales que llenaran fichas an-

tropométricas de sus enfermos de edad escolar cuyos datos sirvieran de ayuda al Dept. de Psico-Pedagogía e Higiene.

Un sencillo programa, que los señores antes nombrados podrían redactar sin dificultad bastaría para indicar los ejercicios que deben hacerse, conforme a los dictados de la ciencia médica. Es de recomendarse la clase de gimnasia calisténica diaria, lujo que todas las escuelas deberían tener, por muy pobres que fueran en jardines o lugares descubiertos que podrían permitirse. Los ejercicios tienden todos a hacer que el cuerpo obtenga, de la alimentación el mayor provecho posible, y el funcionamiento de todos los órganos sea mejor.

Los pulmones, al ensancharse, echan hacia atrás los hombros y dilatan la espalda tanto como el tórax. Un buen porte es de gran utilidad, pues tiene un significado que todos reconocen y aprecian instintivamente. En efecto, la persona que se nos presenta con el pecho hacia fuera y la cabeza alta inspira confianza e impone respeto; no así la que tiene la deplorable costumbre de comprimir el tórax.

Claro está que los métodos para la Educación Física de los niños son diferentes a la de los adultos, pero son igualmente eficaces. Sin embargo, en vez de limitar esta educación al robustecimiento de los músculos sin pensar en los órganos vitales, o a desarrollar y reforzar los órganos vitales sin cuidarse de los músculos, es mejor unir y combinar los dos métodos, con lo que se vigorizará el cuerpo mucho más que si se adapta uno con exclusión del otro.

La Educación Física debería ser obligatoria en todas las Escuelas de la República, insisto que debería de encargarse de ella a los profesores competentes, haciéndoles comprender que en los exámenes finales se han de tener también en cuenta los progresos hechos en esta rama de educación, sujetándose al programa que se le diere y que de no ponerse al corriente, serán substituídos por otros. De esta manera se puede tener la seguridad de que se harían progresos.

¿No es, acaso, tan importante gozar de perfecta salud como saber leer y escribir correctamente? ¿Quién tiene más probabilidades de vivir mucho; el que ha aprendido a vigorizar y a conservar sano su cuerpo, o el que no se ha preocupado de ello?

Observad los diez primeros niños que encontréis en la calle, y decidme si de ellos hay tres que puedan vanagloriarse de ser fuertes, robustos y bien formados; de tener la piel tersa, ojos brillantes, movimientos rápidos y seguros, energía y vigor.

En las escuelas podremos encontrar cientos de criaturas, flacuchas y débiles, estrecho el tórax y el rostro pálido. A pesar de tantos progresos como se han hecho en ésta rama, parece que nuestros métodos de Educación Física no ayudan nada a poner al alumno en condiciones de poder efectuar con suficiente precisión los más sencillos ejercicios que se practican en la gimnasia.

Muy seguido en la clase de aparatos de nuestras Escuelas Secundarias véñese jovencitos que apenas si pueden levantarse con los brazos en las "paralelas", o encaramarse sobre la "barra fija" o por la cuerda vertical" ésta debilidad se ve en mayor grado no ya en los recién llegados, sino entre los alumnos más adelantados.

¿De quién es la culpa? —La culpa es de quien llamado a dirigir una

Escuela, abruma a los alumnos con el trabajo mental y no se cuida ni poco ni mucho de su Educación Física, pues los escolares pueden ausentarse de la clase de gimnasia sin que se les castigue ni siquiera se les amoneste. Sucede también que la mayor parte de Escuelas no tienen patios amplios, ni útiles para trabajar, y si agregamos a ésto que un profesor atiende dos y tres escuelas, yendo a ellas una o dos veces por semana; Esto se debe a que la S. E. P. no ha comprendido la importancia de tal educación. Ya que en la actualidad hay 233 Escuelas en el D. F. sin Educación Física dependientes de la S. E. P. y las 206 restantes en su mayor parte a medio atender, por no tener suficiente personal, pues además ahuyenta a los instructores hábiles y sagaces por lo poco que les retribuye dicha Secretaría. El estipendio de los profesores Normalistas es en general mezquina, pero el que enseña la Educ. Física es del todo irrisorio. Y en estas condiciones no puede esperarse que la Educ. Física en México dé buenos frutos.

Modifiquemos un poco el sistema corriente, y hagamos la gimnasia obligatoria no sólo de nombre sino también de hecho. Confiemos la enseñanza a una persona que domine el oficio, a una persona que no sea ya un cumplido gymnasta, un boxeador, o un corredor distinguido, sino uno que haya hecho estudios o que tenga varios años de práctica que, además de estar al corriente de todos los progresos realizados en gimnasia, tenga, como suele decirse, ojo clínico, y sepa descubrir en seguida los defectos físicos de los alumnos y conozca el modo de curarlos. Con semejante profesor tendrían no sólo desarrollado uniforme y regularmente el cuerpo, sino que sabrían lo que pueden o no pueden hacer.

Si el alumno quisiera tomar parte en una lucha atlética, el profesor, sería el mejor amigo, enseñándoles que el modo más seguro de acostumbrar al corazón y a los pulmones a los esfuerzos violentos que deben realizar, por ejemplo en la carrera, consiste en acelerar gradualmente el paso y no en adoptar una velocidad insólita sin haberse entrenado antes.

Y erran, pues, los que temen que el cultivo constante de la gimnasia puede serles dañoso. No hay mejor salvaguardia contra los excesos nocivos, en este como en todos los casos, que un profesor hábil e inteligente, que conozca bien la capacidad de los alumnos y no deje de vigilarlos constantemente. Y así al terminar el año escolar saldrían del colegio no solo con la inteligencia educada, sino también con el cuerpo debidamente cultivado.

CAPITULO VII.

Conclusiones.

La educación física en sus conclusiones exige urgentemente esta enseñanza, toda vez que está inspirada en el estudio de las modernas cuestiones pedagógicas e higiénicas, estudio que ha venido a robustecer aquellas remotas doctrinas que enseñan que, sin hombres sanos y robustos, la especie humana se debilita, el progreso padece y los pueblos degeneran.

No se oculta a la S. E. P. la necesidad de la implantación de la enseñanza de la gimnasia en las Escuelas Oficiales, es decir en las Primarias, Secundarias y aún en las Escuelas Normales de toda la Rep., es que exige un aumento en el presupuesto de gastos. Pero, aparte de que ésto ya se ha realizado en el ejercicio vigente, dentro de los límites que demanda la situación del Erario Nacional es lícito suponer que se obtendrán en los venideros aquellos racionales aumentos que la instrucción pública exige, porque, como dice el Dr. Fernando Langrage, refiriéndose a estas enseñanzas: "No tenemos derecho de hacer economías en perjuicio de la salud de los niños. Se consideran necesarios los gastos que es preciso hacer para la instrucción de los ciudadanos, y aún se acepta que éstos tienen derecho de exigirlos. ¿Porqué no se reconoce entonces, que nuestros niños tienen el derecho de exigir la salud, al menos ese grado de salud sin el cual un ciudadano no puede servir a su patria? y todo el mundo se inclina ante la suma que figura en el presupuesto de Guerra; pero, ...! contradicción inexplicable! los mismos que no vacilan en dar dinero para la fabricación de armas, no pueden decidirse a hacer un ligero sacrificio a fin de tener hombres capaces para llevarlas".

Con tales motivos debería aspirar también la S. E. P. a la implantación de la Educación Física Nacional, alentada por el ejemplo de otras naciones, como Alemania Francia y Estados Unidos, que abandonan día a día la tradicional Gimnástica Acrobática de John., y que fomentan sin descanso los juegos recreativos gimnásticos ya imitados de Inglaterra, ya procurando el renacimiento de los antiguos populares que se habían perdido.

En resumen, la Educación Física, proporciona salud, imprime belleza al cuerpo, satisface al espíritu, desarrolla el carácter y cumple con el viejo axioma de "UNA ALMA SANA EN UN CUERPO SANO".

La palabra calisténica se deriva de "KALOS" hermoso "SYHENOS" vigor. Esta será la que se debiera impartir en las Escuelas en lo que se refiere a trabajos de conjunto, educativo y correctivo.

En las Escuelas Primarias el método de gimnasia para niños y niñas, deberá ser distinto al de la de los adultos. De los ocho a los catorce años la gimnasia debe tener como objetivo, el HIGIENICO y no el punto de vista de APLICACION. Es inútil y perjudicial obligar a los alumnos a practicar

ejercicios difíciles. La gimnasia para los niños debe ser elemental, reservando para la época de la adolescencia todos aquellos ejercicios difíciles.

El ejercicio físico es tan necesario en los niños como en las niñas, pero existe una diferencia muy grande entre los dos sexos bajo el punto de vista de la estructura anatómica y de sus funciones fisiológicas, por lo que no es posible aplicar los mismos métodos para ambos sexos. Las indicaciones del ejercicio son las mismas para niños y niñas hasta la edad de diez años; época en que empiezan a surgir ciertas diferencias tanto en instintos como en aptitudes, y sería una falta muy grande no tener en cuenta estos cambios.

Pues mientras vemos que los muchachos conforme van creciendo son más fogosos en sus juegos y desean aumentar la fuerza muscular, las niñas empiezan a abandonar todo lo que sea esfuerzo o ejercicios violentos, para los que no están aptas. La gimnasia para la mujer debe ser "higiénica" y nunca llegar a ser "ATLETICA" porque no están hechas para trabajos de esfuerzo.

Toda lección de gimnasia empezará por ejercicios de orden y preparatorios que consisten en alineamientos, numeraciones, Medios flancos, Flancos por tiempos, Flancos, medias vueltas, Desplazamientos al frente, atrás a los costados ligeros ejercicios de brazos, Marchas y paso veloz, terminando con respiraciones. Seguirá la Gimnasia Calisténica con una progresión de ejercicios bien dosificados distribuyendo dentro de la clase en esta parte, el tiempo que crea conveniente el Profesor. de acuerdo con el horario dado por la Dirección, en la inteligencia de que para el final de la clase deberá tomar un buen número de minutos para dedicarlos a juegos sencillos y organizados según el Ciclo que tenga a su cargo.

El juego constituye una forma de gimnasia muy apropiada para las necesidades de la vida del niño adaptándose a todas las modalidades físicas y morales, siendo a la vez higiénica y recreativa, y por lo tanto los Profesores pondrán sumo cuidado en que dentro del programa de sus clases, no falte nunca este atractivo para los niños.

La NATACION será OBLIGATORIA para los alumnos de los ciclos segundo y tercero.

Por lo que respecta a la Escuela secundaria, la gimnasia Calisténica para ambos sexos será la misma, pero se tendrá cuidado de que sea más correctiva que en la Escuela Primaria y que por medio de una buena progresión de ejercicios se haga un trabajo integral que al mismo tiempo que tienda a desarrollar armónicamente el cuerpo, sea recreativa para los alumnos a fin de ejecutar con agrado y con gusto la Gimnasia.

A los alumnos, además de la Gimnasia Calisténica, se les impartirá la enseñanza de Gimnasia francesa en aparatos como son las paralelas, la barra fija, el caballo, etc., y de los más aptos y aprovechados, (se seleccionará el equipo que represente a la Escuela en competencias de ésta índole. Igualmente se entrenará a los alumnos en los Deportes como el Basket-ball, Volley ball, y otros así como en Atletismo, escogiendo también de los más aventajados y que reúnan todas las cualidades indispensables para formar los equipos representativos de las Escuelas.

A las señoritas se les impartirá la enseñanza de la gimnasia Estética, bailes Nacionales y Extranjeros, así como también los deportes indicados para su sexo y de una manera muy especial la NATACION. De las alumnas

más diestras, se formarán los Equipos que representen a la Escuela.

Para las actividades de la Gimnasia, Deportes y Atletismo, todos los alumnos de la Escuela pasarán su exámen Médico-Físico, haciendo constar en la credencial respectiva del alumno por el médico que haga el examen, si está sano o si tiene algún defecto orgánico que le impida asistir a la clase, en la inteligencia de que sólo por los médicos de la Escuela se podrán hacer excepciones a este respecto.

Para los ejercicios gimnásticos, Deportes y Atletismo, se requiere de acuerdo con lo que nos enseña una buena HIGIENE, que las alumnas y alumnos cambien de vestido, haciendo uso del uniforme gimnástico que consistirá para las alumnas en: Blusón, bloomer y zapatos con suela de hule, y para los alumnos: camiseta sport, pantalón corto y zapatos con suela de hule.

El Baño es complemento indispensable después de los ejercicios gimnásticos, deportes o atletismo. Es NECESARIO, por lo que toca a la Dirección de la Escuela como a los Profesores de Educación Física, generalizar una gran educación sobre éste particular, aconsejando a los alumnos en general que la HIGIENE RECLAMA UNA BUENA LIMPIEZA DEL CUERPO, después de ejercicios que provocan deshechos de nuestros organismos.

Todo alumno que no guarde las reglas de buena conducta, orden, disciplina dentro de la clase de gimnasia o en los deportes de atletismo se le castigará con baja calificación y mala conducta, informando así a la Dirección del Plantel para su conocimiento y fines que juzgue necesarios para la buena marcha de la disciplina.

Se sugiere a la Dirección que tanto en el baño como en el Gimnasio, se coloquen letreros en los que se anuncie que aquellos alumnos que padezcan enfermedades venereas, se abstengan de hacer uso del tanque por los grandes males que pueden causar a sus compañeros, así como otros que anuncie la prohibición de fumar en los vestidores y gimnasio.

... Si vis pacem para bellum. "Si quieres paz prepárate para la guerra". Esta máxima, seguida por todas las naciones que aspiran por su conservación y engrandecimiento, deben seguirla los padres en primer término, los maestros después y finalmente el Gobierno que dirige nuestros destinos, a quienes toca procurar que los ciudadanos sean fuertes y sanos, para que en todo tiempo puedan velar por los intereses de la patria.

Si quieres salud, decimos nosotros, procura adquirirla, y si la tienes, consérvala, valiéndonos para ello de los saludables ejercicios de la gimnasia calisténica, única panacea que equilibra nuestras fuerzas y conserva despegadas nuestras facultades físicas e intelectuales.

BIBLIOGRAFIA

- | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Fisiología de la Cultura Física y de los Deportes | Dr. Mauricio Boigey. |
| La Nueva Educación Física e Higiénica | Alfonso Franklin. |
| Pedagogía de la Educación Física | Romero Brest Enrique. |
| Gimnasia Técnica | Saravia Manuel. |
| La gimnasia para todos | L-G. Kumlien. |
| Manual de Gim. Racional y Práctica | M. Soleirol de Serves y Mme. LeRoux. |
-

INDICE.

<u>CAPITULO</u>	<u>PAGINA</u>
Preliminar	7
I. - Datos Históricos de la Educación Gimnástica.....	9
II. - Principales divisiones de la Gimnasia y su Utilidad....	21
III. - Consideraciones generales de la Gimnasia.....	23
IV. - Pedagogía Gimnástica Aplicada.....	27
V. - Juegos Recreativos.....	31
VI. - La Escuela como lugar más propio para la Gimnasia	35
VII. - Conclusiones	41