

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

**Metodización y Socialización
de la Educación Física**

T E S I S

**Que para su Examen Profesional de Profesor
Presenta en la Escuela de
Educación Física**

ENRIQUE DE ANDA RODRIGUEZ

MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA

TIP. LARA. — 10a. DE GOUNOD 165. — MEXICO.

1935



Universidad Nacional
Autónoma de México



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 AUTÓNOMA DE MÉXICO

Vol-1-2-12
1955

Metodización y Socialización
de la Educación Física

TESIS

Para el Examen Profesional de Postgrado
Presentada en la Escuela de
Educación Física

ENRIQUE DE ANDA RODRIGUEZ

1955

ADJUSTED GENERAL
U. S. R. R.

A la memoria de mis padres.

Al noble esfuerzo de mis abuelos.

A mis maestros, por sus sabias enseñanzas

INDICE

Prólogo	11
---------------	----

PRIMERA PARTE

I.—Orígenes e Historia de la Educación Física.....	15
II.—Qué se entiende por Educación Física.....	21
III.—Clasificación y División de Esta.....	25
IV.—El Individuo y su Constitución Física.....	29
V.—Diferentes Clases de Ejercicios.....	33
VI.—Ejercicios por Edades.....	37
VII.—Método que Debe Seguirse en cada Ejercicio... ..	41
VIII.—Duración para cada Ejercicio.....	47
IX.—Objeto de la Educación Física.....	49
X.—Lugares y Horas Mejores para Impartirla.....	53
XI.—Supervisión Médica.....	57

SEGUNDA PARTE

I.—El Estado Socialista y la Educación Física.....	63
II.—Manera de Impartirla.....	69
III.—Organización y Funcionamiento de los Campos Deportivos	73
IV.—Aportaciones que Debe hacer el Estado.....	77
V.—Socialmente que se Espera de la Educación Física	79

TERCERA PARTE

A.—Tablas y Programas de Entrenamiento Tipo:	
I.—Tabla Calisténica.....	83
II.—Programa de Entrenamiento Atlético.....	89
III.—Bailable	97
IV.—Programa para Escuela Primaria.....	101
V.—Tabla de Gimnasia Rítmica.....	107

CUARTA PARTE

I.—Conclusiones	113
II.—Bibliografía	115

PROLOGO

En la historia de todos los tiempos y de todos los pueblos de la Tierra, nos encontramos un periodo de gestación, que es el preludio de todo desenvolvimiento social, económico y moral. En este periodo gestativo se van incubando todas las orientaciones que tienden a un bienestar común, el de la COLECTIVIDAD.

Nuestro pueblo ha pasado por ese periodo de elaboraciones clasistas; ha llegado el momento en que todos los ideales y aspiraciones de un pueblo que durante largos años vivió en la miseria y la ignorancia, sufriendo vejaciones y siendo villipendiado y repudiado por todas partes, y que como un solo hombre se levantó, trocando el arado y el martillo por el fusil, ofreciendo su sangre y su vida en aras de sus más grandes ideales:

"Tierra y Libertad"

"Igualdad de Derechos"

"Leyes y Justicia"

Las nuevas orientaciones intelectuales de orden Industrial, y manual, convergen en el mismo punto de orden social, justo es que, en los actuales momentos revolucionarios en que vivimos, en estos momentos en que tanto los gobiernos como la sociedad en general propugna por el bienestar del proletariado, impartiendo toda la ayuda para que, todas sus aspiraciones e ideales, por los que se lucharon y se derramó tanta sangre y costaron tantas vidas, se realicen y lleguen a un feliz término; todas las actividades que tengan un marcado fin social, sean perfectamente desarrolladas científicamente, y se obtengan pingües utilidades dentro de los órdenes social, moral e intelectual.

La EDUCACION FISICA, llamada por unos ciencia y por otros arte, tiene como escenario al medio y a la sociedad en que actúa y como finalidad el bienestar físico, higiénico, moral y social de la colectividad.

Nuestro medio es mucho muy complejo, debido a la gran variedad de razas autóctonas que lo pueblan a sus diferentes y exigüos medios de vida y alimentación; respecto a la Educación Física, falta mucho por hacer.

Si tomamos en cuenta nuestro medio, veremos que la Educación Física se encuentra con un serio problema, tanto de orden racial como de orden económico que únicamente será resuelto por las tendencias socialistas con que convivimos ayudados grandemente por la Educación Física; por otra parte tenemos el grave problema de orden técnico, que debe ser solucionado por las instituciones sociales creadas por el Estado.

Por esto, he creído conveniente hacer este humilde trabajo, por si alguna idea o aportación puede dar, para que la Educación Física se generalice y se desarrolle científicamente por toda la República Mexicana, siendo un vehículo de fraternidad entre las diferentes regiones etnológicas de México, y haciendo de cada individuo un ente social, fuerte y apto para gloria y prestigio de su Patria.

Los Educadores Físicos deben ser científicos, pues el empirismo lleva al estancamiento y al retroceso, y nuestro medio está lleno de estos, siendo esta la causa del sensible estancamiento de la Educación Física; los pocos Maestros técnicos que existen son los que han mantenido latente este fuego de vida y como los antiguos caballeros medievales, luchan tenazmente por mantener y dar vida a los principios higiénicos, corporales y estéticos, morales y sociales de todo pueblo culto y civilizado; pero son insuficientes para impartir sus sabias enseñanzas entre dieciséis millones de habitantes con que cuenta la República Mexicana; y este mal será reuelto cuando no se mutilen impiamente las Instituciones educativas, con el pretexto de absurdas economías, porque México necesita prepararse científicamente primero, para poder reclamar y formar con bases sólidas y fuertes el México de mañana; hay que empezar por los cimientos y no por el techo, lo que se está haciendo actualmente es cortarles los brazos a la sociedad y como organismo que es, mutiladas sus partes principales no podría moverse ni prepararse para llevar a feliz término su programa de índole Revolucionario en beneficio de las masas laborantes.

Este trabajo consta de cuatro partes, una exclusivamente científica que trata sobre la Educación Física desde sus orígenes en la Tierra, su desenvolvimiento y su desarrollo, relacionándola íntimamente con el individuo y el medio, otra netamente social en la que acoplamos, fusionamos, las normas científicas, el individuo, el medio físico y las instituciones sociales, una tercera que tiene por objeto dar a conocer algunos programas de entrenamiento y tablas tipos, y finalmente las conclusiones.

Hay que fortalecer, vigorizar al cuerpo, para que en él viva un espíritu exento de todo vicio y de todo perjuicio insano, desarrollando los hábitos de higiene, cooperación, ayuda mutua, fraternidad y solidaridad.

Y todo este desarrollo armónico, buscará Inegablemente un acomodamiento, que culmine con la unión de la gran familia MEXICANA.

"In Corpore Sano Mens Sana".
"El Cuerpo es el Templo del Espíritu"

ENRIQUE DE ANDA RODRIGUEZ.

México, D. F., Junio de 1935.

PRIMERA PARTE.

I

ORIGENES E HISTORIA DE LA EDUCACION FISICA

La Educación Física es tan antigua como la misma historia, y data desde los orígenes del hombre, por lo que, en las décadas que han transcurrido, hasta el momento en que vivimos, ha tenido un desenvolvimiento tal, que ha venido a cambiar los conceptos y métodos para su aprendizaje y enseñanza.

Para tener una noción clara y perfecta de este desenvolvimiento histórico, hay la necesidad de dividirlo en varios períodos, según las épocas y haciendo notar lo más saliente de dicho período, procurando a la vez que ser breve, lo más conciso que se pueda.

Epoca Primitiva

En esta época la Educación Física, tiene como finalidad, el adiestramiento de los individuos para procurarse la alimentación, así es que, la Educación Física de entonces tiene una marcada tendencia de susistencia y defensa, puesto que los individuos de entonces, tenían que desarrollar sus aptitudes para poderse defender de los animales feroces y salvajes que los rodeaban.

A medida que el individuo tiene la noción del grupo, el aislamiento le resulta árido, y que fácilmente se puede vencer, tanto a los enemigos como a los animales, contando con la ayuda o cooperación de alguien; se forma la tribu, que salvaje aún, tiene mayor fuerza y poderío, y vemos entonces el surgimiento de las danzas de marcada significación religiosa, pero que reproducen escenas de caza y pesca, que no son otra cosa más que páginas vivas de su vida sedentaria y salvaje.

Si su vida es esencialmente física, lógico es que su educación es netamente física; y no tiene más que reflejar su tendencia salvaje dentro del medio físico en que viven.

LA EDUCACION FISICA EN LA ANTIGUA PERSIA

A medida que el tiempo transeurre y que el individuo va formando un haz más fuerte, a medida que se consolida en forma de nación, los cambios que ha sufrido dentro de su lenta pero progresiva evolución, en el transeurso de los años, son mareadísimos.

Los medios de que dispone para suministrarse los alimentos, son superiores, por lo que su ideal se dirige al adiestramiento y perfección de los individuos para la guerra y la caza, ejercitándolos principalmente en el manejo del arco, la lanza, la carrera y procurando entrenarlos para que resistan las grandes fatigas, producidas por las largas marchas.

La educación persa primitiva está dividida en dos mareadísimos períodos; uno, exclusivamente para los niños, el cual trata preferentemente de formarles el carácter, y otra para los jóvenes que tienen aptitudes físicas, para poder recibir las enseñanzas o preparación militar y que abarca un largo período de entrenamiento.

LA EDUCACION FISICA EN GRECIA

Grecia, gloriosa nación cantada mil veces por los poetas, le tocó en suerte ser la cuna de las primeras concepciones filosóficas de índole físico que buscaban el bienestar del cuerpo y del espíritu y sirven de base estas palabras dichas por uno de los más grandes sabios de la antigüedad, PLATON:

"Llamaba mutilado al hombre o a la mujer que sólo hubiese cultivado la mente y no el cuerpo".

Por otra parte Alcibiades decía de Sócrates lo siguiente:

"Que podía soportar los ayunos más largos, y la ruda vida del soldado. El calor y el frío le eran indiferentes. Para los excesos de uno y otro le bastaba el mismo vestido, y andaba descalzo sobre el hielo de Tracia. Valeroso, pertinaz en la batalla gracias a su constitución y resistencia física".

Pero aún en esta época, la actividad física estaba íntimamente ligada con las tendencias religiosas de la época. Un ejemplo muy palpable de esto lo tenemos en la Iliada, en que son narrados los juegos con una marcada tendencia religiosa, en honor de su máximo Dios, el ZEUS todo poderoso.

En el correr de los años fueron organizándose los juegos, la actividad física fué tomando cuerpo y se fué delineando perfectamente, hasta que culminaron con los llamados JUEGOS OLIMPICOS, que se efectuaban en la ciudad de Olimpia cada cuatro años, tomando un auge y un desarrollo insusitado, sirviendo como índice cronológico para contar los hechos acaecidos en esos períodos de tiempo. Como es bien sabido estos

juegos tenían una gran influencia religiosa, pues eran organizados en honor de Zeus.

Pero para poder participar en las Olimpiadas, antes eran enseñados en los Gimnasios y Palestras, donde practicaban desde el pugilato, la carrera, la lucha, el lanzamiento del disco helénico, hasta el Pentatlon y el Pancracium.

Estos juegos empezaron a decaer, cuando los romanos buscaron su expansión territorial, cuando empezaron a tomar participación activa dentro de los pueblos helénicos y de los juegos olímpicos, convirtiéndose estos en profesionales, siendo lo más característicos de esta época de decadencia y de profesionalismo los famosos GLADIADORES.

Hay que hacer hincapié muy especial en las dos grandes culturas que existieron en la Hélade y que fueron ellas la Espartana y la Ateniense.

Esparta

Esta pequeña nación fué la que tuvo la feliz idea y la cultivó, de la Educación Física con fines netamente militaristas.

La educación de los espartanos empezaba desde el nacimiento, exponiendo a los niños a las inclemencias del tiempo, teniendo que soportar el frío como el calor, para que su cuerpo se endureciera y acostumbrara a los rigores del tiempo, subsistiendo siempre el más fuerte; ya más grandes eran sometidos a las torturas del hambre y la sed, saliendo siempre con vida los más bien dotados, habiendo por lo tanto una selección de la cual los débiles eran excluidos; ya más grandes recibían por completo la educación militar, teniéndolos constantemente en un completo entrenamiento.

Las mujeres espartanas eran educadas también dentro de estos cánones, con la misma manera y finalidad, puesto que iban a ser las esposas de guerreros, de soldados.

Una prueba irrefutable del carácter y la disciplina militar de los espartanos la tenemos cuando la invasión persa al mando de su rey Jerjes, que fueron detenidos en las Termópilas por las tropas espartanas al mando de Leónidas, siendo detenidos hasta que sucumbió el último soldado espartano.

Atenas

A este pueblo le tocó la gloria de ser el primero donde se elevaron los conceptos e ideas para tratar de armonizar la Educación Física con la Educación Intelectual.

Se pensó que la Educación Física hacía hombres duros, toscos, salvajes y que las Bellas Artes hacían al individuo atento, refinado y débil.

por lo que se trató que estas dos tendencias tan opuestas convergiesen en un solo punto, el mejoramiento para el cuerpo y el espíritu, bien decía Platón:

"Gimnasia para el cuerpo y música para el alma".

La Educación Física en Roma

Siendo Roma un pueblo guerrero por excelencia y habiendo sojuzgado a Grecia, a la vez fué conquistada por ésta, pues empezó el éxodo de todos los conocimientos griegos hacia la nación conquistadora.

La Educación Física no tuvo el auge y desarrollo que tuvo en Grecia, su trayectoria fué descendiendo, decreciendo, debido al temperamento romano, producido por sus constantes victorias, hicieron que la Educación Física fuera relegada a segundo término y considerada como de los plebeyos.

Los gimnasios fueron muchos muy escasos y los pocos que existieron eran poco concurridos.

Los Juegos Olímpicos se trasladaron a las flamantes ciudades romanas, pero desapareció su organización y finalidades, para dejar el campo libre a la fuerza bruta y a la fiera de los luchadores o gladiadores profesionales, que combatían en los Circos Romanos hasta culminar con la muerte de muchos de ellos, estas eran unas verdaderas orgías de sangre en las cuales los sentimientos nobles del pueblo romano se fueron relajando y perdiendo paulatinamente. Este período es característico por el sensible retraso que sufrió la Educación Física.

La Edad Media

Las tribus salvajes que venían constantemente del Norte, los llamados Hunos, empezaron a hacer irrupción en la Europa de entonces, estos salvajes llevaban una vida física por completo, pues eran fuertes, robustos y sanguinarios, ellos eran razas nómadas, acostumbrados a los rigores y a las inclemencias del tiempo.

A medida que empezaron a penetrar a los pueblos civilizados de entonces, muchos de ellos empezaron a cambiar sus costumbres y otros se empezaron a radicar en los lugares que creían más convenientes para su vida.

Como es de suponerse entonces la Educación Física de la Edad Media es al aire libre y se dan preferencia a la Ballestería y a la Caballería o sea la Escuela par los Caballeros, que era exclusivamente de los poderosos.

Debido a las ideas religiosas que imperaron en la época, la Educación Física se encaminó a satisfacer las tendencias eclesiásticas, es decir lo que predominaba entonces era el cultivo del espíritu mediante la constante sufrimiento corporal; lo importante era el espíritu, que se debía de sobreponer a la carne, por lo que la Educación Física en vez de seguir un derrotero ascendente y progresista, se estancó.

El Renacimiento

Con la caída de Alejandría viene el gran período renacentista de la Europa Medioeval, época en que salen nuevamente a luz los clásicos de la antigüedad y cuyas ideas son estudiadas y aprobechadas por hombres que se dedican con ardor, fe y entusiasmo al estudio y a la acomodación de las antiguas teorías.

Los grandes pensadores de la época como son Rousseau, Rabelais, Montaigne, Locke, etc. dan suma importancia al estudio de la Educación Física, en sus obras, haciendo hincapié en que primero hay que fortalecer al cuerpo, y después el espíritu; hay que hacer de los hombres todo lo más fuerte que se pueda, ágiles; para que puedan recibir una educación intelectual y adquieran con mayor facilidad todos los conocimientos para ser lo más aptos que ellos puedan para triunfar en la vida.

Es el siglo de oro, momento en que los valores educativos enterrados por luengos años, vuelven a ver la luz y se diseminan cual bandada de pájaros, en busca de nuevos horizontes, llevando conceptos nobles y grandes de Homero, Platón, Aristóteles, Xenofonte, etc.

Y es así como despierta de su letárgico sueño la Educación Física encaminándose por senderos nuevos, procurando siempre el bienestar del individuo.

Y así vemos como los intelectuales de cada nación trata de adaptar a su medio los claros conceptos educacionales de la Educación Física, surgiendo las escuelas de Inglaterra, Francia, Alemania y Suecia.

En los siglos XVIII y XIX surgieron verdaderas creaciones relacionadas con la Educación Física, y es muy de tomarse en cuenta la labor de verdaderos sabios que se dedicaron al estudio y perfeccionamiento de esta rama del saber humano:

Inglaterra le dió preferencia a los juegos que se denominaron Juegos Ingleses.

Suecia tuvo la idea de formar una gimnasia propia que se llamó gimnasia sueca y cuyo padre fué Ling.

Alemania hizo otro tanto, formó una educación especial llamada alemana o Gimnasia Libre.

Y Francia por no quedarse atrás hace una combinación de los juegos ingleses y de la gimnasia alemana surgió la gimnasia francesa.

Epoca Moderna

Pero el gran desarrollo de la Educación Física surgió en el año de 1894, el Barón Pierre de Coubertain, francés de origen, pero que se había educado en Inglaterra, quizo implantar en Francia los sistemas de Educación inglesa a base de juegos y deportes; dicho señor empezó a trabajar y en el año de 1894 se hizo una reunión que se llamó Congreso de Educación Física, saliendo la idea de hacer unos Juegos Atléticos Mundiales, el año de 1896, coincidiendo el año con las fechas de las Olimpiadas de Grecia; desde entonces tuvo un incremento y un desarrollo muy grande la Educación Física en todo el mundo, interrumpiéndose momentáneamente durante el período que duró la guerra europea.

Actualmente existen los Juegos Deportivos Centroamericanos, los Juegos Deportivos de Oriente, los Juegos Deportivos de Sud-América, que son subsidiarios de los Juegos Olímpicos y que tienen por objeto la mejor preparación de estas porciones geográficas del planeta.

II

QUE SE ENTIENDE POR EDUCACION FISICA

En los actuales momentos en que vivimos, nos encontramos con que no sabemos con verdadera claridad y precisión que cosa es la Educación Física y con mucha frecuencia confundimos como dice Gotteland las palabras:

Deportes, Atletismo, Gimnasia y Educación Militar.

Hay una infinidad de personas que con el solo hecho de decir cualquiera de las palabras antes dichas ya se habla del concepto tan grande que encierra la Educación Física, y está en el más craso error, puesto que la Educación Física es un todo y estas palabras no son más que facetas o modalidades de ese todo, pero desgraciadamente se desconoce este amplio concepto y hay la ingente necesidad de analizar cada una de las susodichas palabras para poder precisar con entera claridad y de una vez por todas que es y que debe de entenderse por EDUCACION FISICA.

La EDUCACION MILITAR, llamada actualmente MANIOBRAS MILITARES, tiene un carácter rígido, formalista y disciplinario, cuya finalidad es el adiestramiento de los individuos con fines bélicos; esta educación es de índole y característica especial, única y para el hombre pues son excluidos los licitados, los débiles, los niños y el sexo femenino.

La Educación Física no hace esto, no excluye a nadie absolutamente sino que está constituida de tal manera para que se adapte a la constitución física, edad, sexo y medio ambiente en que los individuos se educan.

J. Gotteland nos dice lo siguiente:

"La Educación Física es desde el principio hasta el fin, completa, física, intelectual, moral, individual y social".

Por lo que la educación o preparación militar, no es la verdadera Educación Física, sino que es una de sus tantas modalidades, una de sus tantas maneras de impartirse.

La palabra GIMNASIA es sumamente antigua, etimológicamente se deduce su significado, data desde la época griega; actualmente no es más que una forma especializada de la Educación Física que se puede dar libre o con la intervención de aparatos fijos o portátiles y que requiere mucho ingenio y destreza, teniendo una finalidad altamente física; además tiene su variante que es la Gimnasia Médica u Ortopédica que tiene altas cualidades curativas y correctivas.

Resumiendo entonces llegamos a este punto de que si la Educación Militar no es toda la Educación Física y la Gimnasia tampoco es toda ella, puesto que si nos ponemos a analizar con calma y discernimiento, nos encontramos con tres grandes escollos difíciles de resolver y que son:

- 1.—La noción de Deporte.
- 2.—La noción de Atletismo y
- 3.—La noción de Educación Física.

Tres cosas que se amalgaman en una sola, pero que en realidad no permite distinguir las con toda claridad, por lo que le daré alguna explicación, para poder definir sus verdaderos valores.

Con mucha frecuencia y en muchas partes se escuchan o dicen estos conceptos arbitrariamente y sin fijarnos en lo que que decimos o queremos decir:

El señor X es un gran deportista y está considerado como al únicamente porque asiste con bastante regularidad a presenciar un juego de Base Ball o de Foot Ball, o va a las funciones de box, o como sucede con mucha frecuencia en México, de que cierto señor, por suministrarles equipos a determinados elementos se llaman deportistas.

Un individuo cualquiera que por especiales condiciones imita burlescamente las actuaciones atléticas y porque la naturaleza lo dotó de formas vigorosas y nunca las desarrolla, dicen es un ATLETA.

Un señor obeso, que periódicamente realiza frente al espejo de su ropero, unas antiestéticas flexiones, está haciendo su EDUCACION FISICA.

Estos tres conceptos es lo más ridículo que se puede uno imaginar, no siendo más que el producto del mal uso que hacemos de las palabras y de nuestro riquísimo vocabulario.

Esto se resuelve fácilmente si determinamos con precisión estos tres conceptos para llegar al logro de dilucidar cual es la verdadera Educación Física.

- 1.—Cuál es el Deporte,
- 2.—Cuáles son los Juegos Atléticos, y
- 3.—Cuál es la Educación Física.

La Esgrima, el Tennis, el Foot Ball, el Basket Ball, etc., son Deportes; la Lucha, Carreras, Lanzamientos y Saltos, son Juegos Atléticos; la Gimnasia implica movimientos de orden que son la base de toda Educación Física, pero si analizamos cada uno de los ejercicios físicos llegamos a la conclusión de que con mucha frecuencia, llegan a ser deportes o atletismo, según las condiciones en que se practiquen y según las reglas o reglamentación que se le dé, o que se le imponga.

Esto por ningún concepto lo vayamos a confundir con el juego que es una demostración del alma, un exceso de energía que hay que gastar libre y espontáneamente, excepto de toda regla y de toda cortapiza que lo limite.

El Deporte, para que exista cualquiera que sea la clase de ejercicio que se tome, debe de ser practicado de tal forma, que necesariamente se establezca la lucha, la lucha para que uno resulte vencedor y el otro vencido, en esto se pone en juego no tanto el esfuerzo, sino la habilidad y la astucia; es el producto de una preparación, no para lograr la fuerza, sino para conseguir la habilidad, la astucia, la gracia y belleza en la ejecución de los movimientos.

El Atletismo o Juegos Atléticos, busca al más apto previa una minuciosa selección, hecha con mucho cuidado y esmero, descubriendo al mismo tiempo cualidades excepcionales que no son congénitas de todos los individuos, sino raras y especiales, para que sea sometido a un riguroso entrenamiento y que en un momento dado, tiendan al mejor resultado por medio del mayor o máximo esfuerzo para lograr el triunfo esperado y para lo cual se preparó con detenimiento.

La Educación Física busca, cualquiera que sea la clase de ejercicio que se tome, que imparta un beneficio a todo ser humano, según los métodos apropiados al sexo, a la edad de los individuos y al estado de salud en que se encuentren.

Así es que resumiendo la Educación Física está destinada a los jóvenes, a los viejos, a los fuertes y a los débiles, a los gordos y a los flacos y al elemento femenino que se encuentre en igualdad de condiciones.

El Deporte se dirige a todos los seres normales y de una perfecta integridad física que le da la Educación Física, y el Atletismo entra dentro del terreno exclusivista propio para los individuos excepcionales.

Por lo tanto la Educación Física tiende a formar un ser humano más "APTO PARA LA VIDA", cualquiera que sea su edad y su constitución física, hombre o mujer; no solamente considerado dentro de sus fuerzas y aptitudes, dentro de sus posibilidades y defectos, sino que también entran en juego las facultades morales, físicas e intelectuales que hacen de él un ser dotado de vida propia, capaz de obrar por sí mismo.

Se busca esta aptitud no dentro de los términos de fuerza, vigor y fortaleza, sino apto para VIVIR utilizando lo mejor que pueda sus aptitudes inatas de carácter general.

La EDUCACION FISICA es la base de toda actividad física y es la mejor manera de poner en buenas condiciones a todos los individuos, ya se dedique a la milicia, practiquen los deportes o se consagren a los juegos atléticos.

Creo de importancia hacer notar que dada la diversidad de razas el concepto de Educación Física varíe, pero en el fondo es el mismo, porque todos han de tender siempre a buscar el mejoramiento del cuerpo por varios caminos, no importan la vuelta que den, unos caminan siempre más que otros pero al final de la jornada todos se encuentran y se dan la mano amigablemente.

La Filosofía Yoga que se desarrolla en la India, dedica un capítulo muy especial, y hace un estudio muy detenido sobre la Educación Física, trata de buscar el bienestar, la salud, la fuerza, el cuidado que requiere el cuerpo de por sí, proeuando que se conserve siempre dentro de la normalidad y que éste viva lo más NATURAL posible.

La Educación Física Indú aprovecha las grandes fuerzas que existen en la naturaleza en beneficio del cuerpo físico, y así es como dedican especial cuidado a la alimentación, respiración, nutrición, energía solar, baños y al aire que se respira, etc., todo en beneficio del cuerpo para que se mantenga simple, sano, vigoroso y fuerte.

III

CLASIFICACION Y DIVISION DE LA EDUCACION FISICA

Todo conocimiento humano, entra forzosamente dentro de las clasificaciones ciencias o arte; la Educación Física le corresponde un grupo híbrido es decir, entra del terreno de las ciencias y dentro del de las artes.

Si partimos desde el punto de vista de su constitución estructural, nos encontramos que por actuar en el medio y para el individuo, no entra a formar parte de las ciencias exactas como lo son las Matemáticas, pero sí encaja perfectamente bien dentro de las ciencias Abstractas, por estar íntimamente ligada con la Psicología, la Anatomía, la Pedagogía, la Sociología, y otras ramas del saber humano.

La Educación Física, es por su complejidad muy discutida, pero si definimos lo que es ciencia y lo que es arte, nos encontramos con que la Educación Física es ciencia y arte a la vez.

Ciencia es, según la Real Academia Española, "el Conocimiento de las cosas por sus causas"; y Arte, "la habilidad o maña.—Conjunto de reglas para hacer algo".

Es ciencia, porque se estudia al individuo, tanto anatómica como fisiológicamente, no deseuidando el medio físico en que actúa o vive y teniendo especial cuidado en conocer su herencia y enmendarla si es posible; debemos conocer a los individuos también Psicológicamente y determinar como van a actuar dentro de la sociedad, es decir abordamos también los conocimientos sociológicos.

Todos estos conocimientos se deben estudiar con mucho cuidado y sumo detenimiento, para encontrar las reglas y métodos más adecuados para poder definir y valorar el terreno en que vamos a actuar y modelamos físicamente, obteniendo los mejores y más grandes resultados.

Conocidos y determinados los métodos y las reglas, los aplicamos para llegar al logro de las finalidades y entonces estamos convirtiendo

a la Educación Física en un Arte, puesto que sus manifestaciones entran dentro de la belleza y de la estética y toda belleza engendra la concepción del Arte.

Ahora bien, la Educación Física es un todo, es un troneo del cual nacen diferentes ramas que se llaman Deportes, Juegos Atléticos, Gimnasia, Preparación Militar, Gimnasia Médica, Juegos Recreativos, Bailes, Danzas y Juegos Infantiles.

Cada una de estas partes principales tiene a su vez una subdivisión, que precisa con claridad cuales son las actividades que le corresponden.

La rama de los Deportes abarca los siguientes aspectos:

Natación, Box, Regatas, Base Ball, Esgrima, Foot Ball, Play Ground Ball, Lucha, Volley Ball, Water Polo, Polo, Foot Ball Americano y todos los Deportes Eñenestres y de tiro.

Los juegos Atléticos comprenden:

Carreras planas de 100, 200, 400, 800, 1,500, 5,000, 10,000 metros y el Maratón, divididas en tres categorías que son:

Carreras de Velocidad 100 y 200 metros planos.

Carreras de medio Fondo 400, 800 y 1,000 metros planos.

Carreras de fondo de 1,500, 5,000, 10,000 metros y el Maratón.

Luego vienen las carreras planas con obstáculos medios, altos y bajos; los 110 metros son con obstáculos altos; 200 con obstáculos medios y 400 con obstáculos bajos.

Las carreras para damas y niños varían, es decir hay desde 25, 50, 75 y 100 metros.

Los lanzamientos comprenden las siguientes pruebas:

Lanzamiento del Disco, de la Bala, de la Jabalina y del Martillo.

Los saltos son los siguientes:

Sato de altura, de longitud, salto triple y salto con garrocha.

Además tenemos las carreras de relevos de 4 por 100 y de 4 por 400 metros planos.

También comprende a pruebas especiales como son el Pentatlón o sea una competencia de 5 pruebas atléticas y el Decatlón que es de diez. No hay que excluir tampoco a las carreras de campo traviesa.

La Gimnasia comprende:

Calisténica haciendo uso de aparatos portátiles como son los Aros, Bastones, Clavas y Maucuernas; y de los aparatos fijos como son la Barra, el Cable, las Argollas, el Caballo, las Paralelas y el Tombly, las Poleas, las Espalderas, y los Colehones; aplicando cualquiera de las escuelas ya sea la Alemana, la Francesa, la Inglesa o la Sueca.

Comprende así mismo la Gimnasia rítmica que es propia de las señoras, la Pausa, los Bailables.

La Gimnasia Médica es la que está autorizada o impartida por algún médico o bajo su vigilancia y responsabilidad, esta gimnasia médica se llama más científicamente Ortopédica y sirve para corregir defectos físicos y curar lesiones orgánicas.

La Preparación Militar implica el adiestramiento físico con tendencias para la guerra y toda la clase de maniobras que se hagan, tienen siempre este carácter y esta finalidad.

Los Juegos Recreativos se pueden impartir a cualquier persona de cualesquiera edad, tienden a apartar por un momento el régimen formalista que se sigue en el aprendizaje y adiestramiento de cada una de las ramas de la Educación Física, buscando dentro de su organismo psicológica, el desenvolvimiento de tendencias, hábitos y estimulando grandemente a su imaginación y fantasía; aquí se ponen en juegos sus habilidades y destrezas adquiridas; los juegos recreativos son como una tregua y un descanso que se imparte en beneficio y mejor dirección de los trabajos educativos físicos que se persiguen.

Los Juegos infantiles están hechos única y exclusivamente para esos minúsculos seres que no pueden hacer ningún trabajo fuerte, porque redundaría en perjuicio de su salud y su organismo, pero no por eso se excluye de recibir su educación física porque la necesita para ayudar a su desarrollo, para fortalecer sus músculos y sus órganos.

Por eso los Juegos Infantiles tienen una importancia tan grande porque gracias a esa actividad aprovechamos grandemente sus facultades, sus hábitos y los vamos encausando por senderos de vigor y fortaleza, dándole a la vez un trabajo, muscular y físico pero graduado de tal manera que el niño tenga la noción clara de que juega y no de que trabaja.

Si en el capítulo anterior se trató de demostrar que era la Educación Física, en éste, específico, basado en los conceptos que me anteceden la clasificación y división de la Educación Física que desempeña un papel importantísimo dentro de la vida social actual.

E. Romero Brest, hace una clasificación pedagógica de la Educación Física, basada en las aptitudes que ésta desarrolla y la agrupa en cuatro grupos especiales, perfectamente bien definidos:

“1.—Cultivo de las cualidades fisiológicas y orgánicas que se refieren a la salud del individuo o a su conservación, y al desarrollo intensivo y completo de las fuerzas y resistencias vitales.

2.—Cultivo de las cualidades que se refieren al aumento y a la economía mecánica de las fuerzas físicas y a la mejor utilización de éstas, obtenidas ya sea por el acrecentamiento muscular, o por el de las potencias dinámicas generales.

3.—Este grupo se refiere a lo que constituye la forma del organismo y determinan sus aptitudes estéticas tanto por su plasticidad, como por sus cualidades dinámicas, y que dependen de la armonía esquelética y muscular y de la corrección de las deformaciones generales.

4.—Este último grupo se refiere al desarrollo de las complejas aptitudes psíquicas de los individuos que motivan todos estos fenómenos de actividad física del individuo, y que afectan poderosamente a la vida moral, intelectual y social del individuo".

IV

EL INDIVIDUO Y SU CONSTITUCION FISICA

Todo ser, al existir, tiene ineludiblemente que cumplir con las más elementales reglas Biológicas y Fisiológicas; y el individuo siente y piensa, luego existe, y al existir está dotado de vida y a medida que transcurre el tiempo va sufriendo un cambio un desenvolvimiento de su cuerpo y de sus órganos.

Desde el momento en que nace todo individuo está sujeto a constantes modificaciones de orden biológico y fisiológico, esas funciones persisten a través de los años.

Si tratamos de buscar un perfecto desarrollo y un excelente funcionamiento de sus órganos y de su cuerpo en general, lógico es que nos fijemos con todo cuidado en su constitución física.

Para conocer la constitución física de los individuos no nos basta con una percepción visual porque muchas veces nos podemos equivocar, aunque la mayoría de las veces nos damos inmediata cuenta de que la constitución física de tales o cuales organismos es enfermizo debido a su mal conformación y en cambio otros tienen unos cuerpos robustos que nos indican la lozanía de que gozan.

Estos datos los debemos conocer científicamente y lo primero que trataremos de conocer será la herencia.

Si los padres fueron sanos y llevaron una vida higiénica, alejados por completa de toda enfermedad, lógico es suponer que los hijos traerán una constitución física robusta; pero en nuestro medio la generalidad de las veces es que nuestros hijos heredan la constitución física raquítica producida en primer lugar por la deficiente y miserable alimentación de los padres, en segundo lugar, porque nunca hicieron ningún ejercicio que los fortaleciera y porque debido a los vicios que cultivaron engendran y dejan a sus hijos sus lacras.

Y así es que no podremos encontrar en cada niño, en cada joven una constitución sana, fuerte y vigorosa, porque tienen una herencia si-

filítica tuberculosa, o padecen de enfermedades mentales y si no tienen estos dos estigmas entonces adolecen de algún defecto físico.

Si su constitución física no es sana, entonces está lacerado de todas las partes de su organismo y si no lo está, cuando menos encontramos una extrema debilidad y un atrofiamiento en sus órganos vitales.

Una constitución física que está minada no la podemos cultivar con facilidad, porque sus órganos están débiles y no responden a los estímulos que se les presentan.

Montaigne, en uno de sus tratados dice lo que sigue:

"Para curar el alma es preciso endurecer los músculos".

Pero para poder formar este endurecimiento y poder curar el alma necesariamente primero hay que curar el cuerpo que es donde va a vivir el alma y lo que se empezará a hacer es irle tonificando primeramente el Sistema Nervioso, porque es el centro regulador de todas las funciones del cuerpo, fortificados y educados estos centros motores se pasará a fortalecer y vigorizar a los órganos de la vida vegetativa, puesto que éstos son los encargados de nutrir y hacer que se prolongue la vida de los individuos.

Rousseau opina que:

"Cuanto más débil es el cuerpo más manda; cuando más fuerte es, más obedece.

Entonces hay que buscar el buen funcionamiento de los órganos internos del cuerpo como son el Aparato Circulatorio, el Aparato Respiratorio y el Aparato Digestivo, que aarrearan la salud.

Al estar perfectamente fortalecidos y educados los centros nerviosos como lo son el Gran Simpático y el Bulbo raquídeo regularizan perfectamente el funcionamiento de cada uno de los órganos del cuerpo y hacen que respondan perfectamente a los estímulos físicos que se le pongan al cuerpo.

Todo ejercicio corporal trae por consecuencia una aceleración en su sistema circulatorio, éste estimula al sistema nervioso y regula las demás funciones como son la respiración. Como se está trabajando, en todo trabajo hay siempre un desgaste de energía que haya que reponer y entonces el aparato digestivo es el que tiene que nivelar ese desequilibrio.

Con el trabajo hubo una asimilación más rápida y por lo tanto existe una rápida desasimilación que hay que quitar por medio de los baños. Este constante trabajo puede traer una fatiga que si no se evita por medio del descanso trae la intoxicación de los órganos del cuerpo debido al excedente de toxinas que no pueden ser eliminadas y que son unos activísimos venenos.

Si los organismos no están fuertes no pueden resistir los fuertes trabajos y muy pronto la fatiga los hace presa, por lo que hay imperiosa necesidad de que todo Educador Físico conozca primeramente la constitución física de su educando para saber que clase de enseñanza necesita y para no cometer con el un error, porque es mil veces preferible prevenir que remediar.

Otro factor que determina la constitución de los individuos es los lugares de origen, así es que creo que es necesario indagar de donde provienen.

Las razas son otro de los datos que nos pueden dar a comprender el estado de salud que guarda su cuerpo.

Entonces es necesario conocer la constitución física primero que cualquier otra cosa, para poder organizar, debidamente nuestro trabajo, ya sea francamente físico, o correctivo; esto es necesario para poder graduar al trabajo físico en intensidad, velocidad, fuerza y resistencia; y entonces podemos ir fortaleciendo poco a poco esos organismos destruidos por la herencia.

V

DIFERENTES CLASES DE EJERCICIOS

Contamos con un número variado e infinito de ejercicios, para diferentes y aún variadísimas tendencias y finalidades.

Todo ejercicio implica un movimiento que tiene que ser ejecutado con exactitud, precisión y armonía y que tenga una finalidad física; dentro de la naturaleza nos encontramos con un sinnúmero de movimientos, físicos por entrar dentro de la física que se ejecuta con exactitud, precisión y armonía, pero que no son hechos para que les reporte a los individuos un bienestar corporal es decir no le dan salud a su cuerpo.

Al existir el individuo hay para él infinidad de ejercicios que dada su finalidad y para lo que existen, se agrupan según sus objetos y tendencias.

Debemos de partir entonces de las siguientes bases:

El hombre es un ser viviente que está dotado de movimientos dada la conformación de su cuerpo; este movimiento para que se realice debe de contar con factores materiales como son los músculos y de factores psíquicos como son los estímulos que hacen que los nervios sensitivos y motores determinen y hagan el ejercicio.

El hombre está constituido anatómicamente de músculos, articulaciones y palancas que le permiten ejecutar todos los movimientos.

Así como tenemos gran cantidad de ejercicios, muchos de estos no nos sirven, porque son perjudiciales para nuestro organismo y para nuestra salud, por tal motivo hay la imperiosa necesidad de hacer una rigurosa selección de los ejercicios para poderlos clasificar después.

Para hacer la selección de los ejercicios debemos de tomarlos en cuenta desde el punto de vista fisiológico, higiénico, gimnástico y educativo, excluyendo como es de suponerse a los ejercicios nocivos que redunden en perjuicio de la salud, o si no es posible quitarlos procúrese entonces no hacerlos.

Tales ejercicios son los llamados antestéticos, que inducen a tomar actitudes incorrectas y desfavorables para el organismo, otros son los ejercicios violentos que traen un relajamiento de los músculos, resultando lastimados o con alguna lesión fisiológica u orgánica.

Tenemos por ejemplo que los ejercicios están clasificados en estos dos grupos:

- 1.—Ejercicios completos y
- 2.—Ejercicios Incompletos.

Los ejercicios completos son cuando tienden al desarrollo completo de todo el cuerpo, como por ejemplo la natación.

Los ejercicios incompletos son aquellos que tratan de desarrollar únicamente y dan preferencia, a determinada parte del cuerpo, descuidando la otra parte, tales ejercicios los encontramos en el Foot Ball, el Ciclismo o los Aparatos.

La clasificación de los ejercicios según Lagrange, dependen fisiológicamente de las formas particulares de los ejercicios, sumando a esto el movimiento mecánico que desarrollan y la cantidad de trabajo que requiere para ejecutar ese movimiento, aarreando esto una mayor fatiga, o si no considerando al ejercicio como fuerte o suave. La clasificación tiene tres partes principales a saber:

- 1.—Ejercicios de fuerza,
- 2.—Ejercicios de Velocidad y
- 3.—Ejercicios de Resistencia".

Los ejercicios de Fuerza son aquellos que producen un gran trabajo muscular, por ejemplo la lucha.

Los ejercicios de Velocidad, son aquellos que en las contracciones son muy rápidos y de mucha frecuencia, y que no exigen un trabajo considerable, por ejemplo el correr.

Los ejercicios de Resistencia, requieren contracciones musculares poco intensas y repetidas con relativa intensidad, habiendo ocasionado que no producen fatiga muscular ni sofoeación alguna; un caso tipo de ejercicio de resistencia es el trote.

Weber coincide con Lagrange, en esta clasificación de los ejercicios, únicamente que Weber llama al tercer ejercicio de resistencia de Fondo, pero que en realidad es el mismo, pues va a la misma finalidad y persigue el mismo objeto.

Weber hace hincapié en que todos los ejercicios tienen dos marcadas tendencias y que son:

- 1.—Ejercicios Naturales.
- 2.—Ejercicios Artificiales".

Los primeros son todos aquellos que el hombre ejecuta con soltura, con gracia y sin dificultad.

Los segundos son todos aquellos ejercicios a los cuales el hombre no está acostumbrado y los ejecuta, siendo estos últimos muy preferidos para producir fuertes y rectos músculos y muy propios para los organismos bien desarrollados y constituidos.

Los primeros ejercicios o sean los Naturales han sido dedicados única y exclusivamente a los niños, por su gran plasticidad y porque aún no han adquirido el desarrollo y vigor necesario.

Los ejercicios varían también en cuanto a calidad y cantidad; respecto a la calidad pueden ser ejercicios altamente benéficos y adecuados a los organismos y a las constituciones físicas de cada uno de ellos ya sean hombres o mujeres; la cantidad es el número determinado de ejercicios que se deben de ejecutar.

La cantidad de los ejercicios no interesa tanto como la calidad porque hay que tener especial cuidado de dar aquellos que sean los más benéficos, higiénicos y educativos.

La ejecución de los movimientos físicos, es decir, la ejecución de los ejercicios nos dan la idea de velocidad y estos pueden ser entonces de tres clases:

- 1.—Ejercicios lentos,
- 2.—Ejercicios moderados y
- 3.—Ejercicios violentos.

Pueden existir tantas clasificaciones como tendencias hayan por lo que ennumeraré únicamente las siguiente clasificaciones:

Esta clasificación forma de los ejercicios dos grupos a saber:

- 1.—Ejercicios libres.
- 2.—Ejercicios metodizados.

Otra clasificación sería por ejemplo de ejercicios Pasivos y ejercicios Activos, y en las clasificaciones se sucederían una tras otra, pero lo interesante de estas clasificaciones son sus bases fisiológicas, encontrando en ellas una verdadera reglamentación.

Richard Mulcaster divide en tres grupos principales a los ejercicios a saber:

- 1.—Ejercicios para juego o pasatiempo,
- 2.—Ejercicios para la guerra o milicia y
- 3.—Ejercicios para la salud y duración de la vida.

Aquí tenemos otra muy buena clasificación de los ejercicios según las finalidades para lo que están determinados.

VI

CLASE DE EJERCICIO SEGUN LAS EDADES

Si es verdad que contamos con un número infinito de ejercicios estos no los podemos aplicar a cualquier persona, es decir, no son apropiados para todos los sexos ni para todas las edades, por lo que se hace necesaria una elección de todos los ejercicios y después una aplicación por edades y sexos.

Partiendo de este punto de vista, es necesario saber cuales son los efectos de los ejercicios, si son locales, o generales, si son fisiológicos, higiénico o recreativos, psíquicos o sociales.

Todo organismo nace, se desarrolla y muere, entonces está sujeto a un desarrollo y a un desenvolvimiento que requiere varios años y tiene varias faces en su desenvolvimiento.

El período de lactancia, cuando el organismo se encuentra en su mínima expresión, cuando apenas comienza a vivir, requiere forzosamente un ejercicio suave y metódico, que debe ser vigilado y dado única y exclusivamente por el médico; este ejercicio parece innecesario, pero a pesar de eso es importantísimo, porque como apenas está en vías de formación y sus movimientos son escasos y defectuosos, necesariamente se necesita enseñarlo poco a poco a que aprenda a moverse y a que sus órganos se desarrollen con precisión y armonía, además ayuda este ejercicio grandemente a las funciones nutritivas dado que no se puede mover con facilidad y que sus órganos carecen de movimientos propios.

Existe un axioma muy conocido que dice:

"La función hace al órgano".

Teniendo en cuenta esto, entonces hay que ir formando los órganos de los niños desde su más tierna edad, para que aparte de que se vayan acostumbrando al ejercicio, se va buscando que su desarrollo sea perfecto y normal y que no esté en contra de las leyes naturales.

En la niñez, que está limitada por E. Romero Brest y por Weber hasta los 14 años, se hacen uso de los ejercicios libres que tienden a la

correcta formación de su cuerpo; como está en un período de crecimiento no vamos a darle ejercicios fuertes y pesados que conviertan su cuerpo en uno musculoso y por consecuencia evitan el desarrollo completo de todo el organismo de los niños el procedimiento que seguimos es el fisiológico natural, hay que ir de acuerdo con la naturaleza, procurando impartirle todos aquellos ejercicios y movimientos que no le den fuertes y recios músculos que lo atrofién, sino que controlen y ayuden al armónico desarrollo físico del cuerpo del niño, procurando darles elasticidad y tonicidad; así es que en este período, hay que procurar y favorecer que el cuerpo de los niños se desarrolle perfectamente bien, hasta que alcance su máximo desarrollo.

El tercer período abarca de los 14 a los 28 años, dice E. R. Brest, que es un período de consolidación, es un período en que el desarrollo del cuerpo va llegando a su fin y es cuando el desarrollo y crecimiento va siendo más lento, hasta que termina por completo ese desarrollo orgánico; el ejercicio tiende a ir en aumento gradual según el año, siendo sus finalidades estéticas o deportivas; aquí si aplicamos todos los ejercicios que en la niñez están prohibidos baseándose la fuerza, la forma, la habilidad y la destreza, aplicándose todas las clases de ejercicios para lograr los fines propuestos, pues las constituciones físicas de los individuos responden correctamente, y no hay peligro de que sufran ninguna lesión, en perjuicio de su economía anatómica y fisiológica.

Los ejercicios tienen un alto valor y una gran significación, siendo los preferidos los ejercicios libres, los deportivos y los atléticos, basando especializaciones, según las cualidades de cada individuo; los ejercicios tienden a adquirir fuerza, habilidad y elasticidad, ejercitándose grandemente a la voluntad y la disciplina para la formación de carácter.

Weber tiene opinión diferente a Brest y hace la siguiente división de los ejercicios:

De los 14 a los 16 años requiere un ejercicio propio, porque toma en cuenta la fortaleza de los huesos, dice que las extremidades o las epífisis están un poco blandas y que las articulaciones no están suficientemente fuertes, entonces es cuando hay que ir con cuidado porque los músculos están en condiciones de adquirir un desarrollo maravilloso que puede ser perjudicial, luego se requiere mucho cuidado para no atrofiar a las epífisis y basear a la vez que el joven se inicie en el cultivo de la energía muscular.

De los 16 a los 17 años, se puede practicar la gimnasia acrobática moderadamente, porque como esta clase de gimnasia es muy fuerte puede lesionar al sistema muscular y hay que evitar esto; además debe de estar muy vigilado para evitar las deformaciones que los fuertes ejercicios pudieran ocasionar.

El ejercicio debe de ser perfectamente bien graduado, para que permita un perfecto desarrollo al sistema óseo y muscular, que redunda en beneficio del hombre porque le dá una elegancia corporal.

En este período también se empieza a buscar el desarrollo del torax que se intensifica en el período llamado de la Adolescencia y que tampoco está libre de toda vigilancia y es una época en que con mayor libertad puede hacer uso de los ejercicios de fuerza y resistencia que le den fuertes masas musculares.

Como se entiende, estos dos autores tienen una marcadísima diferencia en este período de los 14 a los 28 años, por ser sumamente peligroso y en el que están en juego elementos de orden físico intelectual.

El último período es el del Adulto, hasta que llega a la completa decadencia, su organismo ha quedado perfectamente desarrollado y por lo tanto está capacitado para afrontar y resistir todos los ejercicios de cualquiera índole que sean, a cualquier velocidad, de cualesquier fuerza y resistencia y se puede dedicar con toda tranquilidad al cultivo de cualquier clase de deporte que se le venga en gana.

El ejercicio tiende entonces a buscar una conservación de su cuerpo y organismo, pues al estarlo desarrollando, lo que se busca es evitar el atrofiamiento. Los ejercicios de velocidad y fuerza no son propios para esta edad, por el gran trabajo y desgaste que producen, siendo los más adecuados, los ejercicios de resistencia y los ejercicios metodizados.

El ejercicio es tan útil y aplicable tanto al hombre como a la mujer, pero como tiene una constitución anatómica diferente al hombre y debido a ciertas funciones especiales requiere que los ejercicios físicos, sean diferentes.

Fisiológicamente la mujer no está hecha para los ejercicios fuertes y violentos, ni tampoco para buscar fuerza ni musculatura.

Hasta la edad de 7 u 8 años, el niño y la niña tienen como finalidad física el desarrollo de su cuerpo y la higiene; de esta edad en adelante, la niña se aleja de los ejercicios propios del niño y se va adaptando a otros más suaves, debido a que se va delineando su constitución anatómica y orgánica propia de la mujer, que llega a consolidarse en nuestro medio de los 12 a los 14 años.

Ya en esa edad, el ejercicio debe tender al desarrollo perfecto de la cavidad pélvica, predominando la suavidad y la elegancia en los ejercicios, como por ejemplo en la Rítmica y en la Danza.

Todo ejercicio que implique fuerza, velocidad, resistencia, debe de ser desechado, procurando como dije antes, todos aquellos ejercicios que tiendan al desarrollo de la pelvis y que desarrollen y refuercen las paredes abdominales.

Esto viene a demostrar también que se necesita la metodización y la preparación adecuada del personal que se va a hacer cargo de la enseñanza técnica de la Educación Física, y que se necesita acoplar, compaginar, fusionar, la educación psíquica o intelectual, con la Educación Física o Corporal, no descuidando como se ha dicho antes, la edad, el sexo y la constitución física de los individuos; pues no le vamos a aplicar un ejercicio de un niño a un adulto o viceversa, tampoco vamos a darle ejercicios de cualquier forma y grado a una persona que se encuentra enferma porque la mataríamos, ni tampoco vamos a desarrollar a la mujer con las mismas tendencias y finalidades que al hombre.

Existe un ejercicio metodizado científicamente y es impartido única y exclusivamente por el médico, es un ejercicio de carácter ortopédico pero esta es únicamente para casos patológicos o correctivos.

Si no se metodiza, o se gradúa el ejercicio físico para poder ser impartido corremos el peligro de lesionar los órganos y los músculos y no nada más eso, sino que vienen los atrofiamientos óseos y las lesiones en las articulaciones.

Hay una gran variedad de ejercicios, y muchos dado la rapidez, velocidad y fuerza de su aplicación pueden perjudicar grandemente, otros por sí solos son altamente peligrosos, por lo que se requiere forzosamente una perfecta graduación metódica, para buscar la plasticidad y perfecto desarrollo del cuerpo, porque Gotteland dice:

"Para aprender a pensar hace falta ejercitar nuestros miembros, nuestros sentidos y nuestros órganos".

El cuerpo humano es un conjunto de materia, que está sujeta por su constitución a movimientos que son ejecutados por la respuesta psíquica, ante los diferentes estímulos que se presentan. La metodización tendrá entonces dos partes principales:

1.—Medio Fisiológico.

2.—Medio Psicológico.

El medio o factor Fisiológico tiene subordinados a los agentes trabajo, que puede ser muscular cuando los ejercicios son hechos con suavidad o fuerza.

El medio Fisiológico subordina a otro agente que es el desgaste nervioso que se afecta en los ejercicios cuando van de lo fácil a lo difícil.

El medio Psicológico, implica un desgaste o trabajo intelectual, para la perfecta comprensión y desarrollo correcto y preciso de los ejercicios.

El trabajo muscular es mucho muy importante, porque es fuerza que se gasta en la ejecución de los movimientos, además el cuerpo reacciona fisiológicamente con el trabajo físico y tiene un desgaste que se traduce en pérdida nerviosa y psíquica, así es que los maestros deben saber aprovechar y apreciar este trabajo para poder metodizar sus ejercicios.

Todo trabajo muscular siempre va de lo fácil a lo difícil y entonces obtenemos la siguiente progresión muscular:

- 1.—Por la Dificultad Mecánica.
- 2.—Por el tiempo empleado en el ejercicio.
- 3.—Por el ritmo.
- 4.—Por la dirección del movimiento.
- 5.—Por la corrección exigida.

Esta es una clasificación pedagógica y muy acertada que nos suministra E. Romero Brest.

La dificultad mecánica, es producida por el cambio que sufre la base de sustentación del cuerpo, por la colocación que guardan los brazos con relación a la posición inicial y por el aumento o cambio de velocidades que se impriman a los ejercicios.

El Tiempo, requiere mayor o menor desgaste de fuerza o energía, porque no es igual dos minutos de trabajo a un cuarto de hora.

El Ritmo, es mucho muy útil en todo ejercicio, puesto que este ritmo viene a acelerar o a retardar la ejecución de los movimientos; la fijación de las ideas y ejecución de los movimientos se hace con más gusto y se facilita el trabajo, debido a que se obtiene un menor gasto muscular.

Los movimientos físicos tienen dos tendencias respecto a su dirección, debido a la colocación de los músculos en el cuerpo, por esto al trabajar, tienden unas veces a acercarse más y otras a separarse, por lo que se buscará primero el trabajo de acercamiento de los músculos y después el trabajo de alargamiento de estos, basados en la fortaleza y resistencia que les dió el primer trabajo.

La Corrección de los ejercicios implica su ejecución exacta y la mayor o menor amplitud que se den a estos.

El desgaste Nervioso es interesante debido al trabajo muscular y por esto existe una dificultad que E. R. Brest, la basa en cuatro puntos principales:

- 1.—Movimientos unilaterales.
- 2.—Movimientos bilaterales.
- 3.—Movimientos asociados y
- 4.—Movimientos disociados.

Los movimientos Unilaterales son aquellos que efectúan el trabajo de una sola parte del cuerpo descuidando la otra; ejemplo, levantar un solo brazo y el otro no.

Los movimientos bilaterales, llamados también movimientos simétricos, tienden a ser ejecutados por dos palancas a la vez, o alternadamente, ejemplo, flexión de las piernas.

Los movimientos Asociados tienden a unir dos partes diferentes del cuerpo o mientras una palanca ejecuta un movimiento, otra ejecuta otro movimiento diferente; ejemplo, elevación pierna izquierda y brazo derecha lateral, torciones y flexiones del tronco.

Los movimientos Disociados son perfectamente coordinados y se ejecutan con poco desgaste nervioso.

Los movimientos para su perfecta aplicación deben de tener muy presentes lo siguiente:

- 1.—La Velocidad, para poderlos graduar.
- 2.—La Edad de los individuos.
- 3.—El Sexo.
- 4.—La Raza.
- 5.—La Herencia y
- 6.—La Alimentación.

La Velocidad, implica la frecuencia con que son ejecutados los movimientos que ocasionan un pequeño o grande desgaste de energía.

La Edad requiere la metodización del ejercicio desde el punto de vista fisiológico y anatómico, en la niñez, en la juventud, en la adolescencia y en el adulto.

El Sexo implica ejercicios diferentes, dada la constitución física de los dos, siendo los ejercicios de la mujer de mayor soltura, y los de los varones, los fuertes, los violentos, como la lucha, el salto; esto no es más que una adaptación congénita que heredamos y la traemos inata dentro de nuestras capacidades.

Respecto de la Raza, todos los individuos del planeta tienen diferencias raciales sumamente grandes, pues no tienen igual constitución un sajón, a un asiático que un latino, todos tienen sus tendencias y proporciones raciales, un asiático no puede ser tan fuerte como un sajón y éste, no es tan astuto como aquel, y no es tan rápido como un latino.

La Herencia es importantísima por las lastras que se reciben de los ancestros y que las ponemos de manifiesto en nuestras precarias constituciones físicas, que más que ejercicio requieren un cuidado médico.

La Alimentación es factor determinante para dar mucho o poco ejercicio, porque si un individuo se dedica al ejercicio físico, y no come, viene el debilitamiento, pues no tiene de donde tomar las materias para recuperar las fuerzas y las energías gastadas en el trabajo muscular.

Así que la alimentación debe de estar reglamentada de tal manera, que salgan beneficiadas las funciones de nutrición, si la alimentación es mala o deficiente, entonces el método está acabando con el individuo y con aquella constitución y esto se remedia o excluyendo a los individuos o alimentándolos bien, pues no se puede hacer caminar un motor que no

tenga gasolina o se le aplique la corriente eléctrica.

Dentro del terreno de los Deportes y los Juegos Atléticos, cada actividad tiene su técnica y su metodología especial, pero eso es dentro del terreno de las especializaciones a que se van a dedicar los individuos, y a la preponderancia que le dan determinadas aptitudes, cualidades y partes de su organismo; aquí no se busca el perfecto desarrollo armónico de todo el cuerpo sino que una parte de él, es la que únicamente sale beneficiada.

VIII

DURACION PARA CADA EJERCICIO

Todas las cosas y seres de la creación no son inmutables, están sujetos a cambios, a mutaciones, que engendran largos o breves períodos de movimientos, que pueden ser coordinados o libres.

En la Educación Física, cada ejercicio tiene su finalidad y desarrollo tal o cual masa muscular o grupo de músculos, pero, para que entren en movimiento, y este movimiento se traduzca en trabajo, necesitan un límite, porque la continuidad acarrearía una fatiga, una sofocación en el individuo; por el exceso de trabajo vendría la acumulación de toxinas, que difícilmente serían eliminadas por el organismo, acarreado esto serios trastornos que no son otra cosa que envenenamientos e intoxicaciones en contra del individuo.

Otro mal que acarrearían sería la lesión de algún órgano, o un endurecimiento de las masas musculares por el exceso de trabajo; todo esto hace que se necesite un determinado tiempo para el ejercicio.

Todo ejercicio como es sabido, debe de ir de lo fácil a lo difícil, es una serie ascendente en la cual se busca el calentamiento de los músculos, para que estos puedan trabajar más fuertemente sin peligro a alguna relajación o lastimadura que puede venir, si inmediatamente ejecutamos ejercicios violentísimos o de mucha fuerza; este trabajo de preparación tiene que ir aumentando en fuerza e intensidad, a medida que el tiempo transcurre, hasta que por fin llega el momento en que el trabajo físico que se está desarrollando, requiere toda la fuerza, atención, exactitud, preparación, etc.

Ahora bien, la duración o tiempo para cada ejercicio, está sujeto a la tendencia de los mismos ejercicios, por lo regular y lo más común es que estos se agrupen, según sus funciones y su trabajo, habiéndose hecho series de dos, cuatro, ocho, dieciséis y hasta sesenta y cuatro ejercicios consecutivos y que van variando con los factores:

- 1.—Edad.
- 2.—Sexo.
- 3.—Constitución Física.
- 4.—Herencia.
- 5.—Alimentación.

En Atletismo y Deportes, los ejercicios también tienen tiempo, porque como se busca una preparación adecuada para el logro de algún fin a base de un esfuerzo, se requiere una preparación más larga en tiempo; a este período se le llama Entrenamiento que se alarga hasta seis meses.

IX

OBJETO DE LA EDUCACION FISICA

Todas las cosas tienen un fin, si no, no habría razón de que existieran, la misma vida tiene su finalidad, vivir por el simple hecho de vivir no tiene caso, todas las cosas se hicieron con un fin, para un algo, que utilizamos por todas partes y con mucha frecuencia, que es el producto de un largo proceso evolutivo y de elaboración, nosotros pasamos entre tantas maravillas sin fijarnos ni darnos cuenta de ellos.

La Educación implica un conocimiento, una experiencia, una aptitud más, una preparación para la vida y poder triunfar con mayor facilidad puesto que en ella triunfan los más aptos y mejor preparados.

La Educación Física tiene sus objetivos y finalidades, según los múltiples objetos y usos a que se destina.

Una de tantas finalidades será desenvolver todas las potencias de un ser, hacerle obrar en todos los sentidos, hacerle gastar lo más posible y para ello no obligarle a hacer sino los gastos fáciles de reparar que por sí exciten ya la reparación y que en cierto sentido sean bastante reparadores según la autorizada opinión de M. Guyau.

Este autor es del parecer, de que hay que gastar al individuo de tal manera, que el desgaste que tenga, frózosamente excite al sistema para la reparación, es decir lo ayude; y esa ayuda la adquiere únicamente bajo el punto de vista fisiológico.

Pongamos por caso que los músculos del brazo son los que trabajan, entonces, ese mismo trabajo debe de excitar a los mismos músculos para que su tendencia sea reparadora; pero como viene un desgaste, este desgaste ocasiona la acumulación de toxinas que pueden ser eliminadas fisiológicamente y por medio del descanso, efectuándose entonces, la reparación antes aludida.

Si la educación intelectual y la educación moral que va recibiendo el hombre por las diferentes etapas de su vida, tienden a un perfeccionamiento dentro de esos dos órdenes, intelectual y moral, poniéndolo en si-

tuaciones tales que pueda luchar y salir airoso en los problemas que se le presenten en la vida, así la educación física tiende a un perfeccionamiento físico, pero hay que tener presente esto desde los puntos de vista de la función del individuo y de su constitución orgánica; o en otras palabras la Educación Física busca el desarrollo de todas sus aptitudes, tratando de encontrar una correlación, una unificación entre las fuerzas físicas y las fuerzas psíquicas.

Si en un cuerpo sano vive una alma sana, entonces hay que buscar esa armonía, porque si por otra parte se ha dicho que un desarrollo físico trae una atrofia mental o viceversa, entonces para evitar esto hay que buscar la función de las fuerzas biológicas con las fisiológicas que actúan dentro del organismo humano.

¿Con qué fin se hace esto y para qué?

La pregunta es muy fácil de resolver pero antes necesitamos agregar que toda Educación Física implica una salud.

No hay que poner en duda el siguiente aforismo: Si se quiere vivir sano y fuerte hay que dedicarse a la vida física; pues mientras más sano y fuerte es el individuo, su organismo se puede enfrentar con los microorganismos o enfermedades que le puedan venir, saliendo más airoso y la mayoría de las veces victorioso sobre sus enemigos.

Si "la función hace al órgano", entonces la Educación Física hace formar a los órganos del cuerpo humano y los desarrolla en cada una de sus partes porque toda función sometida a un trabajo metódico y regularizado perfecciona ostensiblemente al organismo dándole fuerza, vitalidad y salud.

Si consideramos aisladamente, cada uno de los órganos del cuerpo, como por ejemplo los pulmones, hay que desarrollarlos procurando que su capacidad aumente, para que se oxigenen más rápidamente la sangre y mayor cantidad; esto acarrea o trae consigo, el ensanchamiento de la caja torácica, y la circulación de la sangre se acelera; al trabajar los músculos existe un desgaste que tiene que ser reparado por la desasimilación de las toxinas y por la asimilación perfecta y normal que se hace de los alimentos, y bajo un descanso riguroso; de esto se desprende que si aisladamente tocamos un órgano, éste tiene funciones que se van relacionando una con otra, hasta constituir ese todo perfecto y armónico que es el cuerpo humano y que tiene que unirse a las funciones psíquicas, porque hay que pensar rápidamente, con exactitud, con perfección para saber lo que se hace, o ejecutar con corrección los movimientos, ser rápido, etc. y todo esto no busca más que la mejor aptitud de los individuos para poder triunfar más fácilmente en la vida.

Esta aptitud varía y es muy diferente entre los individuos de diver-

sos sexos y edades, pero no por eso deja de buscar esa armonía entre todos los órdenes de la vida.

Una de las más grandes finalidades sociales de la Educación Física es buscar que los individuos tengan la perfecta noción del grupo, de la cooperación, de que la unidad tiene menos valor y fuerza que el grupo; la dirección del trabajo es muy marcada, porque cada uno trabaja para sí y para la unidad del grupo; en otras palabras hay que formar la conciencia de clases.

Claro que esto es considerado desde un punto de vista general; pero viéndolo desde el punto de vista abstracto de la especialidad de cada individuo, entonces las finalidades, ya no de la Educación Física sino de una parte o rama de esta, sería la especialización como finalidad única, no descuidando la constitución orgánica, pero dándole preferencia muy marcada a determinada parte de su cuerpo, descuidando el conjunto general y haciendo a un lado al desarrollo armónico.

X

LUGARES Y HORAS MEJORES PARA IMPARTIR LA EDUCACION FISICA

La Educación Física debe de estar reglamentada de tal manera, a fin de que escoja los lugares para que sea impartida, teniendo como base y punto de apoyo las funciones higiénicas, sociales, educativas y el factor tiempo, no descuidando la clase y método de vida que se sigue en la comunidad donde se establece el lugar para la impartición de la Educación Física.

Respecto a los lugares, debemos buscar aquellos locales que reúnan las necesidades y condiciones higiénicas, puesto que no vamos a entregarnos a ninguna actividad física en lugares donde no se puede estar por lo insalubres que son.

Es la tendencia muy generalizada de que la Educación Física y en tratándose especialmente de ciertos aspectos, se impartan en locales cerrados en que apenas si penetran los rayos solares y el aire tiene muy poca circulación, es decir, es un aire confinado, viciado, que en vez de tonificar al cuerpo lo perjudica grandemente.

En las Escuelas Primarias no existen locales de ninguna índole y menos gimnasio, sino que se les imparten sus enseñanzas en reducidísimos patios que por la topografía del terreno están expuestos a serios accidentes, y muchas veces teniendo que soportar el mal olor de los inodoros que están allí mismo.

Lo ideal es que el terreno en que se imparta la Educación Física sea tan limitado, que sea lo suficientemente amplio, para que se puedan realizar todos los movimientos de conjunto, dicho lugar deberá estar poblado de árboles puesto que así, el oxígeno que entra a los pulmones está más puro; esto quiere decir que se debe desterrar el hábito de dar, aún sea la propia clase de gimnasia dentro de un mal llamado gimnasio que más parece una bodega; el terreno deberá estar limitado por altas cereas de pinos o por una barda que impida las corrientes violentas e inesperadas

de aire, que pueden ocasionar muy serios trastornos en la marcha normal del organismo.

No hay que huir del sol, porque este tiene altas cualidades curativas y microbisidas, si todos los ejercicios físicos se hacen bajo los rayos del sol éste ayuda grandemente al mejor desenvolvimiento físico del individuo. El sol tiene tres clases diferentes de rayos; unos que dan luz y que vemos; otros que dan calor y que no vemos, pero que sentimos, y otros que no vemos ni dan calor pero que tienen altas cualidades curativas llamados los "Rayos Ultravioletas".

En ciertos países europeos donde los rayos solares se ponen muy raras veces, han inventado aparatos que generan estos rayos y se los aplican para suplir la falta del sol.

Entonces, no debemos de deseuidar ni dejar abandonado al sol, por sus grandes cualidades curativas.

El campo deportivo o gimnasio al aire libre, deben de ser las Agencias sociales que se encarguen de unir a los disgregados entes sociales para que formen la familia social dentro de las actividades higiénicas y deportivas, procurando estos cuidar por la conservación de dichos lugares que son de estudio, preparación física y de recreo sano.

Desde el punto de vista educativo el campo o gimnasio deportivos, desempeñan funciones altamente sociales.

Actualmente las horas en que se imparte la Educación Física son de las 12 a las 14 y de las 18 a las 20 horas en los gimnasios y en los campos deportivos; en las Escuelas las horas varían de las 10 a las 13 y de las 16 a las 17.

Estas distribuciones están mal formadas, si tomamos en cuenta que el individuo lo vamos a preparar física e intelectualmente; es necesario tonificarlo primero mediante el ejercicio y después reciba su educación intelectual.

Las mejores horas para impartir la Educación Física son en la mañana de las 6 a las 10 u 11 horas, por varias causas.

Primeramente el aire es más puro y sus cualidades saludables son mejores, pues más tarde con la agitación citadina el aire se calienta más y contiene mayor cantidad de microbios que se levantan por examinar, barrer, el humo de las chimeneas de las fábricas es perjudicial, etc.

El cuerpo está descansado y recibe con agrado cualquier clase de trabajo, pues tiene tiempo más que suficiente para descansar; no es conveniente hacerlo en la tarde ni en la noche, porque el cuerpo ha trabajado intelectual y manualmente durante 10 ó 12 horas consecutivas; además encontramos dentro de su organismo un proceso de digestión y asimilación que no ha sido terminado aún, el organismo, debido a la fatiga no puede recibir su trabajo físico y los factores de sol, pureza de aire y

descanso del cuerpo desaparecen. Así es que es preferible mil veces, utilizar las mañanas para impartir la Educación Física y no el mediodía, la tarde y las noches.

Pero atendiendo a las horas lectivas y de trabajo se escogen aquellas en que se compaginen sus intereses; día llegará en que esta necesidad sea ingente, y antes de ir al trabajo o la Escuela, se pase por el gimnasio a recibir los ejercicios que redunden en beneficio de su salud y de su cuerpo haciéndolo fuerte, sano y vigoroso para poder desarrollar todos los trabajos que se le encomienden ya sean manuales o intelectuales.

XI

SUPERVISION MEDICA

Si en la construcción de cualquier obra siempre se requiere la vigilancia de un especialista para que se marche con exactitud y se ejecuten las obras con precisión, así la Educación Física que trata de la construcción física del organismo requiere forzosamente la intervención del Médico.

Locke le llama al cuerpo "La Casa de Arcilla" porque es fácil de modelarse, luego el Médico debe de cooperar ampliamente en el desarrollo físico de los individuos porque él, es el más técnicamente preparado para regularizar y normalizar las funciones fisiológicas y biológicas del cuerpo humano.

¿Cuál es la función del Médico dentro de la Educación Física?

Vigilar y cuidar por la salud del cuerpo y la duración de la vida.

Entonces, lo primero que deberá hacer con todo individuo es un examen Médico Físico y antropométrico que se encargará de determinar en qué condiciones físicas y patológicas se encuentran los individuos.

Es decir, necesariamente se buscarán los datos hereditarios, las enfermedades que han padecido, qué enfermedades tuvieron sus antecesores, de dónde son originarios, qué régimen de alimentación llevan, y con todos estos datos determinará la clase de Educación Física que deban recibir.

Buscará todas aquellas lesiones que puedan inhabilitar a los individuos para recibir ejercicios fuertes y violentos que le sean altamente fatales, como son las lesiones cardíacas o lesiones hereditarias de todas las enfermedades que dejan estigma como son la Sífilis, la Tuberculosis, la Lepra, etc.

Determinará asimismo los defectos físicos como son la vista, el oído, cojera imperceptible, tics, escoliosis, que requieran una clase de educación especial.

Conocidos todos esos antecedentes, no dejando pasar inadvertido el origen racial de los individuos, determinará y dirá con exactitud al educador Físico, cuales son los ejercicios adecuados para tales sujetos y cuales le son perjudiciales, así mismo les indicará cual es el régimen alimenticio que deben de seguir.

Periódicamente, es decir, cada mes cuando menos, el Médico hará un reconocimiento general del cuerpo de cada uno de los individuos que están bajo su dirección, para determinar su beneficio o su retroceso, pudiendo suspenderlo temporal o definitivamente, según los trastornos que haya contraído por la mala dirección del Educador Físico.

Llevará gráficas que vayan delineando sus estudios y observaciones para poder establecer una normal que garantice más tarde los intereses de la colectividad.

Estas gráficas serán de enfermedades, lesiones, accidentes y defunciones, para poder determinar con claridad cuales son los ejercicios, deportes, juegos atléticos o juegos recreativos, que deban de tener mayor organización, vigilancia y método para evitar serios accidentes.

Si es muy cierto que el Educador Físico debe de tener amplios conocimientos para que en un caso de accidente, imparta los primeros auxilios cuando el Médico no está o no haya, esto no quiere decir que al encontrarse él, no sea el indicado para proporcionar sus conocimientos con fines más prácticos y utilitarios.

El Médico, por su carácter, debe de vigilar y exigir al Educador Físico que se cumplan con las indicaciones médicas como higiénicas, porque cuando el Médico vigila las funciones orgánicas de los individuos, el Profesor de Educación Física debe plegar sus enseñanzas a lo que el Médico le indique; por ejemplo: Cierta sujeto por sus condiciones orgánicas no se le pueden dar ejercicios violentos porque lo perjudican; el Profesor hace caso omiso de lo dicho por la Autoridad Médica, haciendo todo lo contrario, luego la responsabilidad directa de aquella persona no es el Médico, sino del Profesor que desobedece las órdenes e indicaciones que se le hicieron.

Otro de los papeles del Médico es encontrar anomalías de orden psíquico para excluir de los grupos normales a esos seres y hacer con ellos grupos especiales.

El Médico debe propugnar porque en el hogar se lleven a la práctica los sistemas alimenticios y de descanso que él indique para que los educados físicos no sufran alteraciones dentro de su economía fisiológica y biológica.

El Médico debe de ver que las clases educacionales físicas se impartan dentro de terrenos y lugares perfectamente higiénicos y que cuenten

con todos los equipos necesarios para buscar la fortaleza del cuerpo.

Los baños deben de reglamentarlos porque se hace uso indebido de ellos y otros ni siquiera los toman en consideración; determinando las clases de baños que se deban dar, ya sean fríos, calientes, a vapor o secos, y porque todo trabajo físico debe culminar con las prácticas higiénicas de los baños, si esto no se hace, no se están llevando a cabo los principios higiénicos más elementales en beneficio de la salud.

El Médico como el Profesor deben impartir los primeros auxilios que son: insolación, fracturas, dislocaciones, equineces, hemorragias, cor-tadas, asfixias, etc.

BIBLIOTECA NACIONAL
MEXICO

17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

SEGUNDA PARTE

EL ESTADO SOCIALISTA Y LA EDUCACION FISICA

Socialmente ha sufrido un desenvolvimiento en el transcurso de los años y de los siglos, la masa humana ha experimentado diversas tendencias y finalidades de orden social.

Las organizaciones sociales se han desenvuelto desde la primitiva Familia, la Pandilla, el Klan, etc., hasta llegar a las actuales organizaciones socialistas, producto de largas elaboraciones en el crisol de las generaciones sociales.

No vayamos a confundir el Socialismo con el Anarquismo.

El Socialismo es un sistema de organización social que pospone los derechos individuales a los de la colectividad.

El Anarquismo trata de disolver al Estado actual que gobierna y domina con su poder legislativo, conservando la individualidad y la propiedad privada; el Anarquismo en una evolución más moderna es esencialmente Comunista.

No confundamos tampoco el Estado Socialista con el Estado Individualista porque esta tiende a otras finalidades que son opuestas al Socialismo.

El Individualismo está en el hecho de que los intereses individuales de los poderosos forman casi exclusivamente el objeto de la actividad del Estado, mientras que la de los débiles la ocupa sólo en una pequeña parte, y esa tendencia individualista se manifiesta porque el Estado trata de conservar y ensanchar el círculo de influencias y poder del soberano, siendo el mayor gasto de los Estados para el Ejército, para mantener la elevada posición de los soberanos; es muy cierto que en el Estado no faltan las Instituciones benéficas y de enseñanza, pero en relación con la actividad total del Estado, el cuidado de los intereses de las clases pobres es mínimo.

El Estado Socialista es el Estado popular del trabajo que va en contra del Estado Individualista y Militarista, tiene como característica el

hecho de que los intereses individuales de las grandes masas del pueblo forman el fin principal de las actividades del Estado. Las clases ricas deben de renunciar a sus prerrogativas y bienestar individualistas por el bien general de la colectividad.

El Estado Socialista debe de resolver todos los problemas de la colectividad para la patética y armónica convivencia de los hombres, en otras palabras, la moderna organización del Estado todo lo regula y el derecho natural pone como base de los Estados existentes el consentimiento de los pueblos expresado en un contrato social.

El Estado Socialista es el actual Estado del y para el trabajo que está basado en la idea de la evolución y conservación de la existencia individual, la propagación de la especie, la tutela de la vida, "LA INTEGRIDAD FÍSICA Y DE LA SALUD", que son para el individuo las finalidades más importantes; debe también considerarse como la razón y misión primera de toda actividad del Estado.

El Estado Socialista es el representativo genuino del poderoso avance de las masas labriegas y obreras, por eso al considerar la conservación y evolución de la existencia individual de los ciudadanos y su procreación normal como finalidades supremas, deberá, por consecuencia lógica, transmitir a la colectividad los derechos que sirvan para la satisfacción e intensificación de estos fines, que no es otra cosa, más que el desarrollo natural del derecho público.

Partiendo de esta base firme y sólida llegamos a la conclusión de que en el socialismo, no es el individualismo, sino la colectividad, la masa popular; el obrero y el campesino, los poseedores de todos los derechos.

Juan Jacobo Rousseau dice:

"El hombre sale bueno de manos de la naturaleza para corromperse bajo la influencia de nuestro sistema social".

Si tenemos un socialismo cuyo fundamento sea la explotación de la naturaleza bajo el aspecto de sus instintos, vamos al fracaso, por que no se pueden modificar sensible ni regularmente los instintos fundamentales de la naturaleza.

Las acciones de los individuos no son libres y soberanas, sino que están regidas por normas jurídicas y también por normas y leyes morales; así es que la sociedad debe velar por estas bases en estas condiciones:

I.—Que sea accesible a todos.

II.—Que la legislación dicte las leyes o reglas de su acción.

Estas reglas crearían las organizaciones que serían los vehículos de estabilidad de las actuales tendencias sociales.

Si dentro de la misma naturaleza no puede existir la igualdad, dentro de las tendencias sociales tampoco puede existir, porque sería ir en

contra de las leyes naturales; la igualdad existe dentro de las sociedades anarquistas.

Si el actual movimiento social parte principalmente de los obreros y campesinos, los que saldrán favorecidos serán estos mismos, puesto que sus intereses serán los que triunfarán.

Dentro del sistema socialista existen bienes; estos bienes son de trabajo, de propiedad y de consumo, engendrando estos últimos la idea de uso, de derecho de uso.

Entre estos objetivos de uso están comprendidos todos aquellos bienes que les prestan una utilidad inmediata a la comunidad, al individuo, y que no sufren destrucción ni disminución de su propia sustancia y pueden por lo mismo usarse al mismo tiempo o sucesivamente por diversas personas a la vez.

Los objetos de uso forman dos grupos:

I.—Carreteras, plazas, parques públicos, fuentes, calles, etc. que pueden usarse al mismo tiempo por un número indeterminado de personas, sin que ninguna estorbe el uso que de ellas hacen los demás.

II.—Este segundo grupo tiene la característica que debido a su naturaleza pueden usarse por individuos aislados o por familias, estos son los muebles, ropas, camas, relojes, joyas, etc.

Luego haciendo una lógica ingerencia, no cabe la menor duda de que el Estado es un relativo, su razón de ser no está en sí misma, el Estado no es un fin sino un medio y existe por y para el hombre, luego suponemos lógicamente y con razón de que el hombre no ha sido hecho para el Estado, sino el Estado ha sido formado para servicio y uso del hombre.

La Educación Física debe de estar fuertemente vinculada al desarrollo armónico de las sociedades modernas y a las orientaciones sociales que de ellas emanan, puesto que forma parte de los objetivos de uso y que debe de desenvolverse dentro de las plazas o parques públicos, teniendo un alto fin social.

La Educación Física como parte integrante de toda ciencia educativa tiene que ir a la vanguardia de todo desenvolvimiento social, debe de ser la avanzada que prepare a los grandes contingentes proletarios, para que cuando estos principios lleguen a fructificar en sus más altos grados, el pueblo, esa masa anónima, esté preparada científicamente y físicamente para lograr el triunfo más efectivo.

La Educación Física con tendencias socialistas no está aún reglamentada, de tal manera, que no hay programas adecuados y hechos exprofeso en que se delinien, preferentemente las finalidades socialistas.

Si la Educación Psíquica está reglamentada a este respecto, ¿por qué la Educación Física que inmediatamente se notan sus finalidades sociales no se le reglamenta? Por el poco caso que se hace de ella y porque aún hay personas que desconocen sus grandes cualidades tanto sociales, como fisiológicas y biológicas.

Una finalidad social en pro de la Educación Física sería concentrar todas las experiencias, consideraciones y práctica, para dirigir los esfuerzos de cada individuo al servicio de la comunidad, poseionado del claro concepto de la lucha de clases.

Expuesto este corolario doctrinario, llegamos a este otro:

"La Escuela Social, desecha las prácticas gimnásticas formales, artificiosas y a los aparatos, dando a los Deportes toda su preferencia, considerándolos como la base de una buena constitución física, al servicio de la doctrina socialista".

Deduciendo que las tendencias elisistas de los antiguos griegos quedan desechas, porque persiguen un fin individualista que en el momento en que vivimos, desaparece el individualismo en bien del colectivismo, es decir, los intereses personales desaparecen para ser suplidos por los del grupo.

El Estado debe procurar que la enseñanza social de la Educación Física sea a base de DEPORTES, porque son los simientos de una buena constitución física al servicio de la Doctrina Socialista.

Todo se practicará a base de equipos perfectamente bien organizados y constituidos, de manera que contribuyan a formar la conciencia del grupo, dentro del concepto social de la lucha de clases.

En los juegos, es donde la naturaleza social y moral se desarrolla, se estimula, porque los juegos y luchas requieren fuerza, valor, paciencia, perseverancia y perspicacia.

El tipo más elevado del juego es el llamado juego organizado, es el juego por equipos, y a este respecto Curtis dice:

"Un juego por equipos es aquel en que los varios miembros, olvidando las ocasiones de lucimiento personal, funden sus individualidades en una nueva unidad y juegan como tal unidad para la victoria común".

Existe otra definición que converge con la anterior y que es del siguiente tenor:

"Los grandes juegos de equipos son la mejor escuela del ciudadano".

Los juegos también forman parte de la actividad física, teniendo la propiedad de que se desarrollan por grupos, en conjuntos y que son un primer paso para poder llegar a los Deportes y Juegos Atlético, que requieren una mejor constitución física y una larga enseñanza; así es que,

el juego es una de las más altas formas de la actividad física.

M. Guyau expone lo siguiente:

"El instinto social, merced a la fuerza de la selección natural llega de tal manera a impregnar al ser todo entero hasta en sus miembros, que si se corta una hormiga por la mitad, la cabeza y la parte del cuerpo que puedan andar todavía, continúa defendiendo el horniguero y llevando las ninfas a su asilo". Esto no ha sido alcanzado todavía por la moralidad humana, y si el Estado pretende impregnar a todos los seres de que ante todo está la colectividad, debe prepararlos entonces físicamente para poderles impregnar las normas sociales, y sirva de base esto:

El sacrificio individual es necesario, en beneficio de la existencia del grupo, de la colectividad.

Otro ejemplo muy marcado lo tenemos en la constitución de una colmena, las abejas trabajan en pro de la colectividad, existiendo una perfecta división del trabajo, poniendo todas sus fuerzas en beneficio de todas, vemos como las individualidades de los zánganos son destruidas cuando su función de fecundar a la reina se ha cumplido; este es un tipo natural de sociedades cooperativas.

Con la muerte de los zánganos se buscó un bienestar dentro de la colectividad, y si esto es posible dentro de unos animales que obran inconcientemente, que no razonan ni piensan; dentro de las sociedades humanas, formadas por seres racionales, que piensan, su desenvolvimiento será mucho mejor, siendo todo para y por la colectividad.

II

MANERA DE IMPARTIR LA EDUCACION FISICA

Para poder impartir la Educación Física, se necesita que subsista primero esta necesidad, si no existe hay que probocarla.

La necesidad existe biológica y fisiológicamente, siendo efectiva, teniéndola perfectamente determinada, haciendo falta la explotación de ella. Las actuales generaciones adultas no sienten ni tienen esa necesidad, ellos están educados bajo otras formas, destacándose como fantasmas apocalípticos sus individualidades, no habiendo tenido la mayor parte de ellos preparación de ninguna naturaleza, no existiendo por tal motivo, en los adultos de nuestra época esa necesidad, prefiriendo mil veces vegetar con sus arcaicas y retrógradas tendencias de años idos, que dedicarse a un mejoramiento, dentro de la ideología de los pueblos nuevos.

En donde está pues, esa simiente que debemos hacer germinar para que fructifique sana y fuerte, lozana y vigorosa?

En las actuales generaciones que se levantan muchas de ellas llevando aún el sordo estampido de los cañones dentro de sus cerebros.

Los místicos de la Edad Media creían que "para fortalecer el espíritu era necesario empobrecer y debilitar el cuerpo, el organismo", y bajo esta idea nacieron un gran número de esenelas y concepciones filosóficas que tuvieron ferma y vida por luengos años; muchos de los prejuicios que acarrearón estas tendencias actualmente las vemos dentro de las personas que aún viven soñando en la inmutabilidad de las cosas y en la existencia de los duendes, no comulgando con los nobles y grandes principios y postulados de la moderna actividad física.

La indolencia de los pueblos es otra de las causas de esta repulsión hacia el desarrollo físico, nuestros pueblos autóctonos tienen esa característica por falta de cultura; un psicólogo dice que: "Mientras más pulida está la inteligencia más elevado está el sentimiento", y nuestro pueblo tiene adormecido ese sentimiento de armonía y gusto estético.

El misticismo religioso vino a formar sus concepciones egoístas, siendo sus instintos guiados al logro del bien espiritual, por temor a lo desconocido.

Por estos factores, actualmente, en este período social, la necesidad no existe en los viejos, pero en cambio en las juventudes que se levantan encontramos esta gran disposición, que hay que ir aprovechando, estimulando, modelando sus instintos, sus sentimientos, hábitos, para llegar al logro de los ideales sociales.

El niño de hoy será el hombre de mañana, teniendo por tal motivo que rodearlo de estímulos educacionales físicos, haciendo uso de lecturas, juegos, películas, desarrollando su instinto de imitación, enseñándole fotografías, periódicos, revistas; valiéndose en fin de todos aquellos medios que le formen y le estimulen la necesidad de convivir con las normas educacionales modernas y formarle los hábitos sociales que favorecen grandemente su salud.

Si tenemos la masa para modelar, el taller donde va a ser retocada por el Educador Físico, serán la Escuela, los gimnasios, los campos deportivos las comunidades agrarias, las Escuelas Rurales y las fábricas; porque en cada fábrica debe existir un gimnasio acondicionado higiénicamente para que el obrero antes de entrar o después de salir de ella se encamine a él y enenentre un lugar sano de recreo, de descanso y de recuperación física; siendo esto benéfico porque le resta tiempo a los lugares de degeneración, pudiendo entonces emanciparse de los dragones de los vicios que son las plagas de la humanidad.

Las comunidades agrarias deben tener sus campos deportivos, para que las masas labriegas concuerren a recibir sus enseñanzas físicas, no descuidando buscar la conciencia de clases y procurando formar y fortalecer los hábitos.

La principal agencia de cultura y preparación, será la Escuela, allí es donde el Estado debe de enderezar todas sus actividades no reparando en gastos de ninguna clase por el bien de las futuras colectividades; la Escuela debe ser el crisol donde se están gestando las razas, fuertes, sanas, y vigorosas del mañana, que tengan una amplia conciencia de sus deberes y obligaciones para con la colectividad.

El Estado procurará por organizar a los grupos ya preparados, para que entren a una franca y amistosa competencia, procurando poner en contacto a todas las regiones del país por muy alejadas que estén.

Para esto habrá necesidad de formar una matriz en la Capital de la República que tuviera sus Agencias y Sucursales en las diferentes capitales de los Estados; estas Sucursales a su vez organizarían a los gru-

pos por zonas e por cabeceras o por municipios, subdividiéndose hasta en los poblados más insignificantes y pobres; es decir, el Estado deberá formar primeramente un organismo especial llamándole "Secretaría de la Educación Física", que se encargará de impartir esta enseñanza por todos los ámbitos de la República, por muy apartados que estuvieran los lugares.

Mientras no se unifiquen todas las fuerzas físicas que actualmente forman diferentes y asilados grupos, en un solo haz, fuerte, capaz de tener personalidad y representación propia, la Educación Física no tendrá los adelantos que toda nación civilizada reclama, ni fincará los conceptos sociales que de ella se esperan.

Es pues de urgente necesidad que veamos con claridad y exactitud el problema, la Educación Física necesita ante todo y por todo, su independencia propia, y dejar de estar supeditada a otra dependencia que fraternalmente les presta ayuda paupérrima como si se tratase de unos descarriados; forzosamente necesita tener su vida y desenvolvimiento, alejado de todo protectorado fraternal, porque como está actualmente la Educación Física, depende de la educación intelectual, dándose mayor importancia a esta.

Si se quiere adquirir mayor rendimiento psíquico hay necesidad primeramente de fortalecer y robustecer al cuerpo, para que pueda pensar y crear en mejores condiciones, mientras esto no se haga será imposible llegar a realizar grandes obras, un reloj descompuesto no camina, un cuerpo enfermo no sirve para nada.

III

GIMNASIOS Y CAMPOS DEPORTIVOS. SU ORGANIZACION Y FUNCIONAMIENTO

La labor mental sin ninguna actividad física atrofia la vida de un hombre e idéntica cosa sucede si nos colocamos en un plano contrario a este.

La República Mexicana debe de estar dotada de un sinnúmero de gimnasios y de campos deportivos, así como tiene un desarrollo y desenvolvimiento tan grande la educación intelectual.

Para que tenga una razón de existir estos centros de Cultura Física, debemos de saber ante todo qué finalidades persiguen:

I.—Finalidad higiénica.

Por las razones del trabajo y de las funciones de asimilación, hay un trabajo de desasimilación, que requiere el baño; no podemos prescindir de este acto tan benéfico para el cuerpo y la salud, porque lo limpia de todos los venenos que exhala la piel, para que pueda transpirar libremente y sirviendo al mismo tiempo para tonificar a los músculos y órganos que han trabajado.

II.—Finalidad Educativa.

A la vez están recibiendo una preparación que los pone en condiciones de destreza y aptitud para poder desarrollar todos los trabajos y movimientos con verdadera soltura, le está dando el vigor y la fuerza necesarias para poder entrar de lleno a actividades psíquicas sin grave perjuicio de su economía y de su salud.

III.—Finalidad Social.

Recibe los conocimientos que la vida social actual le obligan a tener, y con una clara precisión e intuición, va consolidando los conceptos de la lucha de clases, la ayuda mutua, el compañerismo, la división del trabajo, la cooperación; va teniendo perfecta noción de la conciencia de clases.

IV.—La Salud.

Uno de los factores de importancia, es la salud, producto de los centros deportivos; en estos centros se forman hombres fuertes y vigorosos cuya salud ponga de manifiesto las cualidades y ventajas de la Educación Física.

Determinados perfectamente estas finalidades entramos a la formación de los gimnasios y de los campos deportivos.

GIMNASIOS

Los gimnasios, quiere decir según el Diccionario de la Real Academia Española "Lugar destinado a la Gimnasia", y por gimnasia se entiende castizamente "El Arte de desarrollar y fortalecer el cuerpo mediante el ejercicio".

Entonces los gimnasios para fortalecer y desarrollar al cuerpo mediante ese metódico ejercicio necesita de, aparte del factor ejercicio físico, de los agentes aire y sol; los gimnasios no deben de estar limitados por cuatro paredes ni cerrados por antiestéticos y antihigiénicos techos; el gimnasio debe de ser abierto para que reciba abundante aire y sol, si no está así el aire que se encuentra dentro de él, es insuficiente para los 40 o 50 individuos que a la vez reciben sus enseñanzas, porque hay una aceleración en la circulación y ésta hace que la respiración aumente en igual intensidad para desechar los tóxicos que envenenan el cuerpo, entonces no deben de estar cerrados los gimnasios; por otra parte el sol debe penetrar libremente para que sus cualidades tónicas y curativas encuentren los cuerpos en condiciones de sumarse a la actividad física; esto presupone que los individuos deben hacer su gimnasia con la menor ropa posible.

Un gimnasio debe de tener tantas subdivisiones como actividades haya y según mi criterio constará de los siguientes departamentos:

- 1.—Vestidores.
- 2.—Sala de gimnasia calisténica y rítmica.
- 3.—Sala de aparatos y colchones.
- 4.—Sala de esgrima y florete.
- 5.—Sala de Basket Ball.
- 6.—Sala de Volley Ball.
- 7.—Sala de luchas.
- 8.—Sala de Box.
- 9.—Departamento Médico.
- 10.—Baño y sus accesorios.

Todos los gimnasios aún en los países nórdicos deben de estar al aire libre, salvo aquellas excepciones en que las actividades tengan que hacerse bajo la sombra para evitar serios percances como son la esgrima y los aparatos que requieren lugares especiales y carentes de sol; las prácticas de salón de varios deportes también requieren sus salas especiales perfectamente acondicionadas y con todo el material.

Digo que aún en los países nórdicos deben de ser los gimnasios al aire libre porque vemos, aún en la estación invernal se dedican a sus famosos juegos de invierno prefiriendo, para su desarrollo el aire frío y húmedo de las montañas.

Los gimnasios tanto en las Escuelas como en las fábricas y en el campo son necesarísimos.

CAMPOS DEPORTIVOS

Los campos deportivos son mucho más amplios y comprenden varias dependencias.

Un buen campo deportivo debe en primer lugar no estar limitado, siendo sus dimensiones tan grandes como sean necesarias, con árboles por todas partes; los campos deben de tener perfecto drenaje y como es natural muchísimo sol y aire en abundancia.

Un campo deportivo tendrá las siguientes dependencias:

- 1.—El gimnasio con todas sus dependencias para sus prácticas de salón.
- 2.—Pista y campo atlético acondicionados perfectamente bien con su Estadio.
- 3.—Cuatro tanques, dos para natación profunda, a donde concurrirán los expertos y otros dos para natación superficial, para los que aprenden con sus respectivas graderías; y para diferentes sexos.
- 4.—Doce mesas de tennis.
- 5.—Doce Canchas de Baskell Ball.
- 6.—Doce Canchas de Volley Ball.
- 7.—Campo de Foot Ball.
- 8.—Campo de Base Ball.
- 9.—Rotonda para patines.
- 10.—Un campo para juegos infantiles.
- 11.—Seis canchas de frontón.
- 12.—Un campo de Pley Ground Ball para señoritas.
- 13.—Teatro al aire libre.

14.—Un departamento Médico.

15.—Oficinas Técnicas y Administrativas.

16.—Bodega para todo el material.

Cada campo deberá tener sus dimensiones reglamentarias y estar dotado de vestidores y baños propios tanto de agua caliente como de agua fría.

Este campo deportivo deberá estar bajo la Dirección de un Director General y cada dependencia del campo estará encomendada a un Profesor especialista en la materia pudiendo tener tantos ayudantes como sean necesarios para las necesidades del lugar.

Todas las actividades deportivas y físicas que se desarrollen dentro de gimnasios y campos deportivos estarán siempre vigiladas por Profesores y Médicos para que en casos dados se puedan corregir defectos, enseñar nuevas formas, curar heridas, etc.

Para poder asistir al gimnasio y campo deportivo se requerirá única y exclusivamente presentar la credencial de obrero o campesino; estas tarjetas credenciales habrán sido visadas por los Directores de los Campos Deportivos o gimnasios y repartidas con anterioridad en las fábricas o comunidades campesinas, pudiendo concurrir cuando deseen pero teniendo la obligación de asistir cuando menos tres veces por semana, no sin antes pasar primero por el Departamento Médico para que se le haga su reconocimiento y tener derecho a todas las prerrogativas que el campo concede.

IV

APORTACIONES QUE DEBE HACER EL ESTADO

Si como dije en un principio el Estado todo lo controla en beneficio de la colectividad, si este mismo Estado es el encargado de regularizar dentro de todos los órdenes para que no existan esa sobre producción, lógica es que en tratándose de la Educación Física, debe ineludiblemente contribuir con todo para el desenvolvimiento de las masas, puesto que él no es la finalidad sino el medio, la creación para ayudar, para servir a los intereses de la colectividad; una de sus miras, una de sus más altas tendencias será procurar por el bienestar de esa colectividad de donde ha partido, natural es pues, que las aportaciones que haga sean para las masas trabajadoras que representa.

Los presupuestos bélicos deben de disminuir porque si el Estado es por y para el pueblo, necesita una preparación física para poderse elevar moral e intelectualmente.

Bien dijo Cicerone: "La Gimnasia eleva el espíritu y vigoriza la mente"; esto aunado a los sabios conceptos de Emerson que expone:

"Para llevar a cabo grandes empresas se requiere una salud extraordinaria".

Supongo que la Educación Física para llegar a tener estos altos y grandes conceptos y finalidades, necesita ser preferentemente desarrollada por todos los medios no parando en obstáculos ni gastos de ninguna naturaleza.

¿Pero quién va a hacer esas aportaciones?

¿La masa popular cuyo salario apenas si es indispensable para llevar las obligaciones de la vida?

El Estado es el indicado, el encargado de suministrar todos los implementos para desarrollar al pueblo, a las masas proletarias y a las huestes campesinas.

La construcción de todos los campos deportivos correrán por cuenta del Estado.

Suministrará todos los aparatos que se requieran para buscar el desarrollo muscular, es decir comprará todos los aparatos fijos y portátiles, pelotas, balones, bats, raquetas, redes, tableros, etc.

También suministrarán el vestuario o equipos puesto que los obreros y campesinos en razón de sus emolumentos que reciben están inhabilitados para hacer esas erogaciones que son muy costosas para ellos.

El personal técnico que imparta su enseñanza deberá ser bien remunerado puesto que si no se le paga bien es imposible que trabaje con gusto y desarrolle toda su energía.

Los gastos que originen las Delegaciones Deportivas que vayan de un lugar a otro, dentro y fuera del país, deberán ser costeadas por el Estado.

Si el Estado no cumple con estos principios fundamentales, entonces no es un Estado Socialista; el Estado de este nombre debe propugnar siempre por el mejoramiento de la clase que lo formó.

V

SOCIALMENTE QUE SE ESPERA DE LA EDUCACION FISICA

Dada la alta misión de la Educación Física por sus grandes cualidades fisiológicas e higiénicas, aporta una ilimitada utilidad, tanto al conglomerado social como al individuo en particular.

La sociedad resulta grandemente beneficiada, si consideramos al individuo en particular, la Educación Física le da una preparación para triunfar, resultando la sociedad beneficiada por esto, porque dicho sujeto forma parte de ella, puesto que no es más que un engranaje de esa complicadísima maquinaria social; al lesionarse las partes principales o uno de sus componentes, se altera su funcionamiento, pero si los engranajes están en buenas condiciones y reciben un cuidado especial para que no se deterioren y siempre se conserven en buen estado, la marcha del organismo social será normal y uniforme.

La Educación Física trata de formar a individuos que tengan muy buenos hábitos morales, higiénicos y sociales, realizando estos actos con la mayor naturalidad posible.

Las aptitudes de todos los individuos son grandemente desarrolladas bajo la preparación metódica y normal de sus músculos, para que sus fuerzas las encaminen en busca de una economía.

Al normalizarse sus funciones físicas, acarrean la obligación de convivir con las prácticas y reglas higiénicas; nos vemos en la necesidad de reglamentar nuestra alimentación, que ésta sea sana y nutritiva, para que repare las fuerzas y energías perdidas en el trabajo físico, manual e intelectual, contribuyendo también para la conservación de una salud sana y duradera.

La Educación Física hace que los individuos se agrupen para trabajar, buscamos la cooperación y la ayuda mutua, hacemos que por me-

dio de los deportes exista una subdivisión de trabajo, para llegar al triunfo con el esfuerzo que cada uno de sus elementos aportó.

Se le está inculcando dentro del terreno real, el criterio de la unificación del proletariado, se les está formando el carácter netamente nacional dentro de los lineamientos de la lucha de clases.

En resumen, se les está dando el equipo para que sean más aptos y mejor preparados, para que luchen con mayores probabilidades de éxito.

Se busca que se basten a sí mismos y que sean útiles a su hogar, a su grupo, a la comunidad donde viven y a su Patria.

TERCERA PARTE

TABLAS Y PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO TIPOS

I

TABLA CALISTECNICA

1.—Alineamientos

Reunirse.	Alinearse.
Por la derecha	Firmes.
Grupo	Izquierda.
Flanco izquierdo	Derecha.
Flanco derecho	Derecha.
Media vuelta	Derecha.
Flanco derecho	Derecha.
Flanco derecho	Derecha.
Por flanco derecho.....	Marchen.

2—Marchas

Manos caderas	Posición.
Manos hombros	Posición.
Brazos laterales	Posición.
Brazos arriba	Posición.
Paso redoblado	Marchen.
Elevación muslo izquierdo manos caderas	Marchen.
Elevación muslo derecho	Cambio.
Alternando	Marchen.
Paso redoblado	Marchen.
Disminuir el paso	Marchen.
Por cuatro a la izquierda en columna	Marchen.
Paso redoblado	Marchen.
Van a hacer alto media vuelta	Alto.
De frente	Marchen.

Media vuelta	Marchen.
Grupo	Alto.
Sobre la derecha 4a. distancia gimnástica	Marchen.
Grupo	Firmes.
Flanco derecho	Derecha.
Sobre la izquierda 4a. distancia gimnástica	Marchen.
Grupo	Firmes.
Flanco izquierdo	Izquierda.

3.—Tabla Gimnástica

1er. Ejercicio

PIERNAS Y BRAZOS

Elevación talones manos caderas	UNO.
Dos	Firmes.
Listos	Empezar.

(16 o 32 tiempos con fox)

Grupo	Firmes.
-------------	---------

Trabajan los siguientes músculos: En elevación talones los GEMELOS Y EL SOLO, en manos caderas el DELTOIDES, BICEPS, CUADRADO Y REDONDO.

2o. Ejercicio

DORSO CERVICOLES O EXTENSION DORSAL

Pierna izquierda lateral flexión superior tronco atrás brazos laterales	UNO.
Dos	Firmes.
Listos	Empezar.

(16 o 32 tiempos con Walts)

Grupo	Firmes.
-------------	---------

En pierna lateral trabajan el PSOAS ILLIACO, el RECTO ANTERIOR y los ADUCTORES, en flexión tronco los DORSALES y en brazos laterales el DELTOIDES.

3er. Ejercicio

DORSO LUMBARES O EXTENSION LUMBAR

Manos caderas	Posición.
Flexión tronco frente	UNO.
Extensión	DOS.

Listos	Empezar.
--------------	----------

(16 ó 32 tiempos con Waltz)

Grupo

PSOAS ILLIACO, y en la extensión trabajan LA MASA COMUN, LOS GLUTEOS, el SEMITENDIOSO y el SEMIMEMBRANOSO.

4o. Ejercicio

LATERALES DEL TRONCO

Pie izquierdo lateral manos caderas	Posición.
Flexión tronco izquierdo	UNO.
Extensión	DOS.
Flexión tronco derecho	TRES.
Extensión	Cuatro.
Listos	Empezar.

(16 o 32 tiempos, Walts)

Grupo	Firmes.
-------------	---------

En estos ejercicios Trabajan los siguientes músculos: los INTERTRASVERSOS, el CUADRADO LUMBAR y los OBLICUOS DEL ABDOMEN.

5o. Ejercicio

EQUILIBRIOS

Pie izquierdo frente manos caderas	UNO.
Pierna izquierda frente brazos laterales	DOS.
Pie izquierdo frente manos caderas	Tres.
CUATRO	FIRMES.
Alternando	
Listos	Empezar.

(16 o 32 tiempos con Walts)

Grupo	Firmes.
-------------	---------

En el pie y pierna frente trabajan el PSOAS ILLIACO y el RECTO ANTERIOR; en el equilibrio en un pie el TENSOR de la Facia LATA y al volver a pie juntos, los GLUTEOS, el SEMITENDIOSO y el SEMIMEMBRANOSO.

6o. Ejercicio

ABDOMINALES

Sentarse en dos tiempos	Uno.. Dos.
Elevación piernas	UNO.
Descanso	DOS.

Listos Empezar.
 (16 o 32 tiempos con Walts)
 De pie en dos tiempos Uno... Dos.
 Grupo Firmes.
 En la elevación piernas trabajan todos los músculos ABDOMINALES
 y en el descenso también estos y los gluteos.

7o. Ejercicio

HOMOPLATOS O GENERALES DE ESPALDAS

Manos hombros UNO.
 Brazos laterales DOS.
 Manos hombros Tres.
 CUATRO Firmes.
 Listos Empezar.
 (16 o 32 tiempos con Fox)
 Grupo Firmes.
 Trabajan los Pectorales, el Trapecio, el Rombo, el Romboides, el Biceps, el Triceps, los Pronadores y los Flexores.

8o. Ejercicio

SALTOS Y BRINCOS

Manos caderas Posición.
 Salto vertical sobre la punta de los pies,
 Listos Empezar.
 Pies separados Cambio.
 Pies juntos Cambio.
 Grupo Alto.
 (16 o 32 tiempos con Fox,

Trabajan: el DELTOIDES, los GEMELOS, los GLUTEOS, el TRAPECIO, el ROMBOIDES y la MASA COMUN.

9o. Ejercicio

RESPIRATORIOS

Elevación talones manos arriba respirando UNO.
 DOS Firmes.
 Listos Empezar.
 (varias veces con Walts)
 Grupo Firmes.
 Por flanco derecha hileras izquierda Marchen.

Sobre la marcha numerarse por dos Numerarse.
 Van a hacer alto por el flanco izquierdo Alto.
 Números pares un paso al frente Uno.
 Flanco derecho Derecha.
 Cerrar las hileras Marchen.
 Hileras Alto.

4.—Juego

CARRERA DE NUECES

El juego consistirá en lo siguiente:

Corren dos y van dejando en cuatro cruces mareadas de antemano, una nuez en cada una de ellas, regresando a la hilera a que pertenecen, no sin hacer entrega a su compañero de una bandera que lo habilita para correr, los siguientes corren y levantan las nueces que entregarán junto con la bandera al compañero que los precede y éste va corriendo dejando las nueces, así se desenvuelve el juego hasta que pasan todos, ganando la hilera que primero acabe.

Para esto hay que separar las dos hileras lo más que se pueda para que puedan correr sin estorbarse; terminado el juego se mandará nuevamente formar y romper filas de la siguiente manera:

Reunirse.
 Por la derecha Alinearse.
 Grupo Firmes.
 Rompan Filas.
 Una buena tabla calistécnica constará de 4 partes principales:
 1.—Alineamientos, flancos, medias vueltas y medios flancos.
 2.—Marchas y ejercicios sobre la marcha.
 3.—Tabla calistécnica y
 4.—Juego.

Las voces de mando están divididas de la manera siguiente:

1.—Voz preventiva.
 2.—Pausa.
 3.—Voz Ejecutiva.

II

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ATLETICO

ENTRENAMIENTO:

El Entrenamiento es la preparación que se emplea para que un individuo pueda hacer un esfuerzo máximo que pudiera darle el triunfo en determinada prueba sin perjuicio de su salud. En otras palabras, se busca el Acondicionamiento físico y se le auna con la técnica.

Es muy importante saber el estado fisiológico del atleta antes de comenzar el entrenamiento, para lo cual, cada director o entrenador de equipos, debe someter a sus atletas a un examen médico-físico riguroso, si no quiere exponerse a un fracaso que puede resultar en perjuicio de la persona a quien va a preparar.

El entrenamiento atlético tiene 3 períodos, que la ausencia de una de ellas impedirá alcanzar un rendimiento máximo y que son:

- 1.—FASE PREPARATORIA O DE ACONDICIONAMIENTO FISICO.
- 2.—ENTRENAMIENTO GENERAL.
- 3.—ENTRENAMIENTO INTENSO.

ACONDICIONAMIENTO FISICO:

Debe durar de 2 a 3 meses, mejor dicho, deberá practicarse toda la vida, puesto que no implica la especialización de alguna prueba, sino únicamente el acondicionamiento del individuo, es decir, darles la suficiente energía para que pueda resistir los esfuerzos que requieren bien sea el aprendizaje o la práctica y estudio de la prueba en que va a competir.

Los factores que influyen en un buen acondicionamiento físico son:

- 1.—Ejercicios preparatorios.
- 2.—Alimentación.

- 3.—Sueño y descanso.
- 4.—Baño.
- 5.—Masaje.
- 6.—Diversiones y costumbres.
- 7.—No tener afecciones morales.

INDICE PARA JUZGAR EL ACONDICIONAMIENTO FISICO

Para saber hasta qué punto está acondicionado un individuo podemos valernos de dos clases de índices:

- 1.—Índices Empíricos.
- 2.—Índices Científicos.

Los índices empíricos son:

1.—Color de la piel. Si la piel está tersa y sonrosada indica buenas condiciones, si está pálida puede indicar cansancio o agotamiento. Si la piel presenta erupciones puede indicar enfermedades del aparato digestivo.

2.—Los OJOS.—Mirada fija y brillante, indica buenas condiciones, la mirada vaga indica decaimiento, cansancio. Las ojeras son también signo de cansancio.

3.—El PORTE.—Si la actitud del atleta es erguida y resuelta, es señal de que está en buenas condiciones. El porte del individuo cansado o agotado es fácil de conocer.

4.—El TRATO.—Si el atleta está alegre y su trato es amable, es señal de que está en buenas condiciones. Si el atleta se vuelve intratable hay que tomar precauciones, pues esto casi siempre indica un decaimiento nervioso u orgánico.

Si no dan resultado los índices empíricos entonces se emplearán los Índices Científicos que son:

- 1.—ALBUMINURIA.
- 2.—TENSION O PRESION ARTERIAL.
- 3.—PESO DEL CUERPO.
- 4.—EFICIENCIA CARDIACA.

Los factores que determinan el peso del cuerpo son los siguientes:

- 1.—Estatura.
- 2.—Tipo del sujeto (Delgado, mediano, grueso).
- 3.—Raza.
- 4.—Alimentación propia y de sus generaciones.

Un sujeto al entrar al ejercicio debe bajar de peso, si es muy excesivo, y recuperar su peso normal durante el entrenamiento.

Las pruebas dinamométricas no son buenas para indicar una buena condición física del individuo.

INDICES DEL PESO DEL CUERPO

En un plan de entrenamiento concientemente llevado, el atleta sube de peso.

1.—En un período de entrenamiento, cuando el atleta tiene exceso de peso sobre el normal disminuirá este.

2.—Un atleta en su peso normal, debe aumentarlo durante su período de entrenamiento.

3.—La pérdida del 5% del peso normal, nos indica que el atleta se está acercando al sobentrenamiento.

4.—Una pérdida gradual del peso del cuerpo del atleta, sin causa aparente que la justifique, debemos enviarlo con el médico y suspenderle inmediatamente todo ejercicio.

5.—No importa tanto la pérdida de peso en una sesión de ejercicio, sino el poder recuperativo del atleta.

6.—Hay que pesar al atleta antes y después de cada sesión de ejercicio y comprobar si a las 24 horas se ha recuperado lo perdido.

Los INDICES DE LA EFICIENCIA CARDIACA son:

1.—EL PULSO.—La frecuencia de este varían en el día y con los individuos. Al nivel del mar son 80 pulsaciones por minuto en posición vertical, en la posición de sentado son de 74 a 76, y acostado u horizontal de 68 a 72.

2.—Una diferencia de más de 15 pulsaciones de la posición horizontal a la vertical nos indica un mal ajuste cardiobasular. Hay que suspenderle el ejercicio si sigue esta diferencia, se pasará al médico si la diferencia es mayor de 15 pulsaciones, demostrándonos esto que el sujeto no está en buenas condiciones y que su mal es patológico.

3.—No importa tanto que el corazón se agote sino el poder recuperativo de él, al cabo de un minuto de ejercicio, el corazón debe de volver a su estado normal, puede concedérsele hasta dos minutos y medio, pasado el ejercicio. (Ejercicio correspondiente a 20 sentadillas).

4.—Un buen entrenamiento nos debe hacer bajar el número de pulsaciones por minuto.

ENTRENAMIENTO GENERAL:

En este período que comprende 2 ó 3 meses, el competidor debe de aprender la técnica de la prueba dos o tres veces a la semana en el estadio, es cuando se hacen las correcciones de la forma que debe adquirir el competidor y se procura que el organismo vaya adquiriendo al parejo el acondicionamiento físico.

SOBREENTRENAMIENTO:

Consiste en una decadencia nerviosa y orgánica que incapacita al individuo, no solamente para seguir entrenándose y competir, sino también para la vida práctica, cuando es grave, casi siempre incluye lesiones orgánicas incurables o muy difíciles de curar.

Los síntomas aparentes son: desgano para el trabajo y para el entrenamiento, irritabilidad y depresión nerviosa, insomnios, al individuo se levanta más cansado que cuando se acuesta, impotencia, pérdida de la memoria; si se le hace un examen clínico casi siempre se le encuentra una lesión.

Las causas de esto es el exceso de trabajo, de trabajo sin los suficientes periodos de descanso, es decir, fuerza demasiado su organismo. La excesiva concentración en la prueba o en la competencia en que va a tomar parte causa también un agotamiento mental y una depresión nerviosa.

Cuando se presenten los primeros síntomas de sobreentrenamiento, se debe suspender el trabajo físico, se hará uso de la gimnasia respiratoria y se hará dormir al atleta más horas que las de costumbre, así mismo se le dará masaje y una buena alimentación. Si el caso es grave deberá en- viarse con un médico.

La manera de prevenir el sobreentrenamiento es sujetar al individuo a un examen médico físico antes de iniciar las prácticas, y durante ellas aplicar una progresión adecuada del ejercicio, adaptando el programa al individuo y hacer constantemente uso de los INDICES, especialmente en los casos en que haya fundadas sospechas.

ENTRENAMIENTO INTENSO:

Dura de 4 a 6 semanas; en este período ya no se enseña nada nuevo, es una fase en que recibe un entrenamiento especial de la prueba en que toma parte; esta es la fase más dura del entrenamiento para lo cual deberá hacerse uso constante de los índices para juzgar el acondicionamiento de cada individuo.

Los programas están divididos según las pruebas y tienen su método especial.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 100 Y 200 METROS

PLANOS

Periodo Intenso

Lunes: Calentarse con carreras ligeras en los tramos rectos. De 2 a 5 salidas corriendo de 25 a 30 metros. Dos veces 100 metros, corriendo

fácilmente 75 metros y los 25 restantes a toda velocidad. En medio de estas dos carreras de 100 metros, debe haber un descanso hasta que esté normal el sujeto. Estas dos carreras con el final de 25 metros duros, sirve para desarrollar la llegada. Hay que corregir acción de brazos y de piernas. Se termina el trabajo del día con poleas y abdominales. Baño.

Martes: Calentarse; 2 ó 3 salidas cortas. Dos veces 50 ó 100 metros alrededor de toda la velocidad con un descanso respectivo y terminar el trabajo del día con una vuelta suave a la pista y baño.

Miércoles: Calentarse y hacer poco más o menos lo mismo del lunes.

Jueves: Calentarse; 2 ó 3 salidas; 200 metros muy fáciles. Si el competidor también toma los 200 metros planos, correrá 300 metros con paso de 400 y baño.

Viernes: Descanso completo o unas cuantas salidas después de calentarse y baño.

Sábado: Competencia. Carrera completa contra uno o varios atletas. Si el competidor es fuerte debe correr 2 veces la carrera de 100 metros, si únicamente corre los 100 metros; pero si el competidor toma 200 metros, la carrera de 100 metros se corre a 60 metros y después de media hora de descanso se correrán los 200 metros a toda velocidad.

CARRERAS DE MEDIO FONDO

400 y 800 metros planos

Lunes: Calentarse con ligeras carreras; 3 ó 4 salidas alrededor de 20 metros; 400 metros en 57" ó 58", descansando caminando alrededor de la pista y baño.

Martes: Calentarse; correr 600 metros en 1'30" ó 1'35" (competidor estrellado) y baño.

Miércoles: Calentarse; hacer los 400 metros que será la principal carrera de este día en 55".

Jueves: Calentarse; 300 metros corridos con un buen paso de 400 en 39" terminando suave y baño.

Viernes: Calentarse; hacer pases de estafeta: 400 metros y baño o descanso absoluto.

Sábado: Calentarse; 400 metros en competencia y con reloj, terminando la carrera muy fuerte. Después del descanso caminar al trote una vuelta a la pista y baño.

800 Metros

Lunes: Calentarse; 800 metros alrededor de 2' 20" y baño.
Martes: Calentarse; 1200 metros en 3'30" ó 3'40" y baño.
Miércoles: Calentarse; 800 metros en 2'10" ó 2'15" y baño.
Jueves: Calentarse; muy poco ejercicio o descanso absoluto.
Sábado: Calentarse; competencia o carrera con reloj.

NOTA: Prácticas de salida y ejercicios corporales todos los días.
Los tiempos anotados son para un competidor de 52" en 400 metros y de 2' en 800 metros.

CARRERAS DE FONDO

1500 y 5000 metros: planos

1500 metros planos

Lunes: Calentarse con pequeñas carreras; 1500 metros en 5', 5'10" ó 5'15"; correr al trote una vuelta; baño.
Martes: Calentarse; 1200 metros en 3', 3'30" ó 3'40"; baño.
Miércoles: Calentarse; 1500 metros en un tiempo mejor de 5'; baño.
Jueves: Calentarse; 200 metros con un paso aproximado de 10.000 en 6'40"; baño.
Viernes: Calentarse; 400 metros en 65" ó 67" o descanso completo.
Sábado: Calentarse; 1500 metros en competencia tomando tiempo.
3000 metros planos
Lunes: Calentarse; 2000 metros en 6'40" ó 2400 metros en 8'; baño.
Martes: Calentarse; 1500 en 5'; baño.
Miércoles: Calentarse; 300 metros en 10'30" ó 10' 40"; baño.
Jueves: Calentarse; 2400 metros en 7' 40"; baño.
Viernes: Descanso.
Sábado: Calentarse y competencia.

SALTO DE LONGITUD

El acondicionamiento de los saltadores de longitud es el mismo que en el de los otros atletas, pero conviene durante este acondicionamiento hacerlos que brinquen para procurar RESORTE. Sería conveniente hacerlos brincar la reata unos cinco minutos todos los días excepto cuando el trabajo haya sido muy rudo.

Durante la fase general se le enseñará la forma de correr, como tomar la tabla, cómo brincar, caer y salir. De la forma de tomar la tabla es el secreto del salto de longitud; debe llegarse a la tabla con el pie con que va a darse el impulso, se pisa la tabla pero no se permitirá que salga el pie ni un milímetro adelante.

Durante entrenamientos de take off (forma de tomar la tabla) cambia en el modo de pisar debido a más o menos entrenamiento, a mayor o menor consistencia de la pista. El saltador puede medir su marca para calcular bien el impulso más o menos de 25 metros. Para aprender a pisar bien se hace al atleta salir con el pie que se impulsa pisando las marcas hasta llegar al take off.

Una vez que el atleta sabe medir bien la distancia y calcular el salto, se le enseñará la manera de brincar; hay dos clases de saltos: simples y de tijera.

El simple es de la manera siguiente: se impulsa con un pie llevando el otro al frente; durante el brinco se juntan las dos piernas, se flexionan y vuelven a estirarse antes de caer.

Al mismo tiempo que las piernas se mueven los brazos llevándose hacia adelante y hacia arriba para darle mayor impulso al brinco.

En el salto de tijera el cambio de pies es como sigue: si se impulsa con el pie izquierdo el derecho va al frente, luego se cambia de modo que el izquierdo quede al frente y el derecho atrás, y se procede luego en la misma forma que en el simple hasta la caída.

PROGRAMA:

Los atletas de longitud se entrenarán tres veces a la semana alternándose con otro evento que por lo regular es de velocidad:

Lunes: Calentarse y gimnasia sobre todo de brinco para dar resorte; 3 take off; tres brinco buscando altura; descanso; tres brinco buscando altura y caída; una vuelta al trote y baño.

Miércoles: Cuatro take off; tres brinco buscando braco coordinándolo con el movimiento de piernas; cuatro take off; una vuelta al trote y baño.

Viernes: Dos take off; tres brinco buscando la mayor distancia posible; descanso; tres brinco buscando la mayor distancia; descanso; dos brinco buscando distancia; una vuelta al trote y baño.

INDICACIONES: Es muy conveniente que cuando el atleta está lastimado de un pie, descanse y únicamente se le entretenga con gimnasia hasta que esté en condiciones de continuar el entrenamiento.

Es conveniente que se usen los tobillos con venda elástica.
Los días fríos no deberán brincar distancias; si la pista está mojada el atleta correrá de preferencia por la parte seca, aunque esta sea la orilla.

LANZAMIENTO DE LA BALA

El acondicionamiento físico es igual que el de los demás atletas; es conveniente darles poleas, remo y algo de frontón.

La técnica de la bala consiste en lo siguiente:

- 1.—Disparo, pasos, cambio de pies y lanzamiento en sí.
- 2.—Modo de tomar la bala.
- 5.—Colocación: posición de los brazos y la vista.
- 4.—Vuelo, como debe hacerse y cuantas formas hay.
- 5.—Pasos, cambios de pies.

El entrenamiento se hace tres veces a la semana, si el lanzador toma otro evento, deberán alternarse, pero si lanza el martillo, es preferible darle únicamente cuatro días de entrenamiento.

PROGRAMA:

Lunes: Calentarse; cinco minutos de gimnasia, de preferencia tronco y brazos; dos disparos suaves; tres disparos buscando altura; tres buscando formas; una vuelta a la pista de trote y baño.

Miércoles: Calentamiento y gimnasia; seis disparos suaves buscando rapidez en el paso y altura; descanso; seis disparos buscando lo mismo de antes (estos disparos no deberán hacerse buscando distancia).

Viernes: Calentamiento y gimnasia; tres disparos suaves; tres buscando distancia; descanso; tres buscando distancia nuevamente; dos disparos buscando distancia; una vuelta a la pista al trote y baño.

INDICACIONES: Es conveniente que el atleta no lance a distancia los días fríos, en caso de hacerlo deberá ponerse un sudadero o un sweater. No deberá corregirse más que dos defectos en un día, ni tampoco los días que busque distancia; es conveniente que los masajistas les atiendan durante la fase general e intensa para evitar que se lastimen o que lleguen lastimados a los encuentros.

III

BAILABLES

EL JARABE TAPATIO

1er. paso

Parejas frente a frente. Los señores manos atrás, cuerpo ligeramente inclinado al frente; señoritas tomándose las orillas del castor.

EVOLUCION

Se avanza de frente a entrar en línea, quedando brazo derecho con brazo derecho. Se continúa al frente y se da media vuelta sobre la derecha.

PASO

Golpe acentuado con pie derecho y golpe pie izquierdo, golpe pie derecho, golpe acentuado pie izquierdo, golpe pie derecho, golpe pie izquierdo y así se continúa acentuando los golpes cada tres tiempos para entrar en línea y golpear con el pie derecho.

NOTA: Los señores avanzan golpeando con toda la planta del pie, las señoritas a punta y talón; al uno pegan al suelo con el talón derecho, al 2 y 3 con las puntas, al otro uno con el talón del pie izquierdo y así sucesivamente.

2o. paso

EVOLUCION

Se avanza al frente hasta formar línea, se continúa al frente, se da media vuelta a quedar frente a frente.

PASO

- 1.—Golpe con el talón del pie derecho, levantando al frente ligeramente el muslo.

- 2.—Golpe talón derecho.
- 3.—Giro de la punta del pie derecho hacia afuera, avanzando pie izquierdo.
- 4.—Apoyo punta pie derecho.
- 5.—Giro del talón derecho hacia afuera avanzando pie izquierdo y se repite.

3er. paso

EVOLUCION Y PASO

El mismo paso del primero cruzándose las parejas y dando media vuelta a la derecha para quedar frente a frente.

4o. paso

EVOLUCION

Se avanza al frente para entrar en línea y se se da una vuelta a la derecha, se continúa al frente y se da media vuelta, se da una vuelta en su lugar sobre la derecha, otra sobre la izquierda, otra a la derecha y otra vuelta a la izquierda y se repite.

P A S O

- 1.—Salto sobre el pie izquierdo levantando al mismo tiempo pierna derecha.
- 2.—Se baja la pierna derecha levantándose al mismo tiempo la izquierda.
- 3.—Se baja la pierna izquierda, saltando, levantándose al mismo tiempo la pierna derecha.
- 4.—Lo mismo del segundo (2).
- 5.—La pierna izquierda se cruza en frente de la pierna derecha y se repite el paso y se da media vuelta a la derecha para quedar frente a frente.
- 6o.—Vuelve sobre la derecha. Golpe con pie derecho, levantando al mismo tiempo pierna izquierda metiendo la rodilla, tres veces en la misma forma y golpe con el pie izquierdo (+); luego una vuelta a la izquierda, otra a la derecha y otra a la izquierda, hecho en la forma arriba indicada.

5o. Paso "EL BORRACHO"

EVOLUCION

Las filas se cruzan y forman hileras a cualquiera de los dos frentes.

P A S O

- 1.—Salto al frente y golpe con el pie derecho, doblando al mismo tiempo pierna izquierda atrás.

- 2.—Golpe atrás pie izquierdo.

- 3.—Golpe al frente pie derecho, y se cambia el paso, avanzando con el izquierdo. Se hacen dos veces con cada pie y quedan en hileras cruzando el pie derecho frente al izquierdo, sobre la punta, se baja el talón del derecho y se levanta el talón izquierdo, se baja el talón izquierdo y se levanta el talón derecho, y se continuará este movimiento hasta que termine la parte de la música (este paso se depite, se hace dos veces entero).

6o. Paso. "EL PALOMO"

EVOLUCION

Avanzan las filas a entrar en línea, continúa el avance dando media vuelta a la derecha para quedar de nuevo frente a frente.

P A S O

- 1.—Salto sobre el pie izquierdo, levantando al mismo tiempo el pie derecho y pegando el talón derecho al piso.
- 2.—Ligero avance pie izquierdo y giro sobre el talón derecho llevando la punta hacia afuera.
- 3.—Giro sobre la punta del pie derecho llevando el talón hacia afuera y avanzando ligeramente el pie izquierdo después del giro.

7o. Paso. DEL SOMBRERO

EVOLUCION

Avanzan las filas a entrar en línea dando una vuelta a la derecha; continúa el paso siguiendo a la pareja, brazo derecho con brazo derecho, se continúa el paso siguiendo a la pareja y se repite la primera y segunda parte. El sombrero se quita antes de terminar el paso para cuando empuce el siguiente esté ya en el piso.

P A S O

- 1.—Primera parte del 4o. Paso (saltos levantando las piernas y el giro a la derecha) para entrar en línea.
- 2.—El paso en círculo es avance y golpe con el pie derecho, levantando atrás el pie y pierna izquierda al mismo tiempo.
- 3.—Se repite la primera parte del 4o. paso y el anotado anteriormente.

3o. Paso

EVOLUCION Y PASO

Las señoritas entran sobre las alas del sombrero girando hacia la derecha, cruzando pierna derecha sobre la izquierda y avanzando alternando.

Los señores por fuera del sombrero, avance y golpe pie derecho doblando atrás al mismo tiempo pierna izquierda. Golpe atrás, punta pie izquierdo, ligreo avance pie derecho y golpe. Se avanza alternando con el izquierdo.

Al terminar la parte de la música la señorita se agacha a recoger el sombrero y en ese momento los señores pasan por encima de ellas su pierna izquierda, dándole la mano izquierda (o derecha según a donde se avance en la diana) y corren los de atrás a cerrar al frente.

9o. Paso. DIANA

EVOLUCION Y PASO

Pie derecho atrás del izquierdo y pequeño salto con el mismo derecho atrás, alternando con el izquierdo hasta hacer ocho tiempos. Quedando el pie derecho adelante se avanza con el pie que quedó al frente ocho tiempos y queda el pie derecho atrás:

- I.—Golpe al frente talón derecho.
- 2.—Golpe punta quedando el talón hacia arriba.
- 3.—Golpe talón y avance atrás pie derecho; del 4o. hasta el 8o. tiempo quedando el pie izquierdo adelante.
 - I.—Golpe talón izquierdo al frente.
 - II.—Golpe punta pie izquierdo.
 - III.—Golpe talón izquierdo y 4 golpes punta izquierda, se avanza atrás otros cuatro tiempos. Avance al frente ocho tiempos. Avance atrás cuatro tiempos principiando con pie izquierdo, vuelta de las señoritas por dentro (metiéndose debajo del brazo) se alinean los señores con la rodilla derecha y ellas ponen el pie derecho sobre la rodilla izquierda.

IV

PROGRAMA PARA ESCUELA PRIMARIA

En la escuela primaria se hace la siguiente formación del programa:

I.—Ejercicios de orden. 2o. Cielo.

Agrupamiento.

Reunión

Formarse en fila.

Formarse en hilera.

Posición de firmes.

Saludo gimnástico.

Romper las formaciones en dos tiempos.

Estaturarse.

Numerarse.

Vista a la izquierda.

Vista a la derecha.

Alineamiento por la izquierda (individuales).

Alineamiento por la derecha (individuales)

Alineamiento por la derecha e izquierda (colectivos).

Cubrirse.

Flancos por tiempos.

Flancos sin tiempos.

Descanso en su lugar.

Distancia por el frente.

1a. distancia gimnástica.

2a. distancia gimnástica.

3a. distancia gimnástica.

4a. distancia gimnástica.

Pasos al frente.

Pasos atrás.

3er. Ciclo.

Además de los ejercicios puestos en el 2o. Ciclo.

Alineamiento al frente.

Alineamientos a retaguardia.

Medios flancos sin tiempos.

Medias vueltas sin tiempo.

Saludo militar.

Pasos de costado.

Romper la formación militarmente.

Giros para romper la marcha por los flancos.

Desplazamiento del grupo a dos o más pasos y volver a sus puestos.

Conversiones a eje fijo (por 2, 4, y 8).

Pasar de la formación de una fila a la formación de "línea al frente" y descomponer el movimiento.

Abrir las filas o hileras de diversas maneras y descomponer el movimiento.

II.—Marchas y Evoluciones. 2o. Ciclo.

A paso redoblado.

Sobre la punta de los pies.

Cambiar el paso con elevación alternada de los muslos.

Paso largo.

Paso corto.

Marcar el paso.

Paso veloz.

Hacer alto con el mismo frente.

Sobre la marcha yendo en columna de hilera, cambios de dirección por los flancos, serpentear, hacer círculos, cruzar, etc.

3er. Ciclo

Además de los puestos en el 2o. Ciclo.

Sobre un pie alternando cada dos o tres tiempos.

Semiflexión de piernas.

Piernas separadas.

Sobre talones.

Al "paso al frente".

Al "Paso triscado".

Sobre la marcha aumentar o disminuir el frente, una a 2 y de 2 a 4 hileras y viceversa.

Hacer alto por los flancos.

Cambiar de dirección (doble cambio).

Hacer alto con el frente a retaguardia.

Marchar con el frente a retaguardia.
Marchar por los flancos, de hilera a fila y viceversa.
Paso veloz.

III.—Gimnasia Calisténica.

Estos ejercicios se sujetarán al orden siguiente:

1.—Brazos y

2.—Piernas.

3.—Cuello.

4.—Extensión dorsal.

5.—Flexión y extensión del tronco.

6.—Equilibrio.

7.—Abdominales.

8.—Hombros y omoplatos.

9.—Saltos.

10.—Movimientos respiratorios.

2o. Ciclo

En este Ciclo se darán los ejercicios por trimestres en los que se irán graduando desde los más simples y sencillos hasta los más complicados, pero por el orden anterior y separados, es decir, primero de brazos. luego de piernas, etc.

3er. Ciclo

Aquí también se dividen los ejercicios por trimestres pero se empezarán a poner combinaciones de movimientos como son de brazos, piernas y cuello; brazos, cuellos y abdominales, etc. y se irán graduando con intensidad.

IV.—Gimnasia Rítmica.

Con esta gimnasia se obtiene una educación estética y neuromuscular superior a la que proporciona la calisténica. Está basado en el ritmo, en el esfuerzo y en la resistencia. Esta gimnasia rítmica es la mejor expresión plástica que hasta ahora se ha conseguido de la música y su gran poder educativo estriba en la completa armonía que establece entre el cuerpo y el alma.

Para niños. 2o. Ciclo.

Posición fundamental.

Saludo.

Marchas contando.

Ejercicios preparatorios.

Ejercicios fundamentales de piernas a pie firme.

Posiciones de brazos a pie firme.

Serie griega de la 1a. a la 8a. posición.

Ejercicios de piernas y brazos sin cambiar de sitio con la serie griega en hilera o fila.

Paso y cierre deslizado.

Paso de baile al frente y cierre.

Combinaciones sencillas.

3er. Ciclo

Repaso de lo practicado en el 2o. Ciclo.

Paso de baile al frente.

Paso de baile oblicuo atrás.

Paso de baile lateral.

Paso de baile lateral continuado.

Paso de baile atrás.

Paso de baile al frente y cruzado bajo frente.

Paso de baile al frente y cruzado bajo atrás.

Paso de baile al frente y cruzado alto frente.

Paso de baile al frente y cruzado alto atrás.

Paso de baile y cierre.

Paso de baile al frente y cierre y semiflexión rodillas.

Paso de baile atrás, cierre y semiflexión rodillas.

Paso de baile y pierna al frente.

Paso de baile y pierna atrás.

Paso de baile y pierna atrás y frente.

Paso de baile con doble vuelta.

Después de estos pasos vienen las combinaciones que tienen por objeto darle belleza, armonía y conjunto.

V.—Bailes Ginnásticos, 2o. Ciclo.

Pasos fundamentales. Paso. Corte. Brineo. Brinquillo. Deslizado.

Cruzado bajo al frente y atrás.

Cruzado alto al frente y atrás.

Medio paso talón.

Gran paso talón.

Galopar.

Mecedora al frente y atrás.

Las tres gracias.

La Ronda de Roberto.

Danza Danesa del saludo.

El Baile de los Muchachos.

"La Chispa".

"La Amapolita".

"Los Inditos".

3er. Ciclo.

"Las Segadoras".

"Reekin".

"Baile Montañés".

VI.—Bailes Regionales.

1.—Zapateado.

2.—Tehuanas y Zandunga.

3.—Jarabe Tapatio.

VII.—Juegos Libres.

El orden de los juegos es indiferente se les puede poner en cualquier clase de juegos pero siempre que vayan de acuerdo con su edad e inclinaciones.

De los 6 a los 7 años hasta los 12 los juegos que se pongan deben fomentar el instinto de competencia y el instinto de lucha. De los 10 años en adelante se desenvuelven el instinto de cooperación, de grupo o especie de clases.

VIII.—Ejercicios de Colchones.

Con estos ejercicios se logra el desarrollo total y en armónicas proporciones de las diferentes partes del cuerpo. Como particularidad especial dichos ejercicios estimulan las importantes funciones del Mesocéfalo y de los canales semicirculares del oído en lo que respecta a la importante función del equilibrio y del tono muscular.

Estos ejercicios son sólo para el Tercer Ciclo y para Secundaria y adultos; en la primera se debe de empesar a dar las nociones y los ejercicios más sencillos porque los difíciles les son perjudiciales a su organismo.

IX.—Actividades Deportivas.

Volley Ball. Basket Ball. Play ground. Natación. Atletismo (sólo para niños). Excursiones.

En Atletismo y natación los alumnos se clasifican en los grupos mayores y menores.

X.—Premios.

XI.—Exhibiciones.

XII.—Mesas Directivas Deportivas.

Presidente. Secretario. Tesorero. Cuatro Vocales.

V

TABLA DE GIMNASIA RITMICA

Consiste en una serie de ejercicios correctivos interpretados con ritmo.

La gimnasia rítmica educa y controla de una manera especial el buen gusto y el equilibrio para guiar armónicamente nuestros movimientos en relación con la música.

La gimnasia rítmica permite a la mujer conservar su feminidad, proporcionándole una educación neuromuscular superior y una gran flexibilidad en la columna vertebral, fortaleciendo de tal manera todos los músculos para que así se puedan controlar al momento de ejecutar un movimiento con gracia.

La gimnasia rítmica se divide para su estudio en las posiciones de la serie griega y la serie egipcia y para su enseñanza deberá empezarse a enseñar la serie griega que es la que tiene mayor facilidad para ejecutarse y aprenderse y como se podrá ver está graduada empezando del ejercicio sencillo hasta los que están más complicados. Todos éstos ejercicios se combinan con los pies en una gran variedad de ejercicios que hay.

Para una clase tipo de esta gimnasia sería la que por medio de sus posiciones se adquiera gracia y soltura:

I.—Marchas (para que se calienten los músculos).

II.—Paso veloz.

III.—Respirar.

IV.—Formación en círculo (para que se imiten).

V.—Recordación de todas las posiciones de la serie griega, de pie y las cinco posiciones de sentados.

T A B L A

I

Con la primera posición de la serie griega y paspié al frente (ocho tiempos), con paspié y la segunda posición de la serie griega, regresar a sus lugares en ocho tiempos.

II

Con la tercera posición de la serie griega y cruzado al frente el pie derecho para girar (ocho tiempos y ocho para regresar a su posición que tenían.)

III

Con la cuarta posición de la serie griega caminando en círculo, (ocho tiempos) regresar a su lugar con la 5a. posición (ocho tiempos).

IV

Con la 6a. posición de la serie griega (con ejercicios de desalojamientos) paso y cierre al frente (ocho tiempos) y ocho tiempos paso y cierre atrás.

V

Con la 7a. posición paspié en semi-apoyo, girando en círculo (ocho tiempos) con la 8a. posición regresar a su lugar con paspié en semi-apoyo (ocho tiempos).

VI

Con la 9a. posición caminar con paspié cruzado al frente (ocho tiempos) y ocho con paspié cruzado atrás procurando llegar al centro del círculo y regresar a su lugar.

VII

Con la 10a. posición darán un paso lateral, vuelta y giro hasta tener el mismo frente (ocho tiempos) y ocho a lado contrario.

VIII

Con la 11a. posición y paso triscado descompondrán el círculo en ocho tiempos y en otros ocho tiempos lo valverán a formar.

IX

Con la 12a. y 14a. posición con el paso triscado en su lugar alternando 16 tiempos.

X

Con la 13a. y quinceava alternando con 16 tiempos, alto cruzado frente paso y cierre.

XI

Con la 16a. posición se harán alternando paso cruzado atrás, pasos lateral y cierre.

CUARTA PARTE

I

CONCLUSIONES

- 1.—La Educación Física formará la verdadera conciencia de clases del proletariado.
- 2.—Buscará hacerlos más aptos para que triunfen con mayor facilidad en la vida.
- 3.—Los hará sanos, fuertes y vigorosos obligándolos a tener hábitos higiénicos, morales y sociales.
- 4.—Creación del Instituto de Pedagogía y Educación Física, con el fin de preparar técnica y científicamente a los Profesores para poder formar a los hombres sanos y fuertes del México de mañana.
- 5.—Con esta preparación adquirida, se podrá enseñar mejor, habrá menos accidentes y percances orgánicos ocasionados por los neófitos en la materia y adquirirá el auge necesario.
- 6.—Para lograr lo anterior es también indispensable la formación de la Secretaría de Educación Física.
- 7.—Se deberán construir todos los gimnasios y campos deportivos en toda la República y en el mayor número posible para cumplir con uno de los postulados socialistas "La Educación de las masas".
- 8.—Deberán tener los adelantos modernos provistos de todos los aparatos y accesorios para hacer uso de ellos en provecho del pueblo.
- 9.—Estarán sujetos los gimnasios y campos deportivos a los Reglamentos higiénicos, morales y educativos.
- 10.—La entrada a ellos será absolutamente gratis.
- 11.—El Estado impartirá la enseñanza gratuitamente.
- 12.—Aportará todos los gastos que se necesiten en beneficio de las masas laborantes.
- 13.—Los gimnasios serán abiertos y amplios, para aprovechar las grandes cualidades curativas del sol y tener aire fresco y puro en abundancia; aprovechando para esto, y para impartir la enseñanza física, las primeras horas de la mañana.

14.—Teniendo en cuenta la constitución fisiológica y anatómica de los individuos y sus diferentes etapas de su vida, la Educación Física tiene las siguientes finalidades:

A.—Se tratará de que coordinen sus movimientos hasta la edad de 2 años.

B.—De los 3 a los 12 años se buscará y estimulará su desarrollo normal en longitud.

C.—De los 13 a los 20 años se le dará una preparación de fortaleza.

D.—De los 20 a los 25 años tendrán una preparación de resistencia.

E.—De los 26 años en adelante se les dará una educación especial que busque la prolongación de la vida y la conservación de la salud.

Esta Educación Física será igual para la mujer hasta la edad de los 12 años, a partir de entonces se le dará una preparación muy especial que tenga por fin que no se lastimen ni sufran ningún trastorno sus órganos genitales con el ejercicio; este a su vez, buscará una mayor ampliación de la cavidad pélvica y un reforzamiento de las paredes abdominales.

15.—La Educación Física tendrá carácter obligatorio para todos teniendo que concurrir a los gimnasios y campos deportivos tres veces por semana.

16.—Para poder asistir a sus clases educacionales físicas, deberán recaer un certificado de salud del Médico Especialista.

II

BIBLIOGRAFIA

- Los Fundamentos Científicos y la Práctica de la Educación Física, de
D. Rafael Alcalá Santaella
- Para Vivir 100 Años.....Adrián del Valle
- La Nueva Educación Física e Higiénica.....Franklin M. Clinton
- Deportes Atlético..... E. Weber
- Hacia la Educación Integra Física y Moral.....J. Gotteland
- Vida Sana.....Winslow Ch. E. Amory
- Educación de los Niños.....Montaigne
- Pedagogía de la Educación Física.....Enrique Romero Brest
- La Educación y la Herencia.....M. Guyau
- Para ser Fuerte.....W. Blaikie
- Principios y Métodos de Educación Física e Higiénica...W. P. Welpton
- Hatha Yoga.....Yogi Ramacharea
- Psicología Aplicada a la Educación.....G. Compayre
- Psicología del Niño.....E. Claparède
- Principios Socialistas.....Deville Gabriel
- El Estado Socialista.....Menger A.
- Psicología de las Mujeres.....Gustavo Le Bon
- Fundamento del Socialismo.....Pedro Amado Inchusti
- Psicología del Socialismo.....Victorano García Martí
- El Arte y la Vida Social.....Jorge Plejanov
- Psicología del Socialismo.....Gustavo Le Bon
- La Escuela Social.....Arnulfo M. García y Rolando Uribe
- Apuntes tomados en la Escuela de Educación Física