

8
S. A. F. 8



Revista
de
EDUCACION
FISICA
ENERO

Los mejores artículos para

**ATLETISMO
DEPORTE Y
GIMNASIA,**

los vende la

CASA MELILLA

Barquillo, 6

MADRID

Fabricación propia, la más antigua de España. Proveedora de la Escuela Central de Gimnasia, Escuela Naval Militar, Academias Militares y Civiles, Regimientos, Unidades de la Armada y Sociedades de primera categoría de toda España.

CATALOGOS Y TARIFAS A DISPOSICIÓN



SALUD & AGILIDAD & FUERZA
REVISTA DE EDUCACION FISICA

Dirección: J. AGUT, Isla, 5, BURGOS

SUMARIO

ALGO SOBRE MASAJE.—Comandante Bacorell.

LA GIMNASIA EDUCATIVA EN LA MUJER.—Joaquín Agulla.

EL JUEGO DE HAND-BALL.—Carlos Blond.

ACTUALIDADES.—Atletismo en la Marina.

CALENDARIO DE LA XI OLIMPIADA DE 1936.—Berlín.

PROYECTO-INFORME sobre la Educación Física en la segunda enseñanza,
redactado por la E. C. de Gimnasia, según orden del Excmo. Sr. Ministro
de Instrucción Pública y Bellas Artes. (Continuación).

CORRESPONDENCIA.

DIBUJOS.—M. Pedrero y G. Mayoral.

AUTOCARICATURA Y DIBUJOS HUMORÍSTICOS.—Oller.



R-224



Es una Revista que tiene por finalidad propagar ideas provechosas sobre educación física, para orientar y enlazar a todos los verdaderos aficionados a ella.

Su publicación normal será mensual y sus ingresos, importe de suscripciones y anuncios, se aplicarán exclusivamente a su mejoramiento.

Los trabajos de colaboración firmados, con indicación de ser inéditos, copia o traducción, se dirigirán a esta Dirección, respondiendo sus autores de su contenido. La publicación de ellos se hará teniendo en cuenta su oportunidad y conveniencia.

De todo libro remitido por su autor se hará un juicio crítico o nota bibliográfica, anunciándose gratis.

Se tratará de tener en cuenta los adelantos publicados por Revistas nacionales extranjeras, procurando su intercambio.

Toledo, Abril, 1934.

*Villalba.—Marín.—Casal.—Hermosa.—Algara.
—De la Iglesia.—Agut.—Alvarez.*

D.

que vive en

Calle n.º, se

suscribe a la Revista «SALUD, AGILIDAD Y FUERZA», con la cuota mensual de UNA PESETA.

..... de de 1934



Algo sobre el Masaje



La palabra *Masaje*, del francés *massage* y del árabe *massa*, se emplea en concepto de tocar, manosear, amasar, determinada parte del cuerpo, con sujeción a unas maniobras regladas y con fines terapéuticos o higiénicos; ejecútanse con las manos (masoterapia) o con ayuda de aparatos (mecanoterapia, kinesiterapia, iatrogimnasia o gimnasia curativa).

Tales procedimientos son conocidos desde la antigüedad en China, India, Egipto.... Los romanos los practicaban en sus Termas (masaje, fricciones con perfumes), pero es desde mediados del siglo pasado cuando realmente pasan a ser considerados como recurso terapéutico de mucha importancia.

Como normas generales diremos que la parte a tratar ha de estar ampliamente descubierta y la piel limpia y sana. Caso necesario, se afeita la región. Si conviene usar lubricantes, se emplearán: polvos de talco, vaselina, aceite esterilizado.

El enfermo no ha de notar cansancio alguno y la región estará bien inmovilizada, sobre un cojín de arena (en su caso) o por el médico y ayudantes. Su posición, será la que más favorezca la relajación muscular.

Se empleará en cada caso, la maniobra adecuada: si hay edema, un roce profundo; si atrofia muscular, amasamiento y percusión, etc., etc., pero el foco de la fractura, no será nunca objeto de acciones directas.

La hora más adecuada, en ayunas, al levantarse o en las tres horas que siguen.

Es preferible sesiones cortas y sobre todo, al empezar el tratamiento. Si bien unos autores señalan de 5 a 30 minutos, otros dicen, que debe ser justificada por razones muy especiales, la prolongación más allá de 15 minutos.

Intervalo entre las sesiones: de uno a varios días.

El masaje puede ser general y local, teniendo en cuenta su extensión y se practicará con las manos o con aparatos adecuados (Zanderismo).

Las maniobras a efectuar, son las siguientes (Cenzano):

PRESION.—Será un simple tacto, si hay mucho dolor; o presión enérgica cuando haya necesidad de actuar sobre órganos cubiertos por masas musculares. Depende del tamaño de la región, el que se aplique una parte de la mano o toda ella: abierta, cerrada empleando uno o los dos puños, en flexión, el borde cubital, las dos enlazadas, etc.

Hay también, las llamadas *presiones intermitentes*, en que, como su nombre lo indica, son interrumpidas por espacio de unos segundos (1 a 5) y efectuándose sin cambio de lugar.

ROCE O FRICCION SUPERFICIAL.—Deslizamiento suave de la mano, adaptándose al relieve de la parte del cuerpo de que se trate. La dirección es generalmente centripeta, (corriente venosa de retorno), empezando y terminando lejos de la parte afectada. En este movimiento, la mano roza, pero al descender no ha de tocar la piel.

FRICCION PROFUNDA.—Se despliega en ella cierta fuerza, para poder actuar sobre todos los tejidos, siendo la dirección y movimientos análogos a la anterior. La zona será pequeña y pequeña también, la superficie con que se practica; casi siempre con el pulgar (que es robusto), tercera falange del índice o con la cara dorsal de las terceras falanges de los cuatro últimos dedos, una vez cerrada la mano.

AMASAMIENTO.—Consta esta maniobra, de dos movimientos: contracción, (aplicando la presión a partes simétricas y opuestas), y tracción (separar la parte comprimida, hacia fuera).

Puede practicarse con el pulgar e índice, (punteo o pellizco);

pulgar y los cuatro dedos restantes; magullamiento (expresando con las dos manos al igual que una esponja); con los dos pulgares actuar sobre tendones, etc.

PERCUSION.—Golpeo de la superficie de la piel en diversas zonas separadas varios centímetros; con la cara anterior de la mano, con la dorsal, con la mano hueca (golpecito) o con el borde cubital (hachazo). En este caso, pueden ir los dedos en relajación, cayendo unos sobre otros en el momento del choque y también frecuentemente, golpeando alternativamente con las dos manos, manteniendo sus planos perpendicularmente al del cuerpo; no citando más, por no alargar demasiado estas notas.

MOVIMIENTOS ACTIVOS Y PASIVOS.—Metodizados por *Ling*, son aquéllos ejecutados espontáneamente por el enfermo, accionados por el médico o practicante, mixtos, centrífugos, o centrípetos.

Y prescindiendo aquí de los activos, de los movimientos voluntarios, que caen dentro de la gimnasia y que como siempre amplían el juego de las articulaciones, refuerzan la potencia muscular y activan la vitalidad orgánica, cuando son dirigidos por personal técnico, profesores de *Educación Física*, diremos que los movimientos pasivos, han de ser efectuados sin esfuerzo muscular del enfermo. El operador, con una mano, fija e inmoviliza la parte conveniente (muñeca, codo, hombro, rodilla, etc.) y con la otra efectúa al movimiento. En el caso de que el enfermo haga alguna resistencia, los movimientos reciben el nombre de *oponentes* (Tufifer).

MECANOTERAPIA.—De machané (máquina) y therapeia (curación), es la aplicación de máquinas para provocar movimientos dentro de ciertos límites de extensión y energía. Estos, como acabamos de decir, pueden ser activos, pasivos y mixtos.

Para los primeros, hay generalmente un contrapeso que puede colocarse a la distancia deseada en una palanca y por ingenioso mecanismo, se ha conseguido que el esfuerzo muscular sea igual en las distintas posiciones. Hay aparatos para el tronco, miembro superior y miembro inferior.

Las máquinas para efectuar los segundos, son accionadas

por el vapor, el gas o la electricidad; unas mueven algún miembro, otras todo el cuerpo, las hay, en fin, que efectúan el masaje (fricciones, amasamiento, etc.)

En cuanto a los últimos (mixtos), generalmente obran por un esfuerzo muscular (activo), sin actuar en el movimiento contrario (pasivo).

He querido reseñar en estas notas la *mecanoterapia*, no solo por su importancia terapéutica (circulación, nutrición, nervios, anquilosis...), sino también por sus efectos en la *reeducación*, de tan excelentes resultados en los heridos de guerra; pero no por ello he de darles mayor extensión, ya que se aparta del objeto principal de aquéllas.

Y terminada así, siquiera brevemente, la exposición de las maniobras o movimientos a efectuar, vamos a decir dos palabras de sus efectos e indicaciones.

EFFECTOS DEL MASAJE.—Se refiere a la piel, músculos, absorción, circulación, nutrición y sistema nervioso. (Höber)

PIEL: la desembaraza de residuos epidérmicos y productos sebáceos, haciendo más perfecta la circulación y transpiración.

MUSCULOS: excita las contracciones y disminuye la fatiga.

ABSORCION: es mucho más activa con el masaje (influencia sobre la circulación sanguínea y linfática).

CIRCULACION: cambios vasoconstrictores y vasodilatadores. Actividad lo mismo en la superficial, que en la profunda, según sea la intensidad del masaje.

NUTRICION: aumenta la cantidad de orina, es mayor la urea expulsada y disminuyen los elementos azoados en las deposiciones. Acelera el paso de los alimentos del estómago al intestino y favorece, en éste, la absorción.

SISTEMA NERVIOSO: efectos directos, a que dan lugar el amasamiento y presiones profundas e indirectos, en diversas regiones.

COMANDANTE BACORELL

Practicante de Medicina y Cirugía y Auxiliar
Sanitario de Epidemiología y Desinfección

(Continuará)



La gimnasia educativa de la mujer



COMO continuación de los dos artículos referentes a este mismo tema, publicados con anterioridad en estas columnas, voy a exponer a título de ejemplo, sin que sea mi deseo sentar un «modelo», sino solamente concretar las ideas expuestas en orden a la didáctica de la lección femenina, unas tablas para hembras mayores de 18 años.

En ellas, se exponen en los distintos grupos que integran la lección, varios ejercicios de cada uno, a fin de poder alternar y dar variedad a los ejercicios y lecciones.

Al hacer esta exposición, ruego al paciente lector un poco de *aguanté*, por la aridez del tema. Usaré en ellas de la terminología y nomenclatura corrientes, si bien en algunos ejercicios procuraré aclarar conceptos con alguna ilustración o ampliación.

ESQUEMAS QUE HAN SERVIDO DE BASE PARA LA REDACCIÓN DE LAS TABLAS

I

- 1.—Ejercicios de orden.
- 2.— Id. preparatorios.
- 3.— Id. fundamentales de piernas.
- 4.—Suspensiones inclinadas.
- 5.—Equilibrios.
- 6.—Dorsales.
- 7.—Locomoción.
- 8.—Abdominales (1.º y 2.º grupos).
- 9.—Laterales (1.º y 2.º grupos).

10. — Saltos.
11. — Derivativos y respiratorios.
Duración 30 a 40 minutos.

II

1. — Ejercicios de orden.
2. — Id. preparatorios.
3. — Id. fundamentales de pierna.
4. — Id. de gran extensión.
5. — Suspensiones inclinadas y serpenteos.
6. — Equilibrios.
7. — Dorsales.
8. — Locomoción.
9. — Abdominales (1.º, 2.º y 3.º grupos).
10. — Laterales (1.º, 2.º y 3.º grupos).
11. — Saltos.
12. — Derivativos y respiratorios.
Duración 40 a 50 minutos.

ESQUEMA I. TABLA 1.^a DURACIÓN APROXIMADA, 30 MINUTOS.

1. — a) Formación de a 2.
b) Numeración de a 2.
c) Despliegue por saltos.
d) Giros de 90 a 180 grados por pasos.
e) Desplazamientos por saltos.
2. — a) Posiciones de Atención (a) y descanso (d).
b) A. P. ce. y abr.
c) A. Pn. dg.
d) A. Pn. abr. sobre una sola pierna.
3. — a) A. M. c.
b) A. Rotación de pal. fr. y m. h.
c) A. El. br. cr.
4. — a) A. El. de un br. cr. y gir. cab. al mismo lado; br. y cab. fr.; lo mismo con el otro brazo y descender los dos brazos.
5. — a) Sentada. m. c. Fl. tr. at. ad. 45º.



Fig. 1



Fig. 4



Fig. 3

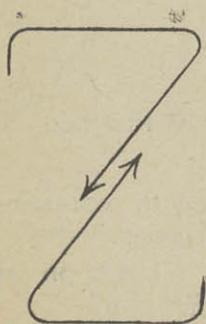


Fig. 2

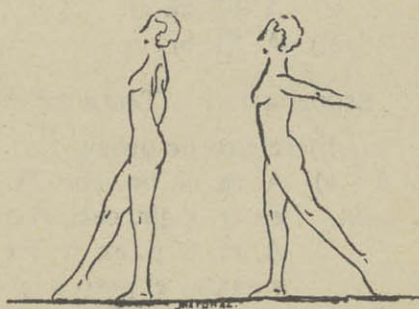


Fig. 5

- 6.—a) A. m. c. El. alt. pt. p.
- 7.—a) A. fr. ap. Sus. inc. por sucesivos desplazamientos de los pies hasta quedar en la posición.
b) Sus. inc. Fl. caderas y extensión suave.
- 8.—a) Pos. equilibrio barras a 30 ó 40 centímetros del suelo.
b) Equi. Gir. a equi. atravesado.
c) Pos. equi. Coger un pañuelo de la barra.
- 9.—a) A. Ex. br. cr. sin brusquedad.
b) A. El. br. fr. arr. y descender cr. ab. suave.
- 10.—a) Marchar cogidas de la mano haciendo br. arr. pun y el pn. at. a cada paso (figura 1.), 30 segundos.
b) Carrera en dos filas haciendo serpentinas o cruzándose (figura 2), 30 segundos.
c) Mar. ap. inter. pt. p. 30 segundos.
Respiratorios.
- 11.—a) Ten. pn. fl. Ex. alt. pn. 45 grados y volver a flexionar sin descender, (figura 3).
- 12.—a) A. pn. abr. m. cl. Tor. tr. y llevar en cr. el b. del mismo lado, (figura 4).
- 13.—a) Subidas en el banco. Sa. prof. fr.
b) Banco. Sal lat. prof.
c) Salto a la comba individual, 30 segundos.
- 14.—a) A. Pn. dg. (1-4).
b) A. m. cl. V. V.
c) A. El. m. cl.
d) A. El. br. cr.

ESQUEMA I. TABLA 2.^a DURACIÓN, 35 MINUTOS.

- 1.—Ejercicios de orden.
- 2.—a) A. m. cl. pn. abr. Fl. una pn. ex. del br. contrario en cr. y gir. cab. al mismo lado, o bien,
A. m. h. p. ex. fr. Ex. br. cr. pun. sobre la pn. at. y cargar el peso a la adelantada, (figura 5).
b) A. pn. abr. Rot. pal. fr. el. br. cr. arr.; descender cr. ab. alternando con A. Ex. br. fr. o arr.



Fig. 6



Fig. 8

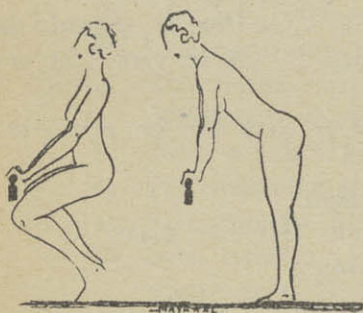


Fig. 7



Fig. 9

- c) El (4-a) de la tabla anterior, alternando con Sm. arro. m. cl. V. v. br. cr. y fl. cab. at.
- d) Sen. m. c. Fl. tr. at. ad. 45 grados.
- 3.—a) A. m. c. pn. dg. Pun. fl. pn.
- 4.—a) Sus. inc. El. alt. rod.
- b) Sus. inc. Colocar una mano en la cadera, girando el tronco hasta quedar de costado y apoyarla en el suelo. Deshacer el movimiento volviendo a sus. inc.
- 5.—a) Pos. equi. m. c. Mar. y arro. en el centro de la barra. Barras a 50 cm. subida directa.
- 6.—a) Pn. fr. sn. br. arr. ab. Cmb. br. oscilándolos y con fl. pn. ad. (figura 6), alternando con A. Ex. br. cr. fr. arr. ab.
- 7.—a) El (10-a) de la tabla anterior.
- b) Carr. 45 segundos.
- c) Mar. ap. inter. pt. p.
- d) Mar. calmante pun.
- e) Mar. cantando un minuto, seguida de respiratorios.
- 8.—a) Ten. pn. fl. Ex. pn. 45 grados seguido de
- b) Fl. pn. m. apoyadas en la barra altura de rodillas. Ex. pn. descendiendo el talón, (figura 7).
- 9.—a) Pn. fr. m. cl. Tor. tr. y V. v. de l br. cr. seguido de
- b) A. pn. abr. br. arqueados. Fl. lat. tr. y ex. l br. cr. (figura 8).
- 10.—a) Sobre banco. Sal. prof. fr. con osc. br. arr. y ex. tr. at.
- b) Sobre banco. Sal. lat. prof.
- c) Fr. barras altura esternón. Sal. sus. dom.
- d) Salto comba 30 segundos.
- 11.—Derivativos y respiratorios.

ESQUEMA I. TABLA 3.^a DURACIÓN, 40 MINUTOS.

- 1.—Ejercicios de orden. Fijarse especialmente en la soltura de la pos. de A.

- 2.—En dos hileras; m. apoyadas en los h. de la de delante.
pn. dg. at. Pun. Fl. pn. at.
 - b) Extensiones de br. en todos sentidos, serie de 6 tiempos.
 - c) Sm. arro. m. cl. V. v. br. at. y fl. cab. at.
 - d) A. El. br. fr. abrir en cr. y fl. tr. at. seguido de —
A. m. cl. Br. cr. y fl. tr. ad, 45 grados.
- 3.—a) A. El. br. fr. y pun. br. cr. y fl. pn. br. fr. y ex.
pn. br. ab. y t. ab.
- 4.—a) Sus. inc. Fl. ex. br. 1 vez.
- b) Sus. inc. El. alt. pn,
- c) Sus. inc. Sm. m. c. y gir. tr. ap. m. suelo y volver
a sus. inc.
- 5.—a) Equi. Mar. at. y fr. y arro. n.º 5.
- b) Lat. ap. Sm. cor. y pun.
- 6.—a) Ten. boca abajo, manos apoyadas suelo bajo h.
El. alt. pn. sin elevar el tronco.
- b) A. m. cl. Mov. natación en 3 tiempos (1.º br. fr.
2.º br. cr. 3.º m. cl.)
- 7.—a) Mar. pun. cogidas m. 30 segundos.
- b) Carr. 1 minuto zancada corta, no mayor de 80
centímetros, suelta. Vigilar respiración y soltura.
- c) Mar. pun. cada paso y el. br. cr. 30 segundos.
- d) Mar. ap. inter. pt. p. 30 segundos.
- e) Mar. cantando 1 minuto seguido de respiratorios.
- 8.—a) Ten. Semi. cor. Ex. pn. 45 grados; y descen. 4"
máximo. 1 vez cada pn.
- b) Arro. a gatas. Ex. pn. sin. el. t.
- c) Pos. estirada. Respirar.
- 9.—a) Sen. caballo. br. cr. Tor. alt. tr.
- b) Sen. caballo; pn. dobladas y apoyado. p. en el
suelo; m. c. Fl. lat. tr.
- c) A un paso de aparato apoyada y caída en él, mano
a la altura del h. El. pn. contraria.
- 10.—a) A. Sal. altu.
- b) A. Sal. altu. sep. br. cr.



- c) A. Sal. altu. el. br. arr.
- d) Fr. Barra. sal. sus. dom,
- e) Carr. sal. a, quedar de pie en plinto altura, muslo y sal. prof. el. br. arr.

11.—Derivativos y respiratorios.

ESQUEMA I. TABLA 4.^a DURACIÓN, 40 MINUTOS.

- 1.—Ejercicios de orden, fijarse especialmente en la ensilladura.
- 2.—a) En dos hileras, m. apoyadas en los hombros, fl. pn. Ex. alt. una pn. dg. sin cambiar de inclinación ni mover el tronco. Cada hilera a distinta pierna.
- b) A. Ex. br. todos sentidos serie de 8 tiempos.
- c) M. c. Arro. abr. Fl. lat. cab.
- d) A. El. br. fr. br. cr. y fl. tr. at. seguido de A. m. cl. Br. cr. y tr. ad.; luego br. arr. y fl. tr. ab. Deshacer el mov. en la misma forma.
- 3.—a) A. m. c. Ex. p. fr. pasar a pos. mar. sobre pn. ad. lo mismo sobre la otra pierna, marchando al frente 3 pasos.
- 4.—a) Sus. inc. pal. alt. (debajo de la barra). Mar. at. artasrrando p.
- b) Fr. barra altura esternón. Sus. dom. caer por vol. a sus. inc. y quedar de pie luego.
- 5.—a) Equi. m. c. Mar. fr. at. con el. alt. rod. n.º 6.
- b) A. Br. cr. Sm. cor. y ex. pn. at.
- 6.—a) Tendido abajo; m. apoyadas bajo h. El. alt. pn. sin elevar el tr.
- b) M. c. tr. ad. 45 grados. Mov. natación 3 tiempos.
- 7.—a) Mar. sal. 3 pasos con el br. cr. cogidas de la mano, 30 segundos.
- b) Carr. 1 minuto. Zancada suelta y ligera, 80 centímetros, ritmo regular.
- c) Mar. pun. a cada paso con el br. cr. 30 segundos.
- d) Mar. con el. alt. rod. muy lento 30 segundos
- e) Mar. cantando 1 minuto, seguido de respiratorios.

- 8.—a) Ten. sm. cor. Ex, pn. 45 grados y descen. en 4 segundos 2 v. cada pn.
b) Sm. arro. m. cl. Tr. at. y V. v. br. cr.
c) Arro. a gatas, con apoyo de las manos en el suelo, Ex. pn. y el. alt, pn.
d) Estirado. Gir. cab. lento a compás, respiración.
- 9.—a) Sen caballo. m. cl. Tor. tr. y ex. br. cr. al mismo lado.
b) El (9-c) de la tabla anterior (figura 9).
c) A. m. h. p. apoyado lateralmente altura menor rodilla. Fl. lat. tr. al costado contrario.
- 10.—a) Carr. Sal. a quedar de pie en plinto altura rodillas y sal. prof. fr. con ex. br. arr.
b) Carr. Sal. sus. dom.
c) Carr. Sal. altura, saltómetro altura rodillas.
d) Carr. Sal. a montar por la grupa caballo, salida at.
- 11.—a) Derivativos y respiratorios.

JOAQUÍN AGULLA





El Juego de Hand-ball



(1)

DESAEROLLO de la táctica.—1.º en el ataque.—Existen dos direcciones de ataque para la ruptura de la defensa enemiga. Por una de las alas y por el centro. Ambos procedimientos empleará el equipo cuando el ataque se verifique rápidamente y con el menor número posible de cambios o entregas del balón.

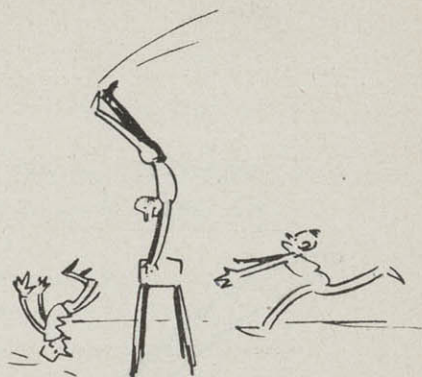
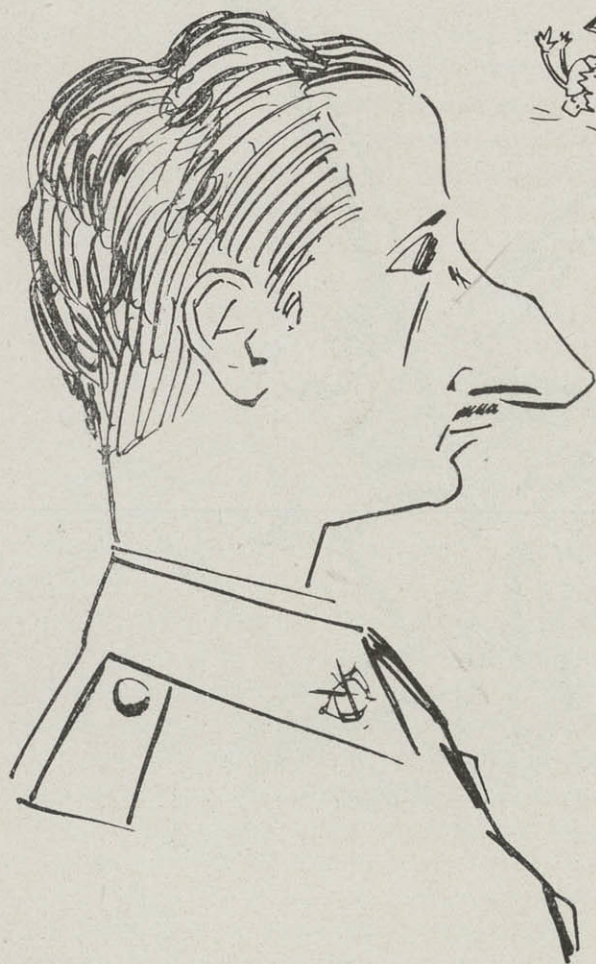
El típico juego de alas, se realiza por medio de una rápida carrera del delantero extremo, el que procurará pasar a un medio contrario, siéndole enviado entonces el balón que lanzará contra la portería. Contribuyen a practicar este pase los delanteros interiores, cuya colocación más ventajosa es un poco detrás de la línea de medios contraria. En algunas ocasiones, podrá haber un corto encuentro entre el delantero extremo atacante.

El ataque por el centro, origina con frecuencia la intervención de varios grupos de jugadores que apenas permiten al poseedor del balón esquivarlos. Se realiza intentando en el momento de la ruptura, superar al contrario en número, procurando rebasar al medio centro contrario hacia la mitad de su campo, para conseguir que actúen en el momento tres atacantes contra dos defensas, consiguiéndose ésto, tanto más fácilmente, cuanto con más celeridad se lleve el ataque.

2.º en la defensa.—Así como es imprescindible al ataque lograr la superioridad numérica en momentos determinados, es deber de la defensa alcanzar la igualdad numérica en las mismas condiciones. El reparto que esto requiere se consigue cubriendo el medio centro al delantero centro, los otros dos me-

(1) Véase número de Octubre.

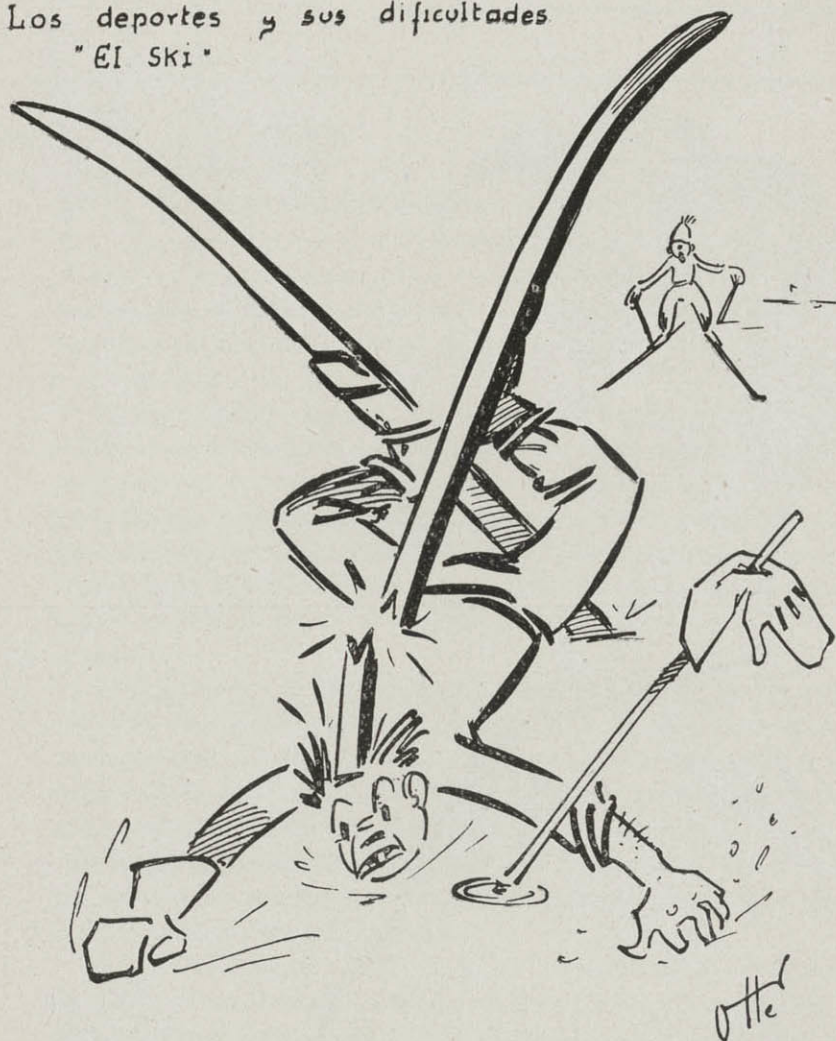
GALERÍA DE PROFESORES
DE EDUCACIÓN FÍSICA



He
XII. 34

D. LUIS OLLER
Autocaricatura

Los deportes y sus dificultades
"El Ski"

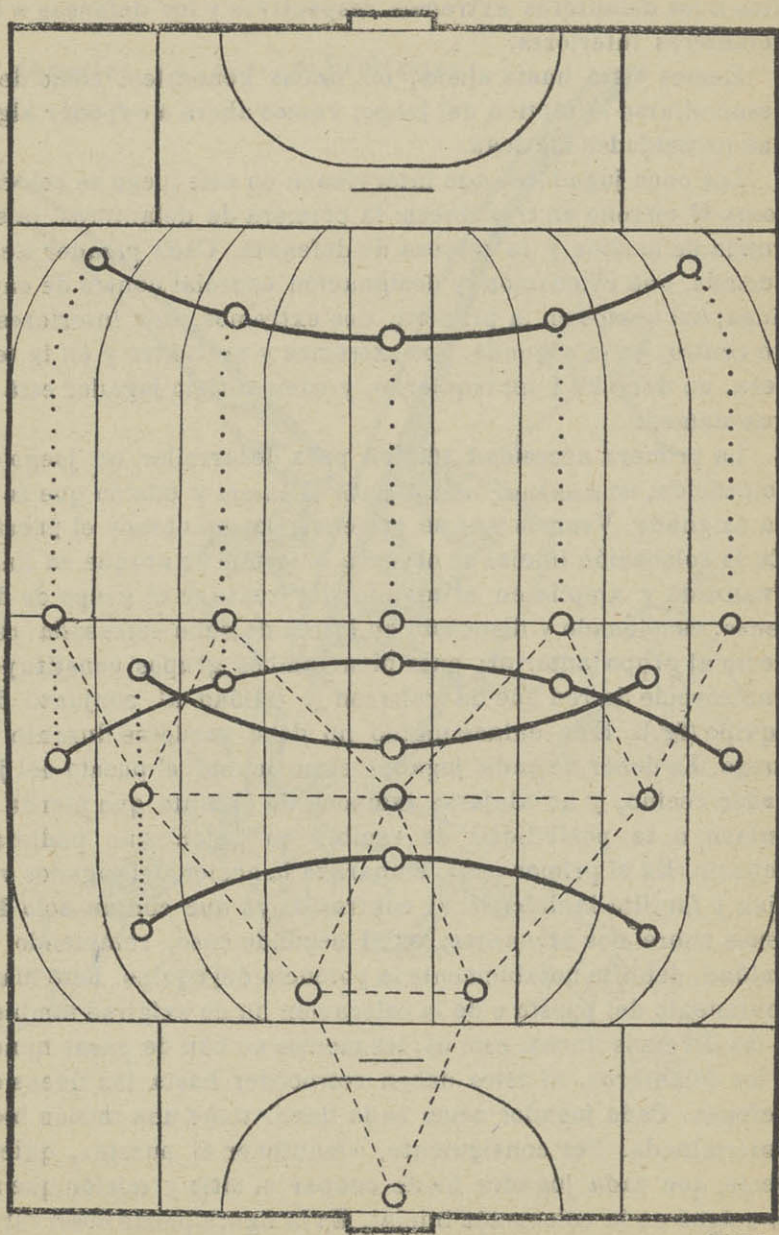


dios a los delanteros extremos respectivos y los defensas a los delanteros interiores.

Hemos visto hasta ahora, en líneas generales, cómo debe desarrollarse la táctica del juego; vamos ahora a exponer algunas necesidades tácticas.

Los once jugadores que intervienen en este juego se colocan sobre el terreno en tres líneas: la primera de delanteros, la segunda de medios y la tercera de defensas. Cada jugador tiene además, una colocación y designación especial dentro de cada línea; así vemos en la primera, dos extremos, dos interiores y un centro, en la segunda, dos extremos y un centro y en la tercera, un derecho y un izquierdo, y como último jugador está el guardameta.

La primera necesidad táctica para desarrollar un juego de colocación, es *mantener cada jugador el puesto* y misión que se le ha asignado. Veamos qué se entiende por mantener el puesto. En la colocación inicial se observa el grupo de ataque en línea avanzada y amplia en el sentido del frente y el grupo de defensa, escalonado y dispuesto en forma de cuña retrasada respecto al grupo anterior; pues bien, ambos grupos constituyen una especie de red que da trabazón y unidad al conjunto del equipo (fig.). Este enlace mútuo no debe perderse durante el juego. Es deber de cada jugador el no ocupar el puesto del jugador vecino, y no alejarse tampoco de él tanto que pierda el enlace o la posibilidad de recibir un balón que pudieran echarle. En el primer caso, embaraza la acción del jugador vecino y facilita la defensa al contrario, ya que con un solo defensa cubre dos atacantes; en el segundo caso, rompiendo la unidad, debilita notablemente la potencia del equipo. Este mantenimiento del puesto o de la colocación ha de exigirse también a las diversas líneas; esto es, los medios no han de pasar nunca a los delanteros, ni éstos deben retroceder hasta las líneas de defensa. Cada jugador como cada línea, tiene una misión bien determinada. Por consiguiente, «mantener el puesto», quiere decir, que cada jugador ha de ocupar el sitio y misión que se le asignó en la colocación inicial. En la figura puede observarse



que cada jugador tiene asignada una faja de terreno de puerta a puerta, debiendo evitarse desplazamientos laterales fuera de dicha faja, para no dar lugar a los entorpecimientos anteriormente dichos.

La exigencia de que cada cual conserve su puesto, se encuentra justificada por el hecho de que al no observar esta regla, se hace imposible el practicar la táctica de colocación.

La segunda necesidad táctica, es el *cambio de puesto*. Jamás deben jugadores del mismo equipo ocupar el mismo sitio, según indica la primera regla táctica. A pesar de ésto, no se puede evitar que en determinadas ocasiones, ya sea bajo la presión enemiga o debido a un pase incierto o mal ejecutado, un jugador sea sustituido momentáneamente en su propia línea. En este caso, el jugador no acosado, debe cambiar su puesto con el que lo está, y de este modo se reconstituye por el momento la colocación inicial. Este cambio de puesto, lo mismo puede llevarse a cabo en el ataque, que en la defensa.

La tercera regla táctica es *demarcarse* en el ataque, es decir, estar en condiciones de recibir o lanzar el balón sin entorpecimiento por parte del contrario y *marcar* a los adversarios cuando el equipo de éstos tiene la iniciativa del ataque.

Veamos ahora, la actuación de conjunto del equipo; esto es, las combinaciones que es el movimiento del balón de jugador a jugador. Para que el pase sea seguro, cada jugador tiene que saber de quien va a recibir el balón y a quien tiene que echarlo, debiendo evitarse combinaciones casuales o impremeditadas. Una orientación sobre la dirección en que el jugador ha de recibir y enviar el balón es la siguiente: cambiando de costado a lo largo del campo, o sea que cuando se encuentre a la izquierda, se envía al costado derecho y recíprocamente.

Otro paso en la enseñanza táctica, es lo que se refiere a señalar a cada jugador la misión especial que le corresponde. Nos referiremos a los jugadores del grupo de ataque. Tres son las obligaciones de todo delantero en general: 1.º estar siempre dispuesto a recibir y recoger el balón. 2.º poseer seguridad para entregarlo y saber practicar el Schoot. Empecemos por la ac-

tuación de los «delanteros extremos». Estos, mientras se realiza un ataque a la puerta propia, tienen que estar prevenidos retrocediendo en dirección a su portero, para que al lanzar éste el balón puedan recogerlo directamente, lo cual requiere una rapidísima actuación, que dará al portero confianza y facilidades para despejar y alejar el peligro lanzando el balón. Una vez éste en poder del delantero exterior y si se encuentra hacia la mitad del campo, o sea entre las líneas de fuera de juego (Off-side), debe enviarlo al delantero centro o a cualquiera de los delanteros del costado contrario, que esté claramente desmarcado. Si por ejemplo, es el delantero izquierdo el que lanza el balón, podemos fijarnos para recibirlo en el delantero centro, en el interior derecha o también en el extremo derecha. La elección ha de hacerse teniendo en cuenta la fuerza del lanzamiento, colocación del que lo lanza y situación del jugador que lo recibe. Para las entregas deben ser preferidos aquéllos jugadores que al recibir el balón estén en situación de lanzarlo directamente contra la puerta contraria; la entrega normal de un delantero extremo debe ser al delantero centro o al interior del costado opuesto. Estas entregas del mencionado jugador hacia el costado de línea, cesa cuando se halla en las inmediaciones o dentro del área de fuera de juego enemiga; se encuentra ya a distancia de poder chutar y debe enviar el balón contra la puerta contraria. Llegado este caso, hará un pase al centro, solamente cuando se vea muy marcado por un jugador enemigo.

La principal misión de los «delanteros interiores», durante los ataques a la puerta propia, es estar preparados a recibir el balón y una vez en su poder lanzarlo al delantero interior o al extremo del ala opuesta. Como dijimos anteriormente, deben ser preferidos los pases que conduzcan a entregar el balón a uno que pueda chutar.

En las cercanías de la línea de fuera de juego debe cesar el principio de enviar el balón a los delanteros del ala opuesta, primeramente, porque el peligro y la dificultad para recibir el balón por parte del jugador a que vaya dirigido, son mayores



por el sitio en que se desarrolla la acción y además, porque la distancia a la puerta enemiga es favorable para que el interior chute en vez de pasar el balón. En este caso y según las circunstancias, verá si es conveniente pasar el balón al delantero centro o al extremo de su misma ala, tomando esta decisión cuando tenga por consecuencia inmediata un lanzamiento hacia la portería contraria.

El «delantero centro», es más bien un enlace complementario de sus interiores, ya que no es fácil pueda tomar el balón directamente del guardameta enemigo en los saques o despejes de éste, debido a que probablemente estará muy marcado por el medio centro contrario. Para los pases debe utilizar, si está en la mitad del campo, al interior y si se halla cercano a la puerta enemiga, al extremo.

«La línea de medios» es principalmente una línea defensiva; su cooperación en el ataque consiste en proteger y ayudar a los pases para el avance del balón. Una vez que éste esté en poder de la línea atacante, cesa la línea de medios en su acción ofensiva y debe quedar dispuesta para la defensa. Un medio actúa mal, tácticamente hablando, si teniendo en su poder el balón, avanza corriendo con él hasta la línea delantera y allí lo entrega. Inmediatamente de recoger el balón, debe enviarlo a los delanteros por medio de un lanzamiento. En los saques o despejes desde la puerta propia, deben mantenerse desmarcados los medios exteriores, consiguiéndolo tanto más fácilmente si se sitúan separados de la portería. Sus lanzamientos han de encaminarse a ganar mucho terreno; como más a propósito para recibir sus pases se señalan a los tres delanteros interiores. El medio centro, que estará marcado por el delantero centro enemigo, cuando llegue el balón a su poder debe enviarlo a los delanteros interiores.

«Los defensas», raramente encontrarán ocasión de servir a los delanteros con un largo lanzamiento; no obstante, éstos deben ser lo más lejanos posible, porque cuanto más largo es el pase, mayor es la ganancia de terreno, más rápido el desarrollo del ataque y la posibilidad de chutar. La intervención del de-

fensa en los saques o al despejar el guardameta propio, es casi siempre posible, pero estos pases del portero al defensa deben evitarse, pues, en el caso de perder este último el balón ya sea por fallo al recibirlo o por dificultad al lanzarlo, queda en poder de los atacantes enemigos y pueden llegar a chutar fácilmente. No puede determinarse rigidamente a quién ha de enviar el balón un defensa cuando llegue a su poder, procurará mandarlo a quien esté en situación de hacerlo avanzar; sobre esto solo puede decirse, que cuando se vea acosado entregará el balón al jugador más próximo que esté desmarcado, y si se encuentra libre o desmarcado, lo mandará lo más lejos posible.

«El portero», puede contribuir no poco al ataque propio con su actuación, lanzando el balón inmediatamente que se apodera de él, teniendo en cuenta, que cuanto más lejos lo lance más fácil y rápidamente podrá pasarse la defensa enemiga.

Para recoger el balón deben estar preparados los delanteros interiores y extremos y medios alas.

Como regla general, para la táctica de la defensa puede añadirse, que un delantero enemigo marcado por otro jugador de la defensa no debe quedar desmarcado, tenga o no el balón.

Por lo expuesto al principio de este trabajo y por la claridad de su táctica, debía difundirse este juego en todos aquéllos centros donde el ejercicio físico es obligatorio. Su reglamentación internacional nos indica que en el extranjero se ha recibido con interés y como su desarrollo no se ha detenido, puede asegurarse que en el Hand-ball hay un juego del porvenir.

CARLOS BLOND

Profesor de E. F.





ATLETISMO EN LA MARINA

A últimos de Diciembre pasado, se han verificado en las Bases Navales, unos concursos de Atletismo, primeros de la temporada, y últimos del año, en Cádiz. La preponderancia de los elementos neófitos (Base en donde radican la mayoría de Escuelas), tienen su expresión en las marcas, que aunque bajas respecto en sí, no lo son teniendo en cuenta el carácter de la mayoría de los participantes. En Ferrol, el temporal de lluvias obligó a aplazar el Concurso para después de las licencias de Pascuas, a primeros de Febrero.

En Cádiz el número de participantes, fué de 78.

En Cartagena, de 148.

Resultado del Concurso de Cádiz

100 metros lisos.

- 1.º Aspirante, D. Alfonso Gómez, en 12 * 4 quintos.
- 2.º » D. Manuel Florez.

400 metros lisos.

- 1.º Aspirante, D. Manuel Florez, en 1^m 2* 1 quinto.
- 2.º » D. Rafael Márquez.

800 metros lisos.

- 1.º Aspirante, D. Luis Ferragut, en 2^m 38* 1 quinto.
- 2.º » D. José L. Salamea.

1.500 metros lisos.

- 1.º Marinero, Juan Cáceres, en 5^m 21* 3/5 de Inf.* de Marina.
- 2.º » Francisco González Inf.* de Marina.

5.000 metros lisos.

- 1.º Marinero, Alvaro Gión, en 20^m 18* 2/5 de E. Naval.
- 2.º » Julio Alvarez de E. Naval.

110 metros vallas.

- 1.º Aspirante, D. Enrique Rolandi, en 20* 1 quinto.
- 2.º A. Tdtas. Baldomero Solano. E. Torpedistas.

400 metros vallas.

- 1.º Aspirante, D. Enrique Rolandi, en 1^m 15* 4 quintos.
- 2.º » D. Teodoro de Leste.

Lanzamiento del Peso.

- 1.º M. Dgd.º Gregorio Gil, 9 mts. 17 cms. E. Torpedistas.
- 2.º Aspirante, D. Rafael Cervera, 8 mts. 45 cms. E. Naval.

Lanzamiento del Disco.

- 1.º Cabo, Manuel Rodríguez, 29 mts. 25 cms. E. Topdt.
 2.º M.º Dgd.º Gregorio Gil, 27 mts. 90 cms. E. Torpedista.
 Lanzamiento de la Jabalina.
 1.º A. Torpedistas, Joaquín Suárez, 38 mts. E. Torpedista.
 2.º Marinero, José Campillo, 31 mts. 0,5 cms. «Núñez».
 Salto de Altura.
 1.º Aspirante, D. Rafael Márquez, 1 metro 47 centímetros.
 2.º A. Toptas. Baldomero Solano, 1 m. 45 cms. E. Topdt.
 Salto de longitud.
 1.º A. Toptas. Baldomero Solano, 5 mts. 43 cms. E. Tpd.
 2.º Aspirante, D. Manuel Romero, 4 mts. 93 cms.
 Salto con pértiga.
 1.º A. Toptas. Baldomero Solano, 2 mts. 67 cms. E. Topdt.
 2.º Marinero, Francisco Camacho, 2 mts. 50 cms. E. Naval.

Resultado del Consurso de Cartagena

CARRERAS

- 100 metros. Manuel Boix, I. de N. en 12^s 2/5.
 Ramón Mundo, «Dédalo» en 13^s
 400 metros. Martín Castaño, S. Javier, 58^s 1/5.
 Manuel Palau, I. de M. en 58^s 4/5.
 1.500 metros. N. Ramírez, I. de M. 4^m 52^s 2/5.
 J. Díaz Barrena, Arsenal, en 4^m 55^s 2/5.
 110 metros valla. Luis Miró, I. de M. 21^s 2/5.
 J. Alvarez, en 21^s 4/5.

SALTOS

- Altura. F. Cervero, Arsenal. 1,51 mts.
 Julio Ortega, de S. Javier, en 1,51 mts.
 Longitud. Martín Castaño, de S. J. 5,66 mts.
 Nicolás Ruiz, Arsenal. 5,59 mts.
 Pértiga. Joaquín Benedicto, I. de M. 2,71 mts.
 A. de N. Yusty, Galiano. 2,71 mts.

LANZAMIENTOS

- Disco. Buenaventura Pujol, I. de M. con 30,20 mts.
 Rafael Prades, de S. J. con 28,30 mts.
 Jabalina. José Costa, Arsenal, 37,70 mts.
 J. Benedicto, I. de M. 34,80 mts.
 Peso. Joaquín Benedicto, I. de M. 9,80 mts.
 B. Pujol, I. de M. 9,50 mts. A. M.

Calendario de la XI Olimpiada de 1936

BERLÍN

Miércoles 5 de Agosto — Atletismo ligero. 10,30 h. 110 m. valla, (octavos de final).

10,30 h. Pértiga, (eliminotorias).

10,30 h. Disco, (eliminotorias).

11,00 h. 1.500 metros, (cuartos de final).

13,00 h. Salida para marcha de 50 km.

15,00 h. 200 metros lisos, (semifinal).

15,00 h. Disco, (final).

16,00 h. Pértiga, (final).

16,30 h. 110 metros vallas, (cuartos de final),

17,00 h. 1.500 metros lisos, (semifinal).

17,30 h. 80 metros vallas, (semifinal).

18,00 h. 200 metros lisos, (final).

18,00 h. Llegada de la marcha de 50 km.

Penthalón moderno 9 h. Tiro.

Esgrima a las 9 y 15 h.

Hokey a las 9 y 16 h. dos partidos de de eliminotorias en cada una.

Lucha estilo libre, a las 9 y 20 h.

Futbol a las 17 h. cuatro partidos de eliminaturias.

Regatas a vela a las 9 y 15 h.

Jueves 6. — Atletismo ligero. 10,30 h. 400 metros lisos, (octavos de final).

10,30 h. Triple salto (eliminotorias).

10,30 h. Jabalina, (eliminotorias).

15,00 h. 110 metros vallas, (semifinal).

16,30 h. Triple salto, (final).

17,30 h. 80 metros vallas, (final).

17,45 h. 110 metros vallas, (final).

Penthalón moderno. 9 h. Natación.

Esgrima a las 9 y 15 h.

Lucha greco-romana a las 9 y 15 h.

Futbol a las 17 h. dos partidos de eliminotorias.

Regatas a vela a las 9 y 15 h.

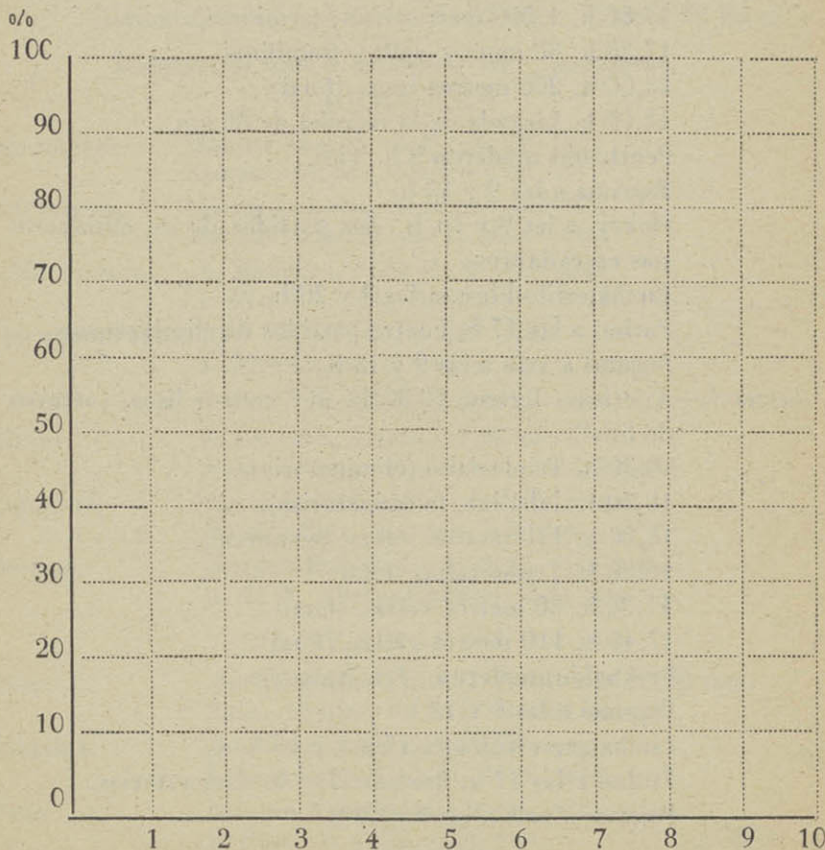
Escuela Central de Gimnasia

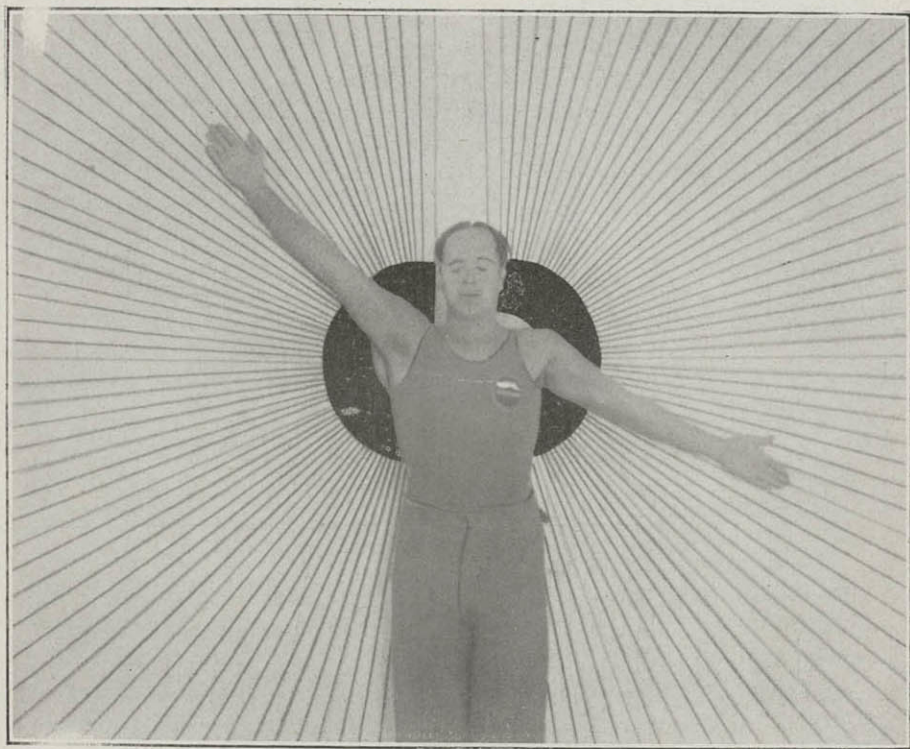
PROYECTO - INFORME

sobre la Educación Física en la segunda enseñanza,
redactado por este Centro, según orden del
Excmo. Sr. Ministro de Instrucción Pública
y Bellas Artes

(CONTINUACIÓN)

Prueba de atención

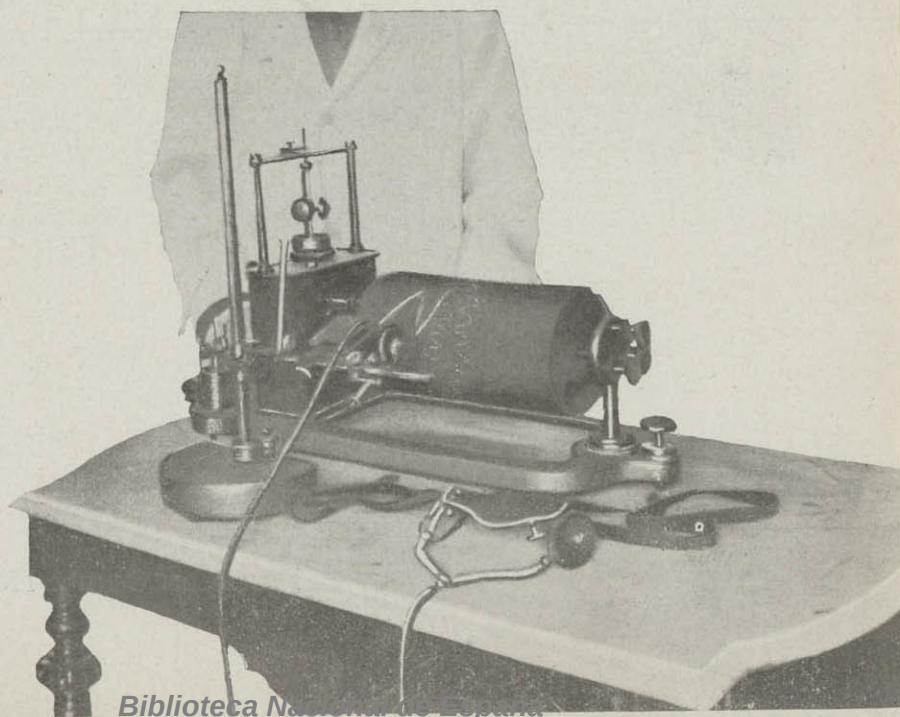
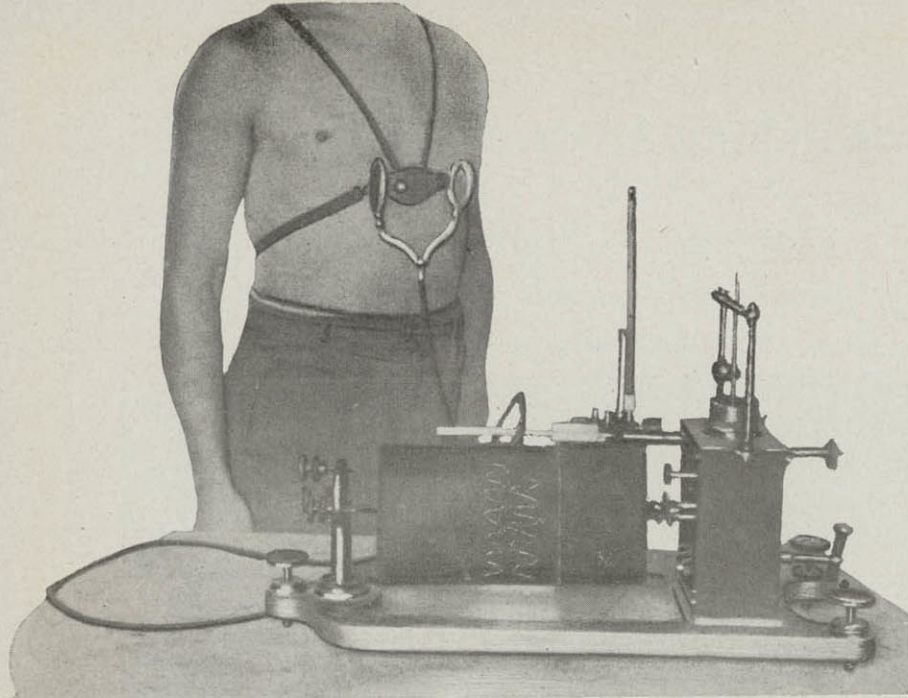




BNE

PRUEBA DEL SENTIDO MUSCULAR

Biblioteca Nacional de España



PNEUMÓGRAFO



Primera prueba	Segunda prueba	Tercera prueba
Total aciertos		
Total letras		
Faltas , , &		

Prueba del sentido muscular

Se aprecia claramente en la fotografía las dimensiones y colocación de los cuadros que como se ve tienen desplazamientos en sentido lateral y vertical a fin de poder acomodarlos a la altura y anchura de hombros del alumno.

La forma de hallar los medios es:

1.º Error colocando un solo brazo (izqdo.) 3 divisiones.
Brazo derecho 2 id.

2.º Id. de los brazos

Id. izquierdo 4

Suma . . . 9 divisiones.

Nota media que se pone en la ficha 3

Pneumógrafo para la obtención de gráficas respiratorias.

En la foto se aprecia la colocación del sujeto y del aparato, siendo fácil deducir su funcionamiento, pues al inspirar aumenta la circunferencia torácico-abdominal y las membranas de los tambores manométricos que tiene colocados el alumno, mueven una aguja que marca en el tambor registrador; al espirar, la aguja se mueve en sentido contrario y forma, por lo tanto, una línea sinuosa que es la gráfica respiratoria.

En el tambor, se aprecian tres líneas que de izquierda a derecha, son:

1.ª gráfica respiratoria en reposo, 2.ª gráfica respiratoria después de correr, 3.ª cronograma en segundos.

b) PROFESORES, AYUDANTES Y AUXILIARES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Entre los medios con que se cuenta para la práctica de todo acto educativo, figura el *educador*, indispensable ele-

mento, y sin el cual, los resultados de la enseñanza, no pueden tener la eficacia debida, e igualmente acontece en lo que respecta a la educación física en la 2.^a enseñanza.

Para atender debidamente, a la enseñanza y práctica de los ejercicios físicos en los Institutos de 2.^a enseñanza, debe haber:

El Profesor de Educación Física y los ayudantes, que se consideren necesarios para el buen régimen.

El Profesor de Educación Física, a más de desempeñar su cometido, debe ser el que dirija las prácticas en todas sus manifestaciones, ciclos y grados; disposiciones que serán fielmente interpretadas y cumplidas por los ayudantes.

Existe solamente un profesor de Educación Física, para los alumnos de los dos cursos que legalmente debe realizar ejercicios físicos. Como en algunos Institutos su número es muy crecido, se hace necesario el formar agrupaciones tanto por el número como por la edad y condiciones físicas, todo lo cual exige la existencia del personal ayudante.

Para el cálculo del número de Auxiliares y ayudantes necesarios, se debe partir de la base de que cada educador, no pueda tener simultáneamente en la clase, más de 60 alumnos, aunque no deja de influir también los locales a emplear, cantidad de material, etc. Uno de los ayudantes debe ser femenino, y preferible sea profesora de música o piano, ya que más de una tercera parte de los estudiantes de 2.^a enseñanza son muchachas.

Se hace conveniente, el insistir sobre la música, que se elevó hace ya tiempo al Consejo de Instrucción Pública, respecto a que el Profesor de Educación Física de los Institutos Nacionales, se le considere como catedrático, y aún más, desde el momento en que la Educación Física se la considere como disciplina fundamental en la formación integral del alumno bachiller. Ya, el educador físico de los Institutos, es hombre de carrera y de preparación para el acertado desempeño de su misión, y no confundamos a éstos con aquéllos, que de ir de titiritero en una compañía de circo se convirtió

a su paso por Huesca en Profesor de Gimnasia del Instituto de esta localidad.

Indudablemente sería indispensable que los Auxiliares de esta Cátedra se hallaran en posesión del título de Profesor de Educación Física.

Y los Ayudantes con el título de Instructor o Monitor. Caso de carecer de éstos se pueden sustituirse por Profesores.

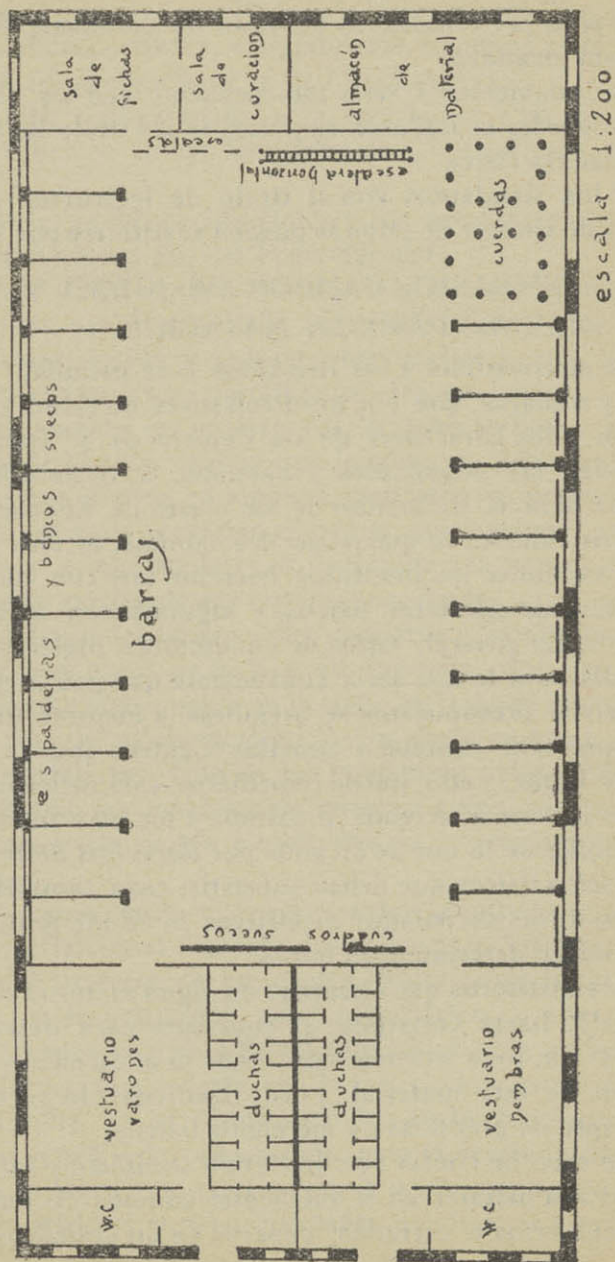
c) GIMNASIO, CAMPOS DE JUEGO Y TRAJES Y LUGAR PARA LA NATACIÓN

Si se consultan a los Institutos o se estudian las memorias y trabajos, que por los Profesores de Educación Física, llegan a los Directores de los Centros de 2.^a enseñanza, se aprecian las dificultades y carencia, a veces absoluta, del medio para el desarrollo de las clases de Educación Física, en particular en lo que respecta a campos, locales y material.

Casi todos los Institutos cuentan hoy con local para la práctica de ejercicios físicos, y algunos con campos apropiados. En general, faltos de condiciones higiénicas y de capacidad, por lo que sería conveniente que paulatinamente en sucesivos presupuestos se atendiese a mejorar los locales y proporcionar campos a aquellos Centros que no lo tengan. Hasta llegar a ello puede remediarse esta deficiencia, alquilando solares o terrenos próximos a los Institutos, pagando el alquiler de lo que se recaude por *derechos de prácticas de ejercicios físicos* que deben subsistir; caso, también se consiguiese de las sociedades deportivas la cesión gratuita de sus campos en determinadas horas.

Los Institutos que cuenten con algún material deben completarlo, hasta conseguir el suficiente para desarrollar las clases con toda normalidad. Para la adquisición y entrenamiento de este material, puede destinarse lo recaudado en concepto de prácticas de ejercicios físicos.

En caso de contar con un campo completo y *ad hoc*, debe tenderse a instalar en él suficientes campos de juegos, espacios cubiertos o cerrados, capaces de un gimnasio para 50 ó



60 alumnos; así como vestuario, duchas y retretes, pero con completa separación e independencia, en lo que respecta a los tres elementos últimamente citados, para varones y hembras.

Hasta con entradas independientes.

Se procurará el establecer, como más tarde se menciona, locales para guardar material, laboratorio en donde se hará la ficha y un pequeño botiquín de asistencia a lesiones que pudieran producirse.

Gimnasio

Para la práctica de la Gimnasia Educativa, se hace indispensable en cada Instituto de un gimnasio que reúna las condiciones necesarias de capacidad e higiene que a continuación se expresan.

Considerando en primer término la superficie disponible, es necesario tener en cuenta, que cada individuo de los que han de actuar simultáneamente debe disponer de un espacio mínimo para sí y los aparatos que ha de utilizar, una superficie que puede evaluarse en unos 10 m² por ejecutante, entre los cuales se consideran comprendidos los espacios abarcados por el sujeto mismo, los de seguridad de los aparatos y el desahogo indispensable para realizar los ejercicios con desembarazo.

Por otra parte, es necesario tener en cuenta además, las condiciones de ventilación, la cubicación del local, que debe ser lo suficiente para que cada alumno disponga del mínimo de metros cúbicos de aire indispensable para la higiene de los ejercicios físicos, que se evalúa en 60 m³ por individuo, sometido a trabajo físico durante una hora.

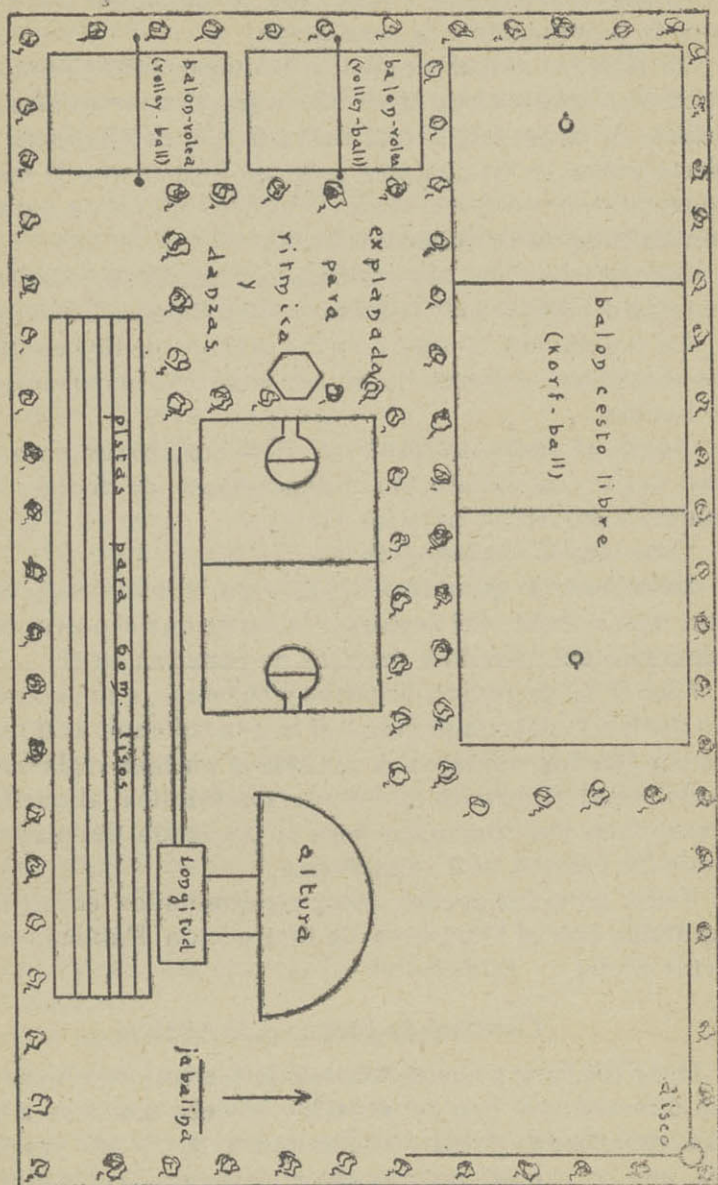
Coordinando ambas necesidades de superficie y cubicación, y considerando el caso de un gimnasio capaz de 60 alumnos en trabajo simultáneo, las dimensiones tipo que se aconsejan son las de 30 m. de largo por 20 de ancho y 6 m. de altura. Esta última dimensión no debe reducirse, aparte de las razones higiénicas que saltan a la vista y de sobra co-

nocidas, porque siendo el gimnasio cerrado, el más conveniente para todo tiempo y clima, dentro de él han de instalarse los aparatos de trepa, cuya altura útil debe ser por lo menos de cuatro metros y medio.

El número de aparatos ha de ajustarse a la consideración de que siendo varias las clases de gimnasia que diariamente ha de dar el Profesor y limitado el tiempo disponible para cada una de ellas, es necesario contar con el suficiente que permita abreviar la duración de las mismas, en beneficio del alumno, de la enseñanza y del Profesor, fijándose su número en la siguiente cuantía:

APARATOS	PROPORCIONALIDAD POR ALUMNO	
60 espalderas por individuo	1 por alumno	En cada Instituto se empleará esta proporción con arreglo al número de alumnos que asistan a cada sesión.
20 bancos suecos, largos. . .	1 por 3 alumnos	
20 barras suecas	1 » 3 »	
20 cuerdas lisas verticales.	1 » 3 »	
2 cuerdas inclinadas. . . .	1 » 30 »	
1 escalera horizontal e inclinable	Invariable	
4 escaleras oscilantes . . .	1 por 15 alumnos	
1 cuadro sueco horizontal.	Invariable	
1 cuadro sueco vertical. . .	»	
20 sillas turcas	1 por 3 alumnos	
4 potros	1 por 15 alumnos	
4 caballos		
4 plintos		
4 saltómetros		
1 piano para las sesiones de rítmica, que puede estar en el gimnasio o en el campo de juegos . .		

La distribución sobre el gimnasio puede ser la que en el croquis correspondiente, se señala. La más económica en coste y en espacio.



escala 1:500.

Como condiciones anejas que el gimnasio debe reunir son: la iluminación y la ventilación.

La primera será al ser posible, natural y tanto lateral como central, disponiéndose al efecto de grandes ventanales practicables. Si el gimnasio está en edificio independiente, la cubierta puede ser de cualquiera de las formas que la moderna construcción aconseja, como ejemplo, en forma parabólica con montera de cristales opalinos.

Las paredes lisas, sin cortinas, arrimaderos, ni salientes y de ángulos redondeados, blancas y fácilmente higienizables.

La ventilación, lo más perfecta posible, de tiro continuo, y los ventanales capaces de al ser abiertos mayor superficie de huecos.

Anejo al gimnasio deben ir *dos vestuarios* para uno y otro sexo, con instalación independiente de duchas individuales, o de pasillo para los varones.

Evacuatorios independientes.

La entrada al gimnasio no debe ser directa desde el exterior, sino a través del vestuario, a fin de que el polvo, barro e impurezas del calzado y vestidos no penetren en él.

Con el fin de unificar criterios y sistemas, e impedir al propio tiempo la desorientación o el mercantilismo, es de conveniencia que los aparatos se ajusten a un tipo reglamentario fijado por el Ministerio de Instrucción Pública, al que han de acomodarse los concursos para la provisión del material en todos los centros de 2.^a enseñanza.

Estos modelos pueden estar determinados en un folleto publicado por el Ministerio de Instrucción Pública, con carácter oficial.

Campos de Juegos y Deportes

Debe tenderse a que el piso sea de hierba y sea horizontal. Sus dimensiones han de ser tales, o debe tenderse a que lo sean, que puedan practicar simultáneamente una sesión entera que se calcula un número aproximado a 120 alumnos.

Se tratará sea capaz de un campo de balón-cesto libre,

otro de balón-cesto, y uno de balón-volea y pista y foso de iniciación atlética.

La comunicación entre éstos y el vestuario, se ha de procurar a toda costa, por lo dicho con anterioridad, no sea jamás a través del gimnasio y sí directamente aquél.

Sala de curación

Unicamente se mantendrá el material para asistencia a lesiones ocasionadas en la práctica de los ejercicios físicos, por lo que no se requiere gran cantidad de elementos, ni muchísimo menos.

Será suficiente con:

Una mesa de operaciones.

Envases para tener alcohol y yodado, agua oxigenada, etcétera...

Algodón, gasas.

Elementos para entablillar, caso de roturas óseas.

Tijeras, pinzas y demás medios para las primeras asistencias.

Sala de Fichas

1 Termómetro.

1 Talla para el pie y sentado.

1 Cinta métrica metálica.

1 Balanza médica.

1 Compás de Broca.

1 Raquígrafo.

1 Cronómetro.

1 Neumógrafo con cronógrafo de segundo.

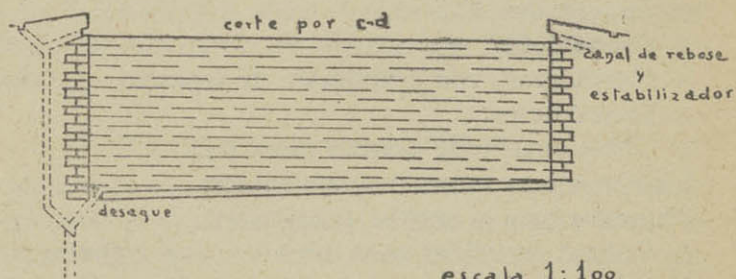
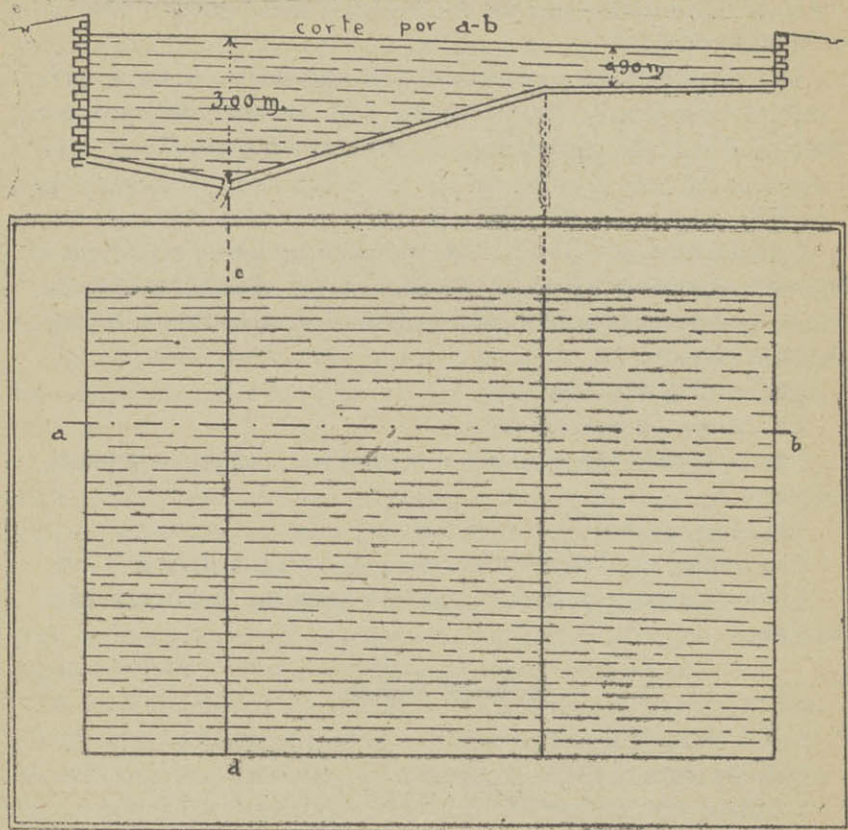
1 Espirómetro.

1 Doble cuadro de sentido muscular.

Impresos para la prueba de atención.

Impresos para la prueba de memoria.

1 Fichero (mueble) para archivar los trabajos y poder realizar los estudios base de la memoria anual.



escala 1:100

Equipo gimnástico y deportivo

Para natación, para ambos sexos, el bañador de cuerpo completo, sin más diferencia de la pequeña faldollín que se adiciona al utilizado por la niña.

Para deportes, el apropiado; suelto, ligero, lavable, etc., etc., al objeto de obtener la mayor independencia de movimientos.

Para gimnasia educativa.

Varones: jersey, pantalón corto y zapatillas.

Hembras: traje higiénico, moral y honesto; pantalón bombacho, falda corta, tableada, plisada, etc., blusa amplia y con cuarto de manga, adornados con tirantes, lazos y emblemas, que no impidan nunca libertad en los movimientos.

PISCINA

Natación.—Veamos cual debe ser el medio en que más favorable, bajo el punto de vista de la enseñanza y de la seguridad en que se debe desenvolver esta modalidad física.

Los ejercicios de natación, llevan siempre envuelto un peligro, que aumenta al llevarse a cabo en concurso de agua o mar, a pesar de las medidas de precaución que se juzguen necesarias, las probabilidades de accidentes son mayores que si se realizan en piscinas, porque aún en las de gran tamaño y de profundidad tal que no se haga pie, basta con un par de individuos, buenos nadadores, provistos de salvavidas y de cinturón de seguridad, con una cuerda larga, para casos extremos.

La vigilancia en los ríos, durante el desarrollo de la clase y no por negligencia del Profesor, defecto que se subsana, con creces, en la piscina.

En ésta, es muy fácil mantener la disciplina en todo momento y con ella el buen orden de la clase, factor importante a tener en cuenta, con solo recordar que cuantas desgracias han ocurrido en el agua, han sido generalmente hijas del desorden.

La enseñanza en los ríos o corrientes de agua, así como en

el mar, se hace más lenta y presenta dificultades, porque el que no sabe nadar no se fía más que del propio Profesor, siendo motivo de que el aprendizaje se prolongue demasiado. En piscinas, donde la vigilancia se hace fácil, el Profesor entrega los noveles o auxiliares competentes y hasta a alumnos ya nadadores, claro es, que bajo la extrema vigilancia y dirección. Haciéndolo así, permite dar a la clase un carácter colectivo y de amenidad, con lo que se logra un gran progreso en la totalidad de los alumnos.

No es, pues, de extrañar, que en la mayoría de los centros de enseñanza en países extranjeros se les provea de piscinas, aún disponiendo en sus inmediaciones de excelentes cursos de agua y en condiciones magníficas de salubridad.

Ventajas de la Piscina en el aspecto higiénico

Los ejercicios de natación son por si solo práctica sumamente higienicos, pero si éstos son practicados al aire libre, su salubridad aumenta extraordinariamente.

Las orillas de los ríos suelen estar muy cenagosas, a excepción de la desembocadura de grandes arroyadas. Como el aprendizaje por el número de educandos, exige sea practicado en ellas, aún a costa de construir instalaciones adecuadas, resulta que los alumnos remueven el fondo, se enturbia el agua, toma mal aspecto y peor olor.

Los ríos sufren alternativas de la climatología, y con ellas los arrastres de las riadas, defecto fácil de subsanar en las piscinas, porque por medio de un filtro puede tenerse constantemente agua en condiciones, y se puede llenar directamente cuando el río tenga sus aguas claras.

Otro factor de gran interés, es la fácil y económica desinfección del agua.

*
* *

Todos los elementos mencionados no son de lujo, sino necesarios; en este convencimiento están los catedráticos de los Institutos, que sienten gran dolor ante el estado de la edu-

cación física en sus alumnos, y para ellos será una recompensa a sus amarguras y una satisfacción ver que al local y medios destinados a la educación física de la juventud escolar, se le concede tanta importancia como a cualquiera otra disciplina de las que integran el plan de estudios del bachillerato.

Mientras el aserto no se infiltre en todos, cuanto se haga, será acarrear una porción de gastos y cargas al Estado, sin resultado eficaz.

d) INSPECCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LA SEGUNDA ENSEÑANZA

En todas las ramas de la enseñanza, la inspección tiene una gran importancia, porque de lo que ella exija depende en mucha parte el resultado. Es materia de educación física, y sobre todo, teniendo en cuenta la *extensión* que ha de dársele, números de personas que han de intervenir en su aplicación, la *variedad de procedimientos* a seguir aún dentro de un mismo método, y la del sujeto a educar, la inspección se hace completamente indispensable; a su falta o incompetencia, habrá que atribuir los defectos que se observen en la forma de encauzar la educación física, tanto en los centros oficiales como privados, de todo el país.

Tal inspección existe en la mayoría de las Naciones como Francia, Alemania, Suecia, Italia, etc... Sino en la forma que se propone, muy parecido en su esencia.

En España, pudiera ser asegurada, en lo que respecta a la 2.^a enseñanza en la forma que se pasa a exponer:

1.º En los colegios incorporados a los Institutos Nacionales, se ejercerá la inspección por el Director y Profesor de Educación Física del Instituto correspondiente y el Inspector Médico escolar de la localidad o más próximo, bajo la presidencia del primero.

(Continuará)

Correspondencia

Z. O. (Manresa).—Recibimos carta y dibujos, quedando agradecidísimos y tomando nota de los ejemplares indicados.

G. S. (Murcia).—Acusamos recibo a su atenta carta, esperando impacientes su anunciado trabajo.

F. T. (Logroño).—No es posible enviarle número de Junio por estar agotado, rogándole no envíe en lo sucesivo importe de números aislados por complicar la Administración.

Casa Diez (Madrid).—Recibimos su carta y giro, quedándoles agradecidos por su cooperación.

J. A. (Cádiz).—Muchas gracias por su gestión, con un saludo afectuoso.

M. C. (Pontevedra).—Recibimos carta que será contestada.

H. G. (Melilla).—Muy agradecidos a su suscripción.

D. C. A. n.º 8 (Ceuta).—Recibido abonaré.

A. C. (León).—Tomamos nota de cuanto dice en su carta, habiéndose recibido giro.

M. T. del A. de la A. (Ferrol).—Muchas gracias por su intercambio.

A. M. (Madrid).—Recibidas sus cartas enviándole cariñosa enhorabuena por ascenso.

J. L. (Estella).—Agradecidos.

A. C. (Ceuta).—Recibimos carta que contestamos.

V. A. (San Sebastián).—Cumplimentamos sus deseos.

N. D. (Figuera).—Recibimos su carta y giro.

E. N. (Almería).—Recibida carta y giro.

F. G. (Tarragona).—Agradecido por todo.

A. L. B. (Alcazarquivir).—Tomamos nota de su carta y giro.

M. L. B. (Zaragoza).—Enterados de su tarjeta se le complacerá con gusto.

A. P. (Valencia).—Muchas gracias por carta y giro.

J. P. P. (Melilla).—Agradecidos carta y suscripción.

J. E. R. (Ferrol).—Tomamos nota de su carta.

R. I. n.º 2 (Santander).—Agradecidos también por tanta modestia.

J. S. (Burgos).—Encantados con su suscripción.

L. R. (Zaragoza).—Recibida su postal.

M. B. (Cádiz).—Recibimos carta.

R. S. (Ávila).—Le suponemos complacido.

R. Z. (Zaragoza).—Agradecidos suscripción.

J. H. G. (Lérida).—Recibimos carta y suscripción.

M. Q. (Melilla).—Contestamos separadamente.

J. M. (Toledo).—Muchas gracias por todo.

P. C. H. (Ferrol).—Tomamos nota de sus deseos.

J. de la H. (Sevilla).—Agradecidísimo.

J. F. B. La (Coruña).—Agradecidísimos, contestando por carta.

A. G. de P. (Toledo).—Llegó trabajo, que agradecemos.

Rogamos a nuestros suscriptores y anunciantes que no estén al corriente en sus pagos, lo hagan a la mayor brevedad para la buena marcha de nuestra administración.

Asimismo, encarecemos por idénticas razones, no se nos envíen giros adelantados.



¡Atletismo!



El libro de todos los atletas.



Único completo en español.



De venta en las principales
librerías.



Autores:

Villalba y Hermosa

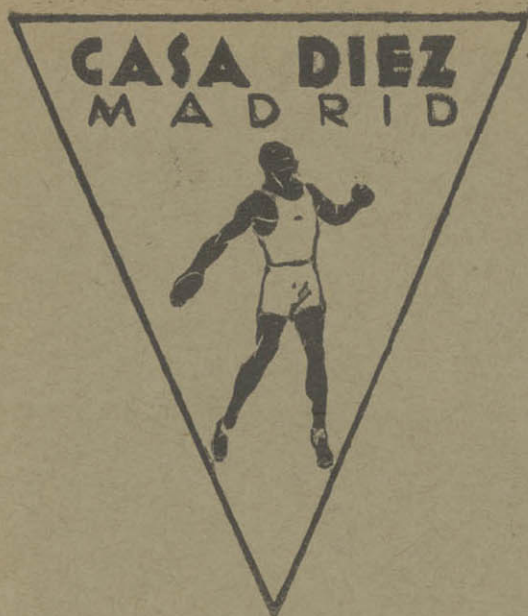
Profesores de Gimnasia

Esta Revista
ha sido impresa
en los talleres

Sucesor de Fournier

Plaza Mayor, 56

BURGOS



**Manufacturas
de
artículos
Gimnásticos
y
Deportivos**



**TOLEDO, 58
Teléfono 71345**

PROVEEDORES DE LOS REGIMIENTOS:

Escuela Central de Gimnasia, TOLEDO.—Infantería n.º 1, Madrid.—Infantería n.º 6, Madrid.—Infantería n.º 31, Madrid.—Carros de Combate, Madrid.—1.ª Comandancia de Sanidad Militar, Madrid.—Aviación, Madrid.—Regimiento de Ingenieros, Madrid.—Batallón de Zapadores Minadores n.º 1, Madrid.—Grupo de Defensa contra aeronaves, Madrid.—Grupo Escuela de Información Topográfica, Madrid.—Regimiento de Artillería a Caballo, Madrid.—Regimiento de Transmisiones, El Pardo.—Regimiento de Ferrocarriles, Leganés.—Aviación, Getafe.—Regimiento Infantería n.º 35, Zamora.—Regimiento Ligero n.º 10, Calatayud.—Regimiento de Infantería n.º 7, Valencia.—Regimiento de Infantería n.º 23, Santander.—Regimiento de Infantería n.º 39, Mahón.—Regimiento de Artillería Pesada n.º 1, Córdoba.—Regimiento de Aerostación, Guadalajara.—Regimiento de Infantería n.º 28, Palma.—Regimiento de Montaña n.º 2, Vitoria.—Grupo de Información de Artillería n.º 3, Valladolid.—Regimiento Ligero n.º 13, Segovia.—Regulares de Ceuta n.º 3, Tetuan.—Cazadores de Africa n.º 4, Melilla.—Regimiento de Ingenieros, Melilla.—Cazadores de Africa n.º 6, Tetuan.—Regulares de Ceuta n.º 1, Ceuta.—Tercio, Riffien.—Grupo de Artillería, Ceuta.—Cazadores de Africa n.º 1, Alcazarquivir.—Grupo de Sanidad Militar, Melilla.—Regimiento n.º 8, Coruña.—Cazadores de Africa n.º 8 Ceuta.—Batallón de Montaña n.º 7, Estella.—Batallón de Montaña n.º 6, Barbastro.—Batallón de Ametralladoras n.º 1, Castellón.—Batallón de Ametralladoras n.º 3, Almería.—Regimiento de Infantería n.º 37, Tenerife.—Batallón de Zapadores n.º 7, Salamanca.—Regimiento Ligero n.º 15 Pontevedra.—Base Naval de El Ferrol.—Base Naval de La Graña.—Base Naval de San Javier.—Regimiento de Infantería de Marina, El Ferrol.

Pídanos Presupuestos y Catálogos, sin compromiso,
de aparatos de Gimnasia y artículos para Deporte.

IMP. SUCESOR DE FOURNIER. • BURGOS

222
5