

S. A. F. 10



Revista
de
EDUCACION
FISICA

MARZO

Signatura:

222

7

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

S U M A R I O

EL PROBLEMA DE LA EDUCACIÓN PREMILITAR.—A. Gil de Palacios.

EL DEPORTE DEL REMO.—J. Vierna.

ESTUDIO CIENTÍFICO DE JIU-JITSU.—J. Badenas.

PING-PONG O TENIS DE MESA.—G. Mayoral.

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

CALENDARIO DE LA XI OLIMPIADA DE 1936.—Berlín.

CORRESPONDENCIA.

DIBUJOS.—Pedrero, Giménez y Mayoral.

AUTOCARICATURA.—S. Vizcaino.

DIBUJO HUMORÍSTICO.—Oller.

R. 224



S. A. F.

de utilidad para el Ejército

CIRCULAR

Excmo. Sr.: Por este Ministerio se ha resuelto, de acuerdo con lo informado por la Junta Facultativa del Cuerpo de Sanidad Militar, que se declare de utilidad para el Ejército la Revista «S. A. F.» (Salud, Agilidad, Fuerza), de la que es director el Capitán de Infantería D. Julián Agut Pérez de Lara, de la Sección de Destinos de la sexta división orgánica, así como recomendar su adquisición por los Cuerpos.

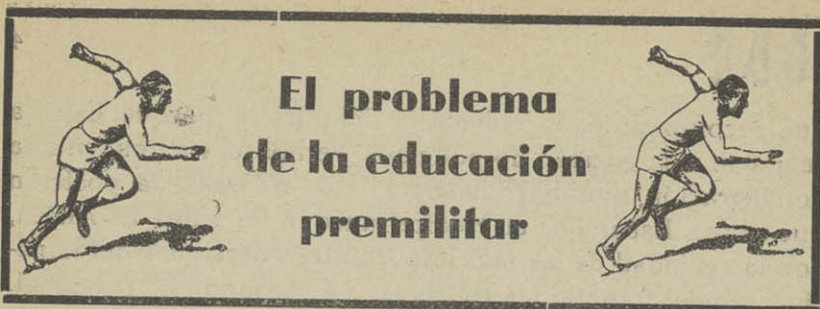
Lo comunico a V. E. para su conocimiento y cumplimiento.

Madrid, 15 de Marzo de 1935.

LERROUX

Señor.....

(Del Diario Oficial del Ministerio de la Guerra)



Es antiguo achaque español que el refranero castellano subraya, dejar que los acontecimientos se precipiten sorprendiéndonos, para entonces improvisar rápidamente solucionando, o peor aún soslayando, los problemas que, cosa natural, muy difícilmente pueden serlo de una manera lógica y conveniente. Estas reflexiones me las sugiere el problema planteado en nuestra Patria con el último brote revolucionario, aparecido de una manera más virulenta en el principado asturiano y en la región catalana. Una organización militar, a juicio de muchos defectuosa e insuficiente, han puesto en el primer plano de actualidad en el horizonte nacional el problema Ejército, que es y debe ser encauzado bajo un punto de vista de gran elevación, que escapa a lo que pueda hacer un solo partido político. El proyecto creando la División Motorizada y los trabajos aparecidos en periódicos de distintas ideologías — «El Ejército que necesita España», «La Aviación que a España le hace falta», en éstos o parecidos títulos— demuestran un estado latente en la conciencia de todo un pueblo que fué (y que quiere seguir siendo) algo en el concierto de los países civilizados, la creencia de no ser suficientes los efectivos de sus institutos armados.

La Historia y la Geografía mandan, y a despecho de las luchas intestinas empeñadas entre los españoles, nos marcan un destino, una influencia superior a la propia decisión nuestra. Pues qué, ¿puede creerse de buena fe que un simple acuerdo por muy constitucional que sea, por grande e incontestable

que reconozcamos la soberanía del pueblo, porque España renuncie a la guerra, no podemos vernos envueltos en una conflagración mundial? ¿Nuestras rías gallegas, la posición que ocupa España en el Mediterráneo, a un salto de Africa, con la vecindad de las más importantes posesiones del Imperio Colonial francés; las Baleares, amenazando la ruta azul, base importante también para amenazar la roja, para proporcionar desde ellas apoyo a una flota italiana; la posición de las Canarias, de Cabo Jubi, Ifni, ¿no dicen bastante más respecto a la posible ruptura de la vidriosa paz sostenida hoy en Europa, que el acuerdo de unas Constituyentes de cuya buena fe no queremos dudar? Neutralizada estaba Bélgica cuando estalló la Gran Guerra, neutral ^{era} Grecia. Pero la Fuerza, que no es siempre amparadora del derecho, aunque a éste no se le reconozca validez si aquélla no la respalda, fueron violadas y destruido el pequeño reino de un gran rey, Alberto I.

Hora es ya que los ciudadanos que rigen nuestros destinos se decidan a abordar problema tan complejo y vital para los pueblos. Para ser respetados, para que nos sea permitido no tener hipotecados nuestros destinos, preciso nos será, aunque deseemos la paz, poder hacer la guerra a quien pretendiera atropellarnos. España necesita un Ejército superior al que dispone hoy. A otras revistas más a propósito que esta, conviene un trabajo de la naturaleza que señalamos. Pero la conexión tan estrecha que liga la ya urgentísima necesidad de una educación pre y post militar, para compensar la cada vez más corta estancia del soldado en filas, con la gimnasia, encaja de una manera precisa en los fines para que fué creada esta Revista.

Permitid que el más modesto de los profesores de Educación Física del escalafón salido de la Escuela de Gimnasia, crea y propugne la conveniencia, la *necesidad*, de que aprovechando que la cuestión Ejército, tan olvidada en nuestra Patria, está hoy de actualidad por los últimos sucesos que todos lamentamos, trabajemos porque los Poderes Públicos se preocupen del problema de la educación premilitar. No se

trata, no, de un aumento de plantillas, ni de burocracia, ni de hacer unos planes que superen en proporción las disponibilidades económicas del país. Desgraciadamente, la potencialidad de España hoy no permitiría realizar en toda su amplitud un vasto programa de enseñanza preparatoria de la militar. Modestamente, y en espera de que los resultados acreditaran el sistema, convenciendo a los gobernantes de los ahorros que ella ocasionaría, podría comenzar la tarea brindándoles soluciones que rápidamente se llevaran a la práctica.

Y he aquí mi idea para que la Dirección de nuestra Revista la recoja y encauce. ¿Por qué no organizar una encuesta pidiendo incluso a aquellas personas que por sus conocimientos, por su experiencia, por su prestigio, pueden y deben dar soluciones que su patriotismo y su comprensión del problema sabrían encontrar? El ilustre General Villalba, el General Franco (Director, creador, *animador* que fué de aquel Centro de enseñanza militar que tanta importancia concedía a la Educación Física) la Escuela Central de Gimnasia, Academias Militares, Escuelas y Centros de enseñanza civiles (que como ha dicho hace unos días el Mariscal Petain en el banquete de la «Revue de deux mondes», «Avant de se jouer sur les champs de bataille, les destinés d'un peuple, s'élaborent sur les bancs de la classe et de l'amphitéâtre. L'instituteur, le professeur, l'officier, parcipant a la même tâche, ont à s'inspirer des mêmes traditions et des mêmes vertus»), serían muy capaces de presentar resuelto el problema que nos ocupa de una manera viable.

Que plumas mejor cortadas que la mía expongan y desarrollen proyectos realizables de esta fundamentalísima cuestión. Al traerla hoy a las líneas de «S. A. F.» creo hacerlo con oportunidad, insistiendo en el tema indicado ya por un colega marino en estas mismas páginas.

ANTONIO GIL DE PALACIOS





EL DEPORTE DEL REMO

Entrenamiento de mar



DESCRIBIR un entrenamiento de mar, ya es cosa más difícil porque está sujeto a muchas circunstancias que van variando a medida que avanza el entrenamiento y son los mismos muchachos, los que han de dar la norma al entrenador y éste ha de ir aumentando o disminuyendo la intensidad. Así que el plan que voy a describir, no es rígido, al contrario, son unas bases para que a los patrones les sirvan de norma.

El primer cuidado que hay que tener, según expusimos anteriormente, es el corazón; por las mismas razones que dijimos de la carrera, no se puede empezar arancando y picando la boga. Así que si la duración del entrenamiento es de una hora se debe distribuir en la forma siguiente: 15 m. boga larga, extendida, respirando al extender los brazos, espirando al hacer la flexión atrás, al ritmo natural de 20 a 25 paladas por m. Boga educativa y correctiva: procurar tener en todos los tiempos de la boga una correcta colocación, base fundamental del entrenamiento. Al arancar, echar los hombros hacia atrás, el pecho hacia afuera, la cabeza hacia atrás; no jorobarse, esfuerzo natural, sin exageración; coger una mano en el guión y la otra dos palmos separada con objeto de que las clavículas no se metan para adentro, llevar el remo hacia la cadera. En este periodo el patrón debe corregir todos los defectos de la boga.

Un pequeño descanso: largar los remos y en la misma posición hacer nueve ejercicios respiratorios profundos, en series de tres.

Treinta m. de entrenamiento de regatas; salidas, correr contra el reloj, no en distancia; medio m. a 30 paladas por m.; 2 m., a 35; 2., a 40; 1 m., a 35; 1 m., a 30; 1 m., a 25. Alto, 12 ejercicios respiratorios; 5 m. de descanso; 15 m., hacer viradas entrando en la boya primero a 30 paladas; ir progresivamente aumentando la velocidad, hasta conseguir hacerlo a toda velocidad.

El entrenador en esta parte ha de ir con el reloj en la mano contando las paladas; llevar un método progresivo para llegar muy lentamente, sin que los muchachos se den cuenta del número de paladas que se ha propuesto dar el día de las regatas, empezando con un ritmo lento; día por día haciendo la progresión tan lentamente como el de aumentar una palada nada más. Diez m. de boga viva, de fondo, disminuyendo en intensidad hasta llegar, cuando falten 5 m., para la hora, en una boga lenta, larga y respiratoria y estar de regreso en el muelle, al que llegan, por consiguiente frescos, tranquilos, con la respiración normal. Una vez en tierra, unas extensiones y oscilaciones de brazos, medias flexiones rápidas de pierna, y 12 ejercicios respiratorios en series de 3 y... a la ducha.

No quiero terminar sin unos consejos higiénicos: no se debe llevar el cuerpo desnudo, aunque muchos crean lo contrario. Es más sano llevar camiseta que sirva de aislador de los cambios de temperatura, y enipapador del sudor. La ducha se debe tomar después de los ejercicios respiratorios. La piel es necesario cuidarla de una manera exagerada, sobre todo limpiarla perfectamente después del ejercicio, porque sus poros han quedado llenas de una substancia que al mismo tiempo que es nociva (el sudor es tan venenoso que si inyectamos a un conejo de Indias unos centímetros cúbicos le producimos la muerte), no les dejan realizar bien sus funciones por mantenerlos obstruidos. Con la piel en estas condiciones, experimentamos un ligero malestar que desaparece dándose la ducha, friccionándose la mismo tiempo lo que, a más de obrar como sedante del sistema nervioso, tonifica nuestro organismo, dándonos una gran sensación de bienestar.

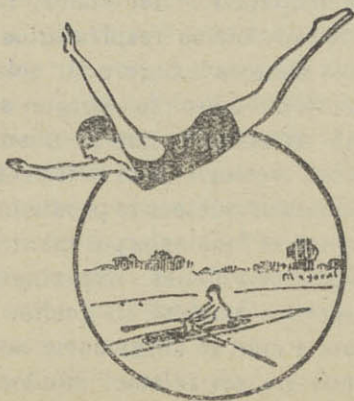
La alimentación ha de ser abundante en azúcar y grasas, Una buena sobrealimentación, es la compuesta por queso del país, manteca fresca, compota de frutas, pasas e higos. Prohibido fumar y beber; dormir de ocho a diez horas.

Quince días antes de las regatas, el entrenamiento varía; consiste en ir buscando la continuidad del esfuerzo. En ir, poco a poco, sosteniendo el ritmo de 40 a 45 paladas por minuto durante 3, 4, 5, y hasta 6 m. y hacer cada cuatro días el recorrido completo al ritmo que se hará el día de las regatas. Como se vé el método o las normas que he descrito no son arbitrarias; están sujetas a procedimientos científicos; no son rígidas, pueden servir de base. Yo os doy la medicina y un ejemplo de dosificación y lo mismo que el médico dosifica un tratamiento, hasta por miligramos, vosotros, con la práctica, dosificadlo hasta por segundos, aumentando o disminuyendo, según la manera como se fatiga vuestra tripulación, y tened muy en cuenta que si en las regatas gana el que llega primero, la tripulación más entrenada será aquélla que lleve el entrenamiento más despacio, más progresivo, más continuo.

JOAQUÍN VIerna

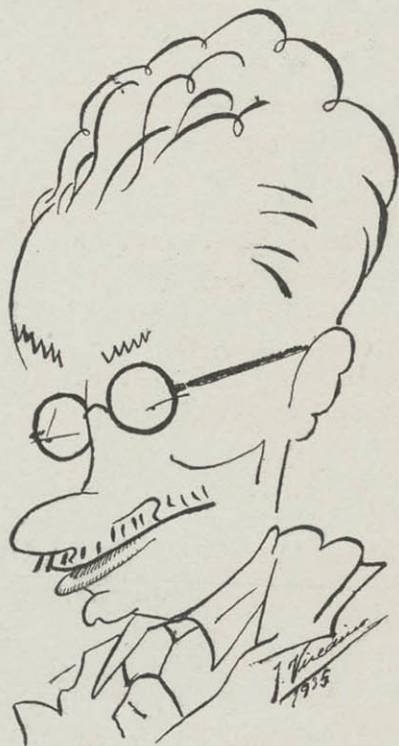
Profesor de Educación física y deportes

(De *El Ideal Gallego*)



DEL CURSO DE AMPLIACIÓN

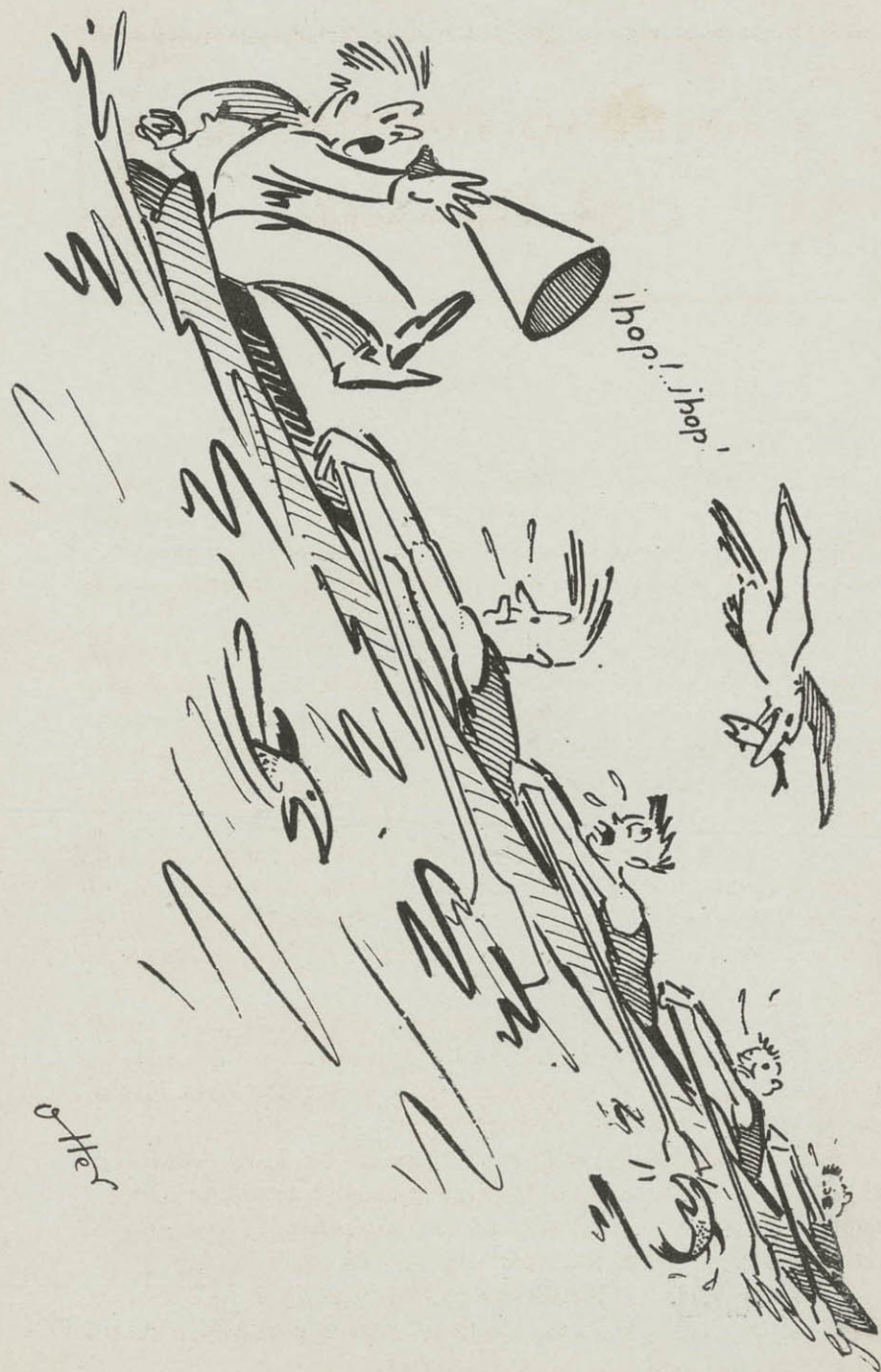
GALERÍA DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA



S.A.F.

D. SIMÓN VIZCAINO
(Autocaricatura)

REMO





Estudio científico del Jiu - Jitsu



TODO combate sin armas supone una oposición de dos voluntades y un choque de dos cuerpos, que se valen para vencer de esfuerzos ejecutados en forma de presiones o impulsiones, según que su duración sea prolongada o instantánea.

Estos esfuerzos se aplican en distintos sitios del organismo, ocasionando efectos que, con arreglo a las leyes de la Mecánica, dependen del «momento físico», y que serán sensibles localmente o a distancia, según que la presión se haga sentir sólo sobre los músculos, o también alcance a los huesos, a los que hagan actuar a modo de brazos de palanca.

Así, por ejemplo, un golpe en las nalgas, generalmente sólo produce efecto muscular, y en cambio, dado lateralmente en el mentón, puede desarticular el maxilar, quedando resentido un punto o región separado de aquél donde el choque ha tenido lugar.

Indudablemente, en toda presión, lo interesante para causar efectos de rotura, es el momento de un punto que, como se sabe, viene expresado por el producto de la intensidad de la fuerza, por el brazo de palanca, es decir, $M = f \cdot p$

Por lo tanto, si aplicamos un esfuerzo de E kg. sobre una superficie de S centímetros cuadrados, con un brazo de palanca de p centímetros, y una duración de t segundos, el momento de un punto de la región afectada será $m = E \cdot p / s \cdot t$

Investiguemos cuáles son las condiciones óptimas para conseguir un momento grande, es decir, vamos a analizar en qué

condiciones debe darse un golpe o aplicarse un esfuerzo para que el dolor que produzca (directamente proporcional al momento del punto lesionado), sea lo mayor posible, que es, naturalmente, lo que quiere conseguir todo aquél que lucha.

Un puñetazo o palo, pongo por caso, representa una presión de X kilos por centímetro cuadrado, que se traduce en una contusión o rotura muscular, y a veces ósea.

Para que m aumente, será preciso que aumenten E y p, que están en el numerador, y que disminuyan s y t que figuran como denominador. Luego lógicamente, para obtener gran efecto por los golpes, necesitaremos un esfuerzo intenso, con un brazo de palanca grande, aplicado en un espacio lo menor posible y en un tiempo cuanto mas corto mejor.

Una presión sostenida, con el puño cerrado, en el muslo, pongo por caso, resulta inofensiva, aunque hayan de gastarse muchas energías en efectuarla. En cambio un golpe violento en un brazo, dado con un palo o sable, produce un dolor agudísimo y hasta puede ocasionar su fractura, si la violencia del mismo ha sido tal, que la presión no ha tenido tiempo de transmitirse a lo largo del hueso para hacer intervenir la palanca que forma en el organismo, cuyo punto de apoyo será en este caso, la articulación correspondiente.

Claro está que como de lo que se trata es de la lucha sin armas, vamos a estudiar únicamente aquéllos esfuerzos que pueden realizarse con alguno de los miembros del cuerpo: cabeza, brazos o piernas.

EL ESFUERZO.—Decir esfuerzo, es lo mismo que decir aplicación de una fuerza humana sobre un objeto, cuyo valor será, por lo tanto, el de la fuerza viva, $\frac{1}{2}$ de mv^2

Para aumentar ésta, hará falta, pues, aumentar m o v, preferentemente la última, por estar elevada al cuadrado.

Para aumentar la masa, desde el momento en que no nos es dado coger un palo, hierro, etc., por tratarse de lucha a puño desnudo, no cabe más solución que la de dar el golpe cargando todo el peso del cuerpo para que no sea solamente el brazo, pierna, etc., lo que actúe, sino todo el organismo. En esta for-

ma, en vez de ejercer de proyectil únicamente el puño o pie, con sus mil gramos de peso como máximo, actuarán los 60 ó 70 kilos del cuerpo, con lo que el efecto será otras tantas veces mayor.

En cuanto al aumento de velocidad, es indudable que con un entrenamiento adecuado conseguiremos que nuestros músculos reaccionen mas rápidamente, ya que el ejercicio ejerce un efecto muy marcado sobre la inervación, y habituando el músculo a moverse, conseguiremos atenuar considerablemente el periodo de contracción latente de la sacudida muscular, que como se sabe vale $\frac{1}{100}$ de segundo, aproximadamente.

Además, los músculos no actúan nunca solos, sino asociados, en combinaciones variables, según el movimiento que se quiera producir. Con la repetición constante del mismo ejercicio, se consigue que esta asociación muscular se efectúe de un modo casi automático, instantáneo. También se disminuye el tiempo que tarda el flujo nervioso, desde que se elabora por el cerebro, en llegar a las placas motoras a que va destinado, por la resistencia que opone el cordón nervioso al paso de la excitación, la que sólo permite velocidades del orden de los 35 metros por segundo, y que en individuos de movimientos muy lentos, alcanza un valor exagerado. De aquí que para lograr grandes velocidades, convenga ejercitarse mucho, y a ser posible, en los mismos movimientos que luego hayan de hacerse. Es decir, que para el individuo que solo quisiera dedicarse a luchar, es de aplicación la teoría de Demeny, quién la resumió diciendo, «que pretender hacer la educación de un corredor, andarín, saltador, etc., por movimientos diferentes de su mismo ejercicio o por los que no son idénticos a los que reclama el ejercicio citado, es establecer falsas costumbres y asociaciones en los músculos que han de actuar».

Pero aún hay más, pues como en un choque no sólo debe considerarse la velocidad con que damos el golpe, sino la que lleva a su vez el adversario, y teniendo en cuenta que el efecto doloroso se proporciona tan solo por la diferencia de fuerzas vivas antes y después del choque, resulta que lo conveniente

para la lucha es que esta diferencia sea lo más grande posible, y como su minuendo (suma de las fuerzas vivas de los dos contrincantes, $\frac{1}{2} \cdot mv^2 + \frac{1}{2} \cdot MV^2$), es la misma en todos los casos, necesitaremos que el sustraendo sea lo más pequeño posible.

Este sustraendo, fuerza viva después del choque, viene expresado, según nos enseña la Física, por $\frac{1}{2} (M + m) v'^2$, en el que v' es la velocidad común de los cuerpos después del choque, cuya fórmula es $(MV + mv) : (M + m)$ si van en el mismo sentido; $MV/M + m$ si uno está parado, y $(MV - mv) : (M + m)$, si van en sentido contrario, por lo que, al ser común el factor $\frac{1}{2} (M + m)$, y no obstante estar elevado al cuadrado, el conjunto, que por sencillas operaciones aritméticas se ve afecta la forma de $(MV - \frac{1}{2} mv)^2 : (M + m)$, es mayor en el primer caso que en cualquiera de los demás, de donde resulta que en los golpes, la máxima velocidad y por lo tanto el mayor efecto, se consiguen si se dan en el momento en que el adversario viene hacia nosotros, y cuanto mas de prisa, mejor.

De aquí la conveniencia de dar los golpes, no cuando el enemigo está parado, sino cuando viene a atacarnos, y si ello no es posible, habrá que atraérselo, mediante un esfuerzo brusco, al pillarle un brazo preferentemente.

LA PALANCA.—Si la presión se aplica en el punto donde se ha de producir el efecto, la fórmula anterior de $m = E \cdot p/st$ se transforma en $m = E/st < Ep/st$, lo que nos demuestra que si no se pueden utilizar las palancas naturales formadas por los huesos al articularse, con el mismo gasto de energías conseguimos un efecto menor.

Y como no se puede con sólo las fuerzas humanas producir un choque tan brusco que rompa los tejidos y cuanto menos los huesos del organismo, cual ocurre con el sable (exceptuándose los dedos y la nariz, por su extraordinaria fragilidad), debemos sacar el mayor partido posible de las palancas, utilizando aquellas que tengan un brazo más largo. Así, por ejemplo, si queremos desviar un puntapié mediante un ligero movimiento de nuestro brazo adelantado, el sitio más indicado para golpear no será la punta del pie, sino un poco por encima del tobillo, ya

que en éste se efectúa la articulación de pierna y pie, que obrando a modo de charnela amortiguaria el golpe.

Cuanto más hacia la rodilla lo demos, menor será el efecto que produzcamos en el adversario, y con mayor facilidad podrá alcanzarnos, ya que la palanca que se forma tiene como punto de apoyo y eje de giro la rodilla, y como punto de aplicación de la potencia la pantorrilla.

De aquí la extraordinaria importancia que tiene el estudio mecánico del cuerpo humano, con objeto de conocer al detalle sus diversas palancas y su género, ya que de él depende la aplicación de la resistencia o potencia para neutralizarla, si se trata de la defensiva, o aumentarla lo más posible si es uno el atacante.

Basta con observar que una palanca es de primer género cuando el punto de apoyo está entre los de aplicación de la potencia y resistencia, por lo que si vamos acercando a aquél el de la potencia, tenderemos a convertirla en otra de tercer género, y si lo que acercamos es la resistencia, en el momento en que la sobrepase, la palanca se habrá hecho ya de segundo. Es decir, que si no conocemos bien la mecánica humana, puede suceder que el mismo esfuerzo que nosotros hagamos, en vez de lastimar al adversario nos sea perjudicial.

También nos enseña la Física, que para que un cuerpo gire, lo mejor es aplicarle no un esfuerzo considerable en un punto, sino dos fuerzas paralelas y de opuesta dirección, formando lo que se llama un par de fuerzas, pues entonces el punto de aplicación de la resultante, deducido de la fórmula $OH = OB \frac{P}{q-p}$, se hace $OH = OB \frac{P}{p-p} = \frac{OB \cdot P}{0} = \infty$, es decir, que el sistema no tiene resultante.

Dado el pequeño valor que tiene E/st comparada con Ep/st , se deduce que las presiones que se aplican sobre el mismo punto que se quiere lesionar, tan sólo convendrá darlas en aquéllos sitios que por su extraordinaria sensibilidad, necesiten una energía insignificante para ser lastimados, como ocurre con los ojos, testículos, garganta y particularmente con los plexos nerviosos.



Por lo tanto, un golpe en medio del pecho, no lastima seriamente, como no sea dado con una fuerza hercúlea, y en cambio basta la presión de un pulgar para dejarle a uno ciego.

EL TIEMPO.—Conviene observar desde un principio que por tiempo entendemos no el que se tarda en dar un golpe, sino el que está aplicado el mismo sobre el cuerpo del contrario. El primero es muy variable, y actúa sólo psíquicamente, a modo de amenaza, pero lo útil desde el punto de vista físico es el segundo, que tratándose de un choque, conviene sea lo menor posible. De aquí que todos los golpes haya que darlos en forma contundente, no apoyados.

Así, pues, un puñetazo que rebote es mucho más doloroso que otro que se mantenga, puesto que la misma energía es aplicada en menos tiempo y causa por lo tanto más destrozos. Claro está que con los golpes tendemos a desgajar, a romper, pero si de lo que se trata es de interrumpir la circulación de aire, sangre, etc., para producir la asfixia, entonces nos conviene que el tiempo se mantenga mientras lo juzguemos conveniente.

Un apretón en la muñeca nos deja indiferentes, y en cambio en la garganta puede variar su acción desde una molestia pasajera a la muerte.

Resulta, pues, que los golpes habrán de darse siempre muy rápidos, y las impulsiones (presiones sostenidas), lo más duraderas posible. Claro está que si se aplica una presión donde debía hacerse una impulsión, o a la inversa, el resultado será nulo.

LA SUPERFICIE.—Cuanto menor sea s , mas vale Ep/st , lo que nos aconseja la conveniencia de dar los golpes o presiones lo más localizadas posible.

Un cabezazo, por lo que atañe sólo a la superficie golpeada, prescindiendo de los demás factores antes considerados, ocupa gran extensión. Un puñetazo se reparte todavía en algunos centímetros cuadrados; en menos aún si se da una patada, disminuyendo la superficie herida si se actúa con el canto de la mano, y quedando reducida al mínimo cuando se golpea con un

dedo. Humanamente, y sin armas, no es posible ejercer una acción más localizada, cual ocurre con un estilete; de modo que para el mismo esfuerzo, un golpe de dedo es más sensible que otro de puño, puesto que al repartirse la energía en menos puntos, tocan a más, y quedan por lo tanto más lastimados.

Claro está que ésto se halla en oposición con la facilidad de choque de que se halla dotado el dedo y mano, por su posibilidad de fractura, pero no es obstáculo para que siempre que se pueda, en vez de golpear con el puño cerrado, se haga con el canto de la mano, a modo de un cuchillo.

*
* * *

Una vez estudiadas las leyes de la lucha, en su aspecto mecánico, nos queda todavía otro factor por considerar, pues desde luego no basta con conocer, sino que es preciso obrar y obrar bien. Es decir, que puede uno conocer admirablemente el efecto de sus golpes y practicarlos a la perfección, pero si no se aplican en el sitio preciso y en el momento oportuno, serían inútiles, por lo menos, y siempre supondrán un gasto excesivo de energía. Estas facultades son ya de orden superior, y pueden resumirse en una sola: inteligencia de la lucha. Con ella conseguiremos ejercer con el miembro que queramos, la acción necesaria en el momento que haga falta y sobre el lugar adecuado, para obtener un efecto, ya conocido de antemano.

¿Cuál es la clase de lucha o estilo de combate sin armas, que reúne todas, absolutamente todas las condiciones antes citadas? Únicamente una: el Jiu-Jitsu, como demostraré oportunamente, lamentando que la extensión de esta REVISTA no me permita ser todo lo amplio y detallado que yo quisiera, por lo que, al que tenga interés o curiosidad por conocer con exactitud y de un modo completo los conocimientos modernos sobre este medio de defensa personal, le remitiré al estudio de mi obra, recientemente publicada, titulada DEPORTES DE COMBATE.

Para terminar por hoy, bastará afirmar que con el Jiu-Jitsu, se consigue vencer a un adversario más fuerte, sacando partido

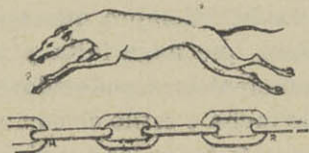
de su mayor fuerza precisamente, y como con el pequeño análisis antes efectuado se habrá comprendido que este género de lucha no puede estar al alcance de todo el mundo, pues se necesita en primer lugar una inteligencia cultivada, de aquí que no siendo apto para la tropa, pueda constituir un blasón para la Oficialidad, que demostrará una vez más que los que llevan estrellas en la bocamanga, no sólo son superiores a los soldados por sus insignias, sino porque tanto intelectual como *físicamente*, pueden más que ellos.

El Oficial, ante su tropa y ante el elemento civil, siempre debe hacerse respetar por su prestigio, pero si además está ducho en el Jiu Jitsu, se hará temer sin necesidad de tirar de pistola, y ésto, en los tiempos que corremos, puede sernos muy útil.

Animo, pues, queridos compañeros, y a entrenarse en esta lucha, con la cual ninguna otra puede competir ventajosamente

JOSÉ BADENAS

Profesor de la E. C. de G.





Ping-Pong o Tenis de Mesa



El ping-pong o tenis de mesa ha venido a llenar un vacío. Ningún juego deportivo se podía encajar en los estrechos límites de una habitación. El billar cumple, es verdad, esta condición especial, pero en cambio no es posible considerarlo como un juego deportivo, rigurosamente hablando: en él existe «lucha» entre dos voluntades, concedámoslo; no obstante, sus características, bajo el punto de vista del ejercicio físico, no responden al espíritu del deporte. Poca actividad, intermitencias en la oposición, algo así como si dos boxeadores se dejaran dar sucesivamente un golpe cada uno.

En el juego deportivo siempre se contrarían los deseos del adversario; nunca uno pega y el otro se deja pegar, reglamentariamente.

Pues bien, el ping-pong es un verdadero juego deportivo de lucha indirecta (una red delimita el «campo» de cada jugador), agradable, propio para todas las edades, diríamos casi educativo, creador y conservador de ciertas facultades, como son: golpe de vista, coordinación, rapidez en la concepción, serenidad, etc., y.... económico.

Puede parecer ridícula la recomendación de un juego tan «infantil», adjetivo que le colocan las «personas serias». La ingenua alegría en una condición del deporte, no hay que olvidarlo; por otra parte, nada mejor que un «baño de niñez» en estos tiempos de neurastenia.

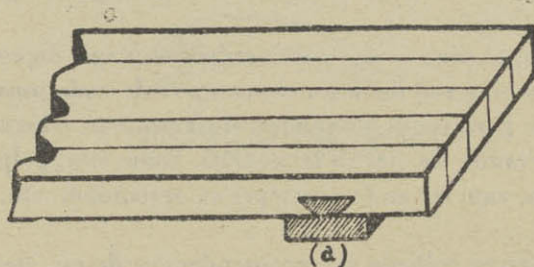
Permítaseme citar, a este respecto, una anécdota.

Cierta «persona seria», enormemente masculina, entró en una

sala donde se jugaba al ping-pong. Sonriendo socarronamente expresó su opinión de que «aquello» no era un juego «de hombres». Se le ofreció una pala y la rechazó indignado, como una ofensa a su virilidad. A los pocos días manifestó el deseo de «probar» a golpear la pelotita de celuloide, con objeto, dijo, de afirmarse en su idea de que era una tontería perder el tiempo en cosas tan «livianas». A los pocos momentos su amor propio le traicionó, pues el no conseguir dar un golpe bien dirigido le llevó a persistir durante media hora, riéndose como un muchacho, pataleando nerviosamente como una mujer y empeñándose en vencer aquella dificultad... como un hombre. Desde entonces, no le avergüenza hablar amablemente del tenis de mesa.

*
* *

La mesa, de 2,745 por 1,525 m., se pintará de verde mate y se marcará con una línea blanca de 16 mm. su perímetro, dividiéndose en dos campos por otra línea igual, proyección de la red, cuyo borde superior—una banda blanca de 11 mm.—se hallará a 0,148 m. de la superficie de juego, mantenida fija merced a dos postes colocados a 0,132 m. por fuera de las líneas de costado. La altura de la mesa será de 0,742 m.



La pala puede ser cualquiera, mientras no brille.

Una mesa económica y buena puede construirse con tablas a lo largo, encoladas entre sí, pero sin ensamblar, (lo que debilitaría inútilmente la madera), con un grueso mínimo de tres centímetros, pues más delgada carecería de «bote» y se albearía fácilmente. Tres o cuatro rebajes a cola de milano servirán para «pasar» otros

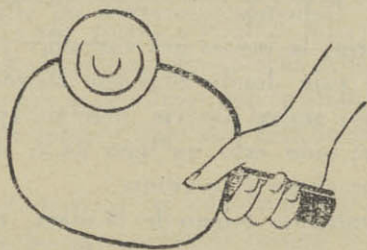
tantos travesaños (a) que permitirán las contracciones y dilataciones del conjunto, sin que se produzcan grietas, cosa que ocurriría fatalmente si se emplearan clavos.

Las ligeras consideraciones técnicas que siguen, están inspiradas en una serie de artículos publicados por el Campeón mundo ping-pong, Barna, en cierta revista deportiva francesa; deducidas también del estudio del estilo de nuestros mejores jugadores, y, en humildísima parte, de mi experiencia personal.

En realidad, no serán muchos los consejos que daré, pero deben ser llevados a la práctica con verdadero interés, como base que son de todo un sistema de enseñanza, pues su desconocimiento acarrearía fatalmente defectos que retrasarían y aún anularían todo perfeccionamiento ulterior.

Presa de la pala.—Ante todo, es necesario saber coger la pala. La presa que pudiéramos llamar clásica es la siguiente:

Los dedos pulgar e índice bien extendidos, uno en la cara anterior y otro en la posterior de la superficie de la pala, y los demás



dedos cerrados alrededor del mango, sin apretarlo, sin ninguna crispación. En una palabra, agarrar la superficie y no el mango; éste sólo sirve para consolidar la presa (fig. 2).

Vamos a dar unas cuantas razones para justificar este procedimiento:

Primera.—Permitir la flexibilidad y la suavidad precisas para que la pala pueda pivotar sobre el eje de los citados dedos directores en las múltiples y rapidísimas incidencias de las devoluciones.

Segunda.—Dar solidez y masa al área de toque para evitar que la vibración perjudique el rebote que realiza la pelota contra la pala.

Tercera.—Impedir que la inercia de la pala, en caso de que fuera empuñada por el mango, proyecte el ligero «celuloide» demasiado bruscamente, con más fuerza de la pretendida.

Cuarta.—Hacer posible el «control» del jugador en la parte inicial de la trayectoria de la pelotita, acompañándola cierto tiempo, y proporcionándole, en consecuencia, mejor dirección.

Quinta.—Lograr soltura en el golpe, a fin de que sea «dulce» y aumente gradualmente la impulsión hasta el «despegue», como si fuese empujada, para ganar la altura o preparada en un punto determinado, favorable a la respuesta concebida.

Sexta.—Conseguir fácilmente, mediante la movilidad digital, «efectos» de sorpresa o cambios y «fintas» después de comenzada la acción de golpear.

Manera de colocarse el jugador.—Es curioso notar en el principiante el vicio de colocarse en una posición poco estable y echado encima de la mesa. Debemos separarnos de ella lo menos medio metro; de lo contrario, la pelota nos «arrolla» y es imposible enjuiciar a tiempo el sitio donde conviene comenzar el golpe. El cuerpo a plomo sobre ambas piernas, pero sin «pesadez», y sin rigidez en las rodillas; todo esto, en bien de la movilidad y de la facilidad de dar «derechos» y «reveses».

El juego excesivamente lejano de la mesa, tampoco es recomendable al neófito, pues requiere una dosificación exquisita del esfuerzo hecho. Más tarde, ya se adoptará casi instintivamente la colocación adecuada a las condiciones personales de cada uno.

El golpe del principiante.—No debe emplearse más que el «bote-pronto», y preferentemente «de revés», en los comienzos. Es un escalón obligado, el más elemental, cimiento de futuros golpes brillantes, vedados al principiante.

Los «efectos» no son recomendables durante el aprendizaje. Tal vez, y según las dotes del individuo, podrán ensayarse pronto los «liftados» (aquéllos en que la pelota gira alrededor de un diámetro horizontal, en sentido contrario al de las agujas de un reloj),

pues estos «efectos» favorecen la entrada de la pelota en el campo contrario, ya que la fuerzan a bajar, curvando hacia el suelo la rama descendente de su trayectoria. En general, el mejor golpe es el que no lleva ningún «efecto» que deforme su camino, teniendo en cuenta la dificultad de dosificar convenientemente la rotación citada; pero, de darse, el más práctico es el recomendado más arriba. Ni el «chop» ni los «de costado» deben buscarse hasta pasado bastante tiempo. Por otra parte, como todo golpe espectacular, suelen convertirse en contra-ataques peligrosos por parte del adversario.

En el «bote-pronto» se intercepta la pelotita inmediatamente después del rebote. En principio, no hay que dar gran fuerza; ante todo, conviene adquirir seguridad en la defensa y precisión en la colocación. Aclarando: no se debe golpear; con poner la pala justamente delante del sitio donde va a botar, buscando el rebote por su propia inercia, basta. Claro que los matices de un golpe son, muchas veces, imperceptibles, y es preciso intuirlos, en la imposibilidad de medirlos científicamente; así, hará falta golpear un poco cuando se trate de una pelota que llega muy despacio, y, por el contrario, hacer un ligero movimiento de retracción, como si nos arrepintiéramos y nos quisiéramos volver atrás, como si tratáramos de detener el golpe cuando llega con mucha fuerza a topar con la pala.

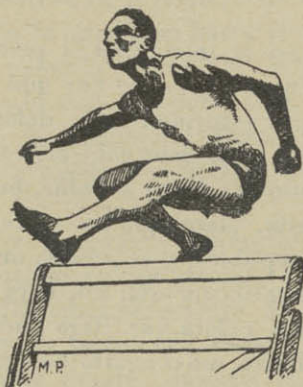
Gran juego.—Cuando se ha adquirido seguridad en el juego de «bote-pronto, cuando se es capaz de recoger la pelota en cualquier punto y posición, cuando se pueden colocar las contestaciones con precisión, es decir, cuando una obstrucción sistemática logra ya anular el ataque del adversario, solo entonces es factible pensar en el «gran juego» de los maestros. Y aún después de dominado éste, todavía hay que no olvidar, en los entrenamientos, el de «bote-pronto», clave de este difícilísimo juego deportivo.

Las normas que pudiéramos dar aquí de esta especie de doctorado no serían útiles, pues dependen de las *condiciones físicas* del jugador, de sus reflejos, de su reacción psicomotriz, de su coordinación, etc. Por otra parte, el «gran juego» llega muy naturalmente paralelamente a la madurez del jugador ya hecho. Baste, pues, con

lo dicho, y si conseguimos despertar la afición al ping-pong, y sobre todo, si logramos borrar algunas sonrisas escépticas de supuestos «super-hombres», cuya varonía repugne la suavidad y delicadeza de este juego, nos daremos por satisfechos.

Tengan en cuenta cuantos hayan leído estos renglones que es más noble y educativo dosificar pequeños esfuerzos que grandes.

G. MAYORAL.



Próxima publicación

Pronto tendremos el honor de poder comenzar la de una serie de artículos interesantísimos que vieron la luz en una revista francesa con el título de «CAHIERS TECHNIQUES D'EDUCATION PHYSIQUE» y de que es autor el Comandante LEO M. LAULHÉ, Doctor en E. F. del Real Instituto de Gante, quien graciosamente nos autoriza sean publicados, así como traducidos por nuestro brillante colaborador D. Joaquín Agulla, Profesor de la Escuela Central de Gimnasia.

Calendario de la XI Olimpiada de 1936

BERLÍN

Martes 22 de agosto.—Natación. 10,00.—400 m. libre caballeros (semifinal).

10,30.—100 m. espalda, señoras (eliminotorias).

11,10.—Water-polo.

15,00.—Saltos, voluntarios, caballeros, Campeón.

15,30.—Relevos 4 por 200 m. caballeros (final).

16,00.—200 m. libres femeninos (final).

16,20.—Water-polo.

Futbol a las 16, dos partidos, eliminotorias.

Esgrima a las 9 y 15 h.

Gimnasia.

8,00.—Caballo.

Barra fija.

15,00.—Carrera.

18,00.—Ejercicios en tierra.

20,00.—Tropa de cuerda.

Boxeo a las 9 y 20 h. (eliminotorias).

Equitación a las 9 y 15 saltos.

Remo a las 9 y 15 h. (semifinal).

Vela, regatas.

Miércoles 23.—Natación. 8,30.—Saltos, obligatorios, señoras (final).

11,30.—100 m. espalda, caballeros (eliminotorias).

12,00.—Relevos 4 por 100 m. femeninos (eliminotorias)

12,20.—Water polo.

15,00.—Saltos voluntarios, señoras, campeona.

15,30.—400 m. libre caballeros (final).

15,50.—100 m. espalda, señoras (semifinal).

16,10.—Water-polo.

Futbol a las 14 h.

Han-ball a las 15,30, dos partidos de semifinal.

Esgrima a las 9 y 15 h.

Hockey a las 16, dos partidos, eliminotorias.

Boxeo a las 9 y 20 h. eliminotorias.

Gimnasia.

18,00.—Caballo.

20,00.—Petro.

Remo, regatas a las 9 y 15 h. (semifinales).

Equitación a las 9 h. recorrido de campo.

Regatas a vela,

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

(CONCLUSIÓN)

De los expuestos se deduce que se pueden considerar tres
tipos de Institutos con características diferentes.

Podría llamarse del tipo A. al que tuviera las siguientes:

Tipo A.

Alumnos..... unos 500.

Profesores..... uno.

Auxiliares..... dos.

Gimnasio..... dos.

Campo de juegos..... 1 { Puede prescindirse de momen-
Trabajo de cada alumno. 1 { to de uno de estos dos ele-
mentos.

Trabajo de cada alumno. 1 hora diaria.

Trabajo de Profesores y

Auxiliares..... 1 hora diaria.

Condición indispensable. 3 horas consecutivas todos los días.

Todos los días los 500 alumnos.

De aquí se deducen las características en los Institutos de
otros dos tipos, B y C.

Tipo B.

Alumnos..... unos 1.000 (cada 500 se agrupan
como en Tipo A).

Profesores..... 1.

Auxiliares..... 2.

Gimnasio..... 1.

Campo de juegos..... 1.

Trabajo de cada alumno. 1 hora alterna.

Trabajo del Profesor y

Auxiliares..... 3 horas diarias

Condición indispensable. 3 horas consecutivas libres. 500 alumnos cada día.

Tipo C.

Alumnos.....	unos 2.000	} Cada mil alumnos con un equipo de un Profesor y dos Auxiliares trabajarán como en el tipo B.
Profesores.....	2	
Auxiliares.....	4	
Gimnasios	2	
Campos.....	2	

Trabajo de cada alumno. 1 hora alterna.

Trabajo de los Profesores

y Auxiliares..... 3 horas diarias.

Condición indispensable 3 horas consecutivas libres todos los días.

El desarrollo de tal plan no encuentra más entorpecimiento que los horarios, ya que estos, se hacen sumamente complicados, por verse absorbido la mayor parte del tiempo hábil por las disciplinas intelectuales dejando una parte excesivamente exigua para la formación física, como si el individuo no hubiera de prepararse para la vida en los tres aspectos de la educación integral: en el *intelectual*, por ser indispensable al campo de de las ciencias y de las artes; en el *moral*, por ser útil a sí mismo y a la sociedad en general; en el *físico*, para que sea capaz de afrontar la lucha por la existencia y dotarles de cualidades tales, que pueda llevar a la práctica las ideas luminosas del cerebro y cooperar a la formación del caracter del individuo.

Una vez que tal concepción se infiltre en todos, al hacer y confeccionar todo plan de estudios escolares, en el calendario y horarios del curso se tendrá muy en cuenta la formación física del estudiante, y no pasará a llenar aquellos huecos en que no se sabe que hacer con los alumnos.

Además, que como en la mayoría de los casos, si se acepta lo expuesto, los lugares destinados a ejercicios físicos se hallarían instalados a distancia del edificio destinado a la educación intelectual, se hace necesario el tener en cuenta

este factor en los horarios por la inversión en los recorridos.

De tenerse en cuenta lo hasta ahora mencionado, se hace fácil el desarrollo de la Educación Física.

ASPECTO ECONÓMICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SEGUNDA ENSEÑANZA

Personal

Se calculará, según informes concretos del Ministerio de Instrucción pública, los Institutos que existen de cada tipo A, B y C del plan propuesto, con lo que se deducirá el número de Profesores y Auxiliares, teniendo en cuenta el sueldo que se asigne a los que constituyen estas plantillas; se hallará la cifra total a que asciende la consignación para el personal de Educación física dentro del Capítulo y Artículo correspondiente al Ministerio de Instrucción pública.

Instalaciones de campos, gimnasios y piscinas

En el presupuesto de Instrucción pública habrá consignación para obras y reparaciones en los Institutos: dentro de ella se reservará cierta cantidad para estas instalaciones.

No debe olvidarse que la norma a seguir en cuanto a instalación de Gimnasios, campos y piscinas, debe hacerse algo cada año. Por ejemplo, si en el próximo presupuesto no puede disponerse más que de 20.000 pesetas para instalación de Gimnasios y Campos, teniendo a la vista los informes concretos sobre este punto especial de todos los Institutos, se distribuirán entre 6 ú 8, y en años sucesivos se atenderá a otros tantos.

También puede solicitarse la ayuda oficial de Diputaciones y Ayuntamientos de la provincia o localidad donde se halle emplazado el Instituto.

Material

Sería conveniente para resolver esta cuestión sin gravar los presupuestos del Estado, disponer oficialmente en cada

Instituto la creación del «Fondo para la Educación Física» con lo recaudado en metálico por derechos de práctica de ejercicios físicos, fondo que administraría la Junta económica de cada Centro, independientemente del resto de los fondos del Instituto, y con intervención, para asesoramiento, en cuanto a su aplicación, del Profesor de Educación física.

En cuanto al material para gimnasia, juegos y deportes, si es posible, puede hacerse lo siguiente:

Ordenar, dentro del crédito para material pedagógico de la segunda Enseñanza, que se asigne de 500 á 3.000 pesetas, según las disponibilidades de cada Instituto, en los próximos presupuestos y por una sólo vez, para el material de Educación física, y además de la cantidad que se citó de que dispone el claustro para material pedagógico, fijar una proporcional para esta atención.

No se trata de remediar esta necesidad de una sólo vez, sino de manera paulatina, en años sucesivos; lo importante es que para el material de Educación física se consigne algo al hacer la distribución de los créditos, tanto por el Ministerio de Instrucción física como por los claustros, concediéndole a ese punto la importancia relativa que tiene, y decimos relativa porque no hay que incurrir en exageraciones especialistas. Es lógico pedir que la Educación física no siga olvidada por completo, pero sería impertinente aspirar a prodigalidades incompatibles con el estado de la Economía nacional.

k) CREACIÓN DE SOCIEDADES ESCOLARES DE SEGUNDA ENSEÑANZA

Nada se conseguiría en lo que respecta a Educación Física en los Institutos si aquélla se concretase solamente a la realizada en estos centros de Instrucción secundaria, y no se cuidase de los excesos físicos que los alumnos pudieran realizar en aquellos elementos de reunión que desde casi la niñez, adolescencia y hasta la juventud acuden y se congregan, como son las sociedades gimnástico-deportivas.

Por tanto, el Profesor de Educación física debe orga-

nizar o sugerir la organización de «Sociedades Escolares de Educación física» dentro de cada uno de los grados ya mencionados repetidas veces, que con el nombre de «AGRUPACIÓN GIMNÁSTICA ESCOLAR» (A. G. E.), funcionará con cierta autonomía, si bien inspeccionada por el Profesor de Educación física; algo así como las sociedades escolares que existen en los liceos franceses, sin relación, con sociedades particulares como exploradores, etc., esta circunstancia interesa mucho que se tenga en cuenta.

Para el sostenimiento de esta sociedad, se cree suficiente a más de la subvención del Estado (muy reducida) la aportación, pequeña, personal de cada alumno de los que la formen.

La retribución por parte del Estado debe ser efectiva, solo mientras se aceptó por la A. G. E. los principios básicos adoptados por el Consejo Superior de Educación física del Ministerio de Instrucción Pública. Para cuya observación, conviene redactar manuales o instrucciones correspondientes a los tres ciclos en que se considera dividida la Educación Física Nacional.

Para poderse constituir tal sociedad se requiere:

- que tenga un mínimum de 100 socios;
- que los Profesores y Auxiliares o Instructores sean españoles; que carezca de todo carácter político o confesional;
- que tenga médico oficial para que lleve las fichas al día;
- que posea botiquín y duchas;
- que exista una completa separación entre los sexos y aún entre los diferentes grados de un mismo sexo.

En este caso y al estar constituida así la A. G. E. tendrá derecho al apoyo del Estado y al moral y material de las Autoridades escolares y no escolares de la localidad.

Se le concederá una insignia, distintivo, gallardete con colores especiales y equipo social.

Fin pedagógico

Así constituidas las Agrupaciones Gimnásticas Escolares, a más de una compenetración mayor y efecto entre sus com-

ponentes, se alcanzan beneficios de orden físico y aún mayor de orden moral, nada despreciables ya que a más de apartar a la juventud de lugares de vicio y tensión sexual, la mente encuentre como reposo de los trabajos intelectuales el tratar de asuntos gimnásticos o deportivos que a nadie perjudican y elevan el nivel cultural.

Un espíritu mantenido en esta forma a la par que se le prolonga la infantilidad, se retrasan los caracteres típicos de la vejez, esa vejez prematura de hombre hastiado, que se ha posesionado de nuestros jóvenes estudiantes.

C)

PROPOSICIÓN

Para el desarrollo de lo que con anterioridad se ha expuesto, y a fin de que la Educación Física en los Institutos de 2.^a Enseñanza tenga la mayor eficacia, esta Escuela Central de Gimnasia, se honra en proponer:

1.º Que la práctica de la *Educación Física sea obligatoria* para todos los alumnos del Bachillerato, sin distinción de sexos, y acomodándose a las condiciones fisiológicas de los educandos. No puede admitirse la supresión de esta materia en ningún curso.

Sólo deben quedar exceptuados total, parcial o temporalmente, los que para ello aleguen causa justificada.

2.º Disponer *tres horas libres, diariamente* para tales prácticas, lo que es fácil lograr haciendo efectivo la disposición ministerial de 1902, en la que se determinaba se reservase la tarde para los ejercicios físicos, único modo de disponer de suficiente tiempo para la realización de esta práctica.

3.º Que los Profesores de Educación Física acrediten competencia por los resultados de sus clases.

4.º Aumentar el número de personal Auxiliar, para que toda clase no contenga un número superior a sesenta alumnos. En todo Instituto deben contarse entre el personal Auxiliar competente uno del sexo femenino, siendo preferidas entre

éstas quien se halle en posesión del título de Profesora de música, para rítmica y canto.

El tiempo diariamente disponible y el personal Auxiliar necesario, son la clave de la Educación Física en el Bachillerato.

5.º Crear la Inspección de la Educación Física en los Institutos de 2.ª Enseñanza, no con afán de fiscalizador, sino de cooperación y ayuda prestada al Profesor de Educación Física.

6.º Que todo Centro de segunda enseñanza posea como mínimo un gimnasio capaz y en proporción al número de sus matriculados, un campo de juego de unos 600 metros cuadrados, y una piscina para natación.

Mientras así no suceda, puede remediarse utilizando tales medios de entidades oficiales, privadas o sociales, siempre que éstas últimas carezcan de carácter político o confesional.

7.º Por razones de orden higiénico se hace necesario el uso de traje apropiado para ejercicios físicos.

8.º Como separación en las prácticas de los ejercicios físicos entre varones y hembras, a más de lo discutida que se halla la coeducación en todos los momentos del estudiante, que en el aspecto físico se hace imposible, aún más durante las edades del Bachillerato, por imponerlo la Fisiología y Anatomía de ambos sexos; por tanto, sería un grave error el mezclarlos.

9.º Al objeto de mantener la necesaria vigilancia física y hasta moral de los alumnos de 2.ª Enseñanza, se hace conveniente la creación de Agrupaciones Gimnásticas Escolares (A. G. E.), al igual que en el extranjero y que funcionan admirablemente.

10. Ordenar la implantación de lo «Ficha», que se acompaña para los alumnos de 2.ª Enseñanza, con sus características, de ser completa, sencilla y eficaz. No solo es medio de comprobación de los resultados de esta disciplina, sino preventivo ante cualquier exceso de orden físico o intelectual por parte de los alumnos, aplicable también a los Colegios agregados.

11. Los exámenes no deben ser por curso, sino por grados de Educación física.

La Calificación de los Oficiales será por el Curso y la de los colegiados y libres con arreglo a las normas que se dicten

y que comprendan todas las ramas de la Educación física que corresponde a cada grado.

12. Supresión del CERTIFICADO de prácticas de Educación física, según dispone en los apartados 1 y 2 de la Orden Subsecretaria de 13 de Junio de 1932, (Gaceta del 15, página 1935).

13. Completar lo dispuesto en el apartado 2.º de la Orden del 13 de Junio de 1932, (Gaceta 15) referente a la demostración de ejercicios físicos que los alumnos colegiados y libres deben realizar ante el tribunal de Educación física del Instituto, para su aprobación, añadiéndose, que dichas demostraciones deben amoldarse al plano oficial de ejercicios a realizar durante el respectivo grado o Curso, a tal fin los Profesores de Educación física, entregarán al Director del Instituto los programas de Educación física, para los meses de Octubre a Diciembre, y en el mes de Enero, para lo que resta del Curso.

En dicho programa se especificará:

En Gimnasia Educativa: Esquemas y tablas semanales.

En Juegos: relación de los a practicar.

En iniciación de Deportes: los a realizar.

En rítmica: las marchas, danzas y bailes regionales a ejecutar.

En Canto: las canciones que han de darse en cada grado.

14. Debe tenderse a combatir en frecuente abuso de la presentación de Certificados Médicos *alegatorios de exenciones, o contraindicaciones*, por partes de los alumnos. Con lo que se trata de eludir la Educación física. Dichas certificaciones solo podran expedidas, para tales efectos académicos, por el Médico escolar adscrito al Instituto, o a falta de él por uno especialmente designado para el caso, por el Claustro.

Todo lo anterior, parece algo hipotético, cuando no es así con una perfecta organización, y si en el ánimo de todos está, y entre los primero el Ministerio con sus Catedráticos de Instituto, bien merece un poco de molestias, si así se pueden llamar, el cuidar de la juventud que se les encomienda.

Correspondencia



- J. M. (Barcelona).*—Acuso recibo de giro.
B. S. A. (Zoco Arbaa de B. Hassan).—Recibimos carta y giro, tomando no a dirección exacta.
G. N. (Palma de Mallorca).—Tomamos nota de su nueva dirección.
C. de P. para la V. y de A. (Manresa).—Recibimos su postal, quedando complacidos.
J. A. (Toledo).—Recibidas sus dos cartas y trabajos.
J. C. C. (Jaén).—Recibimos carta y giro.
J. C. (Madrid).—Recibido su boletín de suscripción.
J. F. B. (La Coruña).—Recibidas sus cartas de acuerdo con nuestros envíos, pudiendo enviar trabajo anunciado.
Dr. G. de O. (Burgos).—Esperamos impacientes su colaboración, lamentando motivos retraso.
J. de V. (Toledo).—Recibimos cartas y celebramos enormemente destino tan merecido.
B. M. n.º 1 (Barcelona).—Recibimos su atenta carta.
M. A. (Mieres).—Recibidas cartas que hemos procurado atender.
F. G. D. (Ceuta).—Carta suya en nuestro poder.
A. S. F. (Estella).—Agradecidos a todas tus gestiones.
V. A. (Logroño).—Suponemos recibiría carta detallada.
S. A. (Zaragoza).—Recibimos giro, enviando adjuntos recibos por su importe.
J. M. (Toledo).—Recibido giro, agradeciendo gestiones.
B. M. n.º 2 (Plasencia).—Recibido giro y carta.
R. I. n.º 22 (Zaragoza).—Recibida carta con recibos antiguos, mil gracias por ella y giro.
R. I. n.º 13 (Valencia).—Recibimos giro y carta.
R. I. n.º 4 (Alicante).—Recibida carta y giro.
B. C. (Palencia).—Agradecidos carta y giro.
R. C. L. de C. n.º 2 (Zaragoza).—Hemos recibido la carta y giro.
J. R. (Palma de Mallorca).—Conformes en los giros.
D. M. (Huesca).—Recibido giro postal y carta.
5.º B. I. (Valencia).—Gracias por carta y giro.
L. de R. (Madrid).—Recibida carta y conferencias.
J. N. V. (Astorga).—Tomamos nota postal.
R. I. M. n.º 2. (Vitoria).—Agradecidos suscripción.
B. Z. M. n.º 1 (Sevilla).—Recibimos carta y giro.
R. I. n.º 17.—Recibido giro y carta.
5.º G. I. (Zaragoza).—Muchas gracias.
A. C. (Tarragona).—Recibido giro y carta.
J. M. (Ceuta).—Recibimos carta y giro.
J. A. (Toledo).—Muchas gracias por todas las gestiones.
A. de A. e I. (Segovia).—Recibimos giro y carta.
B. M. n.º 8 (Vitoria).—Recibidos giro y carta.
B. A. n.º 4 (Melilla).—Contestamos carta.
R. V. (Toledo).—Recibimos cartas y artículos.

Hembras.	Del Ciclo Primario. . .	Grado 3.º	Gimnasia Educativa. Juegos Infantiles. Natación (de places). Rítmica y canto.
			Gimnasia Educativa. Grandes Juegos (poco intenso). Natación (aprendizaje). Gimnasia Utilitaria y Excursiones. Rítmica y canto.
			Gimnasia Educativa. Grandes Juegos. Natación (perfeccionamiento estilos). Gimnasia Utilitaria y Excursiones. Rítmica, danzas y cantos.
Planes de E. F. para anormales	Defectuosos Físicos	Enfermos	Los que señale el Médico Especialista en cada caso particular.
			La Gimnasia Educativa. Los Juegos Corporales Infantiles y Grandes Juegos. La Iniciación Deportiva. Natación.
			La Gimnasia Utilitaria. La Rítmica, Danzas y Cantos. Con cargo al Capítulo y Artículo correspondiente al Ministerio de Instrucción Pública. Con cargo al Capítulo y Artículo de obra y reparaciones del Ministerio de Instrucción Pública.
Personal.	Métodos de Enseñanza; Metodología especial de.	Decente Subalterno. . .	La Gimnasia Utilitaria. La Rítmica, Danzas y Cantos. Con cargo al Capítulo y Artículo correspondiente al Ministerio de Instrucción Pública.
			Con cargo al Capítulo y Artículo de obra y reparaciones del Ministerio de Instrucción Pública.
			Solicitar la ayuda Oficial de Diputaciones. Ayuntamientos.
Material.	Locales y Campos . . .	Del Crédito para material pedagógico de la 2.ª Enseñanza. Por la creación del «Fondo para Educación Física», en cada Instituto como consecuencia de lo recaudado en metálico por derechos de prácticas de ejercicios físicos.	

D) PRESUPUESTOS

NOTA.—Este cuadro está hecho sobre la base de practicar la Educación Física en los seis cursos.

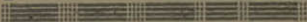
Cuadra sinóptico de lo que pudiera ser la Educación Física en la 2.ª enseñanza

A) ORGANIZACIÓN.	
B) DOCTRINA.	
C) DIDÁCTICA PEDAGÓGICA.	
D) PRESUPUESTOS.	
Educación Física del Ministerio de Instrucción Pública	
Consejo superior de personal docente	Profesores. de Educación Física Auxiliares. de Educación Física Ayudantes del sexo femenino y masculino de Educación Física
Sobre Distritos Universitarios: El Consejo Superior de Educación Física. Sobre los Institutos del Distrito Universitario: El rector de la Universidad, un inspector de Sanidad Escolar, otro de Sanidad Nacional y un profesor de Educación Física, elegidos entre los de su distrito.	
Inspección.	
En los Institutos: Los Directores de los dos Institutos más antiguos con sus respectivos Profesores de E. F. asesorados por el I. M. de S. E. y el de S. N.	
En los Colegios de 2.ª Enseñanza Agregados: Por el Director del Instituto un médico escolar y el profesor de E. F.	
Agrupaciones Gimnásticas Escolares (A. G. E.)	
Graduaciones de la Educación Física en la 2.ª Enseñanza.	
Bases de la Educación Física.	
Fines	
Medios de la Educación Física	
Materias que comprende la enseñanza de la E. F. en la 2.ª Enseñanza.	
Reconocimiento médico	
Comprobación de resultados de I. a E. F. <i>Ficha</i> psico-fisiológica.	
Planes de E. F. para Normales	Varones.
	Hembras.
Planes de E. F. para anormales	
Métodos de Enseñanza; Metodología especial de.	
Personal.	
Locales y Campos	
Material	
D) PRESUPUESTOS	

NOTA.—Este cuadro está hecho sobre la base de practicar la Educación Física en los seis cursos.



¡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

Casa Central:

TOLEDO, 58 - Telf. 71345

Sucursal:

BARCELÓ, 9 y LARRA, 1

Teléfono 47843

(Junto al cine Barceló)

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 Grana.—Base Naval de ... 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