

S. A. F.



Revista
de
EDUCACION
FISICA
NOVIEMBRE

Biblioteca Nacional de España

U. Pedrero

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

Esta revista ha sido
impresa en los talleres

SUCESOR DE FOURNIER

Plaza Mayor, 56

BURGOS



SALUD ➤ AGILIDAD ➤ FUERZA
REVISTA DE EDUCACION FISICA

Dirección: J. AGUT, Isla, 5, BURGOS

SUMARIO

EUGENESIA.—Manuel Domínguez.

NATACIÓN.—Santiago G. Mayoral.

CAMPING.—Federico de La Iglesia.

ACTUALIDADES

IV.º CAMPEONATOS DE NATACIÓN Y REGATAS DE LAS BASES NA-
VALES PRINCIPALES Y ESCUADRA.—A. M.
PRÓXIMOS CONCURSOS.

CURIOSIDADES

REGLAS PARA CONOCER EL TIEMPO.

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

CORRESPONDENCIA.

PORTADA.—M. Pedrero y G. Mayoral.

CABECERAS Y FINALES.—M. Pedrero.

CARICATURA.—Vizcaino.

SALTO CON PÉRTIGA (Dibujo cómico).—Egufa.



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.

La Comisión organizadora: *Villalba.—Martín.—Casal.—Hermosa.—Algara.—De la Iglesia.—Agut.—Alvarez.*

D.

que vive en

Calle n.º

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

de de 1934



EUGENESIA⁽¹⁾



Edad del matrimonio.—Hacia los 25 años, el hombre alcanza su desarrollo físico completo, siendo a esa edad a la que debe casarse. La ley permite el matrimonio más pronto, pero las estadísticas nos enseñan que los hombres casados antes de los 21 años son diezmos por una mortalidad considerable que iguala casi al pesado tributo fúnebre de la senilidad.

Decía Hufeland que la precocidad genérica es el medio más seguro de inocularse la vejez, por disminuir en tiempo muy corto la resistencia vital que sólo debiera gastar el largo esfuerzo de los años. Los jóvenes casados antes de los 20 años, como los ancianos que contrajeron matrimonio después de los 65 ó 70 años, sucumben fácilmente al ataque vivo de las enfermedades graves, a causa de estar debilitadas sus resistencias naturales por el desgaste estemporáneo.

En cuanto a las jóvenes, es preciso admitir que bien pocas de ellas pueden ser sanamente casadas antes de los 17 años cumplidos y que los 19 ó 20 años es para ellas la edad de elección. Las mujeres, poseen al más alto grado a esta edad esa graciosa flexibilidad del carácter, de ideas, que hacen singularmente fácil, por poco que lo quiera el esposo, no solamente la comunidad de la carne, sino también la unidad de las vidas y de los pensamientos.

Medidas de selección a la consideración de los padres.

(1) Continuación de «Eugenesis» publicado en el número de Junio.

Ciertos Estados de la América del Norte que nos han dado tan retumbantes ejemplos de sus tendencias innovadoras, han intentado ya llevar al dominio práctico la selección de los padres. El clero americano, parecía favorecer la eugénica. El Obispo de Chicago, se ha negado a dejar celebrar matrimonios en las catedrales de San Pedro y San Pablo, porque las parejas iban al altar sin ir previamente provistas del indispensable certificado atestiguando que gozaban de perfecta salud. El Pastor de la iglesia del inmortalsimo en Bostón, incitaba a todos sus feligreses a que no se uniesen las parejas que no tuviesen un certificado médico. Desde el primero de enero de 1914, el Estado de Wisconsin promulgaba una ley estipulando que la licencia de matrimonio no sería concedida más que a los individuos que uniesen a las piezas ordinarias del estado civil, un certificado de buena salud. El legislador había pensado hasta en limitar a tres dólares el precio del certificado. Los médicos, clamaron contra tal injusticia alegando que solo la reacción Wasserman indispensable para eliminar la hipótesis de la sífilis en los futuros contrayentes, era corrientemente pagada 20 dólares. Como el Estado persistiera en sus exigencias, los médicos fueron a la huelga y durante varias semanas los novios de dicho Estado fueron las víctimas de esta abstención de un género tan nuevo, puesto que a falta de certificados no pudieron casarse. El Consejo mixto del Patriarcado de Armenia, en el curso de una sesión memorable había tomado la resolución siguiente: «Convendrá preparar desde ahora, un reglamento especial según el cual los armenios de los dos sexos que deban contraer matrimonio presentarán al Patriarcado, para obtener la licencia de matrimonio un certificado médico estableciendo su perfecta salud». En 1913 la federación alemana de los Monistes, había dirigido una petición al Reichstag, para modificar en la ley del Imperio de 6 de febrero de 1875, la condición a llenar por las personas en la instancia de matrimonio. Una de estas modificaciones se refiere a la obligación para los futuros esposos de producir un certificado entregado por

el médico en ejercicio y datando de seis meses lo más. Este certificado deberá atestiguar que no existe ningún motivo de temer, que la unión proyectada pueda perjudicar a la salud de uno de los contrayentes o de su descendencia. En Francia, antes de la guerra, el Consejo general del Doubs ha emitido sobre la proposición del Dr. Collard el voto siguiente: «Con un fin patriótico y para conservar el vigor y la solidez de nuestra raza, para combatir el trío espantable de la avariosis, tuberculosis y alcoholismo, el Consejo general emite el voto que el Parlamento elabore una ley exigiendo en el momento del matrimonio legal la producción de un certificado de salud de la parte de los dos esposos; el matrimonio no podrá ser celebrado más que si los certificados son formales bajo el punto de vista de la salud de los dos novios.

Apoyándose en las ideas eugenéticas, los legisladores de varios estados de América del Norte, han preconizado y hecho adoptar por los Parlamentos locales el principio de hacer quirúrgicamente estériles los criminales inveterados, los locos incurables, los epilépticos y los raquíuticos.

Los promotores de la eugenesia obligatoria hubieran seguramente tenido menos éxitos en Europa, y además, el método podía tener consecuencias imprevistas. Como prueba de ello, recordemos el incidente producido por Mrs. Moore, que atacaba a los Doctores encargados del examen médico de los novios, bajo pretexto que ellos habían declarado a su marido sano de cuerpo y de espíritu, y que en tres años de unión éste no había sido capaz de fecundarla, por lo que reclamaba 10.000 dólares e intereses sin contar el divorcio.

Relación entre la madre y el hijo durante la gestación. El momento de la concepción decide, en parte, las cualidades del niño. La influencia funesta de la embriaguez sobre la concepción, es bien conocida. Los niños concebidos por padres en estado de embriaguez, están heridos de decadencia física e intelectual. Además, durante la gestación, la salud física y moral de la madre ejerce sobre el niño una influencia considerable. El apóstol de la eugenesia en Francia, el Dr. Pinard,

ha demostrado elocuentemente el papel inmenso de la madre entre la época de la concepción y del nacimiento.

Sin cesar, él ha pedido leyes para proteger a las madres y ha dicho que cuando la vida sea dada higiénicamente a todos los niños, ellos cumplirán higiénicamente su primera vida en el seno maternal, y cuando después de su nacimiento a la luz, todos los niños vivan higiénicamente, los más grandes progresos de la civilización se habrán realizado». La vida intrauterina condiciona la vida a la luz del día. Desde el momento en que él se forma en el seno maternal hasta su nacimiento, el ser humano vive de la misma existencia que su madre. No hay una causa de enfermedad, ni una intoxicación que alcance a ella que no repercuta directamente sobre la preciosa carga que lleva. Cada vez que la mujer encinta trabaja, cada vez que ella se fatiga, la evolución del niño se perturba, y el nacimiento sobreviene prematuramente. Cada vez que después del nacimiento el recién nacido, por una razón cualquiera, es separado de su madre, es puesto en peligro de muerte.

Según las estadísticas de Pinard, en 500 mujeres que habían trabajado hasta el momento del parto, el peso medio de los niños ha sido de 3.010 gramos. En 500 mujeres que no han trabajado durante el tiempo de la gestación, el peso medio de los niños ha sido de 3.366 gramos. En 1.000 mujeres que habían trabajado hasta el momento del parto, la duración de la gestación ha sido por término medio de 247 días. En 1.000 mujeres que no han trabajado durante el tiempo de su gestación, la duración media de éste ha sido de 269 días. Bajo la influencia del reposo, la duración del embarazo es más larga; el peso del niño es más considerable y su desarrollo más completo. El niño nacido antes de término es un prematuro, reclama mayores cuidados, su crecimiento es más lento; queda siempre un débil, un miserable, cuando no un inválido.

La suerte reservada a los niños nacidos prematuramente es lamentable. Para ellos, se han creado las famosas incuba-

doras. De 2.961 niños admitidos desde el 20 de julio de 1893 al 31 de diciembre de 1899 en el servicio de los prematuros, débiles, han muerto 1.795 y la duración media de la estancia por niño, no ha sobrepasado de un mes. Salvo excepciones muy raras, los que no mueren, quedan durante su vida débiles y enfermos. La entrada de las mujeres en las oficinas y el trabajo de las madres ha sido desastrosa para el niño, por lo que se refiere a su desarrollo en Francia, después de la guerra. Hoy, sabemos científicamente lo que es preciso hacer para disminuir el número de los niños prematuros y asegurar a nuestros descendientes las condiciones de desarrollo favorables antes de su nacimiento y las inmediatas después.

Generalizando las medidas necesarias, disminuirémos los menoscabos sociales que arrastran una vida desgraciada y constituyen para la sociedad una pesada carga. El papel de la mujer, es el de perpetuar la raza. Es por lo tanto, un deber para el Estado protegerla contra las privaciones y la miseria.

Los sentimientos despertados por la presencia de una mujer madre eran, en las sociedades antiguas, objeto de una deferencia especial. No se puede afirmar que sea lo mismo hoy. Las durezas de la vida moderna han hecho quizás a los corazones menos aptos a tomar la grandeza y la santidad de la maternidad. Es justo que la madre sea colocada en condiciones favorables a la maduración de su fruto. ¿No es de lamentar que en el seno de una sociedad civilizada ella puede ser, cualquiera que sea su edad, cualquiera que sea su belleza o su fealdad, reducida a la indigencia? Es preciso economizarla el cuidado del pan cotidiano y ponerla en estado de bien formar su niño.

Debería ser, sobre todo, en los países que se despueblan, de todos los seres el más protegido, el más estimado, el más amado. En nuestra sociedad egoísta, la mujer, siendo la más débil, tiene necesidad de ser rodeada, mientras que ella es madre, de cuidados. Además, ella se ve cada día, cerrada más completamente por el hombre, abusando de su fuerza y de sus derechos, las profesiones lucrativas y fáciles, es decir,

as que, precisamente ella puede ejercer. Cada vez que la mujer lucha con el hombre por el bocado de pan, ella es vencida. La necesidad y el hambre, suprimen el sentimiento de galantería que es una producción debida al bienestar y al placer. Mientras que el hombre tenga el privilegio de convertir en ley su manera de ver, de hacer triunfar su voluntad, él anotará siempre sus trabajos más altos que los de la mujer.

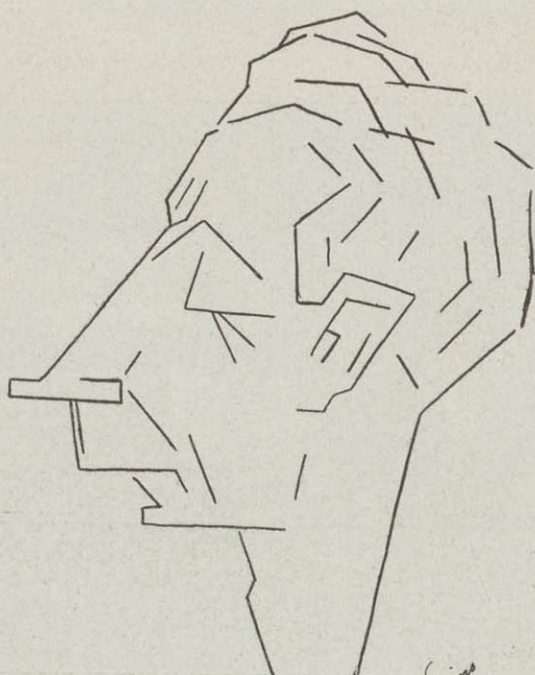
MANUEL DOMÍNGUEZ

Médico Profesor de Gimnasia



DEL CURSO DE AMPLIACIÓN

GALERÍA DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA



S.A.F.

D. ALVARO CRUZ
(Visto por Vizcaino)

EL DEPORTE EN EL EJÉRCITO

EQUIPO DE FUTBOL DEL 6.º GRUPO DE INTENDENCIA

ENTRENADO Y DIRIGIDO POR EL SR. G. ROJO



ANSOLA — LLANOS — LÓPEZ — ARECHAGA

RIVAS — ARRIBAS — ALVAREZ — ALDAMA

∴ RUBIU — SOSA — GUTIÉRREZ ∴



NATACIÓN



EVOLUCIÓN DE LA PROPULSIÓN

La facultad de nadar no es un instinto.—Diversas teorías más o menos ingeniosas y verosímiles pretenden explicar la razón, mejor dicho la sinrazón, de que el hombre no sepa nadar instintivamente, frente a casi todos los demás animales. Una de ellas, achaca esta manifiesta inferioridad a la estación bípeda del ser humano, que acarrea la mala disposición de la cabeza para el recambio gaseoso y de las piernas, en prolongación del tronco, con lo cual el brazo de palanca de resistencia que representan, tiende a desequilibrar el cuerpo humano, hundiéndolo, tanto más cuanto mayor es el deseo natural de sacar la cabeza fuera del agua para respirar. Esta hipótesis parece reforzarse, teniendo en cuenta la analogía anatómica del hombre y del mono, y observando que, efectivamente, este último se ahoga como aquél, por esa misma verticalidad de su eje.

Otra opinión nos dice, que el hombre no nada originalmente por haber perdido un instinto que es común a los demás animales, y esto, en cierto modo, ya no está muy conforme con el citado hecho de que el mono tampoco sepa nadar.

Otra, se basa en que el ser humano, ante la conciencia, demasiado comprendida del peligro, pierde la confianza intuitiva en el medio líquido, colocándose ya en desventajosas condiciones de flotabilidad.

Estas últimas hipótesis rehuyen, en realidad, el asunto, soslayándolo; la primera, en cambio, da una razón mecánica

convinciente hasta cierto punto, siempre que añadamos la similitud de las acciones de la natación y de la marcha en los cuadrúpedos, y la diferencia entre estas mismas locomociones en el hombre. Para demostrar la necesidad de incluir este punto, no tenemos más que mirar lo que hace el niño en el baño: andar, o si queréis, «dar pasos», pero con las piernas colocadas verticalmente, lo que provoca, como ya se ha dicho, su sumersión involuntaria. Por otra parte, los brazos, llevados por su misión de agentes aprehensores y no de lomos, salen a la superficie, y su peso real coadyuva así al hundimiento. Un perro, en cambio, moviendo sus cuatro patas, «como para caminar» está en las mejores condiciones para flotar y avanzar, pues tiene: su tronco horizontal, equilibrado, su cabeza fuera del agua, respirando a placer, y sus extremidades dispuestas para ser naturalmente movidas.

Evolución de la propulsión: Acción de trepar.—Admitamos, pues, que la propulsión originaria—en realidad, no puede llamarse propulsión todavía—en accidente, desde luego, fué dada verticalmente, «pedaleando», con el objeto único de sacar lo más posible el cuerpo. Cosa parecida a lo que se ha analizado en la «Teoría de la propulsión», aunque allí considerábamos ambas piernas moviéndose al mismo tiempo.

Mas tarde, vencido por cualquier causa el miedo al «nuevo» elemento, el hombre ya no trabajó, mejor dicho, ya no se debatió, para conseguir «trepar» (esa es la justa expresión de su deseo), escaparse hacia arriba, huir hacia la atmósfera, meta de sus esfuerzos en virtud del instinto de conservación.

He visto recientemente comprobado esto. Para clasificar, en nadadores y no nadadores, una clase de «desconocidos», se hacía equivocadamente y hasta cierto punto graciosa, la siguiente prueba: atado con un cinturón, se obligaba al alumno a zambullirse, izándole inmediatamente a flor de agua. Pues bien, uno de ellos, no sólo corroboró cuando llevamos supuesto acerca de la colocación vertical, sino que trepó por la cuerda del cinturón, y ya con el cuerpo casi enteramente fuera del agua, todavía permanecía con los ojos, boca y nariz

fuertemente cerrados, y de no avisarle a gritos (daba la sensación de que también tenía «cerrados» los oídos) que tan solo sus piernas se mojaban, se hubiese dado el caso estupendo de «ahogarse a secas».

Descubrimiento de la flotabilidad.—La anterior etapa en que triunfaba el instinto de conservación solamente, fué sustituida por otra más racional, pues se hizo patente el principio de la flotabilidad natural, siempre que no se contrariara pretendiendo sacar excesivamente alguna parte del cuerpo, exponiéndolo a su peso real. He aquí un gran paso; aceptar la máxima inmersión compatible con la respiración, en vez de luchar por salir al exterior. Aún hoy, a eso hay que tender para enseñar al principiante, como se repetirá y aclarará oportunamente, en la «Enseñanza de la natación».

Ese descubrimiento, paralelo a la confianza que produjo, hizo posible intentar resolver el «pavoroso» problema de la locomoción acuática.

Probablemente, con la ayuda de un tronco de árbol, al cual se agarraba con una mano, un lejano antepasado nuestro, ensayó distintos movimientos con las piernas, para adoptar el más útil al avance y a la estabilidad, (que ya tenía asegurada artificialmente en su medio cuerpo superior) y así se pasó de la acción de trepar, solo conveniente para permanecer en el mismo sitio sin hundirse, a la de «andar», inventando la «tijera frontal», hallazgo en armonía con la posición lateral del sujeto y que consiste en abrir y cerrar las piernas en sentido antero-posterior. Así se logró, por primera vez, progresar sobre la superficie líquida. Esta tijera, muy natural, por cuanto se realiza análogamente a la marcha, se ha conservado hasta nuestros días, modificándose, no obstante, a través de los tiempos, como vamos a ver analizándola cronológicamente.

Tijera frontal.—Empezó siendo todo lo amplia que permitían las disposiciones anatómicas, avanzando la pierna «superior» cuanto se podía y retrasando también al máximo la otra, alcanzándose de rodilla a rodilla aberturas de cerca de

un metro, que, además, se incrementaban con el concurso de la articulación de la pierna «inferior», en flexión sobre el muslo, lográndose distancias de un metro y medio de pie a pie. En verdad, estos límites obedecían ya a una preocupación técnica, primitiva y errónea de la propulsión (Artículo anterior; «coeficiente de eficacia»).

Esta enorme tijera frontal-horizontal fué pronto reducida; la experiencia demostró cumplidamente que se apoyaba en un principio falso: el aumento de la potencia con el consecuente e inevitable de la resistencia. La evolución continuó, por lo tanto, de acuerdo con las ideas que sustentamos en estos artículos, reduciendo amplitudes, primero, gracias a la supresión casi total de la flexión de la pierna sobre el muslo «inferior», y después, haciendo cada vez más agudo el ángulo de separación de las extremidades. Desde 1,50 hasta 0,50 metros, fué disminuyendo esta separación.

Tijera lateral.—En tanto, iba haciéndose más racional la tijera frontal-horizontal, sin poder precisar el momento de su aparición, nació un nuevo sistema de propulsión, artificial, demasiado científico y, anatómicamente hablando, incluso antinatural; la tijera lateral, que consiste en abrir y cerrar las piernas hacia los costados (abducción y aducción), pero con una flexión intermedia de rodillas y muslos, todo ello imitando la rana. Mis anteriores palabras, al parecer despectivas para esta nueva tijera, son la expresión de la más pura lógica: «artificial», porque remeda la rana; «científica», porque exige complicadas acciones difíciles de coordinar, y antinatural, porque los movimientos que entraña son excepcionales en el hombre. Presenta dificultades de equilibrio, de horizontalidad y de respiración. Esta tijera ha progresado poco desde que se implantó, en razón del absurdo que en sí lleva. Esta etapa es, pues, en cierto modo, negativa para la velocidad, aunque muy de tener en cuenta utilitariamente.

Estilos.—Ya casi en nuestros tiempos y coincidiendo con el último estadio de la tijera frontal-horizontal, los ingleses

proclamaron el «over» como el «non plus ultra» de la natación estilizada, y desde este momento, todo ocurre rápidamente; se suceden los perfeccionamientos, las innovaciones.

Se pensó, con argumentación no desprovista de lógica, que el brazo «inferior» (que al dejar el consabido tronco flotador había mantenido casi exclusivamente un papel estabilizador, como buen heredero de la misión de dicho tronco, mientras que el «superior» trabajaba al exterior como un remo) debía convertirse en tractor, y el asunto se resolvió de la única manera compatible con la técnica de entonces: el «over» se convirtió en «doble over», es decir, se hizo simétrico, con dos tijeras y girando el cuerpo alternativamente a un lado y a otro, inspirando y expirando de acuerdo con los «tiempos» de brazos, esta respiración fuera del agua todavía. Este estilo defraudó en cierto modo, puesto que no se obtenía «doble» velocidad, aunque sí alguna más que en el «over».

El célebre coeficiente de eficacia tuvo que tenerse de nuevo en cuenta: se había aumentado la potencia, pero también, automáticamente, la resistencia. En vista de lo cual, se pensó en reducir a una sola las tijeras, conscientes del origen del mal, permaneciendo el tiempo correspondiente a la otra, con las piernas unidas y estiradas, al arrastre. Fué indudable progreso del «trudgon», que mejoró el sistema en equilibrio, suprimió en parte, la amplia rotación corporal, facilitó la horizontalidad y la deslizada, e introdujo en la natación algo importantísimo: la relajación muscular.

Una revolución: el «crawl». — Pero cuando se creía haber llegado a una cumbre en la perfección, cuando se suponía que fisiológicamente, el organismo humano no podía dar más de sí, una revolución inopinada hizo su aparición: el «crawl».

Decimos revolución, porque aún cuando el «crawl» parece poder derivarse evolutivamente del «trudgon», en realidad no es suficiente la diferenciación progresiva para explicar la aparición de este novísimo estilo, que utiliza las piernas en una sinergia científica al par que natural y que coordina cuantas posiciones y acciones emplea.

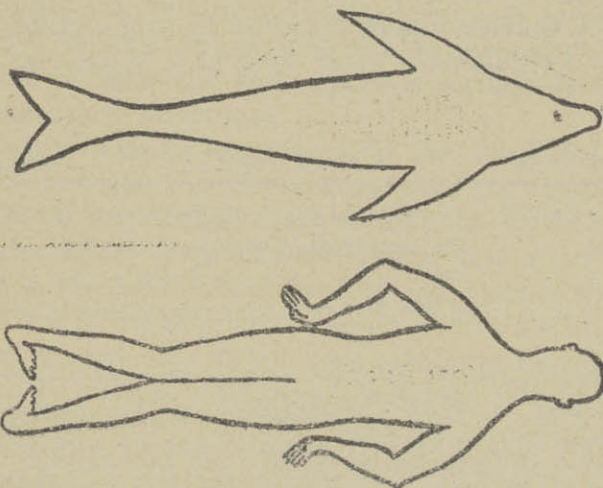


Pero aquí, solo debemos hablar someramente del trabajo de piernas, asunto que nos ocupa. Las extremidades citadas, se mueven rítmicamente en sentido antero-posterior, como en el «trudgon», y con amplitudes de día en día más reducidas; en esto, es en lo que advertimos la «evolución», de acuerdo con (C), coeficiente que, digámoslo de una vez, preside, ha presidido y presidirá todo perfeccionamiento en la propulsión. Pero, esas «pequeñas tijeras», ahora verticales, que llamaremos «batimientos», no pueden ser hijas de aquellas otras horizontales, casi opuestas, en cuanto a acción y misión, pues el «crawl» ha dado al tren inferior el papel estabilizador que antes tenían que cumplir los brazos, los dos, desde que se pasó del «over» al «doble over». Por esta causa, el profano en la materia juzga erróneamente al creer que si con el «crawl» se corre más, es por la propulsión que proporcionan las piernas, siendo así que ello es debido a su acción estabilizadora.

El tren superior se dedica de este modo, casi exclusivamente, a la tracción. No queremos decir, entiéndase bien, que los «batimientos» dejen de impulsar netamente el tronco hacia adelante, cosa innegable e interesantísima por sus características de continuidad (véase «Inercia del nadador en movimiento» en el artículo anterior), hecho por el cual, precisamente, se hace patente la «revolución» introducida.

El hombre, la rana y el pez.—Permítasenos una digresión. Aquel otro estilo científico de que tratamos, la tijera lateral de la «brazo», fué concebido a imitación de la rana; el «crawl» parece haberlo sido a imagen del pez. Morfológicamente ha habido mas acierto ahora, pues el pez puede considerarse «bípedo», no en la acepción etimológica de la palabra, claro está, y menos en sana zoología, pero si por su disposición total a lo largo de un eje, como se observará fácilmente en el dibujo adjunto, en el cual se comprueba que, en la posición horizontal, la forma humana se acerca sensiblemente a la del cetáceo más que a la mayoría de los animales terrestres.

Nuestro cuerpo es, en efecto, una especie de flotador pisciforme, con dos aletas (brazos y manos), una a cada lado,



y un apéndice caudal (piernas y pies), todo susceptible de ser movido como los peces. Además, los pulmones constituyen una verdadera vejiga natatoria en el interior del pecho.

Parece indudable, a juzgar por lo dicho, que la Naturaleza ha dotado al ser humano de lo necesario para poder trasladarse por el elemento líquido con análoga facilidad que en tierra firme. Hagamos notar, por otra parte, que esas facultades responden a la proporción relativa de tierras y mares, dominio de ese «rey de la Creación» que, sin embargo, instantivamente, se ahogaría en un charco....

Evolución de los «batimientos».—A pesar de hallarnos ya en plena perfección, sigue imperando el coeficiente de eficacia, reduciendo amplitudes como siempre, y lo demuestra el siguiente cuadro, síntesis de la arrolladora evolución del «crawl». (Esas características de prisa, esas variaciones atropelladas, nos afirman en la idea de que estamos llegando a una meta, límite de las posibilidades humanas, deducción que un aficionado al cálculo podría sacar de $C=P:R$, pues si P decrece continuamente acercándose a cero, R llegaría antes a

anularse según lo dicho en «Coeficiente de eficacia», y C se convertiría en infinito, resultado absurdo, y si observamos que para que R sea igual a cero, P lo tiene que ser también, entonces C indeterminado, muestra la «imposibilidad» matemática. Perdóneseme estas locuras y veamos el cuadro ofrecido:

ETAPAS	NOMBRE	CARACTERÍSTICAS	AMPLITUDES
1. ^a	2 tiempos	Pn. fuera del agua y solo fl. rodilla	0,50 metros
2. ^a	4 »	Pn. sumergidas y poca fl. rodilla	de 0,40 a 0,45 m.
3. ^a	6 »	Pn. » y menos fl. rodilla	de 0,30 a 0,40 m.
4. ^a	8, 10 y 12	La mínima fl. compatible con rigidez	alrededor de 0,20

Los «batimientos» función de la distancia a correr. — La primera etapa, el «crawl» australiano, nació, cuentan, sobre las enormes olas del Pacífico, animadas de movimiento de traslación horizontal, movimiento que aprovechaban los indígenas para dejarse llevar hasta la playa «a caballo» sobre la masa líquida, ayudándose a mantenerse «montados» a fuerza de «batir» con las piernas. Otros dicen, que se reveló en un Certámen festivo de natación, donde los participantes que «corrían» con las piernas atadas consiguieron triunfar sobre adversarios en el uso integral de sus facultades. Son los tiempos heroicos del «crawl», cuando empezó a derribar «records» con la más desconcertante facilidad. Se empleaba indistintamente para todas las distancias.

La segunda etapa es el estilo más fácil de aprender (siempre con las reservas que citaremos en su lugar), todavía respetado para «fondo».

La tercera etapa ha hecho nuestros actuales Campeones y es el más corriente hasta hoy, tanto para «fondo» como para «velocidad»; está ya condenado, según parece, a ocupar un honroso segundo término en el «sprint», donde se impone el de 8, 10 y aún 12 «tiempos».

Estas clasificaciones deben admitirse con cierto excepticismo, pues lo que tan concreto parece, con una modalidad

para cada distancia, no es verdad más que para cada «record-man» en particular, es decir, el «crawl» siempre se adapta al hombre y no a la distancia, y ésta, es su más apreciada característica. Ni aún los extremos de la serie pueden reputarse como exactos desde que se ha hecho la travesía del Canal de la Mancha con 12 «tiempos».

Los «batimientos» función de la densidad del agua.— Tampoco es posible, en rigor, sentar doctrina en este punto. Sin embargo, es indudable que el mar, de mayor densidad que el agua dulce, ejerce influencia sobre el número de «batimientos» para cada ciclo de brazos, reduciéndolos; ello es, debido a que la flotabilidad del tórax aumenta y las piernas se sienten menos solicitadas para mantener la posición de equilibrio del cuerpo, limitándose notablemente su papel estabilizador. Es fácil comprobar estas variaciones cuando se pasa de nadar en piscina, a nadar en agua salada o viceversa. En realidad, pues, la estabilización-propulsión se modula a tenor de las necesidades del momento y las circunstancias que concurren en la prueba realizada, pudiéramos añadir de un modo semiautomático e inconscientemente.



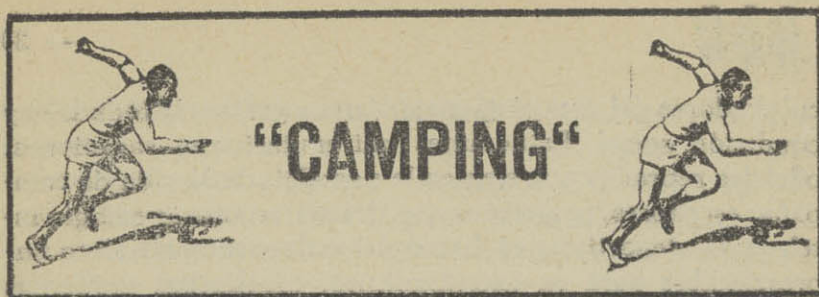
Con esto, termina este análisis de la «Evolución de la propulsión», y en lo sucesivo todo progreso en este sentido irá forzosamente relacionado con el trabajo de los brazos, con la horizontalidad, con la deslizada, con la relajación muscular, con el equilibrio y con la respiración, principios que estudiaremos en el próximo artículo. En otros posteriores, detallaremos los distintos estilos, haciendo hincapié en la «brazo de pecho» en el «crawl» y en «espalda» por ser los únicos destinados a sobrevivir.

Tenemos que advertir, por último, que nada diremos de las modalidades mixtas, por ejemplo, de la «brazo india o marinera», híbrido de la «de pecho» y del «over», y que, como híbrido, no puede tener descendencia, o sea perfecciona-

miento. No obstante, y teniendo en cuenta que todos los estilos «históricos»—«over», «trudgon», etc.—quieren aprovecharse de las características del «crawl» para no morir definitivamente, citaremos de pasada el «over» y el «trudgon» «craulados», este último, primo hermano del «crawl», y refugio de los nadadores de «trudgon», veteranos que ya no pueden desterrar los «reflejos» adquiridos.

SANTIAGO G. MAYORAL





«Ocurre tan rara vez en la vida civilizada estar durante algunos días absolutamente dueño de uno, entre el cielo y el agua, bañado por la brisa, separado de todos los importunos, libre de toda servidumbre, incluso de la del traje, que cada uno de nosotros saborea deliciosamente esta felicidad».

THÉOPHILE GAUTIER

LA vida deportiva, las costumbres sanas y alegres de nuestros tiempos han aportado una nueva palabra, que es una síntesis del amor a la Naturaleza en el siglo XX: *Camping*.

Hacer *camping* es hacer vida de campamento, trasladarse durante días, semanas o meses al campo, lejos de la ciudad, de la vida civilizada, para convertirse durante algún tiempo en seres primitivos, dedicados a las delicias de la vida al aire libre, en plena naturaleza. Más que un deporte, es un medio de turismo o un sistema de reposo, la forma ideal de pasar unas vacaciones para los que, cansados de la vida febril e insana de las ciudades modernas, desean tonificar su cuerpo y su espíritu. El *camping* es la panacea universal que tiene partidarios en todos los países cultos, y mucho más, en los incultos, donde se encuentran sus primeros cultivadores de los que tanto tenemos que aprender, (nos referimos a ciertos simpáticos habitantes de África y Oceanía, que no hacen remilgos a la costilla de Misionero asada). Entre los civilizados

cultivadores del *camping* encontramos gentes de toda laya y condición social. Estudiantes universitarios en vacaciones, oficiales retirados que sienten la nostalgia de la vida de campaña, escritores, profesores que desean recuperar energía intelectual, deportistas en busca del aislamiento absoluto imprescindible para su entrenamiento, muchachas modernas hartas ya de los convencionalismos y las críticas de los salones de te, de los dancings, de los bares de moda, hombres de negocios que desean huir de la cinta telegráfica donde las cotizaciones bailan su danza macabra, mecanógrafas anhelando dejar en paz a sus dedos que durante los primeros días del *camping* golpearán maquinalmente los pétalos de las margaritas, profesores de griego aburridos del helenismo, príncipes rusos que no pueden pagar sus antiguas *suites* de lujo de los hoteles de la Costa Azul, yernos desesperados, mozos de cuerda que se echan el mundo a la espalda, hombres y mujeres maltratados por Cupido, obreros en vacaciones, artistas de la pantalla ahitos de popularidad, hombres-anuncios cansados de la publicidad, *girls* de revista que resuelven ir más vestidas y se cubren durante el *camping* con un maillot sin espalda.... Toda una abigarrada multitud de hombres y mujeres, jóvenes, viejos y niños, se lanzan en primavera y en verano a pie, en automóvil, en bicicleta, en busca de lugares pintorescos, solitarios, al borde del mar, de los ríos o de los lagos, en la espesura de los bosques, sobre verdes y frescos prados, a la vera de ingentes rocas, en los picos más altos de las montañas de Europa y América, para gozar del *camping*.

Renunciamos a hacer una detallada enumeración de las ventajas del *camping*. Reune a voluntad las cualidades de una estación de altura, las ventajas higiénicas de una playa, de la vida 100 por 100 al aire libre. Permite el *camping* a sus cultivadores, visitar regiones bellísimas con un gasto de alojamiento como para arruinar al gremio de hoteleros suizos, tonificar los quebrantados nervios de los habitantes de las grandes ciudades o los anémicos cerebros de los trabajadores

intelectuales. Es el descanso integral para las gentes fatigadas, es la más pura e intensa inyección de optimismo para los neurastenizados espíritus modernos. Del *camping* volveréis sanos, coloradotes, alegres, dicharacheros y.... acaso suspirando por la mefítica atmósfera de vuestra tertulia del café. Pero habréis gozado de algo que no podréis olvidar. Habréis vivido unos días, unas semanas, que os habrán elevado moralmente, mostrándoos cuan mezquina e inútil era parte de vuestra vida en la ciudad. Habréis aprendido muchas cosas útiles: cómo se enciende un fuego, cómo se hace un arroz, se fríega una sartén, se hace leña, se pelan las patatas, se lava una camisa, se cose un botón, se mata un mosquito, se ordeña una vaca y, si vivís en una pensión.... cómo es por dentro y por fuera un pollo asado. A veces también se aprende cómo se pega el arroz y a qué sabe la tortilla de patatas rebozada con tierra.

La época más indicada para el *camping* es el verano. El lugar más apropiado, la montaña. Al borde de un lago o de un arroyo donde os podáis bañar, debajo de un grupo de árboles que os dé fresca sombra al mediodía, sobre un prado de verde césped, se levanta la tienda, o las tiendas, o se detiene la lujosa *roulotte*. Hay en algunos países—los hemos visto en los Pirineos, en el Tirol, en Inglaterra—terrenos acotados, con guardas especiales para el *camping*. Esto es cómodo, pero no es el verdadero *camping*. No olvidemos que el símbolo, el personaje modelo de este deporte, es la persona de Robinson Crusoe. A todos nos gusta, de vez en cuando jugar a ser Robinson Crusoe, valernos de nuestros propios medios con la sola ayuda de la madre Naturaleza. Esto, no quiere decir que el ideal del *camping* sea practicarlo al estilo eremita. Uno de sus encantos es la alegre camaradería que se establece entre los habitantes de un mismo campamento. De dos a cinco y diez personas pueden componerse los campamentos, según el material de que se disponga. En Francia, se practica mucho el *camping* familiar.

El material necesario es poco y barato. Una tienda de

campana (cuya forma y dimensiones puede variar infinitamente desde la formada por paños individuales hasta las grandes, con doble techo y compartimentos, con cuarto de ducha) camas plegables de campana o simples colchonetas neumáticas o rellenables de paja o heno, sábanas-sacos, mantas, almohadas (pueden ser neumáticas), cocina de gasolina (o fogón primitivo hecho con piedras), material de cocina reducido, (sartenes, cacerolas, cazos, paelleras, etc.), vajilla irrompible (para casos de matrimonios mal avenidos), material de limpieza de vajilla (jabón, estropajos, etc.), cubos plegables de 12 litros de tela impermeable; linternas eléctricas, faroles de vela, lámparas de gasolina o petróleo, palanganas de goma plegables y víveres calculados por una buena ama de casa. (Advertimos a los principiantes que la sal, el azúcar y las cerillas en cantidad, se suelen olvidar la primera vez).

Si los camperos son elegantes, este material se puede ampliar considerablemente: mesitas plegables, sillas o butacas de lona, hamacas, quitasoles, duchas, *tubs* de goma plegables, gramófono, radio y.... hasta piano de cola.

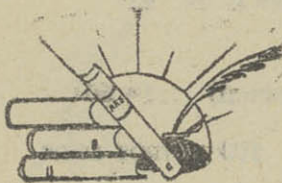
La vida en el *vivac* es sencilla y democrática. Al rayar el día, el gramófono toca diana, reforzada con certeros tiros de bota contra los somnolientos recalcitrantes. Los camperos se levantan, limpian la tienda, airean las camas, hacen un poco de gimnasia, se duchan y a continuación se friegan los cacharros para el desayuno. Se hace el café, se tuesta el pan, se desayuna a las 7. Después se continúa la labor de fregado de los cacharros del desayuno y de la cena de anoche. Se lava la ropa. Se hace una excursión o se sale de caza a los alrededores. Si es preciso, se aprovecha la excursión para hacer la compra. Se prepara algo del almuerzo. (El cocinero tiene que estar más sujeto). A las 10 o las 11 la excursión termina con un baño. Después, los preparativos inmediatos para la comida del mediodía. Se almuerza a las 12. Siesta o conversación reposada mientras se toma el café. Se habla mal del gobierno. ¡Venga de fregar otra vez! Excursión o cacería de la tarde de 2 a 7. Eventualmente merienda o te en el

campamento o en casa de las vecinas más guapas de los alrededores.

A las 7, se pasa lista de retreta. Se hacen los preparativos de la cena. Se cena a las 8. Se escribe alguna carta a la luz de las lámparas de petróleo. Se vuelve a hablar mal del gobierno y se cuentan chistes, cada vez con menos gracia y más sueño. A las 10, la obscuridad y el relativo silencio del campo cubre con su espeso manto incoloro al campamento.

Pero no. No os fiéis de esta breve descripción de la vida de *camping*. No conformaros con la simple lectura de estas mal pergeñadas líneas. Como dicen los sacamuelas: *probad y os convenceréis*. Los placeres del *camping*, como las alegrías físicas más puras, no son para descriptos. Inútil es pretender saber por medio de una descripción literaria lo que es sumergirse entre las rompientes olas de una playa, o bañarse bajo las frescas cascadas de la Pedriza de Manzanares, o deslizarse en ski por una pendiente nevada o beber un vaso de agua de un manantial serrano en una mañana calurosa.... El placer de la vida a pleno aire, a pleno sol, a la luz de las estrellas, lejos del mundo civilizado, hay que experimentarlo. La Naturaleza os espera, siempre bella, enigmática y serena.... ¡Acudid a ella!

FEDERICO DE LA IGLESIA



IV^{os} Campeonatos de natación y regatas de las bases navales principales y escuadra

EN LA SEGUNDA QUINCENA DE SEPTIEMBRE PASADO, SE HAN VERIFICADO ESTOS CAMPEONATOS CONFORMES CON LA O. M. DEL 6 DE AGOSTO DEL PRESENTE, EXPRESANDO A CONTINUACIÓN SUS RESULTADOS

100 BRAZA DE PECHO

FERROL

- 1.º M.º Galarraga (Arsenal) 1^m 45 ²/₅ •
- 2.º M.º García (Jaime) 1^m 46 ¹/₅ •

ESCUADRA

- 1.º C.º Art.ª F. Amado (M. Cervantes) 1^m 40 ⁴/₅ •
- 2.º A. Fragata Español (Cervera) 1^m 49 ²/₅ •

CADIZ

50 metros

- 1.º Aspirante Florez E. N. 41•

CARTAGENA

- 1.º M.º Rodas (Arsenal) 1^m 50•

100 METROS LIBRE

FERROL

- 1.º M.º García (Jaime) 1^m 30 ¹/₅
- 2.º M.º Ansótegui (Bdes. Instrucción) 1^m 47 ²/₅ •

ESCUADRA

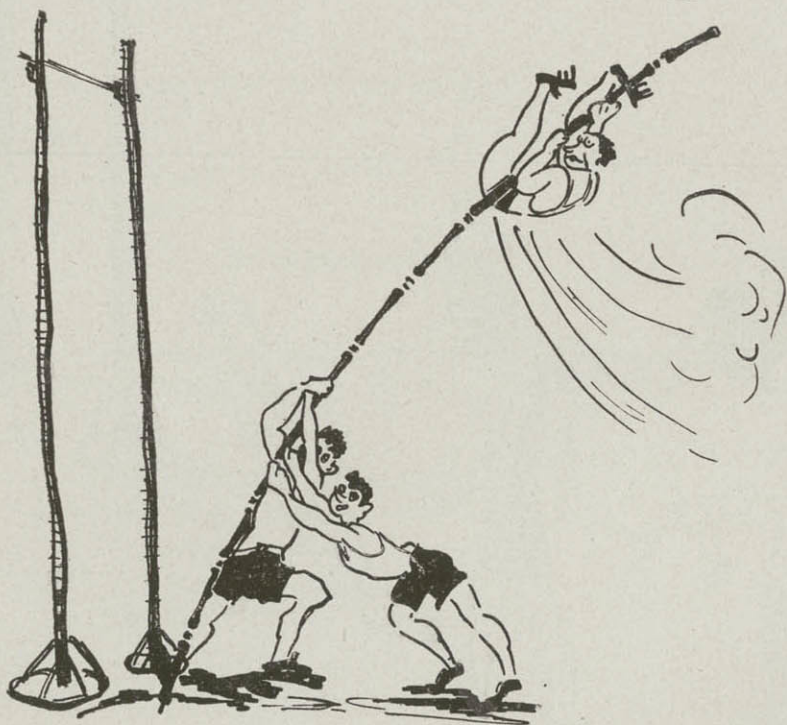
- 1.º M.º (M. Cervantes) 1^m 32 ⁴/₅

SALTO CON PÉRTIGA

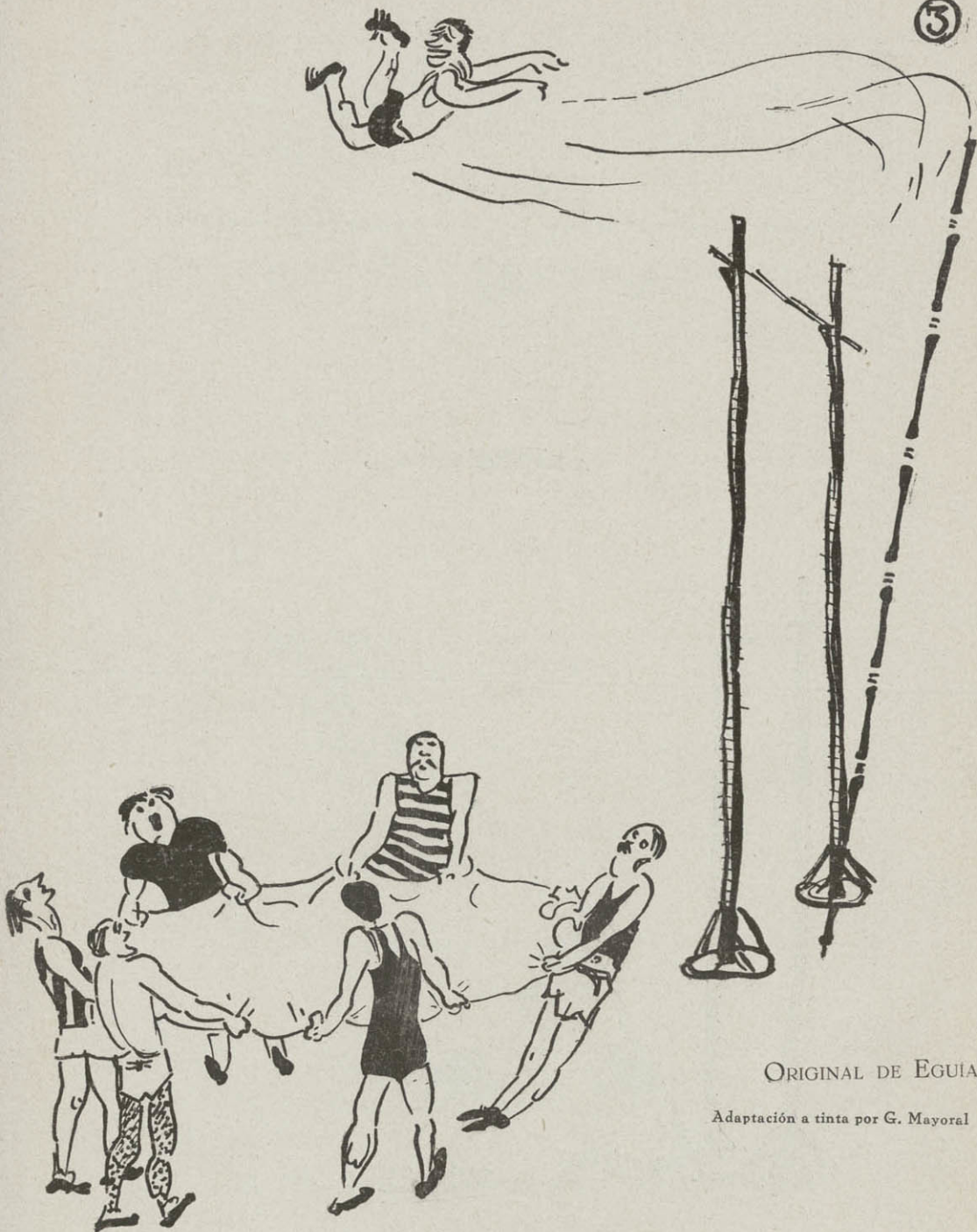
①



②



3



ORIGINAL DE EGUIA

Adaptación a tinta por G. Mayoral

CÁDIZ

- 1.º M.º Bobaina (Inf. M.ª) 1^m 28^s
 2.º Aspirante Florez (E. N.) (craul) 1^m 28^s

CARTAGENA

- 1.º M.º Espiguli (Arsenal) 1^m 27^s
 2.º Tello

1000 METROS LIBRE

FERROL

- 1.º M.º San José (E. M.) 22^m 29 ⁴/₅ ^s
 2.º M.º Reirchermen (Jaime) 22^m 37 ²/₅ ^s

ESCUADRA solo 850^m con 2 vueltas

- 1.º A. F. Granollaque (Libertad) 17^m 44^s
 2.º T. Navío Lasheras (») 17^m 55 ¹/₅ ^s

CÁDIZ

- 1.º M.º Camacho (Inf. M.ª) 20^m 14 ⁴/₅ ^s

CARTAGENA

- 1.º M.º Luque (Inf. M.ª) 18^m 42^s
 2.º M.º Moreno

50 METROS ESPALDA

FERROL

- 1.º M.º Galarraga (Arsenal) 49^s ¹/₅
 2.º M.º Fojo (España) 50^s ⁵/₅

ESCUADRA

- 1.º M.º Fernánde (Cervera) 43^s ¹/₅
 2.º A. 1.º Mq. Floz (Libertad) 49^s ⁴/₅

CÁDIZ

- 1.º Fog. López (Lauria)

CARTAGENA

- 1.º Fog. Muñoz (Sub. C-5) 46^s ⁴/₅

4 X 50 (RELEVOS)

FERROL

- 1.º Arsenal 3^m 0^s $\frac{4}{5}$
 2.º España 3^m 12^s $\frac{2}{5}$

ESCUADRA

- 1.º Cervantes 2^m 48^s
 2.º Cervera 2^m 48^s $\frac{1}{5}$

CÁDIZ

- 1.º Escuela Naval

CARTAGENA

- 1.º Arsenal 2^m 2^s $\frac{2}{5}$

SALTOS

FERROL

- 1.º C. A. Grau (Jaime)
 2.º C. M. Juanico (E. M.)

ESCUADRA

- 1.º A. Fragata, Sánchez.
 2.º » » Constela.

CÁDIZ

- 1.º Aspte Durán (E. Naval)
 2.º S.º Vizcaíno (Inf. M.^a)

CARTAGENA

- 1.º M.º Gómez (Arsenal)

REGATAS

500 METROS CHINCHORROS

FERROL

(con una virada)

- 1.º Torpedero n.º 2 4^m 7^s $\frac{1}{5}$
 2.º Torpedero n.º 7 4^m 15^s
 3.º Torpedero n.º 7 (2 botes) 4^m 30^s

CARTAGENA

- 1.º Uad-Tetuán
- 2.º Torpedero 14
- 3.º Torpedero 21

2000 METROS (BOTES DE 12 REMOS)

<u>FERROL</u>	Contra reloj	Paladas por minuto
1.º Acorazado «España»	10 ^m 33 ^s	40
2.º Infantería Marina	10 ^m 34 ^s $\frac{2}{5}$	36
3.º Arsenal	10 ^m 44 ^s $\frac{2}{5}$	33
4.º Escuelas Marinería (Cabos)	10 ^m 46 ^s $\frac{4}{5}$	46
5.º Base Naval La Graña	10 ^m 48 ^s $\frac{3}{5}$	38
6.º Escuelas Marinería	11 ^m 36 ^s $\frac{4}{5}$	47

CARTAGENA

Recorrido de 250 metros (4 vueltas)

- 1.º Estación Submarinos
- 2.º Arsenal
- 3.º Dédalo
- 4.º Capitanía

ESCUADRA

2400 metros repartidos en 3 regatas seguidas
de 800 y con cambios de

	1.ª REGATA	2.ª REGATA	3.ª REGATA	TOTAL
1.º Libertad	3 ^m 55 ^s $\frac{2}{5}$	4 ^m 15 ^s	4 ^m 6 ^s	12 ^m 16 ^s $\frac{2}{5}$
2.º Cervera	3 ^m 55 ^s $\frac{3}{5}$	4 ^m 18 ^s $\frac{4}{5}$	4 ^m 15 ^s	12 ^m 29 ^s $\frac{2}{5}$
3.º Cervantes	4 ^m 1 ^s	4 ^m 23 ^s $\frac{2}{5}$	4 ^m 14 ^s $\frac{2}{5}$	12 ^m 38 ^s $\frac{4}{5}$

MIXTA 3000 METROS 500 METROS REMO Y 2500 VELA

FERROL

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|---|
| 1.º Escuelas Marinería. | P. O. 1.º Naval G. Bertolé | 28 ^m 52 ^s $\frac{4}{5}$ |
| 2.º » | » T. Navío Pérez Cela | 30 ^m 5 ^s |
| 3.º » | » O. 2.º Naval Labisbal | 31 ^m 22 ^s $\frac{7}{5}$ |

ESCUADRA

- | | | |
|--------------------|-----------------|---|
| 1.º Cervera Patrón | T. Navío Puente | 31 ^m 53 ^s $\frac{1}{5}$ |
| 2.º Libertad | » Cervera | 33 ^m 23 ^s |
| 3.º Cervantes | A. Navío Hoyo | 51 ^m 36 ^s |

CARTAGENA

(se corrió en Escombreras)

1.º Arsenal

2.º Dédalo

Los tiempos obtenidos en Natación, son los aceptables que se pueden conseguir sin piscina. Para bajar de 1^m 25^s los 100 metros se precisa ésta.

El resumen de la natación, puede condensarse, en las justas apreciaciones, de la Junta de Deportes de Ferrol, y que hacen en su memoria. Dice así: «Escasa afición puede decirse que existe aún por este deporte, desde el punto de vista de la cantidad de participantes; 24 inscriptos son pocos, teniendo en cuenta el número de buques y dependencias que han concurrido a este Campeonato, y más aún si se considera los que no han participado.

La mayor proporción de inscriptos en los 1000 metros libre, parece indicar que el personal desilusionado de adiestrarse y entrenarse en pruebas de velocidad por no disponer de un sitio adecuado en el que pueda conseguir el estilo suficiente para ver palpablemente mejorada su velocidad, encuentra más facilidad y esperanzas en los 1000 metros, ya que nadando mucho procurarán adquirir la mayor resistencia posible, para hacer el recorrido sin preocuparse de mejorar su estilo.

Comparando los resultados obtenidos con los de los Campeonatos anteriores, las marcas se ven mejoradas, a excepción de los 1000 metros, pero si bien en dicha prueba el tiempo es peor, en cambio, el nivel medio es superior.

Comparándolas con las del año pasado, han mejorado extraordinariamente; tanto es así que, exceptuando los 50 «metros espalda», las peores marcas de las distintas pruebas son superiores a las mejores del Campeonato anterior.

Esta comparación ventajosa de resultados, no puede considerarse como progreso; examinando dicha mejoración, puede observarse que no obedece más que a una mejor calidad en los participantes, calidad que procede de unas buenas

condiciones físicas para la natación, pero no a una verdadera preparación; para conseguir ésta, faltan medios adecuados y así como no se hace un atleta en una pista de hoyos, tampoco se hace un nadador con marejadas y corriente. Hubo marcas aceptables en atletismo cuando hubo pistas, y las habrá en natación cuando haya piscinas, en donde el personal pueda adiestrarse y entrenarse en debida forma».

Las Regatas de «12 remos» siempre han sido de interés, y no disponiéndose por el momento en las Bases Navales, de un cierto número de embarcaciones iguales en dimensiones que sean aproximadamente de las mismas ligerezas, las Juntas de Deportes han tenido que resolver la «pega» de verificar las regatas con estas diferencias de botes, y que las apreciaciones exageradas por el calor de la competición, sobre estas distintas ligerezas, dificultaban aún más las resoluciones.

La Escuadra verificó la regata corriendo la distancia total de 2400 metros en tres trayectos de 800 metros y cambiando de botes en cada uno y en las tres regatas parciales venció la dotación del «Libertad» en unas con mayor ventaja que en otras. De donde se deduce que siendo importante la ligereza de la embarcación con dotación buena, la influencia de las embarcaciones es de segundo término y para embarcaciones parecidas la dotación es quien resuelve la regata.

En Ferrol, corrieron la prueba «contra reloj» todos en un mismo bote con viento, mar y corriente calma. Tomaron un dato de interés, el número de paladas por minuto que en este caso, difícil de repetir en otra ocasión, tiene un doble interés, pues al correr todos con el mismo bote las condiciones y medidas, chumaceras a bancadas, etc., eran las mismas. Ellos deducen con acierto y comentan: (Regata de 2000 metros bote de «12 remos» y en Ferrol).

«Examinando el número de paradas, parece comprobarse lo poco utilitario de pasar de las 40 paladas por minuto. Probablemente la buena dotación de Cabos de las Escuelas de Marinería se hubiese clasificado en mejor lugar y la de Marineros distinguido no hubiese sido la última de no llevar y

boga tan rápida (ver el anterior cuadro resultado de la Regata de 2000 metros, bote de 12 remos y en Ferrol.

En Cartagena, además de los premios de las regatas, se concedió uno a la policía, el bote de mejor aspecto, que diese idea de más disciplina y entrenamiento de la dotación. Lo ganó el bote del «Dédalo».

Un bonito premio instituido.

A. M.

Próximos Concursos

EL DIARIO OFICIAL DEL MINISTERIO DE MARINA N.º 249 DEL
MES DE NOVIEMBRE DEL PRESENTE AÑO 1934,
PUBLICA LA SIGUIENTE CIRCULAR:

Con objeto de mantener el espíritu deportivo en las dotaciones, y preparación en las nuevas pruebas que figuran en el próximo Campeonato de Atletismo, este Ministerio, de acuerdo con la Sección de Personal ha tenido a bien anunciar la celebración en las Bases Navales de los siguientes concursos con las normas que se indican:

1.^a Antes del 15 de Diciembre del presente año, y organizadas por las Juntas de Deportes respectivas, se celebrará un concurso de atletismo en donde debe figurar una al menos de las tres nuevas pruebas agregadas al Campeonato de la Marina que son: 110 metros vallas, 10000 metros y lanzamiento de martillo.

2.^a Antes de esta misma fecha, se celebrará un concurso individual, con ventajas, de tenis, preparación de otros que pudieran celebrarse posteriormente.

3.^a Dado de que no son Campeonatos, sólo son concursos en la Base Naval donde puede estar la Escuadra o «Flotilla» podrán celebrar estos concursos ambas fuerzas unidas a la Base Naval respectiva, poniéndose de acuerdo previamente sus Juntas de Deportes.

4.^a Celebrarán estos concursos, siguiendo las normas establecidas de acuerdo con el Reglamento de Educación Física, comunicando sus resultados a este Ministerio, según dispone el artículo 18.

boga tan rápida (ver el anterior cuadro resultado de la Regata de 2000 metros, bote de 12 remos y en Ferrol).

En Cartagena, además de los premios de las regatas, se concedió uno a la policía, el bote de mejor aspecto, que diese idea de más disciplina y entrenamiento de la dotación. Lo ganó el bote del «Dédalo».

Un bonito premio instituido.

A. M.

Próximos Concursos

EL DIARIO OFICIAL DEL MINISTERIO DE MARINA N.º 249 DEL
MES DE NOVIEMBRE DEL PRESENTE AÑO 1934,
PUBLICA LA SIGUIENTE CIRCULAR:

Con objeto de mantener el espíritu deportivo en las dotaciones, y preparación en las nuevas pruebas que figuran en el próximo Campeonato de Atletismo, este Ministerio, de acuerdo con la Sección de Personal ha tenido a bien anunciar la celebración en las Bases Navales de los siguientes concursos con las normas que se indican:

1.ª Antes del 15 de Diciembre del presente año, y organizadas por las Juntas de Deportes respectivas, se celebrará un concurso de atletismo en donde debe figurar una al menos de las tres nuevas pruebas agregadas al Campeonato de la Marina que son: 110 metros vallas, 10000 metros y lanzamiento de martillo.

2.ª Antes de esta misma fecha, se celebrará un concurso individual, con ventajas, de tenis, preparación de otros que pudieran celebrarse posteriormente.

3.ª Dado de que no son Campeonatos, sólo son concursos en la Base Naval donde puede estar la Escuadra o «Flotilla» podrán celebrar estos concursos ambas fuerzas unidas a la Base Naval respectiva, poniéndose de acuerdo previamente sus Juntas de Deportes.

4.ª Celebrarán estos concursos, siguiendo las normas establecidas de acuerdo con el Reglamento de Educación Física, comunicando sus resultados a este Ministerio, según dispone el artículo 18.

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)

c) IMPOSIBILIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SEGUNDA ENSEÑANZA

Si el problema de la educación física en todos los aspectos de la obra educativa es motivo de sana discusión, en el aspecto educativo físico esta discusión no cabe ni es admisible, porque existen razones de orden moral y fisiológico que lo imponen.

Antes y después de la práctica cotidiana de los ejercicios físicos, los educandos deben cambiar las prendas exteriores e interiores del vestido, normas higiénicas inflexibles así lo aconsejan; después de la sesión de ejercicio físico, mejor dicho, formando al final parte de ella, deben ducharse los alumnos en total desnudez o con simple trusa; durante los juegos se realizan movimientos y se producen contactos más o menos llamativos o violentos; por todo lo cual la coeducación traería como consecuencia que sufriese menoscabo el candor y la inocencia, guardadores y custodios de la pureza, virtud la más excelsa de la mujer.

Aparte de estas razones de orden moral, otras de orden fisiológico preconizan distintas edades para los mismos grados, algunos medios de educación física que integran los planes, no son comunes en grados iguales; dentro de un mismo medio de educación física la metodología es distinta, y finalmente algunos deportes y juegos deportivos son inadecuados e inadmisibles para la mujer, en la cual se ha de cuidar de no borrar la feminidad, sino por el contrario acentuar la flexibilidad, la gracia, la belleza, características de sus actitudes y movimientos naturales.

Las niñas, deben practicar los ejercicios físicos independientes

c) IMPOSIBILIDAD DE LA COEDUCACIÓN FÍSICA EN LA
SEGUNDA ENSEÑANZA

Si el problema de la coeducación física en todos los aspectos de la

boga tan rápida (ver el anterior cuadro resultado de la Regata de 2000 metros, bote de 12 remos y en Ferrol.

En Cartagena, además de los premios de las regatas, se concedió uno a la policía, el bote de mejor aspecto, que diese idea de más disciplina y entrenamiento de la dotación. Lo ganó el bote del «Dédalo».

Un bonito premio instituido.

A. M.

Próximos Concursos

EL DIARIO OFICIAL DEL MINISTERIO DE MARINA N.º 249 DEL
MES DE NOVIEMBRE DEL PRESENTE AÑO 1934,
PUBLICA LA SIGUIENTE CIRCULAR:

Con objeto de mantener el espíritu deportivo en las dotaciones, y preparación en las nuevas pruebas que figuran en el próximo Campeonato de Atletismo, este Ministerio, de acuerdo con la Sección de Personal ha tenido a bien anunciar la celebración en las Bases Navales de los siguientes concursos con las normas que se indican:

1.^a Antes del 15 de Diciembre del presente año, y organizadas por las Juntas de Deportes respectivas, se celebrará un concurso de atletismo en donde debe figurar una al menos de las tres nuevas pruebas agregadas al Campeonato de la Marina que son: 110 metros vallas, 10000 metros y lanzamiento de martillo.

2.^a Antes de esta misma fecha, se celebrará un concurso individual, con ventajas, de tenis, preparación de otros que pudieran celebrarse posteriormente.

3.^a Dado de que no son Campeonatos, sólo son concursos en la Base Naval donde puede estar la Escuadra o «Flotilla» podrán celebrar estos concursos ambas fuerzas unidas a la Base Naval respectiva, poniéndose de acuerdo previamente sus Juntas de Deportes.

4.^a Celebrarán estos concursos, siguiendo las normas establecidas de acuerdo con el Reglamento de Educación Física, comunicando sus resultados a este Ministerio, según dispone el artículo 18.

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)

c) IMPOSIBILIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SEGUNDA ENSEÑANZA

Si el problema de la educación física en todos los aspectos de la obra educativa es motivo de sana discusión, en el aspecto educativo físico esta discusión no cabe ni es admisible, porque existen razones de orden moral y fisiológico que lo imponen.

Antes y después de la práctica cotidiana de los ejercicios físicos, los educandos deben cambiar las prendas exteriores e interiores del vestido, normas higiénicas inflexibles así lo aconsejan; después de la sesión de ejercicio físico, mejor dicho, formando al final parte de ella, deben ducharse los alumnos en total desnudez o con simple trusa; durante los juegos se realizan movimientos y se producen contactos más o menos llamativos o violentos; por todo lo cual la coeducación traería como consecuencia que sufriese menoscabo el candor y la inocencia, guardadores y custodios de la pureza, virtud la más excelsa de la mujer.

Aparte de estas razones de orden moral, otras de orden fisiológico preconizan distintas edades para los mismos grados, algunos medios de educación física que integran los planes, no son comunes en grados iguales; dentro de un mismo medio de educación física la metodología es distinta, y finalmente algunos deportes y juegos deportivos son inadecuados e inadmisibles para la mujer, en la cual se ha de cuidar de no borrar la feminidad, sino por el contrario acentuar la flexibilidad, la gracia, la belleza, características de sus actitudes y movimientos naturales.

Las niñas, deben practicar los ejercicios físicos independientes

(Péguese en la página 31, líneas 8, 9 y 10, del número 6)

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)

c) IMPOSIBILIDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA SEGUNDA ENSEÑANZA

Si el problema de la educación física en todos los aspectos de la obra educativa es motivo de sana discusión, en el aspecto educativo físico esta discusión no cabe ni es admisible, porque existen razones de orden moral y fisiológico que lo imponen.

Antes y después de la práctica cotidiana de los ejercicios físicos, los educandos deben cambiar las prendas exteriores e interiores del vestido, normas higiénicas inflexibles así lo aconsejan; después de la sesión de ejercicio físico, mejor dicho, formando al final parte de ella, deben ducharse los alumnos en total desnudez o con simple trusa; durante los juegos se realizan movimientos y se producen contactos más o menos llamativos o violentos; por todo lo cual la coeducación traería como consecuencia que sufriese menoscabo el candor y la inocencia, guardadores y custodios de la pureza, virtud la más excelsa de la mujer.

Aparte de estas razones de orden moral, otras de orden fisiológico preconizan distintas edades para los mismos grados, algunos medios de educación física que integran los planes, no son comunes en grados iguales; dentro de un mismo medio de educación física la metodología es distinta, y finalmente algunos deportes y juegos deportivos son inadecuados e inadmisibles para la mujer, en la cual se ha de cuidar de no borrar la feminidad, sino por el contrario acentuar la flexibilidad, la gracia, la belleza, características de sus actitudes y movimientos naturales.

Las niñas, deben practicar los ejercicios físicos independientes

de los jóvenes, entre otras razones de distintos órdenes, por la diferencia que se comprueba entre los dos sexos, en cuanto a constitución y crecimiento. El desarrollo en las muchachas en estatura y peso, pudiera poseer la misma fisonomía que la del varón; pero es menos fuerte, menos accidentado y constantemente más precoz; la adolescencia y la pubertad se presentan en las muchachas unos dos años antes que en los varones.

Así como en los grados de párvulos, primero y hasta el segundo del ciclo primario de educación física, pudiera admitirse la misma intensidad y clase de ejercicios para niños de ambos sexos, no lo es ni puede ser en el aspecto de la coeducación, porque al mezclárseles, a uno y a otro se le haría contra las características psíquicas de su sexo, con grave trastorno para la formación del individuo.

En donde se hace imposible la coeducación, es a partir del tercer ciclo primario, porque a más de lo expuesto anteriormente, el que las variaciones de los ejercicios e intensidad de los mismos a aplicar al varón o a la hembra, tienen caracteres muy diferentes.

Por tanto, en el aspecto educativo físico, todo aquel profesor que practique la coeducación, a más de ir contra la naturaleza hace patente su desconocimiento en la didáctica pedagógica de la educación física. En evitación de error tan capital, se hace preciso posea un profundo conocimiento de las diferencias anatómico-fisiológicas que separan el tipo de la niña, del niño, para que le sirva de conveniente base para la forma de los ejercicios físicos a realizar por las alumnas del Bachillerato.

(d) VALOR PEDAGÓGICO Y PONDERACIÓN DE LAS DIFERENTES RAMAS QUE DEBE ABARCAR Y COMPRENDER LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA 2.^a ENSEÑANZA

1.º *Valor pedagógico de la Educación Física*

Si la educación física tiene por fin contribuir con la intelectual y moral a la formación del carácter, aspiración suprema del arte de educar, no cabe duda que debemos conocer, no ya solo la influencia del ejercicio físico en la constitución del individuo, sino

también en la vida psíquica; en resumen: conocer su *valor educativo*.

En general, la concepción a que debe tender toda orientación relativa a la educación física del individuo, ha de encaminarse hacia un desarrollo armonioso y a una mejor explotación de sus cualidades físicas, que constituyen el perfeccionamiento real de la naturaleza humana.

Estas cualidades pueden agruparse en la siguiente forma: salud, fuerza, resistencia, vigor, destreza, armonía de las formas, virilidad y entereza de carácter.

La educación física en la 2.ª Enseñanza, con arreglo a lo que antes hemos mencionado, debe ser considerada como un eslabón entre la educación física en la Universidad, como ocurre en los otros aspectos de la educación.

De ahí que en el plan de educación física en estos grados, que suele corresponder al denominado ciclo secundario, no puede estar constituido solo por juegos infantiles como ocurre hasta los 8 años, ni entre los deportes como tales, con su carácter de violencia, esfuerzo prolongado y competición que no deben practicarse hasta los 18 años.

Los ejercicios físicos en sus diversas clases: naturales, artificiales, analíticos, simples, compuestos, de aplicación utilitaria, lúdica, deportiva, estética, etc., se agrupan constituyendo diversas materias de enseñanza de gimnasia educativa, juegos infantiles, grandes juegos, deportes y gimnasia utilitaria, de la rítmica y canto.

2.º Valor pedagógico de la Gimnasia Educativa

La gimnasia educativa, es un medio de educación física que emplea como agente el movimiento muscular activo con la característica de ser voluntario, consciente, racional y progresivo.

Se compone de un conjunto de ejercicios que se agrupan según sus efectos de piernas, brazos, cabeza, abdominales, dorsales, laterales, locomoción, saltos y respiratorios dentro de cada grupo, existen algunos ejercicios de carácter correctivo, calmantes y derivativos de efecto local y de efecto general.

Estos ejercicios se combinan ponderadamente constituyendo

la lección completa de gimnasia educativa que debe ser practicada en cada sesión. La lección comienza por ejercicios de orden, siguen después los preparatorios, luego los fundamentales y termina con calmantes y respiratorios; en momentos determinados de la lección y además siempre que el profesor lo juzgue oportuno, se intercalarán ejercicios respiratorios y calmantes.

Es medio educativo que obra sobre la formación del carácter, en general, porque obliga a los fogosos o violentos a dominarse; a los perezosos o débiles a la actividad. Infunde resolución a los tímidos; haciendo reflexivos a los arrogantes. Proporciona la ocasión de experimentar la alegría, sensación de fuerza, (vigor) y resistencia para vencer las dificultades, únicamente capaz de acometerse por un hombre sano.

La gimnasia educativa, guía, favorece y vigoriza el desarrollo natural del cuerpo humano de manera armónica, con la principal finalidad de conseguir la salud, el beneficiar las funciones; respiración, circulación, asimilación, inervación, etc., corrige y previene actitudes viciosas y hace que los músculos sean capaces de contraerse y extenderse al máximo. Ha de ser esencialmente correctiva e higiénica. Todo lo expuesto hace que se considere justificadamente como la base de la educación física.

3.º Valor pedagógico de los Juegos y Deportes

De los juegos corporales infantiles

Los juegos corporales infantiles son un medio de educación física, que emplea como agente el movimiento muscular activo, con las características de ser placentero, higiénico, educador y estímulo de las actividades físico-mentales.

Con vistas al porvenir del educando, los fenómenos lúdicos aparecen como preparación a la vida ulterior y como estimuladores del crecimiento, teniendo en cuenta, el momento presente del educando, el psicológico y fisiológicamente como toda actividad espontánea de un ser vivo, es una manifestación a desplegar y afirmar su personalidad.

De aquí que no se puede prescindir de los juegos corporales en

ningún plan de educación física, si bien, ellos por sí solos no pueden constituir un plan completo más que hasta los 8 años. De esta edad en adelante, deben ser combinados aún mezclados racionalmente con la gimnasia educativa, entre otras razones porque los movimientos musculares activos, realizados en los juegos, son de efecto general, debido a sinérgicas musculares complejas, en las que la debilidad de ciertos grupos musculares se compensan con la fortaleza de otros, por lo que no proporcionan desarrollo de las distintas partes del organismo según su importancia y su función que desempeñan; además, no son correctivos de desviaciones o debilidades atendidas, aún mejor evitadas, lo que se consigue con la gimnasia educativa; por último, es imposible marcar la progresión en el ejercicio.

El problema de los juegos corporales infantiles, consiste en una relación de juegos experimentados con chicos y chicas de 11 a 14 años, todo ello del grado de los alumnos cuyo interés psicológico despiertan; entre ellos hay que además de entretener placenteramente, estimulan sentimientos sociales y otros tienen una acción catártica, es decir, purgativa de instintos o tendencias antisociales.

En estos juegos los movimientos han de ser sencillos, espontáneos y libres, teniendo como fin principal, el contacto y el placer del educando; aunque la marcha general de ellos está sujeta a sencillas reglas, éstas no sirven sino para despertar, para poner en marcha la actividad espontánea. Estos juegos sirven para mantener la vivacidad y el buen humor en los educandos.

Convenientemente dirigidos y vigilados por el educador físico, sirven para estimular a los débiles o tímidos y frena a los impulsivos o violentos y educar a la acción colectiva.

El profesor de Educación Física, ha de ser el constante guía de los juegos de los alumnos.

De los grandes juegos

Los grandes juegos son intermedio entre los juegos infantiles y los juegos deportivos. Aquéllos se caracterizan por su sencillez en la reglamentación y suavidad de los ejercicios; los juegos deportivos se caracterizan porque su reglamentación es severa y la fina-

lidad de los ejercicios es obtener un rendimiento grande, sin tener en cuenta las condiciones físicas de los individuos, o mejor dicho partiendo de la base de que estos individuos han adquirido ya el desarrollo físico y el caudal de energías necesarias.

En los juegos deportivos es máximo el tiempo, peso de balón, útiles a emplear, dimensiones del terreno, etc., las dificultades de los ejercicios que se realizan son muchas, y siempre, claro es, dentro de las posibilidades físicas del hombre, pero forzando a veces esas posibilidades. El atenuar el tiempo, peso del balón, dimensiones del campo, etc., en juegos deportivos conocidos para tratar de adaptarlos al desarrollo físico del niño y adolescente tienen el inconveniente que el alumno al poco tiempo no satisface su afán de actividad y disminuye su anhelo al saber que aquel juego no es como él lo juega.

A poco que se estudien los juegos deportivos, se observa que al reglamentarlos no se ha tenido en cuenta el valor físico del jugador sino que exigen que éste posea un valor físico determinado, por esto al pretender organizar equipos infantiles de algunos juegos deportivos de características violentas, como el Hokey, el fútbol, es un error.

En resumen, en los juegos deportivos los jugadores han de adaptarse al juego, no el juego a los jugadores.

Cuando alguno de los juegos nacidos, espontáneamente, se reglamenta de una manera permanente pierden la sencillez de los juegos infantiles, pero conserva la suavidad de los ejercicios, ha ingresado por derecho propio en la clasificación de *Gran Juego*.

Para los jóvenes de 15 a 17 años, están recomendados los grandes juegos por ser adecuados a sus características psicológicas y fisiológicas.

En los grandes juegos, se desarrollan encuentros colectivos, luchan dos bandos en dos campos opuestos regidos por reglamentos que si no son sencillos no llegan a la severidad de los juegos deportivos y sus ejercicios tienen una suavidad que está muy lejos de la violencia y esfuerzo prolongado que requieren los juegos deportivos.

Desde el punto de vista moral, proporcionan hábitos y esti-

mulan sentimientos beneficiosos para la vida individual y social del educando.

De la indicación de los Deportes

Con arreglo a las disposiciones vigentes, y en el supuesto que los individuos practiquen sus estudios con regularidad, como solo hasta el 2.º curso inclusive tienen educación física, tales estudiantes no habrán alcanzado aún la edad para poder practicar deporte de ninguna forma.

Pero, si las disposiciones futuras varían tal estado de limitación y se hace, como debe ser, que la educación física sea de carácter obligatorio en los seis cursos del bachillerato, entonces deberán tenerse en cuenta los deportes, porque ya por razón natural en los alumnos que cursen 5.º y 6.º, podrán iniciarse en deportes y hasta practicarlos, pero sin que *jamás* aparezca la competición.

En este último caso, el deporte en la 2.ª Enseñanza ha de estar convenientemente encauzado y próximamente seguir las indicaciones siguientes:

Restricciones; porque si bien ponen al individuo en condiciones a prueba sus numerosas cualidades físicas, y le proporciona una halagadora confianza en sus propias facultades. aún tienen el peligro de excitar en el más alto grado el amor propio tan característico en nuestra idiosincrasia. La comprobación del esfuerzo se hace difícil, impone la limitación hasta para los completamente sanos, la dosificación para débiles, y hasta la exclusión para aquellos de constitución delicada o que su organismo pudiera padecer.

Los deportes y juegos deportivos como tales con sus características de esfuerzo violento y competición, no deben practicarse hasta los 18 años y por jóvenes que en la niñez y la adolescencia hayan estado sometidos a planes de educación física adecuados.

El joven no está en propicio término de desarrollo corporal para efectuar ejercicios fuertes hasta esa edad y como los deportes y juegos deportivos exigen esfuerzos al máximo, el que los practique antes puede perjudicarse desde el punto de vista anatómico: Desviación de huesos, deformaciones articulares, hipertrofias muscu-

lares, etc., y desde el punto de vista fisiológico; anormalidades en las funciones del corazón, pulmones y sistema nervioso.

Existen, sin embargo, ciertos deportes que no pierden en su esencia, muy al contrario, se benefician, durante el período de *iniciación* que puede corresponder a la edad de los 16 a los 18 años que tienen los alumnos de los últimos cursos del bachillerato generalmente. Son éstos, algunas pruebas atléticas, patinaje, natación, etc., etc.

La iniciación de estos deportes deben limitarse al aprendizaje, huyendo de toda práctica que impide entrenamiento. Debe quedar pues, *suprimida la competición* en estos deportes, por lo que el Profesor debe orientar la clase de modo que no surja ésta, espíritu que tantos perjuicios de orden físico puede acarrear al corazón de los jóvenes en esa edad.

Sea cualquiera el deporte que se realice, la función pedagógica ha de predominar sobre la formación física, lo que no se hace difícil, ya que bien encauzados pueden a más de beneficiar al que los practique, educarlos en los sentidos moral y social, con lo que se conseguirá prepararlos para que después no preponderen la pasión sobre el verdadero espíritu deportivo.

De la Natación

El deporte de la natación tiene unas características que aconseja su práctica desde edades en las que el deporte en general no es admisible.

Entre los ejercicios que integran un plan de educación física, puede decirse que uno de los interesantes es la natación, tanto por poner en actividad todos los músculos del organismo como por la utilidad de sus aplicaciones que la hacen tomar gran relieve lo mismo en el campo del deporte, que en el utilitario y social.

La práctica de la natación proporciona, entre otras ventajas, la de procurar el dominio necesario para vencer el miedo instintivo que una gran parte de personas tienen hacia los ejercicios en el agua, endurecen el organismo, lo ponen en condiciones de resistir la fatiga, el frío, etc., y favorece la termo-regulación.

Puede ejecutarse en lugares cerrados (piscinas cubiertas), o al aire libre (piscinas abiertas, cursos de agua, el mar, etc).

Huelga elogiar las ventajas del aire libre, baños de aire.

División de la enseñanza

Por razones expuestas cuando se trató de la coeducación, esta práctica debe ser realizada a diferentes horas por ambos sexos, y a ser posible hasta en diferentes días.

Ahora conviene aún dentro de cada sexo, el practicarla a diferentes horas, ya que la finalidad que se da con este medio de educación física según las edades es diferente; así vemos:

En varones: de 10 a 13 años, baños de placer en que domine el bienestar sobre el ejercicio, de 14 a 15 años, natación en plan de aprendizaje; y de 16 a 17 años, perfeccionamiento.

En hembras: de 10 a 12 años, baños de placer; de 13 a 15 años, aprendizaje; de 16 a 18 años, perfeccionamiento.

4.º—Valor pedagógico de la Gimnasia Utilitaria

El objeto de estos ejercicios físicos ha de tener por finalidad el enseñar a utilizar con fines egoístas (propias) o altruistas (en bien del prójimo), tanto las cualidades físicas naturales, como las adquiridas o desarrolladas por los diversos medios de que consta la educación física.

Se hace necesario el enseñar al alumno a enseñarse por sí mismo y con arreglo a los medios de que disponga, en toda ocasión, o sea el que en un momento determinado sepa sacar el mayor partido de sus condiciones físicas.

Como las circunstancias en que al individuo pueden presentársele en la vida, son múltiples y variadísimas hasta el número desconocido, no se puede practicar todo, pero sí lo que sea de base para casos imprevistos y de aquí la necesidad y existencia de la gimnasia utilitaria en el alumno del bachillerato. Práctica que se hará sin que jamás se llegue al consumo máximo de las fuerzas, ya que se basa en principios de economía en el trabajo.

(Continuará)

Correspondencia

- J. L. Avilés.*—Recibimos carta.
L. de R. Madrid.—En nuestro poder carta.
A. C. Tarragona.—Tomamos nota cambio destino.
F. C. Jaén.—Suponemos llegarían números atrasados también, así como carta con recibo. Llegó giro.
F. C. Ciudad-Real.—Recibimos carta y giro.
A. E. Leganés.—Llegó carta y giro.
J. P. Valladolid.—Agradecemos carta y giro enviados.
J. M. Toledo.—Mil gracias por todo.
J. G. C. San Fernando.—Recibida carta y giro.
J. de V. La Coruña.—Artículos sobre remo serán publicados. Recibimos giro.
G. N. Avila.—Anotamos su cambio de residencia.
M. G. Valladolid.—Carta y giro en nuestro poder.
N. V. Aranjuez.—Se hará cuanto desea, rogando perdone molestias.
R. V. Toledo.—Esperamos dibujos y más original para seguir publicación.
M. D. Toledo.—Muchas gracias por trabajo enviado.
R. A. Zaragoza.—Lamentamos no poder enviar primer número por estar agotado.
S. G. M. Toledo.—Recibimos dos artículos y dibujos, muchas gracias.
B. G. Toledo.—Llegó tarde artículo que se publicará próximo número con fotos.
P. H. Sevilla.—Carta, recibos y giro llegó.
G. Z. Badajoz.—Llegó nota taquigráfica.
R. I. n.º 19. Jaca.—Muchas gracias por todo.
A. S. Avila.—Nos referíamos a suscripción Escuela según promesa.
J. G. Cabo Juby.—Gracias por suscripción.
E. N. Palma de Mallorca.—Se toma nota cambio residencia.
M. S. Toledo.—Gracias por suscripción.
D. H. Oviédo.—Idem, idem.
J. E. Tetuán.—Idem, idem.
M. T. Almería.—Idem, idem.
J. T. Toledo.—Idem, idem.
M. Z. B. Alcazarquivir.—Idem, idem.
R. A. M. n.º 1. Barcelona.—Llegó giro y carta. Gracias.
R. A. L. n.º 7. Barcelona.—Idem, idem.
R. I. n.º 14. Pamplona.—Idem, idem.
B. M. n.º 4. Bilbao.—Idem, idem.
R. I. n.º 24. Logroño.—Idem, idem.
R. I. n.º 13. Valencia.—Idem, idem.
F. G. Tarragona.—Gracias por carta y giro.
B. A. Vitoria.—Recibida carta.
G. S. Murcia.—Contestamos carta.
M. de C. Murcia.—Recibimos carta anuncio giro.
A. C. Tetuán.—Recibimos carta también.



¡Atletismo!

El libro de todos los atletas.

Único completo en español.

De venta en las principales
librerías.

Autores:

Villalba y Hermosa

Profesores de Gimnasia

**ALBERTO
VICENTE
PÉREZ**

Gran Taller de Carpintería Mecánica

Especialidad en *aparatos de gimnasia
e instalación de gimnasios.*

Proveedor de la ESCUELA CEN-
TRAL DE GIMNASIA.

De la calidad de los aparatos, puede
dar fe un 90 por 100 de los Cuerpos
del Ejército y la Marina, e infinidad
de Institutos y Colegios oficiales y
particulares.

Para informes, presupuestos y pedi-
dos, dirigirse a

SACRAMENTO N.º 1 (Covachuelas)

TOLEDO



**Manufacturas
de
artículos
Gimnásticos
y
Deportivos**

EN

**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, Ma-
drid.—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, Lega-
nés.—Aviación, Getafe.—Regimiento Infantería n.º 35, Zamora.—Regimiento
Ligero n.º 10, Calatayud.—Regimiento de Infantería n.º 7, Valencia.—Regi-
miento 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 Monta-
ña n.º 2, Vitoria.—Grupo de Información de Artillería n.º 3, Valladolid.—Re-
gimiento 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.—Gr-
upo 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, Bar-
bastro.—Batallón de Ametralladoras n.º 1, Castellón.—Batallón de Ametralla-
doras 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 Nava
Regimiento de Infantería de Marina, El Ferrol.

**91danos Presupuestos y Catálogos, sin comp
de aparatos de Gimnasia y artículos para Os.**

IMP. SUCESOR DE POURNIER. • BURGOS

222

3