

11
S. A. E.



Revista
de
EDUCACION
FISICA
ABRIL

Biblioteca Nacional de España

M. Pedrero

Signatura:

222

8

Los mejores artículos para

**ATLETISMO
DEPORTE Y
GIMNASIA,**

los vende la

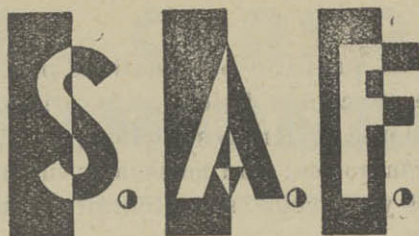
CASA MELILLA

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
(DECLARADA DE UTILIDAD PARA EL EJÉRCITO POR O. C. DE 15 MARZO 1935)

Dirección: J. AGUT, Isla, 5, BURGOS

SUMARIO

EL CURSO DE AMPLIACIÓN.

ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA ENSEÑANZA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.—Comandante Leo M. Laulhé.

ALGO SOBRE EDUCACIÓN PREMILITAR.—José García Colomo.

CULTURA FÍSICA, INTELECTUAL Y MORAL.—E. Gayo Cardeñoso.

ACTUALIDADES.—Benigno y Mayoral.

PRÓXIMOS CONCURSOS.—Bases para la celebración del segundo Campeonato Nacional Militar de Penthalon Moderno en la Escuela Central de Gimnasia.

PRIMERA DIVISIÓN ORGÁNICA.—III Semana Gimnástico-Deportiva.

CALENDARIO DE LA XI OLIMPIADA DE 1939.—Berlín.

CORRESPONDENCIA.

DIBUJOS.—Pedrero y Mayoral.

CARICATURA.—S. Vizcaino.

DIBUJO HUMORÍSTICO.—Silverio.



12.224



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

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

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

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

Se tratará de tener en cuenta los adelantos publicados por Revistas nacionales extranjeras, procurando su intercambio
Toledo, Abril, 1934.

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

~~~~~

D. ....  
..... que vive en .....  
Calle ..... n.º ....., se  
suscribe a la Revista «SALUD, AGILIDAD Y  
FUERZA», con la cuota mensual de UNA PESETA.  
..... de ..... de 1934





## EL CURSO DE AMPLIACION



**E**L pasado año, precisamente por estos días, finalizaba en la Escuela Central de Gimnasia, el curso de ampliación para profesores en ella titulados, y queriendo interpretar el deseo de cuantos a él asistieron, vamos a dedicarle el recuerdo que merece, tanto por las enseñanzas que transmitió como por el espíritu de compañerismo allí desarrollado, sin otra mira que el perfeccionamiento de la educación física.

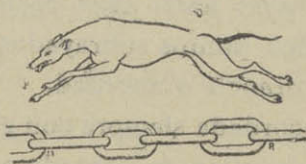
Los meses que tuvo de duración fueron gratos en extremo, dado su ambiente entusiasta y permitir la ocasión recordar a antiguos compañeros, al propio tiempo que conocer a otros de Cursos anteriores y posteriores, también de elevado espíritu profesional. Desde el jefe de clase, Comandante Ramos, hasta el Oficial más moderno, todos rivalizaron en prestar la atención que merecían las brillantes conferencias del Profesorado de la Escuela encargado de su desarrollo, tomándose igualmente cuantas notas eran posible obtener y especialmente de aquéllos puntos subrayados por los conferenciantes por su importancia o novedad.

También será recordada siempre con gusto aquella diaria clase de gimnasia educativa de verdadero *reentrenamiento*, en la que no obstante la variedad de edades de los alumnos (oscilaban entre 25 y 40 años), Joaquín Agulla supo llevar su progresión con amenidad propia de un *profesor de profe-*

sóres, correspondiéndole toda la clase, con voluntad máxima, reflejo de tan acertada dirección.

Motivo de orgullo es para cuantos asistieron al citado Curso, ver a uno de sus antiguos compañeros elevado por sus indiscutibles méritos al cargo de Profesor de la Escuela, honrosa distinción que alcanzó Joaquín de Vierna con toda justicia, no solo por su destacada aptitud física e intelectual contrastada en el Curso de Ampliación, sino por su reconocido entusiasmo en todo momento.

No terminaremos estas líneas de recuerdo para tan simpática y sana época, sin hacernos portavoz de muchos antiguos alumnos de la Escuela de la Vega Toledana, en sus deseos fervientes de que sean repetidos cursos análogos al efectuado el pasado año, y si fuese posible, se organizaran otros de especialización, sobre distintos aspectos de educación física tales como *atletismo, natación, montañismo, deportes de combate*, etc., deseo que hacemos nuestro y elevamos con todo cariño a la Escuela Central de Gimnasia, por creer podrían ser sumamente interesantes y servir de perfeccionamiento en dichas especialidades a sus alumnos titulados, al mismo tiempo que para conservar el preciso contacto con aquel prestigioso Centro.







## **Algunas reflexiones sobre la enseñanza de los ejercicios físicos**

por el Comandante Leo M. Laulhé



A docta pluma del Comandante del Ejército Francés Leo M. Laulhé, va a honrar las páginas de S. A. F. Nadie menos capacitado que el traductor para presentaros a tan eximio escritor, pero la utilidad del trabajo del citado Comandante, redimirá de su osadía a quien este exordio escribe

El Comandante Leo M. Laulhé, Doctor en Educación Física de la Real Universidad de Bélgica, será conocido para muchos de los lectores. Defensor ferviente del método sueco, abandonó voluntariamente las filas activas del Ejército, para poder consagrarse mejor a lo que él denomina «la noble causa», de la Educación Física.

Publicista insigne, trabajador siempre en la brecha, adquiere una notable e indiscutida autoridad en la materia que es base de su actual profesión, donde se manifiesta como un perfecto pedagogo, sentando doctrina en el difícil arte y en la sutil ciencia de la educación corporal.

A nuestro requerimiento, a nuestra solicitud de publicar la presente serie de artículos que torpemente encabezan estas líneas, responde con la gentileza de la autorización pedida, en un gesto doblemente de estimar, por gallardo y altruista, que nunca agradecerán bastante quien le sirve de introductor y el inteligente público de S. A. F., para quien en un correcto lenguaje castellano envía el autor un efusivo saludo en la posdata que dá fin a su carta.

JOAQUÍN AGULLA

*Advertencia.*— Cuando del cuerpo, del espíritu, o del corazón se trata, el valor de una enseñanza cualquiera se condiciona siempre por dos factores: la *materia* o sustancia a estudiar, y la *manera* de enseñar tal sustancia.

Hasta ahora, en la formación magistral, el primero de estos elementos parecía haber tomado carta de prioridad, con detrimento del segundo considerado, la mayoría de las veces, como pariente pobre. Craso error, ya que no es suficiente para ser un buen maestro, poseer a fondo *lo* que se va a enseñar, sino que es preciso, y sobre todo, saber a fondo también *como* se debe enseñar.

Los mejores profesores no son necesariamente los más sabios, teóricos o prácticos. Son siempre los más hábiles pedagogos.

No es nuestra intención presentar un tratado de didáctica corporal. La empresa sería demasiado grande y por encima de nuestros deseos y aún de nuestros medios. Nos limitaremos pues, a lo que el título anuncia «Algunas reflexiones...» Mostrar, brevemente incluso, toda la gama de ideas que sugiere este vasto y capital problema, cuya exposición exigiría un trabajo enorme, de una extensión incompatible con el formato de la Revista que tan acogedora hospitalidad nos concede. Trataremos simplemente de presentar algunas, escogidas entre las que sugieren mejor la meditación.

Los artículos que siguen a este prólogo, se consagrarán al examen de los tres puntos siguientes:

- 1.— ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA.
- 2.— EMPLEO DIDÁCTICO DEL PLACER.
- 3.— DISCIPLINA PEDAGÓGICA Y AUTORIDAD MAGISTRAL,

que aunque aparentemente distintos en el fondo, están íntimamente unidos por el común afán de aplicar a la educación física, las bases corrientes de la psicología y pedagogía general.

Solamente lamentamos una cosa. La imposibilidad de ex-



poner a los lectores, en nuestro propio gimnasio, estas consideraciones un poco áridas necesariamente, por medio de una demostración práctica, en vivo, por el ejemplo.

EL AUTOR.

## CAPÍTULO I

### **Organización y conducta de la Enseñanza (1)**

- 1.—Grados y procedimientos psico-pedagógicos generales de la educación corporal.—2.—Aprendizaje de los ejercicios.
- 3.—El mando.

#### I

#### *Grados y procedimientos psico-pedagógicos de la educación corporal.*

*Definición y fases de la enseñanza.*—¿Qué es enseñar un ejercicio físico?

Es inculcar en el alumno los buenos conocimientos motores, grabando en él tan indeleblemente como sea posible, las acciones habituales mejores, empleando el método más directo, rápido, seguro y eficaz.

La enseñanza de todo ejercicio—ascenso dirigido—se desarrolla en seis etapas:

- 1.<sup>a</sup>—Transmisión del conocimiento.
- 2.<sup>a</sup>—Formación y registro del moto-concepto.
- 3.<sup>a</sup>—Rectificación de los errores de concepción.
- 4.<sup>a</sup>—Crítica de los resultados obtenidos.
- 5.<sup>a</sup>—Fijación pseudo-refleja del conocimiento.
- 6.<sup>a</sup>—Conservación del hábito creado.

A cada una de estas fases corresponden procedimientos pedagógicos adecuados, que a continuación expondremos. (2)

(1) Tema tratado por el autor en junio último, en el Congreso anual de la Sociedad de Profesores, especialistas de Cultura Física médica de Francia.

(2) Para completar estas ideas, remitimos al lector a uno de nuestros precedentes ensayos, «Educación física y disciplinas de vida», publicado en la revista «Sport et Santé», en 1932-33.

*Transmisión del conocimiento.*—La primera de estas fases, trata de dibujar en la conciencia del alumno, la fisonomía del ejercicio enseñado, para lo que el profesor pone en práctica los siguientes procedimientos: agudización de la atención; demostración del ejercicio; comentario o explicación.

La operación preliminar, consiste en despertar la atención del alumno o de la clase, enfocándola sobre el sujeto de estudio. A tal efecto, será necesario *adueñarse* del alumno, mediante uno o dos ejercicios muy breves y perfectamente conocidos, ejecutados bajo la más estricta disciplina, tras de lo cual poniéndolos en actitud de descanso, se anunciará que va a enseñarse el ejercicio en cuestión.

Así solicitada y aguzada la atención, se procederá a la *demostración*, y después a la *explicación verbal*.

Todo ello tiene por objeto la formación de una imagen cerebral exacta, clara y completa del ejercicio en aprendizaje. *La imagen se dibuja, se graba primero por demostración práctica.* El ejercicio, la ejecución presentada como modelo será irreprochable, ejecutándose primero sin comentario alguno a su velocidad normal, de frente, de perfil, de espalda si es necesario, y en sitio tal que todos los aprendices puedan contemplarla. Hecho así, se reforzará esta imagen, completándola por una o más re-ejecuciones lentas, todo lo descompuestas que sea posible, acompañándolas de explicaciones, ya que si todos los alumnos han *mirado* la ejecución, no se puede afirmar que la hayan *visto*, por entero, perfectamente; algunos detalles pueden haberse escapado a su mirada. *La explicación verbal recupera la atención, situándola sobre los puntos delicados o esenciales*, en un brevísimo comentario, reducido a algunas palabras expresivas. *En este momento, los alumnos han visto y comprendido lo que han de hacer; falta enseñarles lo que no deben hacer. De aquí la presentación de las faltas frecuentes y manera de evitarlas*, que supone una nueva demostración y un segundo comentario.



La base de una buena coordinación, estriba en la formación previa de un ideo-concepto cierto y claro, no vago y débil. *Explicación y demostración serán pues simples, claras, lógicas y lentas, muy lentas incluso, ya que la comprensión de un hecho nuevo, tanto más si es complejo, exige todo un trabajo de análisis, comparación y síntesis, por ser limitada la capacidad de atención, no pudiéndose abarcar más que dos o tres cosas a la vez, y sobre todo, porque toda confusión o laguna engendran el desorden y el fastidio.*

No supone pérdida de tiempo el insistir en estas operaciones. Los minutos perdidos en ello, se ganan pronto.

La demostración es sensiblemente igual para todas las edades; la explicación por el contrario, ha de adaptarse al nivel intelectual de los que escuchan, y así con los párvulos no entra en los mismos detalles ni emplea el mismo léxico que con adolescentes o adultos. La cuestión estriba en saber adaptar el comentario al nivel medio de la clase. Salvo esto, las condiciones de simplicidad, concisión, claridad, precisión y método, permanecen invariables y a ellas hay que tender, ya que constituyen la base esencial de seguridad en la comprensión y de fidelidad en el recuerdo.

*En la práctica, algunos profesores hacen por si mismos la demostración del ejercicio. No soy partidario de esta manera de proceder.* En efecto, o el profesor pone su atención máxima, su alma en las propias actitudes que adopta, dejando de vigilar la clase y arriesgándose al hacerlo a que la atención se evapore, o vigila a sus alumnas en tal grado que se expone a ejecutar mal la actitud modelo que presenta, dando a sus discípulos una imagen defectuosa.

*El mejor procedimiento es elegir el alumno más avisado, para exponerlo a la vista de la clase haciendo de él un maniquí.* Es, en la mayoría de los casos, el procedimiento más asequible, con el que queda el profesor con absoluta libertad de acción y entera disposición de sus medios. Solamente en casos de imposibilidad absoluta —ejercicios de

mucha dificultad— predicará el profesor con el ejemplo.

La fase didáctica de que venimos hablando es, corrientemente, despreciada en demasía. En la mayor parte de los casos, el profesor se limita a ejecutar él mismo el movimiento y a ordenar a sus alumnos que lo reproduzcan por imitación. Craso error, pues no basta con indicar cual es la actitud perfecta, sino de qué manera hay que proceder para alcanzarla.

Este olvido se encuentra desde luego en la mayor parte de los manuales de gimnasia. El aprendizaje por imitación directa, llega a ser el motivo propio de la enseñanza; de explicación y comentario serio no se trata, y cuando la palabra «demostración» se imprime, es al azar, como de pasada y sin que nunca tenga el predominio que debe tener.

Es dudoso que con este descuido de los dos grandes procedimientos pedagógicos, puedan obtenerse resultados satisfactorios. La experiencia prueba desde luego, que no se llega a tal, y cualquier observador imparcial comprueba la inferioridad real de los alumnos de este modo enseñados.

Cuando un párvulo aprende a escribir, no se contentará su maestro con decirle: mira, y haz lo que yo.

Para cerciorarse de una parecida insuficiencia pedagógica, basta hojear el «Reglement général d'Education Physique», publicado por la Escuela de Joinville, bajo la tutela de los Ministerios de la Guerra e Instrucción Pública. De las 342 páginas de su primer tomo, ocho líneas (de la 11 a la 17 página 40, edición de la Imprenta nacional, 1926) solamente se dedican al examen de esta cuestión (1). La conducta a seguir por el profesor en la enseñanza de un ejercicio nuevo, se trata

---

(1) N. del T. —El Reglamento en cuestión, al tratar de los grupos o ramas que abarca el trabajo físico en general; lecciones de E. F., sesiones de juegos, sesiones de deportes individuales y sesiones de deportes colectivos, indica que todas estas sesiones deben ser preparadas con lo que llama «sesiones de estudio», para las que aconseja elegir ejercicios que se dirijan sucesivamente a los brazos, piernas, tronco, etc., siendo su objeto enseñar al alumno, en detalle la mejor manera de ejecutar los movimientos que entran en la composición de la lección.



allí de la manera más rudimentaria. Quedan previstas perfectamente las sesiones destinadas al estudio que se practican al comenzar los cursos o períodos, y se repiten cuando la necesidad se deja sentir, pero en cuanto a la manera que ha de enseñarse un ejercicio o movimiento inédito, permanece el Reglamento mudo o poco menos.

Es esta una laguna injustificable, más aún en un manual redactado para la formación de profesores y tanto más sorprendente, cuanto que sus propios autores declaran con la mayor gravedad:... «*la perfección del movimiento, es más útil que su repetición mal ejecutada.*» ¿Cómo se atreven a pedir a los profesores que alcancen esta perfección si no les enseñan de ninguna manera como hay que proceder para obtenerla?

## FORMACIÓN Y REGISTRO DEL MOTO-CONCEPTO

Una vez perfectamente formada la imagen intelectual, se trata de traducirla en imagen motriz y registrarla neuro-muscularmente bajo forma de moto-concepto.

El alumno llega a ello por colaboración personal, voluntaria y razonada. En esta fase, la misión del profesor varía según los pedagogos.

Algunos preconizan el empleo de la acción individual, lo que se llama a voluntad o a discreción. El profesor, terminada la exposición que antecede, ordena a sus discípulos; la realización del ejercicio, individualmente y de manera discrecional, con lo cual éstos se esfuerzan—o hacen que se esfuerzan—en reproducir el ejercicio, en tanto el profesor examina uno por uno, para rectificar las faltas que se vayan produciendo.

No soy partidario de este procedimiento, válido únicamente para pequeñas agrupaciones de cinco o a lo más seis alumnos. Supone para los neófitos una aplicación y un interés que es difícil encontrar.

En cuanto el efectivo de los alumnos llega a ser de 20, 30 ó 40, se comprueba rápidamente que únicamente los situados

frente al profesor y bajo su inmediata vigilancia, trabajan en realidad; los demás, sobre todo los más alejados, simulan el mayor interés, pensando en cualquier cosa menos en lo que están haciendo.

Por grande que sea la habilidad del profesor, no podrá vigilar de conjunto al alumno que corrige especialmente y al resto de la clase, aparte de que esta corrección individual de las faltas de ejecución supone la pérdida de un tiempo precioso, medido generalmente con cuenta-gotas.

*Prefiero notablemente el procedimiento de realización colectiva, disciplinada a la voz.* Permite obtener mucho mejores resultados, siempre a condición de proceder lentamente, por vía analítico-sintética, a la descomposición previa del movimiento o posición en elementos simples, enseñanza colectiva y sucesiva de estos elementos simples y su modo de concatenación.

Con este sistema, trabajan sin excepción todos los individuos a los que se obliga a aplicarse. Además, la disciplina general y la corrección de faltas se hace con mayor facilidad.

Es únicamente inaplicable, en el caso de ejercicios rápidos o incapaces de ser descompuestos, donde se trata de «ver el truco», y donde por consiguiente se impone el intento individual; pero a salvo de estos casos aislados, yo prefiero la ejecución colectiva, disciplinada y a la voz de mando, única garantía de atención, orden y trabajo efectivo.

## RECTIFICACION DE LOS ERRORES DE CONCEPCION

Todo error de concepto, es perjudicial porque en primer término, fisiológicamente, hace del ejercicio una actividad inútil o nociva, y en segundo lugar, psicológicamente, porque es el origen posible de crear un hábito capaz de entorpecer los progresos o mejoramientos futuros. En su consecuencia, estudiemos la corrección de las faltas del punto de vista estrictamente psico-pedagógico que hemos citado.

¿Cuál será la actitud a adoptar por el profesor ante un error en la ejecución?



Tratará en primer lugar de investigar sus causas, regulando después su modo de proceder con arreglo a los resultados de esta investigación.

*Primera hipótesis: el alumno no ha comprendido el movimiento.* Tras de la demostración y el comentario correspondiente, por una causa cualquiera, falta de atención o de agilidad en la imaginación, el alumno ha formado una imagen incompleta o errónea. Es necesario recomenzar la explicación o demostración, esforzándose en hacerla más clara, más perceptible, asegurándose de que el alumno pone de su parte lo que debe, para seguir la explicación y comprenderla.

*Segunda hipótesis: el alumno ha comprendido bien la explicación y el ejercicio, pero lo ejecuta mal, porque su imagen no traduce fielmente el ideo-concepto;* ve bien, cerebralmente, lo que ha de hacer pero no llega a coordinar exactamente el juego cerebro-muscular. ¿Qué hacer? Tomar el ejercicio desde su iniciación, desde sus comienzos, tan lentamente como sea posible, exigiendo del alumno la concentración de toda su atención sobre los elementos simples que integran el ejercicio y especialmente su modo de concatenación.

*Tercera hipótesis: el alumno ha comprendido bien el movimiento y es capaz de ejecutarlo correctamente.* Imputemos entonces las faltas cometidas a la desgana, descuido, pereza o mala voluntad, y reprímase en consecuencia según la importancia de la falta.

*Cuarta, quinta, sexta... hipótesis...* Dejamos al lector la libertad de establecerlas. Pueden sentarse de esta manera un gran número de ellas, siendo necesario ajustar en cada una la manera de proceder.

En la enseñanza privada que se dá a uno, dos o tres alumnos, la corrección de faltas es fácil, pero no sucede así en una clase numerosa. Se convierte entonces el profesor en un director de orquesta, que teniendo bajo su batuta a treinta o cuarenta ejecutantes, sigue a la vez la actuación de todos los instrumentos sorprendiendo todas las faltas de ajuste o de medida.



Es difícil seguir y vigilar de conjunto a toda una clase, sin dejar pasar un error o una falta. Para llegar a ello se precisa un largo entrenamiento profesional y, en este aspecto, son raros los profesores no ya irreprochables, sino simplemente aceptables. Es difícil encontrarlos.

*A toda falta descubierta, sigue ineludiblemente su inmediata corrección.*

*Primer caso: la falta es general, cometida por la mayoría de los alumnos.* El profesor ha de confesarse que su propia explicación, ha sido imprecisa, oscura o por el contrario, hecho frecuente, demasiado ampulosa o compleja. Es frecuente en los profesores, sobre todo en los neófitos, apresurar la enseñanza. Esta prueba de celo, no es por ello menos censurable; todo requiere su tiempo. Si la mayoría de los alumnos se equivoca, el profesor debe entonar su «mea culpa» y decirse: he querido ir demasiado deprisa, o no he procedido en los momentos oportunos a las indispensables revisiones.

*A error general, corrección general,* hay que deshacer lo andado, volver por los pasos a llegar a un punto firme, indiscutiblemente conocido, desde donde hay que recomenzar el avance adaptándose en él, según la naturaleza de la falta, a la precisión o rapidez de la enseñanza.

*Segundo caso: el defecto o falta encontrada es individual, o se localiza a un pequeño núcleo de individuos.* ¿Qué hacer?

Depende en gran manera de la naturaleza e importancia del error cometido. Cuando un músico emite una nota falsa, no detiene el director la interpretación de la obra; tiende solamente su oído para sorprender de donde procede la discordancia, y con una simple mirada advierte al culpable. De la misma manera, por uno o dos individuos que no trabajan a satisfacción, no se puede interrumpir la sinfonía neuro-muscular, ni desperdiciar el tiempo, la paciencia, ni el trabajo de treinta buenos gimnastas en la corrección de faltas aisladas.



Una mirada, un simple gesto, una sola palabra, bastan para obtener de los interesados la rectificación inmediata de su actitud o de su movimiento. Si la indicación no es comprendida, aún queda el recurso, sin detener el trabajo colectivo, de llegar a ellos y asegurar la corrección requerida mediante ligeros toques u observaciones en voz baja, pero es necesario no abusar de este último «truco» so pena de perder rápidamente el dominio del conjunto. Para estos fines, se hacen algunos profesores ayudar de un auxiliar o instructor, confesando por este hecho su incapacidad profesional.

Volviendo a nuestro término de comparación, el director de orquesta no conduce a ésta con la ayuda de un segundo; dirige y corrige él mismo. Esto hacen los buenos educadores.

Cuando la falta es muy grave, es necesario, aunque sea individual, corregirla con el mayor cuidado. Para ello y en primer término *se detendrá el trabajo del grupo, poniendo a los alumnos en posición de descanso*. A continuación se apartará al sujeto en cuestión, haciéndole realizar el ejercicio a la manera suya, después rectificándole e incitándole a comprobar por la vista y el sentido muscular la buena y la mala actitud. Con este apartado, se aguza la atención de los inactivos para, en primer lugar, evitar la indisciplina y en segundo lugar para afirmar o mejorar el aprendizaje o conocimiento general. *Lo que es necesario evitar a toda costa, es el mantenimiento de la clase en actividades o trabajos estáticos*, que son situaciones muy penosas y, cuando se les obliga a conservarlas, los alumnos sufren y se fatigan. De aquí dimanan la compensación de las posiciones y la volatización de la atención.

De los ya lejanos tiempos de comienzos en la carrera militar, el Reglamento de 1902, inspirado en el eclecticismo pseudo-sueco de Demeny y de sus discípulos de la época, guardo un desagradable recuerdo de las lecciones de gimnasia. Los profesores regimentales, pletóricos de buena voluntad, pero tan carentes de ciencia como de pedagogía, se esforzaban en corregir todas las faltas y en rectificar todas las

posiciones, manteniéndonos inmóviles en contracción forzada. Calculando algunos segundos por cada hombre corregido, imaginad cuanto tiempo permanecían firmes como estatuas, 49 de cada 50 reclutas. Sin mencionar los inconvenientes higiénicos de este abuso, se concibe que los instructores hicieran aborrecer completamente a los soldados la lección de educación física, considerada justamente como un vomitivo.

En esta deplorable manera de enseñar, reside seguramente el origen del descrédito actual en Francia hacia el método sueco. Pero la falta no es imputable a él, sino a la incompetencia de los instructores franceses, incapaces de enseñarlo debidamente. (1)

La parte que se dedica al cuidado y corrección de faltas, varía según los sistemas o métodos. En la mayor parte de ellos, se desprecia; la atención del profesor no vá, sino ligeramente, hacia las faltas más frecuentes, manera de prevenirlas, advertirlas y corregirlas.

Este es el caso del método francés actual, que no concede a esta importante cuestión más que un título accesorio. El «Reglamento General de Educación Física» de Joinville, ya citado, dedica al examen de este punto, 9 líneas (página 40) exactamente. Es demasiado poco. Las ilustraciones fotográficas, numerosísimas, son a veces inexactas y el comentario que las sirve de pie siempre insuficiente y a veces erróneo. Las faltas jamás se ponen claramente de relieve. Leyendo esta obra se percibe pronto que el cuidado de la corrección del trabajo gimnástico, no ha estado nunca, aunque ellos lo afirmen, en el primer plano de las preocupaciones de los redactores.

Por el contrario, en los métodos suecos o que de él se derivan, se advierte la preponderancia de este cuidado. Allí se

---

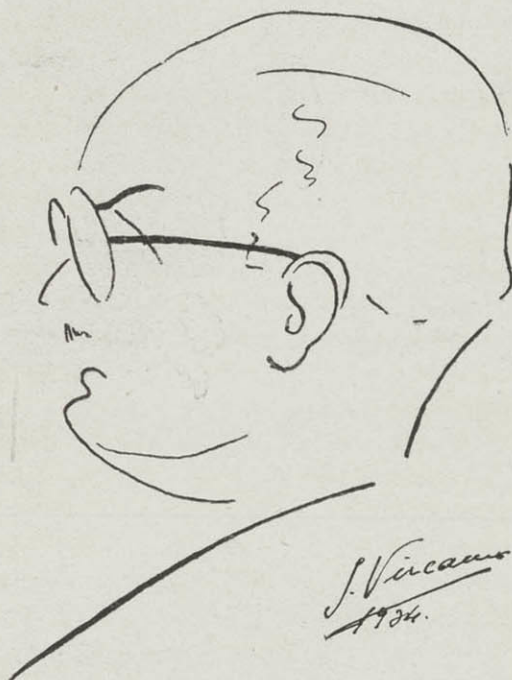
(1) Este fué el reproche que el Dr. René Ledent hizo a un conocido profesor parisiño, en ocasión del Congreso Internacional de E. F. en 1913: «Usted pretende hacer «sueca». Es inexacto: primero porque la desconocéis, segundo porque no la sabéis enseñar.



DEL CURSO DE AMPLIACIÓN

GALERÍA DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA

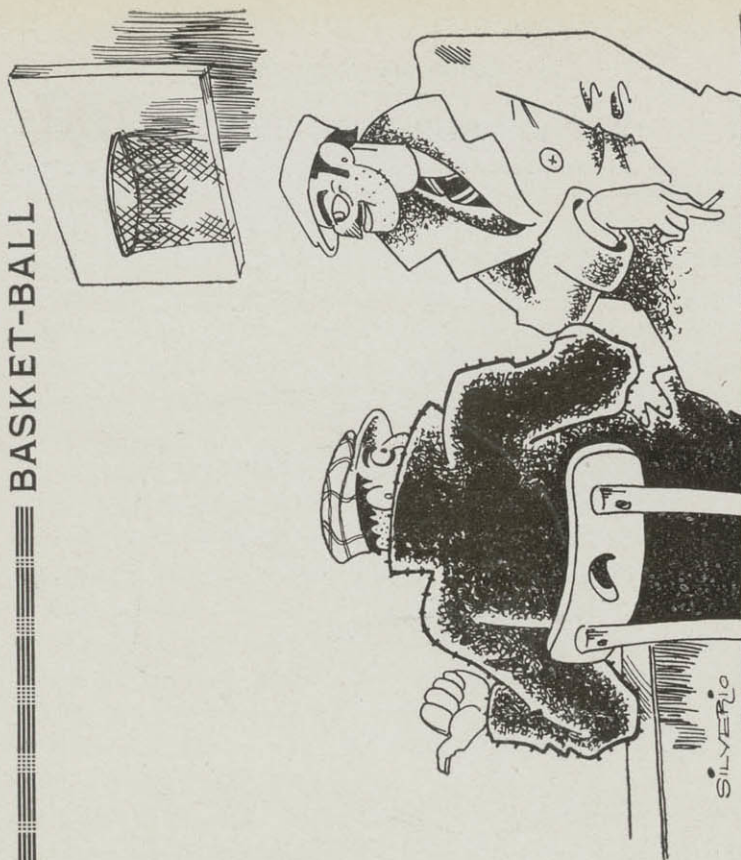
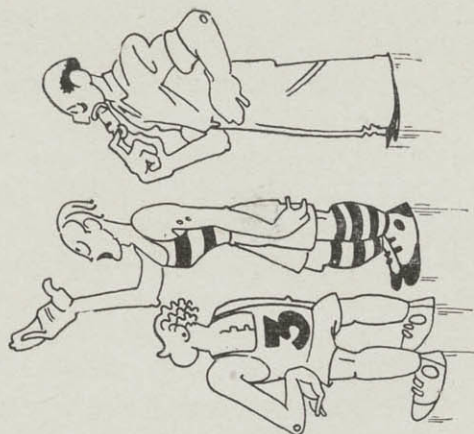
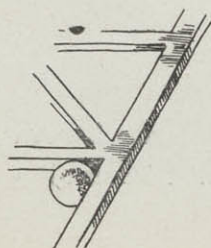
---



**B.A.F.**

D. ALFONSO GARCÍA LAPUYA  
(Visto por Vizcaino)

# CAMPEONATO DE BASKET-BALL



—¿Por qué no quiere el árbitro continuar jugando?  
—Porque está la «pelota en el tejado».

(Dibujo de Silverio)



prevé toda falta, se advierte y rectifica con el mayor cuidado, tanto en la teoría como en la práctica. Yo soy, bien entendido, partidario convencido de este último procedimiento, único bueno por ser el único razonable y verdaderamente eficaz.

## COMPROBACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

Esta operación, derivada directamente de la que precede, tiene por objeto mostrar al profesor si todos sus alumnos han adquirido bien, psíquica y neuro-muscularmente, la actitud o movimiento. Se hace por el *trabajo ultra-disciplinado de conjunto, a la voz de mando*.

Mientras los alumnos ejecutan el movimiento o ejercicio, el profesor los examina y advierte sus faltas, cosa teóricamente fácil ya que cada ejercicio presenta unas dificultades propias, siendo, para el mismo caso, iguales las faltas que se producen y estudiaron.

*La primera condición para un buen examen de conjunto, es pues, el conocimiento previo de las faltas frecuentes. Pero en la práctica, este examen se dificulta, ya que se trata a la vez, de ver todo y de verlo bien.* El profesor se colocará por consiguiente, en sitio tal que no se le pueda escapar detalle alguno. Unos ejercicios exigen ser observados de frente, otros de perfil, otros de espalda.

Se vé a muchos profesores, por esta causa, transitar sin descanso de un extremo a otro del gimnasio. He aquí un mal procedimiento que, no solo fatiga pronto, sino obliga a una pérdida de tiempo y distrae a los discípulos.

Es mucho más sencillo, permaneciendo en su puesto, hacer que la clase entera ejecute un giro a la derecha o izquierda, una media vuelta, que la dispongan de este modo en las mejores condiciones de observación. Añadamos, por otra parte, que estas evoluciones, casi militares, tajantes y rápidas, estimulan la atención general y permiten mejor el conservar a los alumnos en la mano.

Tales ejercicios de comprobación, ganan grandemente

cuando se hacen, si es posible, en una forma rigurosamente disciplinada. *Solamente la ejecución conjunta dá al profesor, con la convicción de que los alumnos han adquirido la maestría perfecta del movimiento, la posibilidad de encontrar sin esfuerzo y con seguridad las más pequeñas faltas.*

Nunca habrá en ello abuso, siempre, entiéndase bien, que no se busque sistemáticamente un efecto inútil de «cuadros vivientes».

### FIJACIÓN PSEUDO - REFLEJA DEL CONOCIMIENTO MOTOR

Es inútil escribir sobre el agua. El educador tendrá, pues, buen cuidado, una vez hecha la coordinación, en gravarla profundamente en la plasticidad del alumno.

Para ello ha de proceder por REPETICIÓN. «La repetición, decía un célebre pedagogo, es el alma de la enseñanza».

La repetición, para que sea óptima, se condiciona en la *constancia de la forma de ejecución, de impecabilidad absoluta, y en su frecuencia.*

*Eficacísimas, presenta sin embargo, dos inconvenientes de importancia; la monotonía y la fatiga.* Es necesario a toda costa evitar hacerla fastidiosa, pues de ésta manera el alumno se enoja, se aburre y ejecuta mal, principio este de un hábito nefasto para el ejercicio considerado y desde un punto de vista más lejano, aversión para la gimnasia en general y quien la enseña.

Por consiguiente el profesor, sin abandonar la repetición indispensable, la amenizará, dándole la mayor variedad posible. Sin alterar en principio la esencia del trabajo mismo, puede modificar su apariencia por variación de los aparatos o medios a emplear. Por ejemplo: un ejercicio higiénico destinado a tonificar a los músculos fijadores de las escápulas, se puede realizar mediante suspensiones activas en la barra, en dos cuerdas verticales, en la escalera horizontal o en dos barras, en la espaldera, o incluso ejecutarse sobre el suelo en



posición de «tierra». La única condición que ha de respetarse es la conservación de la naturaleza del trabajo neuro-muscular deseado, y que aunque varía en su forma externa, el esfuerzo y efecto educativo permanezca intangible en cuanto al fondo.

Puede incluso cambiar de lugar el ejercicio, dentro de la lección o presentarlo bajo forma de un juego o de competición. De esta manera, y sin darse de ello cuenta, se llega a conseguir que el educando repita diez, veinte, cien veces el mismo ejercicio sin fatiga ni enojo. Estriba solamente en el ingenio del profesor.

### CONSERVACIÓN DEL HÁBITO

Bien gravado en la sub-consciencia del alumno, puede disminuirse la frecuencia en la repetición del ejercicio, sin mayores inconvenientes. No se trata, en efecto, de gravar el conocimiento, sino de luchar preventivamente contra el olvido.

Para ello, la REVISIÓN, que no es sino una repetición a largo plazo.

La revisión es absolutamente indispensable, para el alumno en primer lugar, ya que se opone al reemplazo de los hábitos convenientes por los vicios siempre dispuestos a presentarse al menor esfuerzo. En segundo lugar, para el profesor mismo, ya que le sirve para cerciorarse de la potencia de fijación de sus enseñanzas y reglamentación consecuente de sus futuras progresiones.



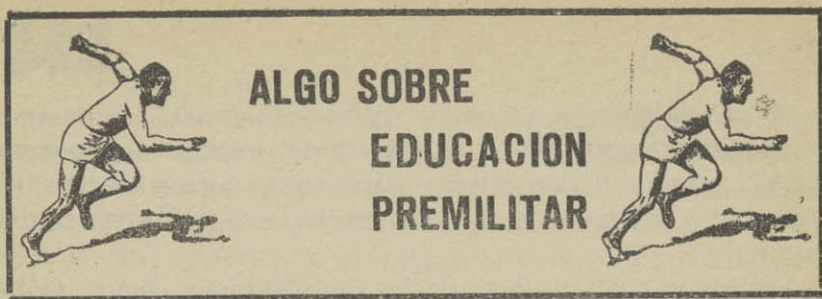
---

---

*La vida física del niño, debe estar colocada en el primer plano de nuestras preocupaciones pedagógicas. —MARION.*

---

---



**P**ARECE que ya se habla de educación premilitar, sin considerarlo anacrónico o utópico, sino como una necesidad real, a la que un día u otro, si queremos organizarnos a la moderna, habrá que dar satisfacción. No hace mucho tiempo en el Parlamento se alzó alguna voz pidiendo una organización de este aspecto de la educación nacional. Notemos, ante todo, que el silencio o el olvido acerca de esta cuestión durante los últimos años no ha sido deliberado, ya que en el Decreto de 25 de Abril del 31 al disolver el Comité Nacional de Cultura Física, se dice «hasta que el Parlamento determine la organización que ha de darse a la instrucción premilitar», lo que indica un propósito de volver más tarde sobre la cuestión; y en otro Decreto de la misma fecha se dice que «.....las Cortes votarán una Ley constitutiva, fundarán sobre algo más que el papel de la *Gaceta* la instrucción premilitar.....» que claramente confirma el citado propósito, con la idea de que lo hasta entonces existente era malo, y que se aspiraba a sustituirlo por algo mejor.

La educación premilitar es, pues, una necesidad, un problema del que se han ocupado los pueblos que aspiran a tener una defensa nacional eficiente. Pero notemos también que esta preparación del ciudadano antes de su ingreso en filas, que naturalmente, deberá tener una homotética después de la estancia en el cuartel, durante la permanencia en la reserva, no se hace con vistas a reducir el servicio militar, no es un derivativo, para reducir las molestias de este servicio ni para hacerlo más cómodo o más breve, sino que se da en los pue-



blos de un fuerte espíritu nacional y militar, como un complemento, como una base previa, a fin de ayudar, de facilitar la instrucción militar, necesariamente intensa, durante la permanencia en filas, habida cuenta de que ésta es muy corta para permitir hacer de un hombre un soldado, con la aptitud mínima necesaria para la guerra, tan compleja y especializada del porvenir. Así pues, tiene un carácter de adición y no es, en modo alguno, un sustraendo del total de esfuerzos y sacrificios para instruir militarmente a los ciudadanos.

No podrá, pues, afrontarse en toda su plenitud y resolverse, sino en un ambiente de plena actividad nacional y en un pueblo que sienta por completo la necesidad de ser fuerte y estar defendido, y lo mejor posible, y esté dispuesto a los sacrificios de todo orden que ello exige.

Supondremos que en nuestro país se dan tales circunstancias básicas, cuyo análisis sería en este lugar inoportuno, y que el espíritu ciudadano y militar es el necesario para la implantación de este Servicio en toda la amplitud posible, que desde luego puede y debe exceder de una simple actividad militar, como en el modesto ensayo de 1929, y ser un servicio de carácter *nacional*, al que cooperen todas las entidades de la enseñanza oficial, con vista no sólo a dar una base de conocimientos de aplicación militar, sino en sus conexiones con las sociedades de educación física y deportivas, a imprimir a éstas un impulso y una orientación destinadas al mejoramiento físico de la raza, como en otros países se ha conseguido. Calcúlese ante esta finalidad, la envergadura y alcance que puede llegar a tener, lo variado de su actividad y lo múltiple de sus puntos de aplicación, que pueden llegar hasta el hogar, tratando de aclimatar en él unas normas de higiene, de actividad, de cultura física que desgraciadamente son desconocidas en la casi totalidad de los hogares españoles, y especialmente en los hogares pobres, donde la áspera lucha por la vida y otras preocupaciones hoy en boga, no dejan tiempo para ocuparse de estas cosas de la gimnasia, consideradas como supérfluas; apenas en las grandes ciudades un poco de

excursionismo, mejor o peor orientado, trae un poco de luz y de aire limpio a la vida diaria del taller, de la oficina y del «cine» de los domingos, o de la actividad puramente contemplativa del consabido partido de Foot-Ball; pero en el campo, en el inmenso y abandonado campo español, nada viene a romper la monotonía y la miseria secular de una vida pobre, espiritual y físicamente.

Veamos cual pudiera ser la orientación y la organización. Mirando hacia fuera, vemos que Italia, quizá el país que más atención dedica a este asunto, ha votado una ley reciente en la que se establecen los cursos de instrucción militar en las escuelas. Se divide esta instrucción en tres fases que corresponden a los tres grados primario, secundario y superior o universitario. En el primero, la enseñanza procura dar a todos los niños los conocimientos más elementales sobre la organización militar, en un lenguaje sencillo y atractivo, empleando las imágenes, el cinematógrafo, etc. Esta enseñanza es dada por el maestro y permite que los niños sepan lo que es el Ejército, la Marina y la Armada Aérea; comprende también un estudio elemental del terreno, empezando a familiarizarles con los planos; una relación de los hechos más salientes de la intervención de Italia en la Guerra de 1915 a 18; y numerosas excursiones que complementan la instrucción.

El segundo período dura dos años, y se destina a los que van a constituir los cuadros de Mando del Ejército (la preocupación del régimen fascista en Italia por la constitución de los que en el porvenir han de dirigir el país en todos los órdenes de la vida, es general y constante, y el cuidado en su formación; ahora mismo se han organizado unos cursos para los futuros gobernantes y políticos) en ellos se examina con mayor detalle la organización militar, la misión del Ejército en la vida nacional y se tiende a desarrollar el espíritu guerrero, de disciplina, de orden, de compañerismo, de sacrificio, en una palabra, a formar el *carácter*; se enseña un cuadro sintético de la evolución de la organización militar en relación



con la política y la economía italianas, en dos períodos correspondientes a los dos años de enseñanza, en el primero la época romana y medioeval, en el segundo la época moderna. Se dan nociones precisas sobre las características de cada frontera nacional, y de cada Arma y su papel en la guerra.

En el tercer grado, la enseñanza, dada por especialistas, dura dos años; orientada especialmente a la especulación intelectual, se destina a los universitarios; el concepto de la guerra integral, la preparación de la nación para la guerra, la esencia de la guerra como fenómeno político y social, etc.

Con carácter general en esta instrucción italiana se hace notar la gran preponderancia de los factores morales y educativos. Se procura inculcar a los futuros ciudadanos la idea de que su país no debe buscar la guerra, pero sí ser fuerte, capaz de hacer valer sus derechos y ser así digno de la paz, que es necesaria para que el pueblo pueda trabajar y acrecentar su riqueza, conservar y mejorar la civilización heredada para transmitirla a los hijos.

Si tratáramos de hacer en España algo parecido, advertiremos desde luego el gran desarrollo que esta cuestión tiene y que en ella tendrían una intervención muy acusada los organismos del Ministerio de Instrucción Pública, más aún que los de Guerra y Marina. Exigiría un alto organismo director, de carácter interministerial, con autorizadas representaciones y enlace fácil, no solo con dichos Ministerios, sino con los de Gobernación, para la reglamentación y relaciones con sociedades de todas clases y para cuestiones de Sanidad y Orden Público, y de Trabajo, para todo cuanto pudiera hacerse con las colectividades de hombres ya formados (1).

JOSÉ GARCÍA COLOMO

(Se continuará)

---

(1) Alemania, disposición reciente para que los obreros tengan una vacación anual, dedicada a educación física.



## CULTURA FÍSICA, INTELLECTUAL Y MORAL



**C**UÉNTASE en la historia de la antigua Grecia, que en el frontispicio del templo de Apolo, en Delfos, aparecía grabada esta inscripción: *Gnóthi seauton*. Traducida a la lengua del Lacio, decía literalmente así: *Nosce te ipsum*; y, vertida al romance castellano, quiere decir sencillamente: *Conócete a tí mismo*.

Pues bien; este profundo aforismo, adoptado como principio fundamental de la filosofía socrática; esta hermosa máxima, atribuida generalmente al sabio Quilón, pero que, según Juvenal, descendió del cielo, es lo que va a guiarnos como invariable Norte, en los distintos puntos de nuestra disertación.

Ha de versar ésta, según reza nuestro título, sobre la cultura física, intelectual y moral del hombre; y para desarrollarla, nada mejor que atenernos estrictamente al citado lema de la filosofía socrática.

Ahora bien; ¿qué conocimiento podemos tener de nosotros mismos, qué clase de conocimientos nos es dado alcanzar del hombre, objeto de nuestro estudio?

Si la ciencia de un objeto es desde los tiempos del filósofo estagirita, el conocimiento del objeto por las causas de su existencia, fijémonos en una ciencia cualquiera y veremos cuáles son las causas que nos llevan a su completo conocimiento.

Sea, por ejemplo, la Agricultura (de ayer, campo y cultura, de colére cultivar), ciencia que, como todos sabemos, comprende el conjunto de conocimientos que enseñan a producir y ex-



plotar las plantas útiles. Dejando a un lado los conocimientos técnicos de la Agrología, sabemos que nuestros labradores tienen de la biología de las plantas y de la Fitotecnia, o prácticas de cultivo más convenientes a los vegetales, un conocimiento muy completo basado en innumerables observaciones no científicas. He ahí el conocimiento vulgar. Pero un día, una plaga, una enfermedad en las plantas, cuyas causas, por escapar a la observación ordinaria, no pueden los agricultores precisar, les hace acudir a las autoridades, a las Entidades administrativas que poseen Laboratorios de alta investigación; y entonces, los Ingenieros Agrónomos, que conocen científicamente las razones inmediatas, las causas próximas de las actividades vitales de las plantas, investigarán con auxilio del microscopio y por los procedimientos científicos más variados, la composición y formación de las materias que componen estos organismos, los medios terapéuticos para su curación, los elementos más adecuados para fomentar su desarrollo y la clase de su cultivo más apto para lograr su perfección. He ahí el conocimiento científico.

Pero no termina aquí la investigación de las causas a que obedece la vida de los vegetales. Sobre el conocimiento científico-positivo que de las plantas tiene el Ingeniero Agrónomo, se encuentra todavía un conocimiento superior de las causas últimas, que no puede darle la ciencia experimental, sin que se adquiera por el raciocinio y la deducción. Este es el conocimiento filosófico de las causas suprasensibles de las actividades de las plantas, actividades que conoce en parte el labrador por la experiencia científica.

El filósofo, fundándose desde luego en esos conocimientos, y sirviéndose del principio lógico de razón suficiente *por el que nada sucede sin que haya una razón de ver así más bien que de otra manera*, pasa a explicarnos, por medio del raciocinio, las causas últimas de la vida vegetativa de las plantas. Esta vida no puede explicarse solamente por la teoría *físicoquímica*, ni por la *organicista o mecanista*, sino por la *vitalista* que admite un principio substancial, un factor especial intrínseco al viviente, un principio vital como razón suficiente de la actividad vegetal,

actividad que comprueba tanto la experiencia ordinaria del labrador, como la científico-positiva del Agrónomo.

Este principio substancial, que nos explica en último término las operaciones de la vida vegetativa, está por encima de las experiencias ordinarias y científicas, y solamente puede ser estudiado por la ciencia filosófica.

Por tanto, vemos claramente que, además de las causas sensibles o inmediatamente sujetas a la experiencia que podemos dar de nuestros conocimientos ciertos sobre las cosas, existen también las causas suprasensibles que sólo nos son conocidas por la deducción y el raciocinio. Las primeras suelen llamarse causas próximas; las segundas, causas últimas o remotas.

Pues bien; refiriéndonos al hombre, objeto de nuestro estudio, también encontramos en nuestro conocimiento causas sensibles de observación ordinaria, causas sujetas a la experiencia científica y causas suprasensibles debidas a las ciencias racionales. Por eso, el conocimiento que podemos alcanzar de nosotros mismos no es solamente el conocimiento vulgar ordinario, sino también el conocimiento científico positivo, y por último, el conocimiento científico filosófico.

Efectivamente. ¿Quién no se da cuenta de su naturaleza física, de las actividades sensitivas de su organismo? ¿Quién no conoce también, más o menos perfectamente, según su experiencia ordinaria, los fenómenos mentales de su naturaleza psíquica, como las sensaciones visuales, auditivas, musculares, etc.; sus percepciones sensibles, sus recuerdos, sus imaginaciones, sus ideas, sus juicios, sus sentimientos, sus placeres, dolores, deseos, y en fin, toda su actividad mental cognoscitiva, afectiva, y apetitiva?

¿No existe, además de este conocimiento adquirido por experiencia inmediata, el conocimiento científico del anatómico que investiga nuestro cuerpo; del fisiólogo que se ocupa del funcionamiento de las células, tejidos, órganos y aparatos; del químico que asegura encontrar en nuestra naturaleza física materias nitrogenadas, hidrocarbonadas, agua, grasas, minerales, etc.; del psicólogo experimental que, perfeccionando por métodos



positivos el conocimiento de la experiencia ordinaria, descubre la estructura íntima de los fenómenos mentales e investiga las leyes a que obedecen? Sí, ciertamente.

Pero sobre estas causas sensibles de los conocimientos ciertos acerca de nuestra existencia, sobre las causas próximas, científicas, que no trascienden el orden fenoménico, todavía podemos encontrar otras causas suprasensibles, que, por serlo, quedan fuera de nuestra experiencia inmediata; éstas son las causas o razones llamadas últimas o remotas que estudian las ciencias filosóficas.

Está ya plenamente demostrado que el hombre es un ser limitado y contingente; es además un organismo vivo; es también un ser dotado de conciencia y razón.

Pues bien; como ser contingente y limitado, no puede tener en sí la causa suficiente de su existencia. Como organismo vivo, no puede tampoco proceder de la materia anorgánica, pues el evolucionismo y la generación espontánea están definitivamente excluidos de la ciencia desde los tiempos de Pasteur. Nadie duda ya de que todo ser vivo proceda de otro ser vivo; toda célula, de otra célula; de que todo núcleo provenga de otro núcleo; todo cromosoma, de otro cromosoma. No nos queda, pues, más remedio que admitir el creacionismo.

E. GAYO CARDEÑOSO.

Maestro Nacional.



---

---

*El juego del niño es sagrado. Niño que no juega, o a quien se impide jugar, deja de ser niño. — FROEBEL.*

---

---



En el número de Diciembre dimos normas de entrenamiento que hoy terminamos, relativas a la preparación de la prueba del Penthalon Moderno, cuyo segundo Campeonato Nacional se celebrará a mediados del próximo Junio.

**TIRO.**—Supuesto que se habrán adiestrado en tiro de precisión, durante los tres meses transcurridos, y que habrán llegado a conocer el arma personal, y alcanzado 150 puntos en 20 balas, sobre blancos de concurso y sin limitación de tiempo, debe pues ya tirarse sobre las siluetas de la prueba, limitando cada vez más el tiempo para aprender a encarar con velocidad, hasta conseguir realizar la prueba completa 20 balas en 4 series de 5, teniendo cada disparo tres segundos de tiempo, y de descanso entre tiro y tiro, diez segundos.

Deben empezar a anotar el número de impactos y la zona donde se han producido, por series de cinco balas, para obtener la media de cada tirador.

Además del tiempo, hay que introducir otro factor importante, que es el trabajo físico, pues hasta ahora debió tirarse como primer trabajo cotidiano, para terminar realizando la prueba por el ordeu en que será el concurso del año actual que, referido al programa de la Olimpiada del año de 1936, es:

1.<sup>er</sup> día.—Equitación.

2.<sup>o</sup> día.—Esgrima.

3.<sup>er</sup> día.—Tiro.

4.<sup>o</sup> día.—Natación.

5.<sup>o</sup> día.—Carrera a través del campo;

sin olvidar que la hora de celebración es las nueve de la mañana, a los efectos de alimentación y sueño o descanso.

**ESGRIMA.**—Ya el maestro les indicará; pero el cambio constante de enemigo, diestro o zurdo, apático o impetuoso, flemático o nervioso, maestro o neófito, y con la luz en todas direc-



ciones, son detalles que no deben olvidarse y le ponen en conocimiento del juego que puede emplear todo contrario.

**EQUITACIÓN.**—Los Oficiales de Caballería les habrán asesorado ampliamente, y ya les supongo después de varias semanas que habrán hecho picadero a diario, empezarán a saltar en pista y hacer recorridos de campo, cambiando de caballos lo más posible, para acostumbrarse al mando y a la monta de toda condición de animales. No estaría de más montar incluso «pura sangre», con vistas al mañana.

**CARRERA A TRAVÉS DEL CAMPO.**—Conseguido el tren que se indicó sobre la distancia de 500 metros en *un minuto cincuenta y dos segundos*, próximamente, pues dependerá de las condiciones de cada uno, en zancada fácil y con la respiración bien estudiada y ritmada, se debe ver qué distancia es cada uno capaz de recorrer al tren fijado. Pues bien, supongamos que ésta es un kilómetro. Como es un principio experimental en atletismo que el que domina las tres cuartas partes de la distancia, está entrenado, se correrá ahora dos veces por semana TRES kilómetros al tren fijado, con descansos entre cada kilómetro de los minutos necesarios para iniciar la casi normalidad circulatoria; después cada cinco días, correr los TRES kilómetros en espacios de mayor longitud, disminuyendo la duración de los descansos: como últimas sesiones, se harán los TRES kilómetros en dos espacios de 1500 metros, con un par de minutos de descanso. Esto, una vez a la semana. Alternar con todo carreras de 400 metros como máximo, en un minuto y alguna vez correr durante 15 minutos a tren lento para combatir la monotonía; al mismo tiempo, paso de toda clase de obstáculos en forma segura y rápida para emplear la que convenga en cualquier momento.

Todo a base de terrenos muy variados por su calidad y pendientes para acostumbrarse a acortar el tren en los terrenos desfavorables y compensarlo alargándolo en los favorables, para siempre volver al tren constante en todos los demás casos.

**NATACIÓN.**—Llegó el momento de empezar la natación que tendrá lugar los días que no se realice entrenamiento propiamente dicho de la carrera.

La gimnasia educativa que se haya hecho o se haga, tenderá a proporcionar la flexibilidad precisa para este deporte, principalmente en lo que se refiere a la región dorsal, así como la elongación muscular necesaria, habiéndose producido un trabajo más dinámico que estático, para evitar rigideces musculares tan perjudiciales a todas las pruebas. En una palabra que aunque vaya dirigida a todo el organismo, como los participantes son ya organismos formados, se atenderá a poner de acuerdo las diferentes exigencias técnicas de cada una de las pruebas.

Por falta de tiempo, hay que posponer el adiestramiento al entrenamiento, y transigir con los pequeños defectos de estilo, intentando solo corregir las acciones y condiciones fundamentales: relajación muscular, horizontalidad, respiración y efecto útil de la tracción y de la propulsión.

La primera, se conseguirá nadando en soltura, nunca en potencia, sin preocuparse de tiempos. La segunda, haciendo la plancha boca abajo, al principio sin avanzar y luego impulsándose con las piernas en los bordes de la piscina o malecón, o por medio de batimientos de piernas; también, sumergiendo la cabeza lo más posible compatible con el estilo personal. La tercera, sin contrariar la peculiar, no haciendo la inspiración demasiado profunda, para que sea lo más natural posible; la fase más activa debe ser la espiración, siendo la inspiración semipasiva como consecuencia del vacío producido el espirar; que no haya solución de continuidad entre las dos fases respiratorias.

*Salidas.*—Estudiar el ángulo de salida más conveniente para incidir en el agua con la máxima velocidad tangencial, con objeto de excluir el defecto de quedar «anclado» o hundirse.

*Virajes.*—No deben hacerse demasiado largos, lo que va en perjuicio del ritmo respiratorio, factor primordial en las pruebas de fondo, considerando los 4 metros como límite teórico de la longitud del viraje.



## PLAN GENERAL

Se cuenta con unas *siete* semanas en total.

Partamos del supuesto de que el interesado hace los 300 m. en unos siete minutos, media de los resultados de los Oficiales que se presentaron al último Penthalon.

Sin poder precisar un cuadro definitivo, pues eso dependerá de las condiciones del participante y variará entre muy amplios límites, vamos a dar una norma flexible que cada cual adaptará a sí mismo. Digamos de paso que el que tenga facultades sin técnica se preocupará más de ésta, o sea, del adiestramiento, y el que esté en el caso contrario, tiene que hacer hincapié en el entrenamiento.

Iremos buscando, para fijar las ideas, los seis minutos, es decir, dos cada 100 m.

Una vez tanteado el tren máximo compatible con las condiciones del nadador (3.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> y 5.<sup>a</sup> semanas), adoptarlo definitivamente como elemento de juicio, y mecanizarlo (6.<sup>a</sup> semana). La distancia completa se habrá corrido de esta forma cuatro veces, suficiente para la moral y confianza. Puede parcelarse la distancia, a partir de los 100 metros, en trozos de 100, dejando un tiempo de recuperación cada vez más corto.

| Sema-<br>nas | Nadar en<br>soltura | 25 metros<br>20 a 25" | 50 metros<br>40 a 50" | 100 metros<br>Tren=2" | 100 a 200<br>Tren=2" | 300 metros<br>o lo que pueda |
|--------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|
|--------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|

|                 |                    |  |  |                                      |           |        |
|-----------------|--------------------|--|--|--------------------------------------|-----------|--------|
| 1. <sup>a</sup> | 7 días.            |  |  |                                      |           |        |
| 2. <sup>a</sup> | 7 días.....        |  |  | 7 días                               |           |        |
| 3. <sup>a</sup> | 7 días.....        |  |  | { Se puede<br>mejorar<br>ese tren? } | 7.        |        |
| 4. <sup>a</sup> | ..... 7 días ..... |  |  |                                      |           |        |
| 5. <sup>a</sup> | ..... 7 días ..... |  |  | { Se puede<br>mejorar<br>ese tren? } | 7.        |        |
| 6. <sup>a</sup> | ..... 5 días ..... |  |  |                                      |           |        |
|                 |                    |  |  | { Tren defi-<br>nitivo }             | 5. 2 días |        |
| 7. <sup>a</sup> | ..... 5 días ..... |  |  |                                      |           | 2 días |

Todos los días unos cinco virajes y otras tantas salidas.

BENIGNO y MAYORAL

## PROXIMOS CONCURSOS

### Primera División Orgánica

### III Semana Gimnástico-Deportiva

#### PROGRAMA

DÍA PRIMERO. (Lunes 20 de Mayo). Concurso de gimnasia educativa. Realización de una tabla con apoyo animado y una duración aproximada de 40 minutos. 24 jecutantes incluido el profesor. Traje, el de atletismo, con dorsal y alpargatas precisamente.

DÍA SEGUNDO. (Martes 21). Campeonato de natación. Recorrido de velocidad sobre 100 metros. Dos participantes por equipo de cualquier categoría.

DÍA TERCERO. (Miércoles 22). Concurso atlético. Orden de pruebas:

100 metros lisos      2 participantes de cualquier categoría.

Lanzamiento de barra castellana » » »

Salto de longitud » » »

Lanzamiento de disco » » »

800 metros » » »

Salto en altura » » »

Lanzamiento de peso » » »

Relevos 4 por 100      4 » »

|             |   |                           |
|-------------|---|---------------------------|
| Ejecutantes | { | 1 oficial                 |
|             |   | 2 suboficiales.           |
|             |   | 4 cabos.                  |
|             |   | 18 soldados.              |
|             |   | 7 de cualquier categoría. |

Traje, el de atletismo con dorsal, admitido calzado especial.

Ningún atleta podrá tomar parte en más de tres pruebas.

DÍA CUARTO. (Jueves 23). Carrera a través del campo.

Orden de pruebas:

Recorrido sobre 5 kilómetros en terreno variado.

Ejecutantes: 6 de tropa precisamente, por equipo.

Traje y calzado, el de atletismo,



DÍA QUINTO. (Viernes 24). Concurso de gimnasia de aplicación.

Orden de la prueba:

- a) Recorrido de 200 metros.
- b) Transporte de 20 traviesas de ferrocarril en un recorrido de 50 metros, descargándolas de un camión para cargarlas sobre otro colocado a esa distancia.
- c) Tropa de diez árboles (de 3 a 5 metros) para recoger un testigo de cada uno de ellos.
- d) Recorrido de 25 metros por un paso de 90 centímetros de altura.
- e) Paleamiento de 1,5 metros cúbicos de arena a dos metros de distancia (Consistirá en llenar un recipiente de 1,5 X 1 X 1 metros con la arena situada en un montón a dos metros de distancia de dicho recipiente).
- f) Transporte de tres individuos de los del grupo, a quienes se supone inutilizados.

Para uno de ellos se cuenta con una camilla, los otros se transportarán según ordene el Jefe de la patrulla.

EJECUTANTES. — 1 oficial, comandante.

2 suboficiales.

4 cabos.

18 soldados de 2.<sup>a</sup> o 1.<sup>a</sup>, a voluntad.

TRAJE. — Gorro de cuartel, Guerrera, Pantalón briche (reglamentario). Cubre piernas y calzado, el usual en su Arma o Cuerpo.

ARMAMENTO. — Mosquetón y machete. Oficial y suboficiales con pistola reglamentaria.

EQUIPO. — Correa, el usual en su Arma o Cuerpo completo y vacío. Camilla de mano reglamentaria completa. Los camilleros exceptuados de llevar fusil.

DÍA SEXTO. (Sábado 25). Finales de atletismo. Presentación de equipos campeones. Festival gimnástico. Entrega de premios a los vencedores.

(Relación de los equipos de Cuerpo y Unidades por orden de inscripción).

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| Grupo de Información de Artillería n.º 1 | I    |
| Batallón de Zapadores.....               | II   |
| Infantería n.º 1.....                    | III  |
| Carros de Combates.....                  | IV   |
| Alumbrado .....                          | V    |
| Defensa contra Aeronave.....             | VI   |
| Regimiento de Zapadores .....            | VII  |
| Escuadra aérea n.º 1.....                | VIII |
| Infantería n.º 6.....                    | IX   |
| Aviación (Cuatro Vientos).....           | X    |
| Infantería n.º 31.....                   | XI   |

### **Prueba para Sres. Jefes y Oficiales**

#### **1.ª TIRO DE PISTOLA**

ARMA.—Pistola de fabricación nacional, de calibre 9 mm. con cartucho 9 largo reglamentario, construido precisamente en fábricas militares del Estado.

DISTANCIA.—25 metros.

BLANCO.—Silueta de hombre en pie marchando (n.º 2).

DISPAROS.—8 en el tiempo máximo de un minuto.

#### **2.ª TIRO DE FUSIL**

ARMA.—Fusil o mosquetón mauser reglamentario.

DISTANCIA.—200 metros.

BLANCO.—Silueta de Infantería n.º 3 (hombre rodilla en tierra).

DISPAROS.—15 en el tiempo máximo de tres minutos.

POSICIÓN.—A voluntad del tirador.

#### **3.ª PRUEBA DE EQUITACIÓN**

Se verificará una marcha de 25 kilómetros en dos horas, descansando media hora y a continuación una prueba hípica consistente en un recorrido de campo con obstáculos.

#### **4.ª ESGRIMA DE SABLE**

Se efectuarán por todos los concursantes las tiradas eliminatorias, cuartos de final, semifinales y finales, con arreglo al Reglamento Internacional.



5.<sup>a</sup> NATACIÓN

100 metros libres.

6.<sup>a</sup> CARRERA A PIE

1000 metros.

7.<sup>a</sup> CONCURSO DE TIRO CON GRANADAS DE MANO

Se realizará la prueba con granadas ofensivas de instrucción lastradas y con cebo.

Se lanzarán en pie y en cuarenta y ocho segundos sobre una trinchera de 1,50 metros de ancha a 25 metros de distancia.

Será condición precisa para clasificarse el que tres granadas entren directamente en la trinchera.

Para optar al premio de conjunto, puntuarán cinco de las siete pruebas.

### Prueba para Suboficiales

1.<sup>a</sup> TIRO DE PISTOLA

Iguales condiciones que el tiro de pistola para Sres. Oficiales.

2.<sup>a</sup> TIRO DE FUSIL

ARMA.—Fusil o mosquetón reglamentario.

DISTANCIA.—300 metros para los armados con fusil y 250 para los que sean con mosquetón.

BLANCO.—Silueta de Infantería n.º 3 (hombre rodilla en tierra).

NÚMERO DE DISPAROS.—10 en posición a voluntad; tiempo, tres minutos.

3.<sup>a</sup> NATACIÓN

100 metros libres.

4.<sup>a</sup> CARRERA A PIE

1000 metros.

5.<sup>a</sup> CONCURSO DE TIRO CON GRANADAS DE MANO

Iguales condiciones que el tiro con granadas de mano para Sres. Oficiales.

Para optar al premio de conjunto, puntuarán tres de las cinco pruebas.

## En la Escuela Central de Gimnasia

### Bases para la celebración del segundo Campeonato Nacional Militar de Penthalon Moderno

1.<sup>a</sup> Se disputará entre los Jefes y Oficiales del Ejército, y los que deseen tomar parte en él lo solicitarán de la Autoridad Militar de que dependan, antes del día 10 de Mayo del año actual.

2.<sup>a</sup> La asistencia al concurso se limita al número de cuatro Jefes u Oficiales por División y por cada una de las Comandancias Militares de Baleares, Canarias y circunscripciones de Africa. En caso de exceder de este número el de peticiones, se seguirá el orden de preferencia siguiente: Los que lo solicitaron el año anterior, los Profesores de Gimnasia titulados y, por último, los más jóvenes, previo informe de los respectivos Jefes de Cuerpo. Los oficiales que siguen la preparación en la Escuela Central de Gimnasia participarán sin que sean deducidos en las Divisiones, Comandancias o Circunscripciones a que pertenezcan los Cuerpos en que prestan sus servicios.

3.<sup>a</sup> Los viajes serán por cuenta del Estado, devengando las dietas reglamentarias durante los días de viaje y concurso.

4.<sup>a</sup> El concurso tendrá lugar en Toledo, en los días de 11 al 15, ambos inclusive, del próximo mes de Junio, verificándose la presentación en la Escuela Central de Gimnasia el día 10 del mismo mes.

5.<sup>a</sup> El concurso se sujetará al calendario, horas y orden que se indican:

Día 11, 9 mañana, EQUITACIÓN.

Día 12, 9 mañana, ESGRIMA.

Día 13, 9 mañana, TIRO.

Día 14, 9 mañana, NATACIÓN.

Día 15, 9 mañana, CARRERA A TRAVÉS DEL CAMPO.

6.<sup>a</sup> Los premios consistirán en sendas copas al Campeón y a los clasificados en segundo y tercer lugar de la clasificación general, y medallas conmemorativas y alegóricas a éstos y a cada uno de los ganadores de las pruebas parciales.

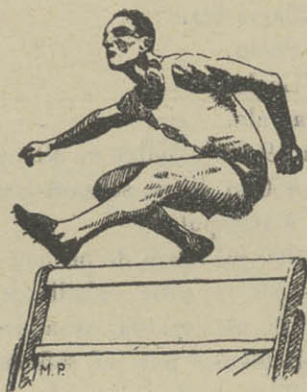


7.ª Los Oficiales mejor clasificados en la puntuación general en número de ocho, quedarán agregados a la Escuela Central de Gimnasia a partir del 15 de Septiembre de 1935 hasta fin de Mayo de 1936, perfeccionando su entrenamiento, verificándose en esta última fecha la selección del equipo de cuatro que participarán en la Olimpiada de 1936.

8.ª La organización estará a cargo de la Escuela Central de Gimnasia, asesorada en la prueba de Equitación por la Escuela de Aplicación de Caballería.

9.ª El concurso se regirá por el Reglamento Internacional de Penthalon Moderno, editado por la Escuela Central de Gimnasia, del año 1934.

NOTA.—Los que tengan interés en conocer los detalles de esta prueba, pueden solicitar su Reglamento, dirigiéndose al Coronel Director de la Escuela Central de Gimnasia.



---

---

*El juego es una necesidad para el temperamento del niño.*—DR. DEMOOR.

---

---

# Calendario de la XI Olimpiada de 1936

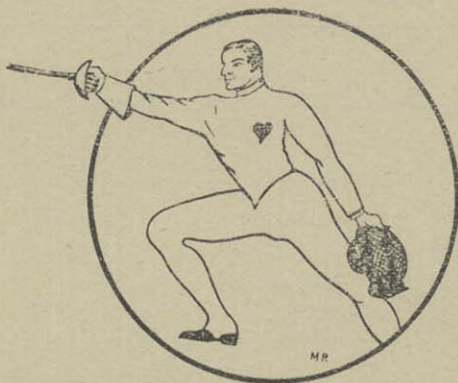
## BERLÍN

---

- Jueves 13.*—Natación. 10,00.—400 m. libre, señoras (eliminotorias)  
10,30.—1500 m. libre, caballeros (eliminotorias).  
11,30.—Water-polo.  
15,00 —1500 m. libre, caballeros (eliminotorias).  
15,30.—200 m. braza de pecho, caballeros (eliminotorias).  
16,00.—100 m. espalda, caballeros (semifinal).  
16,15.—100 m. espalda, señoras (final).  
16,30.—Water-polo.  
Futbol a las 16, eliminotorias.  
Esgrima a las 9 y 15 h. finales.  
Equitación a las 9 y 15 h.  
Boxeo a las 9, eliminotorias. A las 20 h. finales pesos plumas y ligeros.  
Gimnasia.  
10,00.—Barra fija.  
18,00 —Petro.  
20,00.—Lucha.  
Regatas a vela.
- Viernes 14.*—Natación. 9,00.—Saltos de alto vuelo, señoras (final).  
11,30.—400 m. libre, señoras (semifinal).  
11,55.—Water-polo.  
15,00.—200 m. braza de pecho, caballeros (semifinal)  
15,20.—1500 m. libre, caballeros (semifinal).  
16,20.—100 m. espalda, caballeros (final).  
16,35.—Relevos 4 por 100 señoras (final).  
16,55.—Water-polo.  
Han-ball a las 16, final.  
Esgrima a las 9 y 15 h. finales.  
Hockey a las 16, final.  
Boxeo a las 9 eliminotorias. A las 20 finales, pesos medios y welter.  
Equitación a las 9 h. Potencia. A las 15, recorrido de caza.—Remo.



- Sábado 15.*—Natación. 9,00. — Saltos de alto vuelo, caballeros (final)  
 12,00.—Water-polo.  
 15,00.—Saltos de alto vuelo, voluntarios, caballeros,  
 Campeón.  
 15,30.—200 m. libre, caballeros (final).  
 15,45.—400 m. libre, señoras (final).  
 16,30.—Saltos de alto vuelo, voluntarios, señoras,  
 Campeona.  
 16,00.—1500 m. libre, caballeros (final).  
 17,00.—Water polo (final).  
 Boxeo.  
 9,00.—Eliminatorias.  
 20,00.—Finales de pesos semipesados y pesados.  
 Fútbol a las 16, final.  
 Esgrima a las 9 y 15 h. finales.
- Domingo 16.*—14,00—Equitación: Premio de las Naciones.  
 16,00.—Ceremonia de clausura.




---

*El juego es la mitad de la vida del niño.* — BUISSON.

---

# Correspondencia



- R. V. (Toledo).*—Agradecidísimo a todo.
- J. H. (Madrid).*—Recibida carta y foto.
- J. A. (Cádiz).*—Recibimos carta y giro.
- 7.º R. A. L. (Barcelona).*—Agradecemos carta y giro.
- M. E. (Madrid).*—Conformes en todo, esperamos fotos sección esquiadores que organiza y algo de su entrenamiento.
- R. A. (Madrid).*—Contestaremos, habiéndose remitido números pedidos.
- R. I. n.º 7. (Valencia).*—Recibido giro y recibo.
- J. V. (Tetuán).*—Recibido giro y carta.
- C. M. (Huesca).*—Contestamos por carta, agradeciendo atención.
- M. H. (Pamplona).*—Quedará complacido.
- A. W. (Pamplona).*—Recibimos carta y giro.
- R. I. n.º 23. (Santander).*—Recibido giro, carta y recibo devuelto.
- J. J. (Villa Carlos).*—Se han recibido carta y giro.
- E. M. (Plasencia).*—Recibida postal y giro.
- S. D. 2.ª D. (Sevilla).*—Muchas gracias por todo.
- R. M. (Sevilla).*—Recibida carta y giro, contestaremos por carta.
- P. H. (Sevilla).*—Ricibimos todo, carta y giro, esperando lo de los campeonatos prometido.
- R. I. n.º 14. (Pamplona).*—Llegó carta, giro y recibo.
- R. I. n.º 32. (Valladolid).*—Recibimos carta y giro, lamentando resolución tomada.
- E. S. F. (Barcelona).*—Carta y giro en nuestro poder.
- 2.º G. D. de I. (Sevilla).*—Recibimos carta.
- J. C. (Guadalajara).*—Agradecido a sus suscripciones.
- S. V. (Pamplona).*—Enviado de nuevo el número.
- F. O. (Madrid).*—Muchas gracias por su suscripción.
- G. D. (Madrid).*—Enhorabuena por tu nuevo destino.
- V. B. (Salamanca).*—Recibido carta y giro tomaremos nota.
- B. C. A. 4. (Melilla).*—Recibimos giro y carta.
- P. M. (Zaragoza).*—Recibimos carta, giro y recibo, pues fué confusión.
- 2.ª J. G. del E. (Zaragoza).*—Redibimos giro y carta.
- A. A. C. (Ceuta).*—Recibimos carta y giro.
- R. S. B. (Tarragona).*—Tomamos nota de carta.
- R. S. (Villa Alhucemas).*—Recibimos carta y giro.
- C. M. y R. (Vitorta).*—Recibimos giro y carta.
- C. M. y R. (Valladolid).*—Recibido abonaré.





# ¡Atletismo!

El libro de todos los atletas.



Único completo en español.



De venta en las principales  
librerías



Autores:

**Villalba y Hermosa**

Profesores de Gimnasia

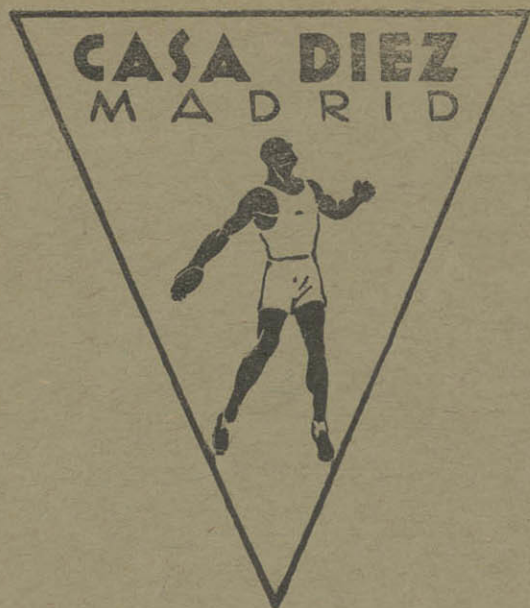
---

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 San Javier.—Regimiento de Infantería de Marina, El Ferrol.

Pídanos Presupuestos y Catálogos, sin compra  
de aparatos de Gimnasia y artículos para De.

IMP. SUCESOR DE FOURNIER. • BURGOS

222

8