

# EL JUEGO Y EL DEPORTE COMO MEDIOS DE FORMACIÓN

En España y en el mundo adquieren cada vez mayor importancia el ejercicio y los deportes, afortunada y beneficiosamente para el porvenir de nuestra raza y del hombre. Uno de los momentos que son más frecuentes en los colegios, y donde más necesaria se hace la práctica de los juegos, seguramente es en los primeros días del ingreso del alumno, cuando el niño se encuentra, de pronto, en un ambiente totalmente nuevo y distinto del hasta aquel entonces llevado.

Para que los juegos y los deportes sean todo lo útiles y beneficiosos que de ellos cabe esperar, es conveniente que en los mismos tomen parte el mayor número posible, procurando evitar la inactividad de unos cuantos o la elección de los más fuertes (no siendo para competiciones), pues también los débiles deben participar. Precisamente el débil es el que más necesita el juego, porque su constitución física es casi siempre floja. Los niños débiles o apáticos y holgazanes suelen ser los menos aficionados a estas prácticas deportivas, y por este motivo muchas veces tenemos que obligarlos a tomar parte en los juegos. En cambio, los niños robustos suelen ser alegres y los que menos resistencia ofrecen al ejercicio y al juego.

Corrientemente, el colegio acoge al niño cuando su período de crecimiento está avanzado. Requiere muchos cuidados, y uno de ellos es procurar que sus alumnos no sufran detrimento alguno, haciéndoles huir de una vida muelle y poco sociable. Procuremos familiarizarles con el juego al aire libre, paseos de tipo recreativo y excursiones al campo; esto último es de suma importancia, particularmente en los colegios emplazados en las ciudades.

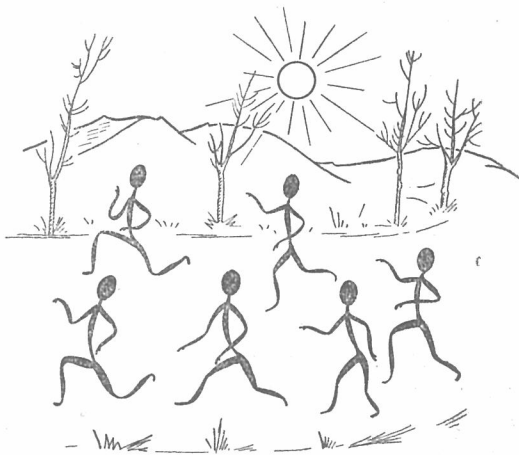
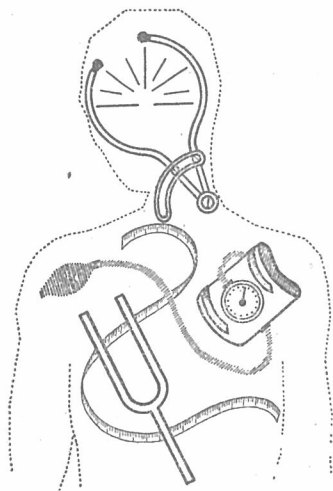
Los juegos sirven a los niños para activar las funciones fisiológicas y fortalecer sus músculos; en cambio, la inacción entorpece las funciones, enerva el organismo y es causa muchas veces de abatimiento y debilidad. El juego al aire libre produce una excitación saludable, mediante la cual el oxígeno que se introduce en la sangre la hace más nutritiva y apta para ser asimilada. Las funciones digestivas experimentan mayor actividad, así como las digestiones se hacen más fácilmente. En contraste con lo dicho de los juegos al aire libre, podría decirse lo que produce la vida sedentaria y la falta de ejercicio; a saber: menos actividad en los órganos. El oxígeno escasea, y, por consiguiente, la sangre se hace menos nutritiva, aumentando la debilidad del organismo.

Los juegos tienen sobre la gimnasia la ventaja de ser ejercicios placenteros, a los que se entrega con verdadero entusiasmo, y de los que se derivan los más saludables efectos. Producen una alegría sana y poderosa que tiende a aumentar la salud cuando se posee y a restablecerla cuando se ha perdido.

Los juegos sacan a los niños del quietismo y el silencio que se ven obligados en las clases, y constituyen un descanso útil y beneficioso, gracias al cual, cuando llega de nuevo la hora del estudio, puede entregarse a él con más ardor.

Quizá donde se manifiestan los niños con más espontaneidad es en el juego, donde, por una parte, les obliga a observar, atender, pensar y discutir para salir airoso de los azares e incidentes, poniendo de manifiesto sus facultades físicas e intelectuales.

Bajo el aspecto moral puede asegurarse que el juego contribuye eficazmente a la formación del carácter. En el juego se olvidan las rencillas y se tratan como buenos amigos y perfectos camaradas; se aprecian sus virtudes, se sufre con paciencia o perdonan sus defectos y se hace una verdadera preparación para la vida social. En el juego hay lucha, decisión y temores, victorias y derrotas, donde ha de mostrarse el corazón apocado y vengativo, o noble y generoso, poniendo a prueba ante el contrario los sentimientos que le animan, proporcionando, por tanto, magnífica ocasión para eliminar toda eclosión morbosa y egoísta; por ejemplo, la de saber vencer con nobleza y perder con caballerosidad y elegancia, además de aumentar la afición deportiva. Tiene otra ventaja más: La de aumentar la cohesión y compañerismo en el esfuerzo común con vistas a la victoria colectiva.



Los niños se muestran en el juego tales como son; el carácter se manifiesta en toda su realidad, con sus virtudes y defectos, siendo el momento propicio para que el educador pueda adquirir un conocimiento exacto y completo de sus alumnos.

## LOS JUEGOS COMO MEDIO DE DISCIPLINA.

Corrientemente, los juegos suelen practicarse y organizarse por equipos o bandos, dirigidos por uno de los alumnos, que toma el nombre de capitán o jefe del equipo, el cual, durante el desarrollo del juego, es el que hace acatar las reglas y preceptos especiales por los que se rige cada uno de ellos, obedeciendo al que hace las veces de juez o árbitro del encuentro, que es el encargado de hacer cumplir dichas reglas.

Cuando se trata de alumnos preadolescentes, a los que se suele iniciar en atletismo y juegos predeportivos, la disciplina debe ser más complicada y severa que en los juegos educativos e infantiles. No sólo favorecen la disciplina, sino que educan para reaccionar ante el peligro y el riesgo. Al mismo tiempo fortalecen y dan flexibilidad a los músculos y proporcionan una mayor resistencia a la fatiga, acostumbrando a obrar con toda libertad y orden.

Las cualidades beneficiosas de los juegos son múltiples, aunque podríamos resaltar dos puntos fundamentales: la desaparición del individualismo exagerado al fomentar el compañerismo y el respeto común para conseguir la victoria por medio de la unión y la disciplina y la lealtad al grupo y al esfuerzo colectivo. En una palabra: en el campo de juego los niños moldean su carácter.

El niño, al entregarse al juego se manifiesta tal como es. Así el niño tramposo, rudo y grosero, etc., airea sus malas cualidades. He ahí entonces la oportunidad del educador para advertirlo y poner los medios que despierten en él el deseo de convivencia y compañerismo en el juego.

Lo que principalmente nos importa es que los alumnos se saturen de esa hidalguía deportiva que prepara el carácter para la vida y que los jóvenes del mañana sean personas nobles, deportistas y correctos espectadores.

Corrientemente los niños de los colegios suelen tener edades distintas y constitución física diferente, así como salud y resistencia desiguales. Es, pues, un error someter a todos a la misma práctica en un determinado deporte o juego, ya que tampoco reciben la misma educación para su inteligencia. Por tanto, se debe dividir a los alumnos por grados o por edades para las prácticas deportivas. Referentes a este particular de agrupar a los alumnos, no creemos necesario mayor detenimiento, ya que en la actualidad existen gran número de publicaciones que indican los juegos adecuados, entre los que menciono algunos al final,

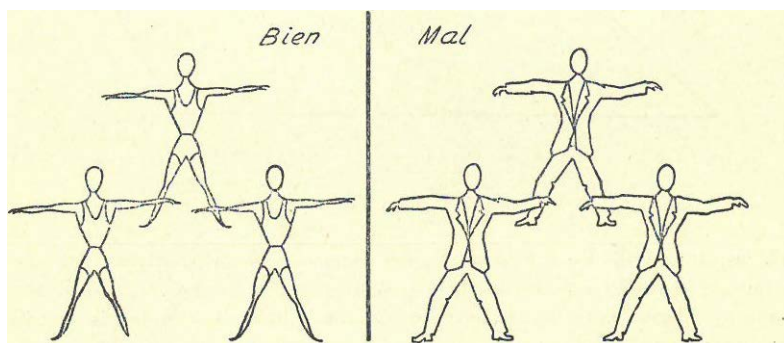
## EL ÉXITO DE LAS COMPETICIONES.

El mejor medio de asegurar el éxito de los juegos es fomentar la labor de equipos, mediante competiciones, bien sea en forma de liga, bien de eliminatoria. Ello tiene la virtud de desarrollar, aparte del espíritu de camaradería, el cariño a la unidad a que se pertenece.

Los componentes de cada uno de los equipos, al mando de su jefe, constituyen para nuestros fines una unidad deportiva. Unidad física que deberá ponerse a prueba en el campo de juego, como lugar donde se manifiesta y cultiva el espíritu de cooperación y la entrega personal para obtener el triunfo del equipo. La cortesía que debe emplearse con sus compañeros de equipo y contrarios, a quien no se les debe tratar como enemigos, y el reconocimiento del capitán, son ingredientes básicos. Los niños aprenden a desenvolverse en una empresa, de la cual ellos son una parte; su jefe, el centro principal, y el equipo, el todo. En otras ocasiones, realizando acciones difíciles, por el empeño que supone el contagio del equipo como unidad, han llegado a ejecutar proezas y acciones que ellos nunca se hubieran sentido capaces de realizar.

Resaltaré algunos aspectos que creo de interés en las competiciones:

- 1.º Necesidad de reconocer a los alumnos por el médico del establecimiento antes de autorizarles para participar en juegos y deportes.
- 2.º Evitar la especialización en un determinado juego o deporte.
- 3.º Procurar la intervención de todos, aun cuando no sea nada más que en algunos momentos.
- 4.º Que durante el juego ningún alumno sea objeto de burla o mofa por parte de los demás.
- 5.º Tener cuidado y velar para no llegar a una fatiga excesiva, y evitar en lo posible los accidentes.
- 6.º Practicar los juegos, siempre que el tiempo lo permita, al aire libre y con ropa adecuada.

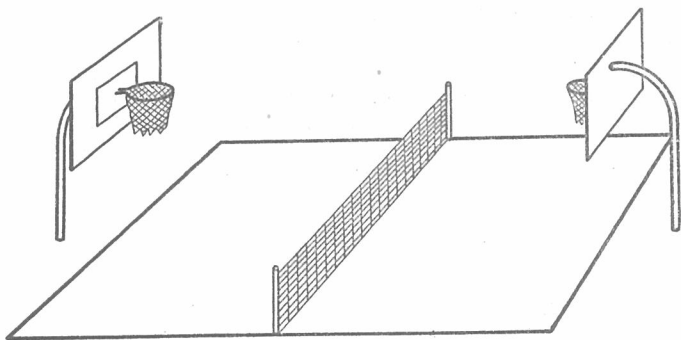


- 7.º Estimular a los participantes, reprimiendo la brutalidad y despertando la alegría.
- 8.º Evitar el egoísmo individual y los peligros de la emulación desorbitada.
- 9.º Adaptar los juegos a la edad de los participantes, tiempo disponible, dimensiones del campo, etc.
- 10.º Estudiar la forma de hacer durar las competiciones según el tiempo disponible, no interrumpiendo el juego en momentos decisivos.

## EL JUEGO COMO REMEDIO DEL CANSANCIO.

Esto es un hecho confirmado por la experiencia en numerosas ocasiones. En los días de fiesta, por haberse aumentado las prácticas de juegos y deportes, el descanso nocturno se ha dejado sentir más profundo que en otros días. Donde los niños juegan con entusiasmo, no hay que ignorar que también estudian con empeño y sin detrimento alguno de su salud, y al contrario, cuando los juegos faltan, las horas de descanso se convierten en horas de fastidio, que indisponen para el estudio y hacen desarrollar los gérmenes de abominables vicios.

En los colegios, donde se albergan niños de diferentes edades, por lo general no suelen gustar de los mismos juegos. Se hace, pues, necesaria la separación por convivencia. De por sí, los niños suelen reunirse en grupos, y así se aprecia que los mayores quieren jugar con los mayores, y los pequeños con los pequeños, pues los juegos donde intervienen niños de diferentes edades no suelen gustar, bien por abusos de los mayores, bien porque los pequeños no se prestan a ser el blanco de semejantes injusticias. No hay que olvidar que los juegos deben estar en relación con la edad y el esfuerzo físico de los participantes.



## LOCALES.

He aquí uno de los problemas más importantes a resolver: sin un lugar adecuado, no puede realizarse un perfecto plan de juegos. Lo ideal sería que todos los colegios estuvieran dotados de unas buenas y amplias instalaciones deportivas; pero ya sabemos que eso es una cosa casi imposible, pues unas veces (y es la mayoría) se tropieza con el inconveniente de que algunos de los colegios están situados en el casco urbano de las ciudades, y muchos de ellos, establecidos en caserones que no reúnen las indispensables condiciones pedagógicas e inclusive higiénicas. Carecen totalmente de lo que pudiéramos llamar «espacio vital» para su desenvolvimiento, por no haberle dado la suficiente importancia a estas prácticas deportivas. Así se da el caso de que muy pocos

colegios disponen de campos adecuados para estas prácticas y enseñanzas, aunque ahora parece ser que en los modernos se construyen instalaciones deportivas.

Los tipos de instalaciones a establecer en los centros deben corresponder al número de alumnos albergados en él. Nosotros mencionaremos algunos de ellos, por si pudiera servir de orientación, que en ningún centro moderno deben faltar, disponiendo de espacio:

Campo de fútbol.

Campo de baloncesto.

Campo de juegos infantiles.

Campo de lanzamiento para atletismo para alumnos mayores de dieciséis años.

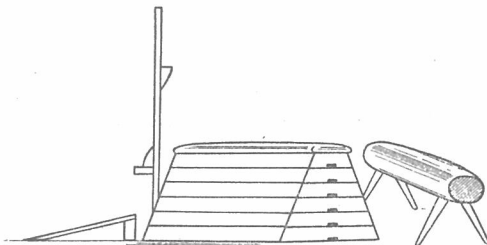
Un foso para salto de altura y longitud, también para alumnos mayores.

Un frontón con piso de cemento.

Una piscina.

Un gimnasio.

Una pista de cemento, donde pueden practicarse varios deportes, por ejemplo, el balón mano (previo el trazado adecuado) y el balón volea (colocando la red), baloncesto (situando las canastas), e igualmente muchos juegos infantiles y predeportivos, como el patinaje.



En lo que a material se refiere, podríamos hacer una interminable lista, dependiendo, igualmente que en las instalaciones, de la cantidad y sexo de los alumnos. También expondremos nuestra opinión, que bien pudiera ser la siguiente:

Un balón de fútbol para cada clase.

Una pelota grande de goma, para párvulos, por clase.

Seis aros infantiles.

Un juego de bolos.

Un balón medicinal.

Un saltómetro.

Varias cuerdas para saltos y combas.

Dos equipos completos de fútbol.

Un balón de balón mano.

Un balón de balón volea.

Seis paletas infantiles.

Cuatro palas de madera para frontón.

Seis pelotas de pala de frontón.

Seis pelotas de mano de frontón.

Seis pelotas de goma pequeñas para pala.

Dos cámaras de balón (repuesto).

Un inflador.

Seis cajas de parches.

Una red de balón volea.

Vestuario adecuado para encuentros.

Recordamos nuevamente que todo este material sería lo ideal; pero nosotros, en este capítulo de locales, no hemos querido sino dar una idea, sin olvidar las dificultades con que se tropieza en la mayoría de los centros, bien por falta de espacio de terreno, bien por insuficiencia de medios económicos; así, pues, vaya esto en plan de consejo y ayuda a los que les pueda interesar, para su puesta en marcha.

## CONCLUSIONES.

En resumen: vamos a finalizar a grandes líneas este trabajo, resumiendo los principales puntos de interés que podrían estudiarse con buena voluntad y entusiasmo a fin de utilizar todo aquello que se crea bueno y factible, haciendo ver a todos los que dirigen o tienen a su cargo centros o colegios que den cabida a los juegos y deportes en sus establecimientos, colaborando y dándoles impulso.

Los juegos y los deportes conducen al mejoramiento de la raza, y benefician a las otras asignaturas. La máxima eficacia de estas prácticas en el variado campo de su aplicación puede lograrse en:

1.º La práctica de los juegos y los deportes deben tener carácter obligatorio, según las cualidades físicas, desde que el alumno ingresa en el establecimiento, siempre que no sea exceptuado por prescripción facultativa.

2.º Los juegos y los deportes deben ser una rama más dentro de la educación, y como tal debe ser atendida.

3.º Ampliar el plan de enseñanza, que para esta especialidad se sigue en algunos colegios. No sólo durante el recreo, sino en otros momentos.

4.º Necesidad de habilitar campos contiguos, en caso de no poseerlos dentro del recinto, para poder practicar los juegos. Construir por etapas sucesivas las distintas dependencias, según lo aconsejen las necesidades y lo permitan los medios económicos.

5.º Para las primeras puestas en marcha e iniciación de los deportes, pueden aplicarse los reglamentos de las distintas federaciones, introduciendo en ella las modificaciones que se crean convenientes, según la edad y constitución de los participantes; por ejemplo, el acortamiento de la duración, según edad y sexo, etc.; el aumentar o acortar los tiempos de descanso, dimensiones del terreno de juego, etc., o peso y tamaño de los útiles deportivos a emplear.

6.º Al niño jamás se le debe mencionar el profesionalismo en el deporte, apartándole totalmente de estas ideas.

7.º En caso de lesiones y accidentes frecuentes por parte de un mismo alumno, debe advertirse al médico escolar, para su detenido reconocimiento.

## BIBLIOGRAFÍA SELECTIVA

- DOCTOR AGOSTI: *Gimnasia educativa*.  
 FRANCISCA JAVIER DE TRAPIELA: *Técnica de la gimnasia educativa*.  
 SECCIÓN FEMENINA: *Educación física femenina*.  
 D'HEBER (FRANCÉS): *La méthode naturelle*.  
 RICARDO VILLALBA: *Nociones teóricas de educación física*.  
 M. BOIGAL: *Fisiología de la C. F. y los deportes*.  
 RAFAEL CHAVES: *Manual de juegos de educación física*.  
 DELEGACIÓN NACIONAL DE JUVENTUDES: *Manual escolar de educación física*.

## LINO DE PABLO CAMPO.

Profesor de educación física de los internados municipales, del Instituto Municipal de Educación e Instituto «Ramiro de Maeztu» y Colegio del Magisterio de Madrid.