

La educación física es una medicina

La Ley de Educación Física afirma categóricamente que LA EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE son un elemento medicinal preventivo de primer orden. De ahí se deduce su necesidad, de una manera especial para los niños.

Una perfecta función de los órganos del cuerpo humano y una correcta constitución de sus miembros, son indispensables para disfrutar de una perfecta salud.

Además, el cuerpo es el sostén de las facultades espirituales del hombre, tales como la inteligencia y la voluntad. Y un cuerpo deficientemente formado embota los actos de entender, querer y los demás sentimientos humanos. No es ninguna exageración afirmar que la Educación Física, no sólo forma el cuerpo sino que colabora a la formación intelectual y moral del individuo.

Vayamos por partes. El niño necesita de la Educación Física y del Deporte, porque:

1. — su cuerpo está en periodo de formación;
2. — se mueve entre realidades concretas con predominio de las materiales y somáticas;
3. — le prepara contra muchas enfermedades;
4. — tal vez necesita corregir defectos de constitución física adquiridos en casa, colegio, salas de espectáculos, etc...

Los enemigos del deporte de los niños son: el horario escolar y los padres, en particular las mamás.

Cuando hace un poco de frío, cuando llueve o el día es de los llamados malos, no puede el niño ni entrenarse, ni jugar, ni hacer la clase de gimnasia. ¿Por qué? La mayoría responden: La mamá no me deja.

De esta manera se acostumbra a los pequeños a una vida facilona y que no sabe hacer frente a las dificultades y se les crea débiles y enclenques. Elaboramos muñecos de algodón. Por nada padecen dolores de cabeza, el más leve vienteillo les regala un resfriado.

Es verdad que en esta cuestión se debe caminar siempre de la mano del médico y sin su autorización y consejo no exponerse a cometer barbaridades. Es el médico quien ha de autorizar si el niño puede o no hacer deporte; si necesita una gimnasia especial; si se le ha de tratar físicamente de tal o cual manera. Pero si el médico certifica apto para todo deporte, no nos dejemos dominar por el miedo.

Ya conté en estas páginas un caso que me ocurrió con un alumno mío. Llevo catorce años haciendo practicar deporte a los chicos y no siempre en condiciones atmosféricas favorables. Recuerdo haber acompañado un grupo de muchachos a esquiar con temperaturas de dieciocho grados bajo cero. Entre ellos había uno asmático que hoy día forma parte del equipo nacional de esquí; he acompañado equipos infantiles de fútbol en días lluviosos y jugaban el partido bajo la lluvia, y a veces no muy benigna; aquí mismo, en Granollers, he realizado entrenos a primeras horas de la mañana con temperaturas bajo cero. El sobreponerse y superar dificultades atmosféricas es necesario, y cuanto más entre algodones andan los pequeños, más. Pero, cuidado con cometer imprudencias. Ahora, también es verdad que muchas veces con la capa de la prudencia se cometen las más extraordinarias imprudencias.

El ejercicio físico es saludable para el cuerpo y prepara el espíritu para superar otra clase de obstáculos, más difíciles que las enfermedades del tiempo.

En un coloquio dirigido por médicos especialistas a un grupo de padres de familia, se me ocurrió la siguiente intervención:

«Generalmente cuando se trata de hacer deporte, las mamás en su afán de cuidar al hijo, ponen un sinnúmero de inconvenientes, sobre todo en los días que llamamos malos. ¿Qué aconseja en este caso, Doctor?»

La respuesta fue rotunda. Es necesario porque así se curten física y moralmente. Y terminó: DEPORTE, DEPORTE, DEPORTE...»

En otras colaboraciones continuaremos sobre el mismo tema.

JUAN SALA VILA

Garage BAULENAS

Agencia oficial de Auto-Unión - D. K. W.



los ofrece sus nuevos modelos

F-1.000-L (3 cilindros)

y

F-1.000-D 11

(Motor Diesel Mercedes)

**MAYOR CAPACIDAD DE CARGA
MAYOR VELOCIDAD
MAYOR COMODIDAD
MENOR CONSUMO**

Entrega inmediata Facilidades de pago

ADMIRELO EN:

**Avenida Generalísimo, 151
GRANOLLERS**