

La juventud y los Deportes

ancora,
FILATELICA

Este es un tema muy interesante que podría ser tratado con amplitud, pudiendo aducir argumentos para desarrollarlo, pero, nos limitaremos proyectarlo de una manera concisa, en forma de artículo resumido para nuestro periódico semanal.

Diremos que nuestra juventud, actualmente, tiene una afición muy pronunciada para el deporte en sus distintos aspectos. Nos place sinceramente dicha afición. Pero, creemos que sería necesario que el mismo entusiasmo que tiene por la cultura física, la tuviera y sintiera por la cultura intelectual y ética, y entonces podríamos deducir como sería un acierto civil y global, no solamente para el individuo, sino que lo sería para el conjunto de la vida colectiva.

Pero, lo que nosotros queremos manifestar, es suscitar este punto en concreto, que es la manera como se deben enfocar los deportes en general.

Es necesario hacer hincapié que es una equivocación, cuando un adolescente, un joven, empieza a practicar el deporte, sin una previa revisión competente para su organismo corporal, sin saber si está afectado de algún defecto físico, o bien si su resistencia orgánica se halla en condiciones favorables o adversas para poder realizar el esfuerzo mecánico más o menos violento como comporta todo deporte.

La razón nos dice, que es necesario hacer una exploración, un examen facultativo a conciencia antes de realizar la forma de practicar un deporte, sea el que sea, puesto que un defecto funcional del tubo digestivo, un trastorno mecánico del aparato circulatorio, una alteración patológica del aparato de la motricidad, puede ser la causa motivadora de una alteración orgánica que puede dar lugar a una seria enfermedad del cuerpo, la cual puede producir la muerte prematura del que ejercita el deporte de una manera indebida e inconsciente.

Más de una vez hemos leído en la prensa diaria, que la muerte ha arrebatado la vida a un joven por no reunir su organismo una resistencia lo suficiente eficaz y equilibrada, y sucumbe rápidamente por la práctica descuidada de un deporte. Por contra, si al ingresar en un club deportivo, se obligara el examen facultativo competente, se le advertiría de los motivos suficientes y necesarios para hacerle comprender la imprudencia que se comete al hacer una actuación impropia de su resistencia corporal para la práctica del deporte.

Siempre hemos sido, y somos, defensores incondicionales del deporte, de la cultura física, ya que ésta con sus ejercicios metodizados del cuerpo, facilita y da una resistencia y vigor insospechados al organismo humano, además de un equilibrio fisiológico del conjunto corporal, puesto que educa su motricidad, el sistema nervioso regula el movimiento voluntario, y por lo tanto, con un método bien aplicado contribuirá a dar vigor y salud, produciendo un

dominio de si mismo.

La gimnasia, la cultura física, no solamente ha de emplearse como norma higiénica, sino que es necesario emplearla como elemento altamente educativo.

Precisa recordar como en el pueblo griego, la gimnasia, la cultura física, constituía una distinción educativa y de cualidades aristocráticas entre sus conciudadanos. En la edad media, la cultura física, fué un poco olvidada, particularmente en la escuela, y se hallaba polarizada entre los nobles y en el hogar doméstico.

La cultura física, tiene como finalidad y objeto primordial, efectuar una serie de ejercicios corporales, los cuales desarrollan de una manera gradual y armónica la resistencia, la fuerza, la agilidad y la estética del cuerpo humano, y es necesario que los ejercicios sean practicados al aire libre con el objeto de conseguir un mayor rendimiento de salud en el hombre.

Actualmente, la cultura física, ha adquirido un alto incremento, y un relieve muy marcado en todo el mundo, de la cual se aplican dos tendencias. De estas dos tendencias a practicar se distinguen la del trabajo o ejercicio muscular moderado, la una; y la otra, por un mayor esfuerzo a base de aparatos y pesos. Nosotros nos inclinamos por la primera; en términos generales, puesto que es la que armoniza más estéticamente la forma y la línea del cuerpo humano. La flexibilidad de éste, cuando los ejercicios se practican adecuadamente, es más eficaz y el ritmo es más propicio. La tonicidad del sistema muscular, así como la del sistema nervioso son más equilibrados, y su fisiologismo orgánico es más completo y perfecto a medida que practican los ejercicios bien dirigidos; se consolida la voluntad que es base del carácter en el hombre.

Para hacer un diagnóstico y un pronóstico efectivo en cada caso del sujeto que ha de someterse al ejercicio físico, es necesario que en todas las instituciones de educación física, se confeccionen los datos personales de antropometría con las fichas correspondientes, ya que es base de orientación máxima y cabal para la educación y reeducación de los movimientos y ejercicios ulteriores a la práctica psicofísica del ejecutante.

Como final a estos breves renglones, es obligado manifestar que somos amigos y practicantes de la cultura física bien reglamentada y mejor orientada, pero, es necesario no olvidar la cultura del espíritu, y que ambas vayan coordinadas conjuntamente, para así poder producir un modelo, un plantel de ciudadanos convencidos y conscientes de sus obligaciones cívicas, que son los que dan nombre y gloria a una raza que sepa y quiera cumplir ante el mundo con la sacrosanta causa de ciudadanía, que es la que enaltece la cultura integral humana.

F. Pujol Algueró

Novedades mundiales

Argentina: De la serie general han aparecido dos nuevos valores grabados: 5 P. verde oscuro (Cataratas de Iguazú) y 10 P. verde esmeralda y verde-amarillo (Quebrada de Humahuaca).

La fraternidad de las Fuerzas Armadas ha dado lugar a la emisión de un 3 P. azul fotograbado. En el sello aparecen reproducidos los emblemas de las distintas armas con el escudo nacional.

ASCENCION: Está en preparación la nueva serie de uso general con la efigie de Isabel II: $\frac{1}{2}$ p. marrón y negro (Alumbramiento de agua), 1 p. carmín y negro (Mapa de la isla), $1\frac{1}{2}$ p. naranja y negro (Georgetwn, capital de la isla), 2 p. rojo y negro (Fabricación de redes de pesca), $2\frac{1}{2}$ p. marrón claro y negro (Carretera de Montaña), 3 p. azul claro y negro (Pájaro de mar), 4 p. azul-verde y negro (Atún), 6 p. azul oscuro y negro (Pájaro de mar), 7 p. oliva y negro (Tortuga de mar), 1/ violeta y negro (Cangrejo), $\frac{2}{6}$, sepia y negro (Wideawake), 5/, verde y negro (Cráter) y 10/, lila-rosa y negro (La isla vista desde el noroeste).

Novedades de Matasellos

Nacionales.— Matasellos especial en ELCHE (Alicante) durante los días 29 de Marzo a 2 de Abril Campamento Circular II.

— Matasellos especial en MURCIA durante los días 1 al 5 de Abril. II Exposición Filatélica.

— Matasellos especial en BARCELONA durante los días 27 a 29 de Junio. III Exp. Filatélica Sindicato del Seguro.

— Matasellos especial en ZARAGOZA durante los días 20 a 24 de Julio. 26 Congreso Internacional de Esperantistas Católicos.

— Matasellos especial en MADRID durante los días 6 al 20 de abril, 43 Reunión del Comité de la UNESCO.

— Matasellos especial en LEON durante los días 20 al 30 de Junio Exposición Filatélica.