

Deporte escolar femenino (*)

Dr. F. BALAGUÉ.

Vamos a tratar una cuestión, que consideramos de capital importancia: El Deporte Escolar Femenino. Al vocablo «escolar» le damos un sentido, de época de la vida, específico, la correspondiente al período que cubre la asistencia a la escuela en la Enseñanza Primaria y Secundaria; es decir, desde que la niña sale del parvulario hasta que entra en la Universidad, englobando por tanto todo el Bachillerato o Enseñanza de Grado Medio y sus equivalentes: Estudios Comerciales, Secretariado, etc., etc.

El número de niñas comprendidas en esta época escolar en España, puede calcularse que asciende aproximadamente al millón de futuras mujeres según los datos estadísticos. Véase, pues, si la cifra es importante

También es importante otro aspecto de la cuestión y es el considerar que precisamente en este período de la vida, es cuando la receptividad es mayor y además en fase indiscriminada y también y más grande la influenciabilidad que no está sometida a determinismos. Estos factores están potenciados por el hecho de que aún no se ha presentado (o si acaso en grado mínimo, inicial) signo alguno de coqueteo o preocupaciones de tipo estético.

Por las anteriores razones, consideramos esta fase de la vida como idónea para lograr inculcar o despertar una verdadera afición al deporte y como consecuencia, una actitud mucho más positiva ante la vida.

No considero necesario intentar demostrar a ustedes la necesidad del Deporte. Todos ustedes están convencidos de ella por los beneficios que reporta, por nuestra vida social actual de concepción moderna y diferente desde hace unos años, y por todo lo que representa la técnica educativa y psicoformadora.

Basta para afirmar mi aseveración, que me remita a las conclusiones adoptadas en la Mesa Redonda sobre aspectos psicológicos del Deporte Femenino, celebrada dentro del primer Congreso Internacional de Psicología Deportiva en Roma el 23 de abril de 1965. En virtud de ellas consideramos que la mujer deportista por el hecho de serlo, tiene una menor tendencia a la neurosis, y aprende a conocerse mejor a sí misma.

Las ventajas que proporciona la práctica de la Educación Física y el Deporte en lo tocante al desarrollo físico, también son aceptadas por todos. Y me parece que no escapa a su perspicacia que las mejoras de tipo moral que reporta el sometimiento voluntario a una disciplina y una labor de equipo unidas a las anteriores de tipo psíquico y las de desarrollo físico, hacen que estemos todos de acuerdo en la necesidad ineludible de la práctica de la Educación Física y del Deporte en la edad escolar.

Quiere decir esto, que nosotros creemos que debe de imponerse la obligatoriedad de esta disciplina como una más de las que se exigen en la Enseñanza Secundaria y aún diría que en la Enseñanza Primaria debe revestir este carácter. Si solamente se practica de modo voluntario, serán más los que evadirán su práctica sistemática que los que se hagan adictos de la misma. Creo, pues, y repito, que debe ser obligatoria y procurar que se desarrolle en el ambiente más agradable posible y que se procure sistematizarla del modo más fácilmente asimilable.

La sistematización de la Educación Física y el Deporte en estas edades, requiere una estrecha colaboración entre pedagogos, profesores de Educación Física, psicólogos y Médicos De-

(*) Comunicación presentada al VI Congreso Internacional de la Sociedad Latina de Medicina Deportiva.

portivos. Hay que determinar qué deportes o qué ejercicios son aconsejables en las distintas edades, y aún diría en las distintas personalidades tanto físicas como mentales.

Esto reza también para el cálculo del ritmo, clase y técnica de entrenamiento a utilizar, pues no hay que perder de vista que la maleabilidad de las niñas en esta edad, no solamente es de índole psíquica, sino que su desarrollo físico puede sufrir alteraciones.

Hay que estudiar exhaustivamente desde un punto psicológico, todo lo referente a las competiciones; saber si son aconsejables, hasta qué punto es conveniente darles proyección en los medios de difusión, o si mejor es, no consentir en absoluto en estas confrontaciones.

El control médico debe ser riguroso y efectuado con un espíritu completamente vocacional, porque no hay que olvidar que los detractores de la Educación Física y el Deporte Femenino, utilizan argumentos que pesan considerablemente en la opinión de la sociedad. Uno de ellos alude a la deformación física de la mujer o a su masculinización por el deporte. Esto es falso. Si hay mujeres de tipo androide, que practican y sobresalen en el Deporte, también las hay en los Clubs de Bridge y entre las dedicadas a actividades sociales, cuyo mayor esfuerzo físico se realiza al sostener en la mano el servicio de té. No aceptamos que la práctica del Deporte o la Educación Física deforme la constitución armónica de la mujer, y señalamos como demostrativo de nuestra afirmación, la gran belleza y armonía de líneas de la mayoría de las campeonas de gimnasia deportiva. Si en algún caso, por ejemplo, nadadoras o atletas destacadas en su especialidad, sometidas a entrenamientos de tipo intenso, en una palabra, a las que se está convirtiendo en figuras de un deporte, hay deformación de la armonía física. Si las superclases, campeonas, o «vedettes» de diversos deportes, podemos aceptar que por sus entrenamientos exhaustivos mediante artificios mecánicos, se deforman sacrificando su equilibrio armónico para lograr un aumento de potencia considerable, esto es la excepción. Aquí tenemos que decir que disentimos radicalmente de los métodos usados sin que nos importen para nada los resultados obtenidos cara a las pistas o al cronómetro. Nosotros somos de los que amamos el Deporte por sí mismo, no por los campeonatos ni por las marcas. Cantamos sus excelencias por el beneficio para el que lo practica, no como plataforma publicitaria o de sensacionalismo. Además, al campeón, salvo raras excepciones, lo consideramos como un producto artificial que no nos sirve como ejemplo ni física ni moral-

mente. Somos de los que preferimos tener cien nadadoras discretas, a tener una que baje de los 50 segundos en 100 metros libres; desearíamos ver en las pistas de atletismo muchas jóvenes entrenándose, aunque no tuviésemos ninguna apta para ser enviada a México a las Olimpiadas. Y además, si hay muchas que practiquen, siempre es más fácil la excepción y la aparición de la superdotada. Sin embargo, repito, esto último es lo que menos nos interesa.

Esta pequeña digresión anterior está justificada por dos motivos: Uno es el considerar que la *época de vida* que estudiamos se caracteriza por los hechos trascendentes de la aparición de la pubertad y el desarrollo físico y mental definitivo de la mujer. Ambos hechos están concatenados y tienen íntimas interdependencias. El temor a cansarles me obliga a no exponer nuestros trabajos sobre la materia, sin embargo sí quiero dejar patente que según WRIGTH y la escuela inglesa de fisiología, el «stress» produce una situación depresiva sobre la hipófisis con el resultado de una inhibición ovárica, que en plena edad del desarrollo sexual, pudiera ser fatal para la función primordial de la mujer.

Y no creo quepa ninguna duda de que los modernos sistemas de entrenamiento pueden ser considerados como «stressantes» por todos los factores convergentes en ellos: gasto de energías, déficit de oxígeno (que llega a ser crónico en algunos casos), tensión emocional, aumento progresivo de las cargas, etc., etc.

Además de la preocupación relativa a la pubertad, los cambios en el sentido del crecimiento tanto óseo como muscular que se presentan en esta época, deben ser controlados sin fallos en evitación de sorpresas desagradables.

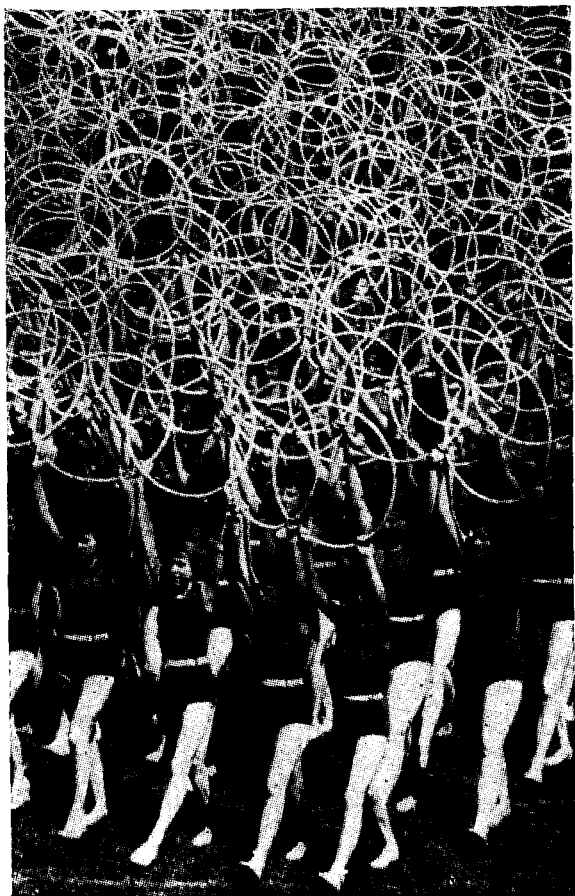
El otro motivo que invocábamos se refiere a la actitud negativa de la sociedad ante el hecho del deporte femenino en su época escolar.

Las familias, los educadores y las propias alumnas, éstas como consecuencia de la actitud de los anteriores, tienen una reluctancia por la práctica de la Educación Física y el Deporte marcadisima. Salvo excepciones, claro está.

Las madres de las alumnas, sea por defectos ancestrales de educación, sea porque no esté de moda la práctica del Deporte; sea por un temor absurdo a la desfeminización de sus hijas, rechazan cuanto les es posible la práctica deportiva de éstas.

Las educadoras, —y no hago distingos— laicas, religiosas, oficiales y privadas, con un lamentable y anticuado criterio pedagógico, consideran la Educación Física y el Deporte como una pérdida de tiempo. Creen aún que la edu-

cación y la formación de sus alumnas consiste en lograr la acumulación en sus mentes de la máxima cantidad posible de conocimientos. Todo lo que no sea esto es pérdida de tiempo. Y aunque afortunadamente en los planes de estudios de nuestro país, la Educación Física, como asignatura, es obligatoria en la Segunda Enseñanza desde hace años, no se recatan en manifestar su extrañeza ante ello. Bien es verdad que las excepciones son cada vez más abundantes y ello se debe a la magnífica labor que



en este aspecto desarrollan las profesoras de Educación Física, formadas en un admirable y autónomo Organismo en España. Pero estas profesoras, sobre luchar con la natural tendencia de las niñas a la holganza, han de combatir por la cuestión de horarios e instalaciones con las directivas de colegios o institutos y con los temores y las excusas de ellos derivadas, de las madres de las alumnas. Repito que últimamente hemos notado los efectos de esta labor de las profesoras, en un aumento de las excepciones. Esperemos que siga y que pronto se inviertan los términos del problema y que los que ahora son mayoritarios, pasen a ser la excepción.

Para ello es necesario e imprescindible nuestra decidida colaboración.

Quisiéramos tener la fórmula mágica para resolver esta ecuación, pero nos tememos no estar lo suficientemente preparados para ello. Sin embargo, de las sugerencias de todos, quizás pueda derivarse una metodología eficaz, que realmente aune todas las voluntades y considere todos los factores intervinientes en el problema, o mejor en su solución. Me atreveré a proponer unos puntos que considero pueden ser de utilidad y les ruego que por lo menos los acojan como un intento con la máxima «bona fides», para contribuir al logro de nuestra meta.

Creemos que la solución debe enfocarse en dirección doble: 1.º El plan de Estudios de la Educación Física y el Deporte como asignatura, y 2.º Un plan de Promoción o Información dirigida a la sociedad.

Respecto al primero, creo que hay que estudiar la manera de que la Educación Física y el Deporte sea una asignatura de tipo obligatorio, pero proyectada y planificada de modo que resulte atractiva al máximo, que se den por parte de los Centros de Estudios, todas las facilidades para su práctica, así como que por parte de quien corresponda, se procure que las instalaciones sean suficientes, de agradable aspecto, situadas en localización fácilmente asequible y dotadas suficientemente. Es preceptivo el control médico por especialistas en la materia, así como la cooperación de psicólogos cuando sean precisos. Esta vigilancia médica y psicológica se hará extensiva al personal docente y auxiliar.

Las profesoras de Educación Física, son uno de los principales elementos en esta lucha en pro de un Deporte Femenino, por ello creemos que han de ser cuidadas y hay que procurar elevar al máximo su categoría, tanto en el aspecto social como en el pedagógico, sin olvidar el económico. Cabe exigir de ellas una verdadera vocación, un espíritu alegre, juvenil y casi diríamos catequístico. Han de saber convertir su clase de Educación Física en lo menos parecido a una clase y lo más parecido a un juego, sobre todo en los primeros estadios de la formación. La frase de uno de los más prestigiosos especialistas en Medicina Deportiva de nuestro país es: «*Deben ser más compañeras de juegos que profesoras de asignatura. Deben tener el espíritu lo más joven posible*», la suscribimos sin reparo alguno.

En cuanto al segundo vértice de la cuestión, el plan de promoción de la Educación Física Escolar, tiene que ser concebido como una completa operación de «merchandising». Hay que

evaluar todos los inconvenientes que encontraremos, las resistencias a vencer y atacarlas por el punto idóneo. Desde las alturas de los puestos gubernamentales, a los escollos que los administrativos de un Colegio o Instituto nos puedan oponer, hay una enorme gradación de dificultades. Hay que superarlas sí, pero es que al propio tiempo tenemos que cambiar el concepto de la sociedad sobre el Deporte en general y del femenino en particular. Muchos conceptos erróneos deben ser aclarados y difundida esta aclaración. Hay que desterrar actitudes nocivas, como la de que sólo hay que hacer deporte si se puede llegar a destacar en él. La idea de que los deportistas son una especie de «locos», hay que combatirla, lo que es fácil si conseguimos que se compare el comportamiento de los deportistas activos, con el de los jóvenes que no se asoman al estadio o la piscina.

Permítanme en el plan de expansión en que estoy, que diga algo que tengo pensado hace tiempo. La Educación Física y el Deporte femenino, tiene que estar dirigido por mujeres,

pensando por y para ellas y estudiado pensando en ellas. Mientras quien rija el desarrollo y el control del deporte femenino, sean hombres o mujeres poco femeninas, hay que considerar que este desarrollo y control se efectúa bajo circunstancias de desventaja evidentes.

Los medios de difusión tienen una habilidad y un poder enormes. Cuando les interesa una campaña lo demuestran sobradamente. ¿No podemos nosotros convencer a los mismos de que la causa vale la pena y lograr su plena colaboración? Creo que sí y si contamos con su ayuda podemos y debemos triunfar.

Los Directores de Centros Escolares, de Instituciones Religiosas, las Directivas de las Asociaciones de Padres de Estudiantes, deben ser objeto de nuestro celo misional y no creo excederme al usar el anterior vocablo, lo que estoy proponiendo es una Cruzada y por antonomasia una Cruzada se propone siempre una Misión. Así como precisa de la cooperación y entrega de muchos.