



I concorrenti alla gara di nuoto per la Coppa di Natale disputata nella Senna.

## Lo sport più utile ed igienico

Ogni soldato dovrebbe saper nuotare...

Sarò un utopista, ma io son di coloro che pensano che tutti indistintamente dovrebbero saper nuotare, e che si dovrebbe insegnare il nuoto ai bambini, a tutti i ragazzi, senza eccezione di sesso, prima ancora di insegnare loro a leggere. In fatto di fatica dilettevole non ve ne è un'altra più utile, non ve n'ha un'altra più igienica, più fortificante, più salubre.

Teofilo Gautier ha scritto che ciò che distingue l'uomo dagli altri animali è che questi possono mangiare senza aver fame, bere senza aver sete, e far l'amore in tutte le stagioni. Questa triplice superiorità (?) ha però la sua contro-partita, quantunque sotto parecchi punti di vista, che non mancano d'una certa importanza, il Creatore ci negò più d'una qualità di cui avrebbe potuto arricchire l'essere uomo.

Così l'uomo non è capace di nuotare senza aver imparato il nuoto.

Gettate in acqua un cagnolino, un gatto, un giovane dromedario, un porcellino: la povera bestia si saprà sostenere per istinto, coi suoi propri mezzi, almeno per parecchi minuti, mentre invece un bambino, ed anche un uomo adulto, posto nelle stesse condizioni di cui sopra, si affretterà a colare a fondo, e di bere, anche quando non avrà più sete, ciò che Gavroche, il monello di Victor Hugo, chiamerebbe irriverentemente « la lavure de ses fesses ».

L'arte, è vero, può supplire nell'uomo alla natura. Il male si è che l'arte è piuttosto trascurata. Si possono contare gli uomini, e specialmente le donne, che abbiano coltivata qualche po' l'arte del nuoto. Il peggio è che l'Italia, paese a cavallo di tre mari, dove vi son tanti fiumi, canali e laghi è quella che nel più utile degli sports conta il minor numero di adepti. Non è cosa lamentevole che, per esempio, appena il cinque per cento dei nostri soldati siano esperti nel nuoto, mentre questa media è più che doppia nella vicina Francia, e sale al sessanta per cento nell'alleata Germania?

V'è quindi, secondo me, una riforma urgente ed essenziale da intraprendere in Italia, riforma che potrebbe, nell'attesa di passare definitivamente nelle abitudini, venir iniziata nell'esercito. Io vorrei che ogni soldato sapesse nuotare quando torna a casa dal reggimento. Non è questa certamente una cosa impossibile nè tanto meno difficile. Non si deve che volere perchè questa pos-

sibilità divenga, in meno di dieci anni, una realtà nazionale.

L'importante è che l'incanto venga rotto una buona volta e che ciascuno s'abitu a famigliarizzare con l'elemento infido, e quindi ad acquistare fidanza in sè stesso. Il resto non sarà più che questione d'allenamento e l'esercizio.

### Come si pratica il nuoto all'estero.

Lo sport natatorio è oggi più sviluppato che mai in America, in Inghilterra, in Germania ed in tutti i paesi scandinavi. Non v'è gentleman d'oltre Oceano o d'oltre Manica, che non dimostri il suo amor proprio nel raffinare lo stile del suo sistema di nuoto. Si può affermare che mai, in nessuna epoca, l'arte degli esercizi acquatici toccò come in questa, più alto grado di perfezione. Gli uomini del Nord, ai quali l'acqua è una necessità, hanno creato in ogni parte, nei grandi come nei piccoli centri delle vaste piscine ed i *swimming baths*, ossia bacini di nuoto, che sono il luogo di ritrovo di uomini e donne di tutte le età e di tutte le condizioni.

Vi dirò di più. Ho visto a Londra nel Dover Street, un club straniero costruito intorno ad un

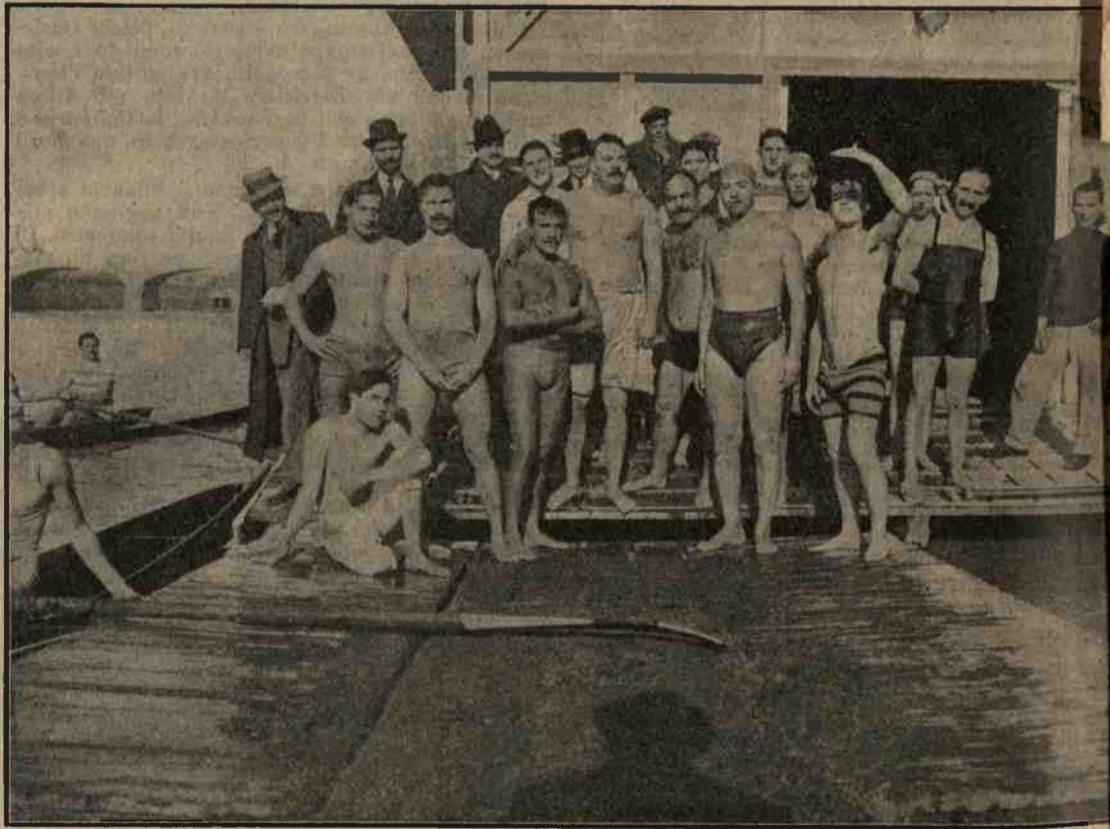
vasto bacino d'acqua, il *Bath Club*, dove non solo si nuota e si giuoca al *water polo* ma alla sera pure si cena, a suon di musica, nelle sale, sulla terrazza che attornia la piscina, mentre dei soci di *clubs*, dirò idro-ginnastici, distraggono i commensali, uomini e signore, con delle straordinarie quadriglie, piroette, salti, figure geometriche e giochi eseguiti nel sottostante specchio d'acqua, con una agilità ed una precisione sorprendente.

A New York, e nelle principali città degli Stati Uniti, i *clubs* atletici, organizzati in modo superbo, posseggono tutti delle vaste vasche per nuotatori... Dopo un assalto di *boxe* o di scherma, dopo una corsa ciclistica o podistica, dopo un volteggio al trapezio o qualche lavoro di bicipiti, non v'è giovane che non si tuffi nell'acqua, per completare l'iniziata ripartizione di energia muscolare.

### Il nuoto come esercizio fisico.

Il nuoto è infatti l'esercizio fisico il più egualitario per la messa in lavoro di tutte le parti del corpo. Gambe, braccia, polmoni, articolazioni dei piedi e delle mani, mobilità del collo, contrazioni addominali, tutto vi lavora armonicamente. All'infuori degli effetti rigeneratori dell'acqua marina, il nuoto è lo sport salutare per eccellenza. E' quello inoltre, a mio avviso, che toglie l'uomo, nel modo più completo, dalla sua materialità, e che meglio d'ogni altro può fargli dimenticare le leggi... dell'umana pesantezza!

Cosa v'è che possa sostenere il paragone con un'immensa distesa d'acque, al largo da un



I partecipanti al 14° cimento invernale di nuoto della Rari Nantes di Roma.

(Fot. A. Collari)

Le più meravigliose automobili del mondo

**E. M. F. FLANDERS**

Produzione 1911: oltre 40.000 vetture - Capitale 250 milioni.

20 HP - Torpedo 4 posti - Accessori L. 5550 (\*) 30 HP - Torpedo 5 posti - Accessori L. 7550

Agenzia Generale per l'Italia: Corso Torino, 2 - GENOVA

CONCEDONSÌ RAPPRESENTANZE - GARANZIA 12 MESI

(\*) Col 1° gennaio 1912, aumento L. 250.

PNEUS MICHELIN

