



I nuotatori partecipanti alla Coppa di Natale attraversano la Senna.

spiaggia, nel molle cullarsi dell'onde, sia nel fenderle a violenti bracciate, sia nel lasciarsi andar blandamente a corpo morto, rinvolti nella bianca spuma, col capo abbandonato sul liquido origliere, lo sguardo perduto nell'azzurro infinito?

Il nuoto può riuscire, per chi sa gustarne l'ebbrezza con intensità, il più egoista degli sports. L'uomo si trova a tu per tu solo con la natura tanto spesso infida, col mare o con una corrente da dominare; nessun bel gesto da compiere per giustificare l'attesa di un pubblico che vi segue, tutto è attutito, discreto; l'uomo perde l'istinto della vanità.

Come in tutti gli sports primitivi e normali, il nuoto vale soprattutto per il piacere che apporta a noi stessi, non per quello che procura a chi ci assiste. Colui che si abbandona al nuoto con passione è largamente compensato dall'inestimabile benessere che prova all'uscire dall'acqua.

Ho detto più su che tutti i muscoli lavorano nel nuoto: si attiva la circolazione, e la respirazione aumenta la sua funzione.

Vi è aumento di produzione di calore; ma questo è compensato dal raffreddamento dell'acqua, che ha un calore specifico superiore a quello dei tessuti del corpo.

Facile è poi spiegare il meccanismo del sostenimento d'un corpo umano nell'acqua.

Basta al corpo umano una piccola spinta per sostenerlo a fior d'acqua; basta un aumento di volume che ne diminuisca il peso specifico medio, così da renderlo inferiore a quello dell'acqua.

Pochi anni fa un medico americano consigliava di fare un buco nella pelle e di insufflare dell'aria con una cannuccia. Si otteneva così la più economica di tutte le cinture di salvataggio, rigonfiando il corpo come fanno col soffietto negli ammazzatoi.

Se il lettore non crede che questo consiglio sia stato scritto e stampato avrà buon senso; ma il buon senso non è una misura precisa in questo mondo, dove, come diceva il Manzoni, il buon senso tace spesso per lasciar la voce al senso comune, e le cose più inverosimili talora sono vere.

Il nuoto è più facile nel mare, perchè l'acqua marina è più densa. Archimede, appena scoprì che i corpi immersi nell'acqua perdono del loro peso l'equivalente del peso dell'acqua che spostano, scappò dal bagno e come matto correva per le vie gridando: «Eureka!». Oggi le guardie lo porterebbero in prigione, ed almeno in questo caso non farebbero male. Nei fiumi, oltre alla minor densità dell'acqua che vi sostiene meno, conviene lottare contro la corrente.

Ed è allora che può verificarsi un inconveniente fisiologico, che spesso ha causato l'annegamento di nuotatori anche resistentissimi.

Il granfo dei nuotatori è infatti un episodio quasi professionale. Il più valido nuotatore non regge a lungo a questo strappo nervoso. Ed è davvero uno strappamento dei nervi, delle gambe, non avvezzi a queste stiracchiature; il crampo dei nuotatori che vi paralizza. Le gambe non rispondono più alla volontà; un dolore atroce come se vi stritolassero, vi dà una volontà di lasciarvi annegare.

Ecco l'unica sorpresa — veramente spiacevole! — che può procurare il nuoto specie quando all'organismo si vuol chiedere di più di quanto esso può dare.

Ma saggiamente praticato, il nuoto non può essere apportatore che di benessere e di rinvi-gorimento fisico.

I cimenti Invernali.

Allorchè una quindicina di anni or sono fu annunziato nella nostra città il primo cimento invernale di nuoto, una serqua di commenti poco benevoli accolse la notizia e gli organizzatori furono fatti segno ad una ben meritata scarica di epiteti tutt'altro che lusinghieri.

«Sono matti» si diceva, «hanno salute da sprecare; vogliono rovinarsi; è un nuovo sistema di suicidio...» ed altre simili deduzioni. Vi fu persino taluno che, accalorandosi, esclamava: «Ma le autorità dovrebbero intervenire e vietare queste pericolose e barbare manifestazioni!»

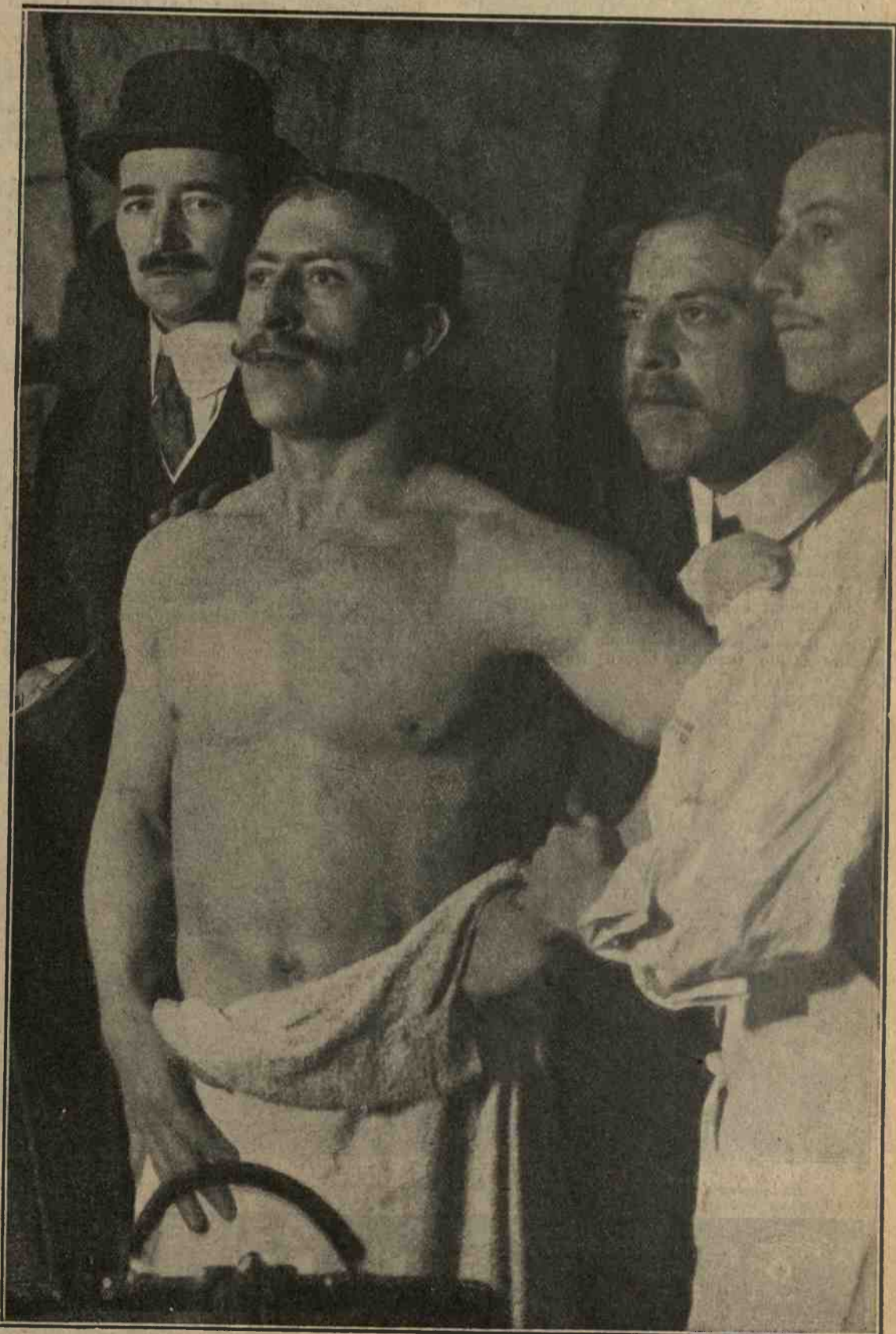
Un'accoglienza, insomma, degna del «loping the loop» o peggio ancora.

Tutto ciò non impedì che i primi concorrenti, in presenza di numeroso pubblico, complessero tranquillamente la loro prova e che nulla, proprio nulla di anormale accadesse alla loro salute.

Senonchè, dopo qualche tempo, per una morbosa coerenza che si verifica talvolta nelle masse, s'incominciò a vociferare che quei temerari non se l'erano poi cavata troppo a buon mercato;

che l'uno s'era buscato un grave malanno; che l'altro s'era presa una terribile costipazione; ed in seguito (sommessamente però), saltò fuori anche il suo bravo morto! Sicuro! erano voci vaghe... ma già, dopo quella po' po' di gelata doveva esser vero.

Chi fosse poi quel misero condannato a morte immatura dalla fervida immaginazione di qualcuno e dalla suggestione collettiva, non si seppe mai.



Il nuotatore Courbet, vincitore della gara per la Coppa di Natale disputata a Parigi.