La coltura fisica della donna

«Atleta è l'individuo perfettamente sviluppato, sano, forte e robusto».

II

Ammessa quindi questa verità, per me assiomatica, che la cultura fisica femminile debba consistere nella pratica di quasi tutti gli esercizi e nell'impiego degli stessi metodi che si usano nell'uomo (soltanto attenuati in quantità ed in qualità) dirò ora brevemente, in che modo, secondo me, essa debba essere organizzata.

E' cosa pazzesca la ricerca di esercizi artificiosi, meravigliosi per i nostri muscoli sono atti a compiere soltanto determinati movimenti naturali ed utilitari), mentre gli esercizi rari, complicati e coreografici sono assolutamente incapaci di dare lo sviluppo e l'equilibrio fisico completi, che si devono desiderare ed ottenere ad opera non convenzionale, di parata coreografica, è una puerile perdita di tempo che deve essere bandita dal programma serio e veramente utilitario della cultura fisica, sia maschile, che femminile.

Niente coreografia!

Non si deve perdere tempo e non si devono sciupare energie preziose per «fare dell'accademia», ma si deve compiere un lavoro serio, per ottenere il risultato pratico ed utile, nel senso morfologico, andrologico e funzionale.

Non dobbiamo lavorare per la «platea» o per il «lubbione» ma per un definito scopo eugenetico; per la rigenerazione della razza.

Gli esercizi preparatori, o pre-atletici elencati nelle mie tabelle di allenamento, stanno facendo da lungo tempo le loro ottime prove. Personalmente li seguo da oltre vertisette anni e li faccio praticare a mia moglie ed a mia figlia.

Questi esercizi, attenuati (come indica la tabella di allenamento mensile) faccio praticare ai piccoli ospiti della Colonia della Salute che ho fondata per i bambini predisposti alla tubercolosi; questi stessi esercizi naturali praticarono 32 anni or sono i bambini dell'Ospizio Marino di Ancona (quando dirigevo quell'utilissimo istituto); questi movimenti servirono a ridonare la perduta ampiezza toracica, particolare e la validità muscolare a circa mille Storpi di guerra (rieducazione attiva e sportiva); questo metodo hanno seguito, per la loro preparazione professionale, migliaia di soldati della 24ª Divisione e tutti i miei numerosi amici Atleti sparsi per i quattro canti d'Italia; questi esercizi, infine, fanno parte dell'allenamento preparatorio dei miei «allievi atleti», 4 quali, per sette anni, han dato prove non dubbie delle loro capacità atletiche su tutti i campi sportivi d'Italia!

E, poichè io non faccio l'allenatore per professione, ma solo per passione e per il grande desiderio di diffondere in Italia (per mezzo dei miei ottimi atleti), l'amore, il culto e la pratica razionale degli *sports* atletici, non ritraggo, nè voglio compenso o vantaggio di alcun genere, dal mio lavoro; perchè, d'altro canto, il metro, il grammo, il secondo, e l'oscillometro, non sono opinioni, ma costituiscono elementi obiettivi di giudizio facilmente controllabili, posso, senza falsi pudori e senza gesuitica modestia, ma con perfetta coscienza e conoscenza, affermare ed assicurare che quanto vi propongo risponde completamente al fine biologico, andrologico ed utilitario, di formare persone sane, robuste, resistenti, coraggiose, e non presenta praticamente alcun pericolo.

E questo risultato favorevole che io ottengo nei miei atleti costantemente e rapidamente, non può sollevare dubbi e meraviglie, perchè il metodo che io consiglio è fondato sul più preciso ed ossequiente rispetto alle leggi naturali, che disciplinano lo sviluppo, la funzione e l'armonia biologica del nostro organismo, come quelle di ogni essere vivente.

Quando noi riportiamo un organismo al contatto pieno degli agenti e degli stimoli naturali e, in pari tempo gli insegniamo ed in modo efficace tutte le precise e multiformi sorgenti dinamiche ed energetiche che esso possiede allo stato potenziale, fatalmente lo avviamo, alla sua completa realizzazione, cioè gli facciamo raggiungere la perfezione biologica, morfologica e funzionale.

La coltura pre-atletica

La cultura fisica consta di varie parti, ognuna delle quali ha funzione ben definita che si completa e si compenetra con quella esercitata dalle altre parti del programma culturale. (1).

Prima parte: Cultura preparatoria, elementare, fascicolare, analitica, che io chiamo pre-atletica, essa costituisce il fondamento su cui si basa l'edificio atletico.

Per mezzo degli esercizi che compongono questa parte della formazione culturale, si educano singolarmente (analiticamente) tutti i muscoli ed i relativi neuroni motori; si allenano alcune qualità atleta, di qualunque età e sesso.

Per le donne è opportuno ridurre il peso regolamentare dei vari attrezzi di lancio; ed io propongo le seguenti riduzioni:

Palla di ferro: dal kg. 2 le misure minime per l'allenamento; le misure massime per gli attrezzi regolamentari; quindi per i concorsi e le gare, al kg. 4.

Giavellotto impugnato: da gr. 300 a 500.

Giavellotto libero: da gr. 300 a 500.

Disco olimpionico: peso da 3/4 di kg. a 1,250 (diametro da cm. 16 a 18).

Martello scozzese (il più utile, bello ed elegante Tra tutti i lanci, che forma delle spalle e dei tronchi assolutamente meravigliosi) da chilogrammi 21,2 a 4.

Palla vibrata (eccellente esercizio): da gr. 500 a kg. 1.

Caber (ottimo per l'educazione degli eretttori del tronco ed in ispecie della massa sacro-lombare): da 5 a 10 kg.

Medicine-ball: di peso non superiore a kg. 1 a 1,250 (indispensabile per preparare il corpo non solo alla pratica della boxe, ma anche a quella dei lanci, data la sua straordinaria efficacia tonica, trofica ed allungatrice sui muscoli dell'avambraccio, del bicipite e tricipite, sul fascio anteriore e medio del deltoide, sul pettorale, sui retti, obliqui e trasversi addominali; sui muscoli degli arti superiori e per l'allenamento al fiato).

Salti: Quelli in lungo vanno fatti con moderazione e sempre ricadendo il terreno assai morbidoso (miscuglio di sabbia, trucioli di legno). I salti in alto possono essere consigliati con le stesse raccomandazioni fatte precedentemente.

Queste, per sommi capi, le mie proposte. Ed ecco le conclusioni:

La cultura fisica femminile, come quella dell'uomo, deve proporsi di raggiungere i seguenti effetti fondamentali ed utilitari:

a) il miglioramento della salute, conseguenza dell'irrobustimento di tutto l'organismo (non del solo tessuto muscolare);

b) una sicura e potente azione profilattica e difensiva di fronte ad una delle più gravi e frequenti malattie, la tubercolosi;

c) il perfezionamento estetico e plastico;

d) un elevato effetto morale.

Identità di indirizzo colturale fisico per le donne e gli uomini

I capisaldi della cultura fisica femminile sono costituiti dalle stesse leggi fisiologiche naturali sulle quali si fonda la cultura maschile, tenendo ben presenti le varie limitazioni qualitative più sopra ricordate.

La cultura fisica muliebre deve consistere, come quella maschile, delle tre parti che costituiscono il mio metodo di cultura fisica: cioè:

a) *preparatoria*, esercizi elementari fascicolari, analitici (cultura pre-atletica);

b) *cultura sportiva ed atletica* (sports atletici propriamente detti);

c) *giuochi sportivi*.

Nè va dimenticata, anche per la donna, la cultura fisica professionale (lavori leggeri dei campi), che ha un insostituibile valore armonizzante delle varie funzioni neuro-muscolari e viscerali.

Una abluzione con acqua fredda o tiepida deve servire di conclusione ad ogni seduta di allenamento, durante la quale dovranno sempre farsi molte respirazioni profonde, per aumentare la capacità polmonare.

Proibizione assoluta di esercitazioni in ambienti chiusi, polverosi, umidi (palestre ed aule scolastiche).

Proibizione assoluta e definitiva di tutti gli esercizi ai grandi ed ai piccoli attrezzi il cui uso conduce a deformazioni, a scompensi di sviluppo, ad alterazioni morfologiche (parmomorfemi) e funzionali (ostacolo alla respirazione, aumento alla pressione venosa, con conseguente obbligo di un cuore lavoro per il cuore; questi mezzi non producono non modestissimi effetti coreografici, senza scopo e senza utilità.

Occorre aver sempre in mente che, secondo dice assai giustamente l'Hébert, l'uomo, come ogni altro animale, deve raggiungere l'apogeo della propria completa capacità funzionale fisica con la semplice pratica degli esercizi e dei movimenti ai quali esso è destinato dalla natura e che sono indispensabili per assicurargli la sua esistenza, la conservazione e la difesa.

E' questa una legge elementare di natura, alla quale l'uomo e la donna devono parimenti assoggettarsi, nel loro interesse.

E per ultimo, desidero fare una raccomandazione di importanza fondamentale che sia sempre redatta, con la massima cura e che sia spesso mostrata e commentata all'allieva, la tabella di sorveglianza culturale che serve a testimoniare in modo chiaro e preciso, perchè obiettivo e numerico, il progresso, la stasi o il regresso del suo rendimento fisico.

Occorre formare istruttrici atletiche

Per isvolgere un programma di lavoro così completo, quale quello da me prospettato, bisogna poter contare su di un personale seriamente istruito ed orientato verso questo indirizzo naturale, utilitario ed atletico della cultura fisica femminile.

Occorrono allenatori ed allenatrici i quali, con calore, attenzione, coscienza svolgano l'alto loro ministero: sempre sotto la direzione di un medico specialmente versato in questa precisa e difficile materia.

Nulla deve rimanere intentato per orientare l'interessamento muliebre verso gli sports atletici, e per far sì che in ogni donnicciuola si scopra questa immensamente utile manifestazione delle capacità funzionali del nostro organismo.

Viva la donna atleta!

Articoli esplicativi riccamente illustrati, conferenze, pubblicazioni e soprattutto proiezioni cinematografiche dei grandi avvenimenti atletici debbono essere armi della nostra propaganda e della penetrazione atletica.

Le proiezioni vanno fatte prima con il rallentatore, in modo da rendere facilmente comprensibile l'analisi dei vari movimenti che compongono un grande esercizio atletico; poi vanno ripetute alla velocità normale per permettere una giusta valutazione dello sforzo impiegato per compiere un dato esercizio; e per fornire un'idea esatta della velocità, dell'altezza, della distanza raggiunta.

Queste proiezioni devono venire illustrate e vive come da persone competenti, che facciano ben comprendere ed apprezzare non solo la bellezza di un dato esercizio, ma, anche, e soprattutto, l'utilità biologica dell'esercizio rappresentato.

Formiamo la coscienza atletica alle nostre donne ed avremo reso alla società un utilissimo servizio!

Persuadiamole che il qualificativo di sesso debole è un'offesa velenosa che esse devono sdegnosamente respingere.

La donna in qualunque età, deve dar prova di saper fare qualche cosa di meglio che assumere atteggiamenti contorti, o stupidamente languidi, decadenti, fumare, lucidarsi le unghie, darsi il belletto, il cinabro, il bistro e l'acqua ossigenata; ballare il *fox-trott*; portare tacchi alti dieci centimetri, giocare a *poker* o flirtare!

La sua dignità morale, intellettuale e fisica; la sua responsabilità materna presente e futura, lo esigono. Obbedisca!

Prof. GOFFREDO SORRENTINO

(1) Consultare: prof. *Goffredo Sorrentino*, «L'Atleta», Cappelli, ed. Bologna.

LA X OLIMPIADE ATLETICA

Nelle gare di lancio i rappresentanti della vecchia Europa hanno la possibilità di ben figurare

Ma gli Stati Uniti non disarmano; e, ad eccezione che pel giavellotto, presenteranno atleti capaci di insidiare il primato agli Europei

Con la presentazione delle qualificazioni di lancio siamo giunti al termine della nostra rassegna sulle possibilità di vittoria delle varie Nazioni alle Olimpiadi atletiche di Los Angeles.

Abbiamo visto, sia pure velocemente — la materia avrebbe richiesto ben maggiore spazio di quanto cortesemente ci fu concesso — come gli Stati Uniti si presentino particolarmente temibili nelle gare di corsa, di ostacoli e dei salti possiamo dire che i nostri atleti, in America punta anche questa volta al successo finale, e con maggiori probabilità in quanto che trovasi a gareggiare in casa sua mentre gli altri di tutti gli altri paesi, oltre alla traversata dell'Oceano ed al lunghissimo viaggio in ferrovia, avranno il gravissimo handicap dell'acclimatazione.

Tuttavia, proprio in quest'ultimo ciclo di gare, e precisamente nei lanci, la vecchia Europa siede ancora come maestra del mondo.

Il peso ad un polacco?

La Polonia presenta una coppia di Eroici: Heliasz, che avrebbe battuto con un formidabile 16,42 il *record* del mondo detenuto ancora ufficialmente dal tedesco Hirschfeld con m. 16,04 e Hellmann, accreditato pur esso della demolizione del *record* del tedesco. Heljasz avrebbe confermato parecchie volte la sua prodezza, e quindi vediamo in lui il favorito di Los Angeles. Ma, come dicemmo, gli Stati Uniti non si rassegnano a far la parte di comparsa. Proprio nella selezione definitiva il loro Sexton si è classificato ottimo secondo con m. 16,165; poi hanno Brix, che fu secondo ad Amsterdam, e che quest'anno ha oltrepassato nettamente i 16; e Nelly Grag che battendo Sexton nella suddetta eliminatoria. Non si risulta che sia della partita Hart, al quale aveyano accreditato gli stessi 16,42 del polacco; Sarà stato un bluff?

Fra gli altri competitori di eccezione noteremo il tedesco Hirschfeld, che ha anch'esso migliorato il proprio *record* del mondo, e quindi si trova in condizioni ideali per aspirare al primato; il francese Noel, sempre temibile, ed il suo connazionale Duhour che recentemente ai campionati regionali oltrepassò 15,535; il finlandese Halle Jarvinen, il più giovane della dinastia, che è sui 15,40; l'estone Widing con 15,45; il cecoslovacco Douda, temibilissimo con 15,88; e gli ungheresi Darany (15,45) e Madarasz, dai nostri azzurri ben conosciuti. E poi, chi sa se qualche altra nazione non abbia qualche sorpresa?

Serrato duello nel disco fra Ungheria e Stati Uniti

In questa specialità si profila una accanita battaglia tra i rappresentanti della repubblica stellata e gli ungheresi e francesi. Gli Stati Uniti, che vantano le vittorie nelle precedenti Olimpiadi, non vogliono lasciarsi sfuggire l'occasione di riconfermarla, e basano le loro non platoniche speranze su Anderson, che nell'ultima selezione ha lanciato il disco a m. 50,45, e su Iessup che si è classificato subito dopo Anderson. Invece più nessun affidamento ha dato Jones che pure era riuscito a sfiorare i 50 metri.

Ma il favorito della gara appare secondo noi il magico Remecz, che ha mandato il disco al di là di 50,76. L'Ungheria presenta pure gli ottimi Madarasz (49) e Donogar (48,60), ed ha quindi la possibilità di far ritrare un altro suo atleta nei 6 posti di finale. Bisognerà comunque fare i calcoli con il francese Noel, che con 49,44 oppure uno dei finalisti, con il lettone Rosemberg (48,80), il polacco Heliasz (47,20), e, perchè no?, anche col finlandese Kivi che si è classificato secondo ad Amsterdam. Nè bisogna dimenticare i tedeschi Sievert ed Hirchfeld, e l'estone Feldmann, le cui prodezze anche in quest'ultimo lancio note, e che sapranno impegnare sino allo spasimo i concorrenti più quotati.

Nel giavellotto impera il finlandese Farvinen

I nostri lettori si saranno meravigliati perchè sinora non abbiamo fatto cenno degli *azzurri*. Purtroppo anche nel giavellotto l'Italia, come già nel peso e nel disco, non è stata in grado di presentare a Los Angeles elementi di *performances* di valore internazionale.

Al disotto dei 14 nel peso, dei 44 nel disco e dei 60 metri nel giavellotto, i nostri atleti non avrebbero potuto aspirare che all'esclusione dalla finale; questo stato di cose speriamo possa servire ad intensificare gli studi e le prove per poter in un domani non molto lontano dire anche nei lanci la nostra parola.

HELJASZ
Il polacco probabile vincitore nel peso

Venendo ora a parlare dei giavellottisti di Los Angeles ci leveremo subito il cappello dinanzi al finlandese Matti Jarvinen che con il prodigioso lancio di 74 metri 02 piazza senz'altro la sua candidatura al titolo olimpionico. Come impallidisce dinanzi a questo risultato lo stesso *record* del mondo dello svedese Lundqvist (71,07), vincitore dell'ultima Olimpiade! Ad ogni modo se appare già delineato il primo posto, la lotta sarà severa per le piazze di onore, perchè gli altri cinque posti di finale aspirano la Germania, gli Stati Uniti, la Svezia, il Giappone, l'Estonia, la Neozelanda e l'Ungheria. Ecco infatti quaranta fra i migliori giavellottisti del mondo. Lo americano Churchill che ha già lanciato a 70, ma nell'ultima selezione si è arrestato sì 68,82; il finlandese Sippila con 70,20; il tedesco Weimann con 69,54; l'estone Sule con 68,75, l'americano Malcon Metcalf con 66,96, l'ungherese Szepes con 66, ecc.

Poggioli e Vandelli nel martello

L'Italia è rappresentata in un solo lancio, nel martello, con due atleti: Poggioli e Vandelli. Il primo è ormai un veterano delle Olimpiadi; anzi ad Amsterdam entrò nella finale di questa specialità classificandosi ottimo quarto. Il giovane Vandelli, che segue le orme del suo consocio e maestro, ha dinanzi a sè lo avvenire ed ha compiuto progressi rimarchevoli e veloci. Ma entrambi non sono ancora riusciti a superare i 50 metri, distanza toccata da parecchi nel mondo. Per entrare in finale a Los Angeles, occorrerà mandare l'attrezzo al di là di tale limite. Speriamo che i nostri rappresentanti, che in questi giorni stanno allenandosi proprio con i migliori specialisti dell'orbe terracqueo, facciano in tempo ad acquistare quelle cognizioni che possano loro permettere di attingere risultati eclatanti.

Nel lancio del martello gli Stati Uniti sono riusciti finalmente ad ottenere frutti tali da mettere in prima linea, dominatori sino ad ora nella specialità. L'irlandese O. Callaghan, campione olimpionico, ha lanciato a 51,59; ma gli americani possono opporgli Johnson (51.676) ed i due primi classificatisi nella definitiva selezione: Caremba (51,38) e Frank N. Connor (52,04). Ma esiste pure un finlandese — questa piccola nazione è davvero inesauribile nel produrre campioni eccelsi nell'atletica leggera —, Poukala (51,60), mentre la Svezia dispone di Skoeld (51,40), classificatosi secondo nelle Olimpiadi di Amsterdam, e di Jannson (50,48). Anche l'Argentina ha un uomo capace di sorpassare i 51 metri: nè dobbiamo sottacere che la Germania avrà pure qui le sue vedette. Come si constata facilmente, il compito dei nostri Poggioli e Vandelli, le cui migliori *performances* nell'annata sono rispettivamente 49,21, e 49,05, diventa ben arduo.

* * *

Fra due giorni avranno inizio i giuochi della X Olimpiade, nei quali il manipolo *azzurro* lotterà con il solito cuore e l'indomita fede. Forse cadranno molte illusioni, perchè sulla pista e sulle pedane non c'è posto che per la realtà; ma nessuno potrà negare che gli atleti italiani ed i loro dirigenti abbiano cercato di condurre la preparazione olimpionica con il migliore discernimento tecnico. E se dopo l'affannosa lotta per il primato venisse anche per l'Italia la soddisfazione di qualche successo, sia questo il punto di partenza per un sempre più valido impulso alla pratica delle più sane ed utili discipline sportive.

Mario Nicola

Il finlandese Jarvinen che lancia il giavellotto a 74 metri

POGGIOLI
finalista ad Amsterdam nel martello. Riuscirà a tanto a Los Angeles?

UN'ALTRA GIORNATA DI LOTTA ARDENTE NELLA COPPA CIANO

Sui 200 km. del durissimo Circuito del Montenero le Alfa di Nuvolari e C. spadroneggeranno ancora senza lotta?

(A. C. di Livorno - 31 luglio)

La stagione sportiva in campo automobilistico volge alla fase conclusiva. Dopo le indimenticabili vicende dei Grandi Premi internazionali sulle cinque ore, le macchine della produzione 1932 sono chiamate ad affrontare quelle, non meno interessanti ed importanti, delle prove di velocità pura su media distanza.

Il ciclo di queste gare avrà caratteristiche opposte, come ordine di svolgimento, a quelle dei tre Grandi Premi d'Italia, Francia e Germania. Per i Grandi Premi, come ognuno ricorderà, si cominciò con quello più «veloce»: con il Gran Premio d'Italia a Monza, che sulle cinque ore portò ad un chilometraggio aggirantesi intorno agli 800 chilometri. Il Gran Premio di Francia risultò meno veloce e ancora quello di Germania, perchè i circuiti sui quali le grandi gare si svolsero avevano, diremo così, caratteristiche velocistiche decrescenti.

Per le tre gare che ancora attendono le macchine e i corridori, si avrà, come si è detto, un ciclo del tutto diverso. Ci comincierà, infatti, dal «Montenero», che è un circuito sul quale la velocità media non potrà superare i novanta di media, si passerà alla *Coppa Acerbo* a Pescara, circuito sul quale si possono superare i 130 all'ora; si arriverà, infine al Gran Premio di Monza sul circuito completo dell'autodromo, sul quale si toccheranno certo i limiti massimi dei 180 all'ora. Il *Montenero* e la finale del Gran Premio di Monza si correranno sulla distanza di 200 chilometri, la *Coppa Acerbo* su quella di poco più di 300.

Gli ultimi cento giri...

Va da sè che queste gare di pura velocità su media distanza hanno, dal punto di vista tecnico, notevole importanza ugualmente. Voi sapete, infatti, che non è sempre la maggior distanza da compiere lo ostacolo più difficile per una vettura. Molto spesso è la velocità che conta, la velocità che in gare di media distanza decide di tutto, che decide, cioè, a parità di resistenza allo sforzo come decide, a parità di velocità, la resistenza. Non è detto, infine, che a fiaccare una macchina occorrono cinquecento o mille chilometri di corsa: quando il traguardo è a duecento chilometri dal via il comportamento di un pilota e l'impiego che si fa di una vettura sono sensibilmente diversi. Si va alla ricerca del secondo, si guarda dai motori l'ultima frazione di potenza, gli ultimi cento giri di regime. Che sono, poi, quelli che fanno succedere i guai. Ognuna delle tre gare che restano ha le sue caratteristiche tecniche e le sue difficoltà.

I duecento chilometri di strade del *Montenero* possono essere fatali per il cambio, per la frizione, per i freni; i duecento sulla pista di Monza, senza un attimo di pausa, con l'acceleratore fino in fondo, possono essere più che troppi per un motore; come, del resto, i trecento di Pescara con oltre dodici chilometri di settimino ad giro.

Ambedue i tipi di gara, agli effetti tecnici — i Grandi Premi sulle 5 ore e le corse di velocità pura su media distanza, hanno, invece, non, perciò, la loro importanza, perchè i massimi che si tentano nell'uno e nell'altro tipo comportano sforzi severissimi in tutti gli organi di una vettura. Sia che si debba marciare cinque ore, sia che se ne debbano fare due o tre soltanto, sia