En el tiempo del vencedor de los 100 metros libres fué de 1'22.2 hecho por el - Húngaro HAYOS, en 1908 fundase la Federación Internacional de Natación Amateur (FINA) que congrega y dirije la natación en todo el mundo.

En 1912, las mujeres empiezan a competir en Natación en los Juegos Olímpicos. Después de toda esta evolución tenemos la Natación que hoy conocemos.

IMPORTANCIA DE LA NATACION

En nuestro planeta más de 70% de su superficie está cubierta por agua y menos de 30% cubierta de tierra propiamente dicha. Existen tres ciclos de vida y ellos se desarrollan dentro del agua: Ciclo de Vida en el agua dulce o Limnobiose; Limnociclo, Ciclo de Vida en el agua Salada o Halobiose; Talosociclo y el ciclo de Vida en la Tierra o Epinociclo. El cuerpo humano en su mayor parte está constituído de agua, el hombre aguanta -- más sin alimentación que sin agua, la Vida proviene del agua, etc. El agua es pues esencial para la vida del hombre. Del - agua sacamos energía más potente, recibimos salud y mantene-- mos la propia vida.

De todas las formas de ejercicios para mantener la salud y el bienestar físico, los más aconsejables para cualquier edad, - sexo y tipo físico son los ejercicios dentro del agua, o sea la Natación.

La Natación ejercita los grandes músculos fundamentales del - tronco y de los miembros, la musculatura de la respiración es bien desenvuelta, todas las articulaciones y todos los músculos hacen un trabajo equilibrado y de conjunto. Además pro-- porciona un desenvolvimiento todo simétrico del cuerpo, pues provoca un trabajo simultáneo y general de casi todos los músculos. Según las fichas Morfo-Fisiológicas de los nadadores, tenemos la confirmación que la capacidad Vital es casi siem-- pre aumentada de 6 a 8 litros para los Varones y de 4 ó más - litros para las Mujeres. El cuerpo inmerso en el agua aumenta el trabajo físico por la diferencia de presión y por ésto todos los músculos necesitan trabajar más, particularmente -- los respiratorios.

El trabajo muscular por exigir mayor consumo de oxígeno provoca un aumento del volúmen de cambios gaseosos en los pulmones. Considerando la adaptación del organismo a las necesidades, la Natación favorece un aumento de los Glóbulos Rojos y de la Hemoglobina. Aún necesitando de un poderoso Trabajo Cardíaco, - la Natación ofrece un resultado compensador, pues el esfuerzo hecho corresponde a las posibilidades del individuo sin determinar un consumo extraordinario de energía. Los movimientos - natatorios son siempre ritmados, la acción muscular y respiratoria son siempre uniformes y ésto también es benéfico para el Trabajo Cardíaco. La hipertensión de los músculos ocasionada por la mala circulación es combatida fácilmente con la Nata-- ción. El agua hace en el cuerpo un masaje con influencia eficaz sobre el sistema nervioso y sabemos también que el aire - inmediatamente sobre la superficie del agua es el más puro, - pues la humedad absorbe las impurezas. La diferencia de Temperatura del aire en relación con el agua cuando no es exagerada provoca una reacción agradable en todo el cuerpo y la -- acción de los rayos solares son más eficientes combinadas con los fenómenos acuáticos. Además de todos estos beneficios, - sería conveniente agregar que, cuando se practica la Natación en la belleza de los Lagos, Ríos y Mares que nos ofrece la Naturaleza, su efecto es enormemente reparador.

Sus ventajas no terminan ahí, en la Fisioterapia encuentra mucha aplicación por su óptimo efecto de curación sobre cuerpos enfermos. Según el Dr. Charles Leroz, famoso especialista -- Americano, el agua es seguramente el sistema más antiguo de - tratamiento físico con más probabilidades de lograr una recuperación que cualquier otra clase de elementos, pues es más - fácil hacer ejercicios dentro del agua que bajo la presión -- atmosférica normal, principalmente en los casos de tratamiento de los extremos debilitados por parálisis u otras afecciones.

También para los principales y más comunes problemas de la columna vertebral se emplea la Natación, y así tenemos: para la Cifosis se debe nadar Pecho; para la Lordosis se nada Dorso y para la Escoliosis se debe nadar el Nado de Lado (Over Arm.).

Con esta síntesis de los beneficios de la Natación podemos -- ver claramente la importancia de saber Nadar, en regla general quien sabe Nadar se libra de morir ahogado en un ambiente en - que predomina el agua, y aprovecha su noble arte para salvar - la vida de su prójimo cuando asi lo necesite. Sin embargo el hombre no está adaptado físicamente para mantenerse a flote y no sabrá nunca si no aprende, pues la Natación no es una cos-- tumbre institiva ni heredada, pero entre la mayoría de los cuadrúpedos la configuración especial de sus cuerpos les permite conservar dentro del agua el equilibrio perfecto. El hombre en su avance cultural y tecnológico, creó sistemas y técnicas que permiten al individuo humano nadar con facilidad y seguridad en las superficies líquidas de nuestro planeta, y el conocimiento de dichas técnicas debe ser un derecho y una obliga-- ción de todo individuo de la especie humana. Según Platón, se consideraba una educación deficiente no saber Leer y no saber Nadar.

En la siguiente fase de nuestro estudio vamos a abarcar las - Técnicas para enseñar a Nadar, buscando siempre el modo más -- objetivo y el camino más corto entre el no saber y el saber nadar, sin por ésto contrariar los principios pedagógicos vigentes.