

### 3. Rimedi parziali per un'organizzazione sportiva generale ancora inadeguata

Per crescere bene una giovane ha bisogno di allenarsi 3-4 volte alla settimana totalizzando almeno 5 ore di lavoro effettivo. Con carichi effettivamente stimolanti e continui l'organismo giovanile può svilupparsi in modo armonioso e funzionale, senza essere ancora condannato ad una efficienza sempre minore dalla vita sedentaria della nostra epoca.

Si intende, che in termini agonistici le sedute settimanali dovrebbero essere più frequenti.

Quale città o luogo, quale società sportiva del nostro paese è in grado di offrire ad una giovane queste famose ore settimanali di attività fisica? E se ciò fosse realizzabile in qualche modo, i nostri modelli educativi, gli impegni scolastici (soprattutto gli orari) e familiari lo consentirebbero? La dislocazione ed il numero degli impianti sportivi, la funzionalità dei servizi di trasporto sarebbero in grado di accontentare una grande parte delle interessate? Finalmente, dopo essere arrivate in campo, questi istruttori (istruttrici?) sarebbero disponibili, e per quale disciplina e per quale gruppo di età?

Questi interrogativi ad un primo esame risultano pesanti e poco incoraggianti. Si tratta di problemi che anche nazioni, dove la necessità naturale di praticare dello sport è più sentita, non riescono a risolvere facilmente. Ci riferiamo in primo luogo a tutte le grandi città (con il massimo numero potenziale di praticanti), per le quali la disponibilità non solo di impianti costruiti ma anche di spazi naturali è di per sé problematica.

Siamo convinti, che ogni giovane, in rapporto alla sua età ed impegno volitivo, ha delle possibilità di rimediare fino ad un certo punto a questa inadeguatezza di strutture ed organizzazione: metteremmo, prima di ogni

altra cosa, la disponibilità personale a non evitare le varie difficoltà e prendere delle iniziative con obiettivi raggiungibili.

Non è impossibile, per esempio, effettuare esercizi fisici, che non richiedono forzatamente l'uso di attrezzature specifiche, in casa propria o in luoghi occasionali. Con qualche compagna (e qualche nastro di musica) si possono fare degli esercizi di ginnastica generale, di scioltezza, di allungamento e di potenza muscolare. Esercizi tecnici imitativi, seguire un programma casalingo, che la istruttrice o il tecnico di società hanno preparato non è poi tanto problematico. Correre in compagnia nei parchi pubblici (fortunata chi vive in centri più piccoli o addirittura in campagna) può essere divertente e nello stesso tempo allenante. Allora gli appuntamenti di allenamento, organizzati presso la sede abituale della società, serviranno maggiormente, perché vi si arriva più preparate e disposte a verificare i progressi individuali affrontando periodicamente prove nuove.

Con il passare degli anni le iniziative cresceranno insieme alle esperienze accumulate. Con le mete prefissate non più così lontane da raggiungere, l'abitudine a non capitolare davanti ad ogni ostacolo aprirà nuove strade da seguire: una volta nei mesi estivi quasi nessuna praticava l'atletica leggera con impegno continuo. Tutte avevano troppo timore del gran caldo; a causa delle ferie, anche per certe giovani già affermate, mancava l'assistenza tecnica diretta...

Ora in molte località di mare stanno funzionando ottime strutture di allenamento, si va a lavorare in campo al mattino presto o verso sera.

Anche i tempi, in cui l'atleta femmina si allenava esclusivamente in presenza del tecnico personale, stanno per scomparire.

Con le lamentele ed i vizi mai nessuna ha potuto affermarsi in alcun ramo della vita. Contano motivazioni valide ed una grande mole di lavoro.

Durante la maggior parte di questi allenamenti l'atleta sarà sola con se stessa. Nemmeno un'assistenza tecnica ottimale ed onnipresente potrà mai sostituire l'impegno massimo di una qualsiasi persona di « voler riuscire » in una determinata cosa.

Anche il comportamento durante i vari raduni tecnici ed altre manifestazioni simili, significa un apporto fondamentale alla nostra causa. Le spese investite rappresentano i soldi di tutti noi e vanno utilizzati a dovere. La riuscita tecnica, morale e ricreativa di ognuno di questi appuntamenti è legata molto alle giovani: assenze e ritardi non giustificati, polemiche e non discussioni serie su questioni tecniche, personalismi nocivi e indisciplinate di vario genere, possono mettere in discussione qualsiasi buona intenzione.

Argomenti per questo capitolo ce ne sarebbero ancora tanti. In fondo è determinante convincersi, che ogni giovane può riparare a certe deficienze tecniche ed organizzative di base, prendendo delle iniziative, dirette ad arrivare al maggior numero possibile di ore di allenamento, per poter dare sufficienti stimoli al proprio organismo. In più, tutte le buone iniziative non impostate da terzi, saranno utili alla formazione di un carattere forte e sempre meno dipendente.

---

(1) Ogni nostro nucleo cellulare contiene 23 paia di cromosomi con circa centomila informazioni ereditarie chiamate anche geni. Una di queste coppie cromosomiche rappresenta quella specificatamente sessuale. Mentre quella maschile è contrassegnata da una Y ed una X, quella femminile si distingue per due X. Al momento della fecondazione tra sperma ed ovulo, l'individualità di ogni persona è già determinata e non più intercambiabile.

(2) Ormoni: sono delle sostanze chimiche molto molto complesse e vengono prodotte

#### **4. Nozioni generali sulle fasi di sviluppo fisico e mentale delle giovani**

Le differenze genetiche tra la donna e l'uomo sono un dato di fatto che deve essere accettato (1).

Questa netta diversità non si esprime soltanto in forme più evidenti a partire dall'età puberale sino alla maturazione sessuale. La diversità è iniziata già al momento della fecondazione e si evidenzia fin dal periodo prenatale. Numerosi studi hanno portato a conoscenza che già nel feto umano di 12-13 settimane possono essere analizzate diversità ormonali (2).

Pare che anche nei bambini in tenera età tra i due sessi si possano riscontrare differenze nelle risposte di eccitabilità neuromuscolare (3).

Per il nostro scopo e più semplicemente in termini pratici e sportivi, la differenza tra la donna e l'uomo può essere riassunta attraverso l'illustrazione schematica di alcuni fattori fondamentali (tavola 1):

Questi vantaggi fisici che l'uomo ha rispetto alla donna non significano però che essa sia più debole di lui. Qui l'essere più forte o meno forte è veramente del tutto relativo, perché la donna è « diversa » e sicuramente non « inferiore » nei confronti dell'uomo.

Anche lei ha dei vantaggi rispetto al sesso maschile quando parliamo tra le altre cose dello scheletro più

dalle ghiandole endocrine (a secrezione interne) del corpo umano e quindi immesse nel flusso sanguigno: agiscono come « forze centrali » attivanti, inibenti, stabilizzanti su tutti gli organi e determinano tra l'altro la nostra crescita, la nostra salute, il nostro temperamento ed il nostro comportamento sessuale.

(3) Dott. A. Berg: « Die Beurteilung der Leistungsfähigkeit der Frau aus biochemischer Sicht »... durante il congresso di Mainz, Germania Federale (10-12-1983).