

potenziale della costituzione fisica e delle attitudini.

Parlando dell'atletica leggera, pensiamo che non prima dei 17-18 anni si potranno intravedere le reali prospettive agonistiche future nella carriera della donna. La maturità e l'indipendenza raggiunte in tale periodo saranno alla base di tutte le scelte successive.

Sarebbe però davvero un peccato, se a causa di sbagli tecnici e per impostazioni mentali errate, nate nei periodi giovanili, al momento della scelta definitiva per il proprio futuro, l'atleta non potesse più impegnare idealmente tutte le risorse personali.

## **2. Necessità di una preparazione fondamentale attraverso le prove multiple**

Non solo in prospettiva di una carriera agonistica ai vari livelli individuali, ma anche per preparare adeguatamente il proprio fisico per la vita di tutti i giorni, ogni giovane dovrebbe servirsi con cura di un allenamento di base.

Questo allenamento, introdotto e « comunicato » attraverso coerenti azioni pedagogiche nell'ambito della società sportiva (e... speriamo, un giorno anche nella scuola) e per iniziative personali, si concentra prevalentemente sui seguenti elementi:

- a) di condizionamento:
  - resistenza,
  - velocità,
  - forza;
- b) di coordinazione neuromuscolare comprendente tutte le attività per migliorare:
  - l'abilità motoria (destrezza);
- c) di igiene per salvaguardare:
  - salute ed efficienza psico-fisica;

d) psichici:

(prerogative come per esempio la diligenza, la costanza, l'impegno volitivo per affermarsi) per formare un:

— carattere stabile.

Durante i primi anni della scuola elementare l'attività fisica delle alunne sarà rivolta più verso forme semplici di gioco per sviluppare le qualità coordinative e basandosi possibilmente su diverse discipline sportive.

Più avanti, durante le ultime due classi della scuola primaria e durante gli anni della scuola media, anche i miglioramenti di tutti i fattori di condizionamento sopra elencati dovranno essere curati attentamente.

Questi fattori possono esprimersi in modo perfetto con le specialità base dell'atletica leggera, vale a dire la corsa veloce e lunga, i salti ed i lanci.

Correre, saltare, lanciare (gettare, spingere) ecc. nascondono una risorsa infinita di elementi e gesti che ritroveremo peraltro continuamente in tutti i campi dello sport. Essi sono indispensabili per chi cerca soddisfazioni nel mondo dell'attività motoria in generale e sportiva in particolare.

Quindi in forme introduttive e con metodologia globale tutte le discipline fondamentali dell'atletica leggera vanno affrontate dalle giovani.

Solo la multilateralità, curata e perfezionata durante i periodi puberali e di adolescenza, potrà garantire più avanti la specializzazione desiderata per ottenere il massimo potenziale in una disciplina singola.

La giovane atleta potrà avvalersi di un consistente patrimonio di schemi motori e di molteplici attributi fisici e finalizzarli per lo scopo desiderato. L'argomento è paragonabile a chi intende scrivere un ottimo tema: è ovvio che la conoscenza di un vocabolario più vasto può permettere

risultati migliori rispetto a chi ha una conoscenza linguistica limitata.

I processi di apprendimento motorio richiedono anche impegni da parte del nostro intelletto e del nostro carattere. Pertanto esperienze, accumulate tramite innumerevoli esercizi in diverse specialità, possono trasferirsi positivamente su altre attività, che non sono esplicitamente connesse con l'atletica leggera o lo sport. Alla giovane, abituata ad adattarsi ad ogni evento e con capacità polivalenti, si apriranno indubbiamente orizzonti maggiori nella vita.

Purtroppo dobbiamo constatare che attualmente nel nostro paese l'attività di base e multilaterale nella scuola elementare è pressoché inesistente. Per difficoltà tecniche ed organizzative anche la scuola media non offre ancora sufficienti stimoli.

Ci restano dunque le società sportive: non perdiamo queste uniche occasioni per rimediare almeno in parte al deficit di allenamenti di base, di cui le coetanee di altri paesi possono vantaggiosamente approfittare.

Perché mai dovremmo privarci di una preparazione generale, ricca di emozioni sempre nuove, indispensabile per la specializzazione futura e che per di più ci permette salute ed efficienza fisica migliore?

Da alcuni anni in diversi ambienti si lavora per ampliare le strutture tecniche (impianti sportivi ecc.) e per instaurare un'organizzazione funzionale a tutti i livelli. Anche alle forze femminili spetta una parte determinante per ottenere risultati concreti.

Dalle giovani ci si attende entusiasmo e maggiore partecipazione.



La capacità di adattamento nella vita di ogni persona è importante. A volte si presenta l'opportunità di dover correre anche in condizioni climatiche meno agevoli: una corsa in mezzo alla neve battuta non comporta particolari problemi e può essere anche divertente, se non manca la compagnia...