

1. Introduzione

Con piacere si può affermare che oggi giorno anche nel nostro paese l'emancipazione femminile è progredita in termini positivi.

Rispetto ad altri paesi questo sviluppo non è stato certamente agevolato a causa di vari problemi culturali, politici e geografici. Inoltre tra le regioni settentrionali e meridionali è esistita da sempre una notevole discrepanza, che si sta lentamente attenuando.

Emancipazione significa indipendenza ed è bene che ogni donna possa scegliere e interpretare la propria vita senza la secolare egemonia maschile. Resta ancora molto da fare in proposito e non è sempre facile liberarsi di concetti e pregiudizi che si erano formati sin dai tempi remoti fino all'epoca attuale.

Come in tante occasioni della vita quotidiana anche nello sport l'immagine della donna è stata creata quasi del tutto dall'uomo. Sui valori estetici, morali e tecnici che la donna dovrebbe dare all'attività sportiva, pesa prevalentemente il giudizio parziale dei rappresentanti maschili. Tanto per fare un esempio, molti uomini accettano un risultato tecnico femminile solamente se, oltre che da criteri agonistici, essi siano stati attratti anche esteriormente dal fisico dell'atleta. Questi giudizi sono dunque troppo personali e contingenti e non hanno nulla a che vedere con i valori oggettivi di una qualsiasi attività e prestazione.

Nella speranza che in futuro un numero sempre maggiore di rappresentanti del gentil sesso possa dedicarsi all'atletica leggera femminile, e non solo in qualità di atlete ma anche di tecnici e dirigenti, l'appello rivolto a tutti i collaboratori maschi del settore femminile è di credere sempre con maggior convinzione nella loro missione e di rappresentare in ogni cir-

costanza un buon esempio da seguire. Lungo il cammino verso una maggiore indipendenza la donna ha bisogno di persone su cui appoggiarsi. La sensibilità femminile, peraltro, intuisce molto bene se i rappresentanti dell'altro sesso hanno fiducia nelle loro capacità.

Allora gradualmente l'iniziativa potrà passare più facilmente e frequentemente dall'altra parte e le molteplici attività potranno essere gestite alla pari dalle interpreti femminili.

Nel caso dell'atletica leggera, per cambiare l'immagine della donna, essa deve conquistare la fiducia e la credibilità con impegni di varia natura sempre maggiori. La giovane dovrà conoscere molto bene alcuni problemi fisiologici e igienici del proprio corpo, la tecnica fondamentale delle varie discipline e dovrà affrontare diligentemente qualsiasi situazione.

Non c'è tempo da perdere: i primi passi di iniziative personali dovrebbero essere intrapresi già all'età di 11-12 anni, quando la ragazza passa dalle varie attività imitative dirette (in tutti i campi della vita) alle attività riflessive. Ciò significa, che la giovane si dedicherà solamente ad una attività, se prima è convinta della sua utilità.

Gli argomenti di questo testo vorrebbero agevolare l'introduzione all'attività sportiva e più specificatamente all'atletica leggera femminile.

Nelle fasce d'età dagli 11 ai 18 anni, la giovane è sottoposta a diversi processi di crescita corporea ma di pari passo anche l'animo subisce numerosi mutamenti.

E' chiaro che l'attività fisica e mentale con la crescita degli impegni può indurre a vari errori. Fondamentale però, è che questi errori rimangano circoscritti e non si ingrandiscano, in modo tale da rendere difficili in tempi futuri le espressioni tecnico-agonistiche ottimali, a seconda del

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