

Condizionati dai nostri gusti, in tutte le attività noi potremmo individuare persone più o meno belle.

Tempi, mode, pareri cambiano molto spesso. Basta guardare alcuni quadri di epoche diverse: per essere belle, una volta si doveva essere più piene (matrone), avere carnagione chiara; pochi anni orsono, la donna ideale era magrissima ed abbronzata, attualmente più alta, sempre magra, ma con le rotondità al punto giusto. Per i prossimi anni l'aspetto della donna ideale dovrà avere rilievi leggermente più atletici. Quanti problemi crea la moda di volta in volta!

Per una foto, preparata per presentare gli ultimissimi capi di vestiario nella rivista specializzata, saranno stati indispensabili centinaia di provini. Ma per la scelta della modella saranno state necessarie selezioni ancora più accurate.

Oggi la donna può ed è in grado di praticare tutti gli sport e, come si è già detto, l'allenabilità dei diversi fattori di condizionamento fisico e tecnico non rappresenta particolari problemi e riserve. Gli aspetti di fisionomia corporea sono in massima parte di origine ereditaria ed anche allenamenti molto frequenti ed intensi non potranno cambiare visibilmente questi attributi. C'è, casomai, il pericolo che in mancanza di lavoro fisico si passi a stati di atrofia corporea e si formino tessuti adiposi superflui. Per chi voglia arrivare ai massimi livelli nell'atletica leggera, carichi fisici molto molto intensi non potranno avvenire che in età più matura (dai 17 anni in su), quando l'interessata saprà ponderare serenamente qualsiasi iniziativa da prendere in proposito. Nel frattempo si sarà arricchita di utili informazioni e di varie esperienze.

Per perdere le ultime paure basta esaminare un attimo gli uomini che incontriamo ogni giorno per strada: troviamo individui dalla statura bas-

sa, alta e altissima, esili, robusti ed atletici, e, se proprio insistiamo, meno attraenti e bellissimi (è questione di costumi che formano i gusti personali). Loro stessi, in alcuni sport hanno saggiamente istituito delle classi di peso per creare equilibri maggiori.

Per ogni donna valgono gli stessi discorsi appena esposti.

7. Una forte volontà esplosiva

In quasi tutte le discipline dell'atletica leggera le azioni finali o iniziali sono caratterizzate da gesti molto dinamici, o meglio esplosivi. Le varie componenti della velocità e della forza, nell'attimo di tempo richiesto per il finale o per l'inizio dell'esercizio stesso, devono integrarsi perfettamente per aumentare al massimo la carica attiva.

A parte le gare di mezzofondo, tutte le restanti discipline delle prove multiple sono interessate a gesti dinamico-esplosivi. Mentre per le corse di sprint e di ostacoli un'azione esplosiva va collocata anche al principio dell'esercizio globale, per i salti e per i lanci tutto si concentra nel finale. Più semplicemente la descrizione per i salti e i lanci si potrebbe orientare in questi termini: *progressione in velocità di tutto il « sistema del corpo », possibilmente rilassato, pronto ad « esplodere », con tutte le energie accumulate precedentemente, al momento ed al punto giusto alla fine di tutta la sequenza dell'azione.*

Un esame più attento ci rivela presto, che le componenti delle suddette azioni non possono essere esclusivamente di origine fisica e tecnica. Anche una indispensabile volontà interiore da parte dell'atleta dovrà accompagnare questi dinamismi esplosivi finali, altrimenti l'esercizio, o

non potrà essere addirittura concluso, o sarà sottoposto a inibizioni e pertanto riuscirà poco efficiente.

Ogni difficoltà della vita quotidiana, da superare, richiede un atto di volontà. Questa dovrà essere tanto maggiore, quanto più grande sarà l'ostacolo da eliminare. Sappiamo che la forza di volontà non deve combattere solamente questi eventi esterni, in quanto anche la nostra sfera interiore rappresenta stati di inerzia da mettere in moto (disposizioni d'animo negative, soggezione alla fatica, salute instabile, ecc.)...

In molte attività sportive, e più precisamente nelle specialità di forza veloce dell'atletica leggera, oltre alle disposizioni motorie (intellettuali) ad eseguire tecnicamente bene l'esercizio prescelto, una seconda forza proveniente dalle profondità dell'intelletto è necessaria per la riuscita ottimale del gesto: prevalentemente nel finale (o all'inizio per lo sprint e per gli ostacoli) un atto psichico fortemente volitivo, sviluppatosi nell'animo, accompagna le varie azioni di slancio, di spinta e d'urto per creare un intenso atto esplosivo. D'ora in poi chiameremo questa facoltà *forte volontà esplosiva*.

Il termine, preso dalla psicologia, tradotto dal tedesco « Willensstosskraft » (4), con maggior precisione significa il superamento di una certa resistenza in uno spazio di tempo breve, accompagnato da una forte volontà interiore. Alla lettera il termine esprime la « volontà di forza d'urto ».

L'esperienza ci dimostra, che nell'atletica leggera, moltissime donne, a differenza degli atleti, trovano difficoltà ad esprimere una forte volontà esplosiva sufficiente.

Può darsi che la loro disposizione d'animo in generale non glielo permetta facilmente, che la costellazione ormonale e quindi la minore aggressività innata abbiano il loro peso negativo in tutti questi processi psichici.

D'altra parte ci sono anche degli esempi in cui la donna ha spesso dimostrato che in situazioni di emergenza (pericoli vari, ecc.) è in grado di far accrescere benissimo questa capacità.

C'è da aggiungere che la donna, in passato, ha avuto meno occasioni di far esperienze in proposito, perché una forte volontà esplosiva è sempre connessa ad un'analogia forte azione fisica. Nei lavori di ogni giorno, in breve, nelle attività sino ad oggi prevalentemente riservate all'uomo, certe azioni le possiamo rilevare con maggiore frequenza.

Anche lo sport, classico luogo di tirocinio per la facoltà di forte volontà esplosiva, soltanto da pochi decenni è accessibile alle donne.

Chi cerca successi nell'atletica leggera deve confrontarsi continuamente con questo termine (forte volontà esplosiva).

Una certa predisposizione potrà essere anche innata, ma tutti i meccanismi inerenti a questa forza morale sono anche allenabili. Bisognerà prendere molto presto confidenza con l'idea e svilupparla di pari passo con gli elementi fisici e tecnici.

Nel periodo dell'adolescenza, lo stato psico-fisico avrà ancora maggiormente bisogno di rafforzarsi in questo senso, tramite interventi continui in questo campo veramente difficile per la donna.

Una causa, per cui la giovane atleta poco esperta non riesce ad avere una sufficiente volontà esplosiva, può essere anche determinata dalla minore dimestichezza con ogni discorso riguardante la tecnica. Ciò vuol dire, che ogni esercizio eseguito, va

(4) Aufbau der Person (5. Auflage 1952) di Philipp Lersch Johann Ambrosius Barth Verlag München.