

le cose, agevolerà la decisione di un'attività futura più impegnativa nell'atletica leggera.

Questa decisione sarà senz'altro facilitata, se negli anni giovanili un'attività multilaterale, non fortemente finalizzata, abbia impegnato ed abituato la giovane a cimentarsi in più campi.

## 6. Timori di perdere in parte la femminilità

Abbiamo già detto precedentemente che l'immagine della donna è stata creata quasi del tutto dall'uomo. Dal passato fino ad oggi ovviamente non sempre hanno regnato il buon senso e la necessaria obiettività. La vita delle donne doveva essere interpretata a seconda delle comodità maschili. Esigenze particolari dei vari sistemi sociali, religiosi e politici hanno condotto alla formazione di pregiudizi, dei quali ora bisogna liberarsi definitivamente.

Studi sempre più frequenti sui problemi della donna ci permettono delle opinioni aggiornate e più vicine alla verità delle cose. Già potremmo ritenerci soddisfatte dei progressi ottenuti, se non ci fossero i pericoli provenienti dai mass-media (giornali, riviste, radio, televisione, cinema, ecc.) e un'industria, che, dietro le quinte di questi potenti mezzi di diffusione, monopolizza spesso l'immagine femminile. Senza dimenticare che i mezzi di informazione hanno svolto un ruolo molto importante e possono fare ancora tanto per una società più libera e giusta, c'è da dire che la febbre per le notizie sensazionali di novità può anche non giovare alla nostra causa. Ci lasciamo influenzare senza la dovuta imparzialità, certe idee ci vengono imposte inconsciamente.

Anche nel mondo dello sport i vari personaggi vengono dati in pasto al

pubblico, senza tener conto degli effetti che possono ripercuotersi anche negativamente sulla spettatrice. La paura di rimetterci in parte la femminilità, praticando lo sport a livello agonistico, può provenire anche da immagini esagerate ed in primo luogo da interpretazioni di comodo.

La foto di una qualsiasi donna in tenuta sportiva, scattata nell'attimo in cui gruppi muscolari sono in tensione, sarà diversa dalla foto, scattata nell'istante in cui gli stessi muscoli sono decontratti. I segni della fatica dopo duri impegni possono esprimere atteggiamenti opposti a quelli assunti in situazioni meno impegnative.

Immagini prese dalla ginnastica, dal pattinaggio artistico o dal nuoto sincronizzato, tanto per presentare alcuni esempi, a volte, per l'origine della specialità stessa, saranno maggiormente invitanti che le stesse immagini prese da una corsa ciclistica, da un'azione di basket o da un esercizio di alta acrobazia.

In ogni caso sarà però l'atleta, con le sue molteplici qualità e attributi esteriori (attraenti o meno, sempre in base a giudizio individuale), a doversi adattare alla disciplina sportiva e non viceversa.

Tutte possono scegliere liberamente la disciplina preferita, ma non tutte avranno le stesse possibilità di interpretazione estetica e di riuscita tecnica. Per rendere meglio l'idea, tra la ginnastica ed il canottaggio le premesse si discostano parecchio...

Una ballerina di danza classica, fisicamente attraente, sarebbe in grado di dare di sé la stessa immagine, se venisse giudicata in base a prove effettuate in altri rami dello sport? Pensiamo un attimo alle sue sette ore di allenamento giornaliero, faticose e con momenti certamente meno invitanti rispetto alle brevi esibizioni in pubblico.

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