

5. Perché molte giovani smettono l'attività sportiva prima ancora di aver cominciato seriamente

Confrontando il numero delle giovani in campo delle categorie cadette (13-14 anni) ed allieve (soprattutto al primo anno, 15 anni) con le rappresentanti della categoria juniores (17-19 anni, per lo più allieve di 16 anni), ci si accorge subito, che la percentuale delle atlete più adulte diminuisce rapidamente in ogni regione italiana. Anche il rapporto tecnico tra queste fasce di età non è lineare ed in molti casi si può constatare un peggioramento, anziché un miglioramento dei risultati conseguiti negli anni precedenti.

I risultati delle cadette e delle allieve (anche se al secondo anno troppe lasciano l'atletica) possono benissimo reggere un paragone interessante con nazioni importanti nel campo dell'atletica leggera.

Nella categoria successiva, però, in Italia ci sono state sempre forti perdite. Non è detto, che anche altri paesi dell'area culturale e politica occidentale non si debbano trovare a disagio per l'identico problema. Ma, in rapporto agli investimenti, alle iniziative ed al lavoro della federazione tramite le sue società, il nostro paese dovrebbe ottenere certamente qualche cosa di più.

Dove sono da ricercare allora le cause di questa situazione, premesso sempre che per gli eventi normali della vita una certa perdita dev'essere calcolata, quando la vera attività sportivo-educativa proprio durante il suddetto periodo dovrebbe assumere valori determinanti?

Prima di elencare le cause più comuni, ci sembra opportuno ritornare su alcuni argomenti fondamentali dell'età puberale, perché influiscono direttamente sul prolema in oggetto (e in gran parte sugli argomenti degli altri capitoli, trattati in questo testo).

Sappiamo che il periodo puberale può essere distinto in due fasce fondamentali, vale a dire della pubescenza (di norma l'età delle cadette e del primo anno allieve) e dell'adolescenza (allieve, juniores).

Il primo periodo non è ancora caratterizzato da grosse difficoltà, nonostante la forte crescita fisica, le prime mestruazioni e le varie situazioni a cui è sottoposto l'animo della giovane. L'ambiente della società sportiva è ancora ricco di motivazioni valide, le gite ed i risultati tecnici in gara fruttano soddisfazioni (prestazioni tecnico-sportive agevolate parzialmente anche dagli ormoni partecipanti ai processi di crescita?).

I rapporti con l'allenatore sono ancora buoni ed i suoi consigli vengono peraltro seguiti con entusiasmo.

Durante il periodo successivo, invece, i problemi di varia natura psicofisica dell'adolescenza tendono a crescere e mettono in squilibrio maggiore animo e corpo. Mentre in massima parte la crescita in altezza si è conclusa, ora tantissime altre parti del corpo assumono dimensioni nuove e si evidenziano sempre più marcatamente gli attributi femminili.

Ormoni, come gli estrogeni, i progestinici (progesterone) e altri (?), possono aumentare significativamente gli effetti sopra indicati. Possiamo notare comportamenti di carattere molto più da « donna ». Aumentano la sensibilità, la riservatezza e le varie espressioni del carattere sono prive di accenti molto forti e decisi.

In tantissimi casi potrà verificarsi un certo appesantimento fisico per la formazione naturale di tessuto adiposo (inevitabile, a seconda del patrimonio costituzionale), cambiano le forme del bacino, delle cosce e del busto. Muta la visione della vita e aumenta l'interesse verso il sesso maschile. E' una tappa fondamentale per crearsi nuove idee future ed una maggiore indipendenza.

Ci sono però dei casi, ove, al contrario, si può cadere in una possibile e pericolosa dipendenza. Debolezza ed insicurezza generale, una predisposizione (ereditaria e di costume) prevalentemente femminile a essere sorretta continuamente, possono determinare esagerate forme di gelosia ed altro.

Nell'ambiente sportivo ciò potrebbe anche portare l'adolescente a voler tutto per se stessa, ostinandosi alla protezione individuale da parte dell'allenatore (solo pochi seguono attualmente lo sport femminile).

Chi non ha avuto la bravura (?), o la fortuna (?), o la diligenza (!) di mettersi al centro dell'attenzione e così via, molte volte potrebbe essere indotta a smettere l'attività, prima ancora di averla iniziata seriamente.

Tra le cause maggiori del distacco precoce dal mondo dell'atletica leggera (insieme ai problemi psico-fisici già trattati), vanno però ricordate le seguenti:

- *Timore di perdere in parte la femminilità.*
- *Timore del futuro in generale ed una pigrizia interna senza particolare motivo (problema tipico dell'adolescenza).*
- *Trovare un partner (con interessi al di fuori dell'ambiente sportivo).*
- *L'interrogativo ove collocare la propria identità e del ruolo da svolgere nella vita.*
- *Timore di fallire a scuola o altrove (per chi frequenta le scuole superiori molte volte c'è in più la psicosi infondata della maturità in vista...).*
- *La famiglia (ambiente delle amicizie, della scuola, ecc.), che proprio ora non è più propensa a vedere con simpatia l'attività sportiva della adolescente.*

Perché mai poi i genitori (le amiche — per gelosia? —, gli insegnanti della scuola — è personale sempre qualificato per problemi di questo genere? —) dovrebbero essere poco favorevoli verso una carriera sportiva più impegnativa per la loro figlia fisicamente adulta, quando prima avevano acconsentito con vivo interesse?

La risposta non potrà che essere questa: non si conoscono bene i vari processi di crescita e le necessità fisiche. C'è poi la paura, che la figlia possa perdere certi attributi di bellezza femminile.

Anche nelle giovani delle scuole medie superiori, un'adeguata conoscenza delle fasi di sviluppo del proprio corpo e delle attività ormonali lascia spazio a tante lacune ancora!

Non resta che reagire all'immobilità fisico e mentale, alla pigrizia vera e propria dell'adolescenza, ai vari dubbi sull'avvenire, cercando ed allenando la forza di volontà.

Più l'interessata sarà attiva, prima potrà risolvere i vari problemi che fanno parte della vita.

Con programmi di allenamento seri si potranno senza dubbio riacquisire le qualità necessarie per essere padrone non solamente di se stesse (corpo ed intelletto), ma anche dell'ambiente circostante.

Può darsi che negli ultimi anni in troppe società sportive a livello cadette ecc., si siano caricate e responsabilizzate eccessivamente le giovani. Convincere e condurre chi segue ancora gli eventi in modo prevalentemente « imitativo » e senza riflessioni critiche, non è tanto arduo. Ma saper lavorare bene con le giovani durante il periodo difficile dell'adolescenza comporta tanta, tanta pazienza e dedizione. Sono gli anni, in cui il lavoro fisico dovrebbe essere aumentato gradualmente e non diminuito.

Con il passare del tempo, uno sviluppo fisiologico sempre meglio stabilizzato, una visione più matura del-

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.