

Con le lamentele ed i vizi mai nessuna ha potuto affermarsi in alcun ramo della vita. Contano motivazioni valide ed una grande mole di lavoro.

Durante la maggior parte di questi allenamenti l'atleta sarà sola con se stessa. Nemmeno un'assistenza tecnica ottimale ed onnipresente potrà mai sostituire l'impegno massimo di una qualsiasi persona di « voler riuscire » in una determinata cosa.

Anche il comportamento durante i vari raduni tecnici ed altre manifestazioni simili, significa un apporto fondamentale alla nostra causa. Le spese investite rappresentano i soldi di tutti noi e vanno utilizzati a dovere. La riuscita tecnica, morale e ricreativa di ognuno di questi appuntamenti è legata molto alle giovani: assenze e ritardi non giustificati, polemiche e non discussioni serie su questioni tecniche, personalismi nocivi e indisciplinate di vario genere, possono mettere in discussione qualsiasi buona intenzione.

Argomenti per questo capitolo ce ne sarebbero ancora tanti. In fondo è determinante convincersi, che ogni giovane può riparare a certe deficienze tecniche ed organizzative di base, prendendo delle iniziative, dirette ad arrivare al maggior numero possibile di ore di allenamento, per poter dare sufficienti stimoli al proprio organismo. In più, tutte le buone iniziative non impostate da terzi, saranno utili alla formazione di un carattere forte e sempre meno dipendente.

---

(1) Ogni nostro nucleo cellulare contiene 23 paia di cromosomi con circa centomila informazioni ereditarie chiamate anche geni. Una di queste coppie cromosomiche rappresenta quella specificatamente sessuale. Mentre quella maschile è contrassegnata da una Y ed una X, quella femminile si distingue per due X. Al momento della fecondazione tra sperma ed ovulo, l'individualità di ogni persona è già determinata e non più intercambiabile.

(2) Ormoni: sono delle sostanze chimiche molto molto complesse e vengono prodotte

#### **4. Nozioni generali sulle fasi di sviluppo fisico e mentale delle giovani**

Le differenze genetiche tra la donna e l'uomo sono un dato di fatto che deve essere accettato (1).

Questa netta diversità non si esprime soltanto in forme più evidenti a partire dall'età puberale sino alla maturazione sessuale. La diversità è iniziata già al momento della fecondazione e si evidenzia fin dal periodo prenatale. Numerosi studi hanno portato a conoscenza che già nel feto umano di 12-13 settimane possono essere analizzate diversità ormonali (2).

Pare che anche nei bambini in tenera età tra i due sessi si possano riscontrare differenze nelle risposte di eccitabilità neuromuscolare (3).

Per il nostro scopo e più semplicemente in termini pratici e sportivi, la differenza tra la donna e l'uomo può essere riassunta attraverso l'illustrazione schematica di alcuni fattori fondamentali (tavola 1):

Questi vantaggi fisici che l'uomo ha rispetto alla donna non significano però che essa sia più debole di lui. Qui l'essere più forte o meno forte è veramente del tutto relativo, perché la donna è « diversa » e sicuramente non « inferiore » nei confronti dell'uomo.

Anche lei ha dei vantaggi rispetto al sesso maschile quando parliamo tra le altre cose dello scheletro più

dalle ghiandole endocrine (a secrezione interne) del corpo umano e quindi immesse nel flusso sanguigno: agiscono come « forze centrali » attivanti, inibenti, stabilizzanti su tutti gli organi e determinano tra l'altro la nostra crescita, la nostra salute, il nostro temperamento ed il nostro comportamento sessuale.

(3) Dott. A. Berg: « Die Beurteilung der Leistungsfähigkeit der Frau aus biochemischer Sicht »... durante il congresso di Mainz, Germania Federale (10-12-1983).

fine, del peso corporeo ridotto, dell'articolabilità maggiore, della sensibilità per l'armonia nei movimenti, certe qualità metaboliche (metabolismo lipidico, ecc.).

Nella pratica sportiva però questi vantaggi non sempre sono ben traducibili in risultati oggettivi.

In futuro quindi, per la composizione dei programmi di allenamento fisici, ecc., basta tener maggiormente conto di questa naturale diversità. Una volta varati i programmi ed adattati alle esigenze femminili, per quel che riguarda l'allenabilità vera e propria (specifica) degli innumerevoli fattori fisiologici e tecnici, tra la donna e l'uomo non ci saranno più differenziazioni significanti da fare.

La fase più evidente dello sviluppo fisico e mentale diverso tra donne e uomini si manifesta all'inizio della pubertà. E' il periodo di maturazione sessuale e le espressioni fisiche e di carattere da quel momento saranno inequivocabilmente attribuibili all'una o all'altra parte (si intende per le espressioni fondamentali non più alterabili).

Molti autori hanno cercato di analizzare il fenomeno della pubertà, individuando un'infinità di proiezioni del tutto individuali sia sul piano fisico sia su quello dell'animo (psichico).

L'esempio seguente vorrebbe dare un'immagine molto semplificata ma indicativa dello sviluppo femminile (tavola 2):

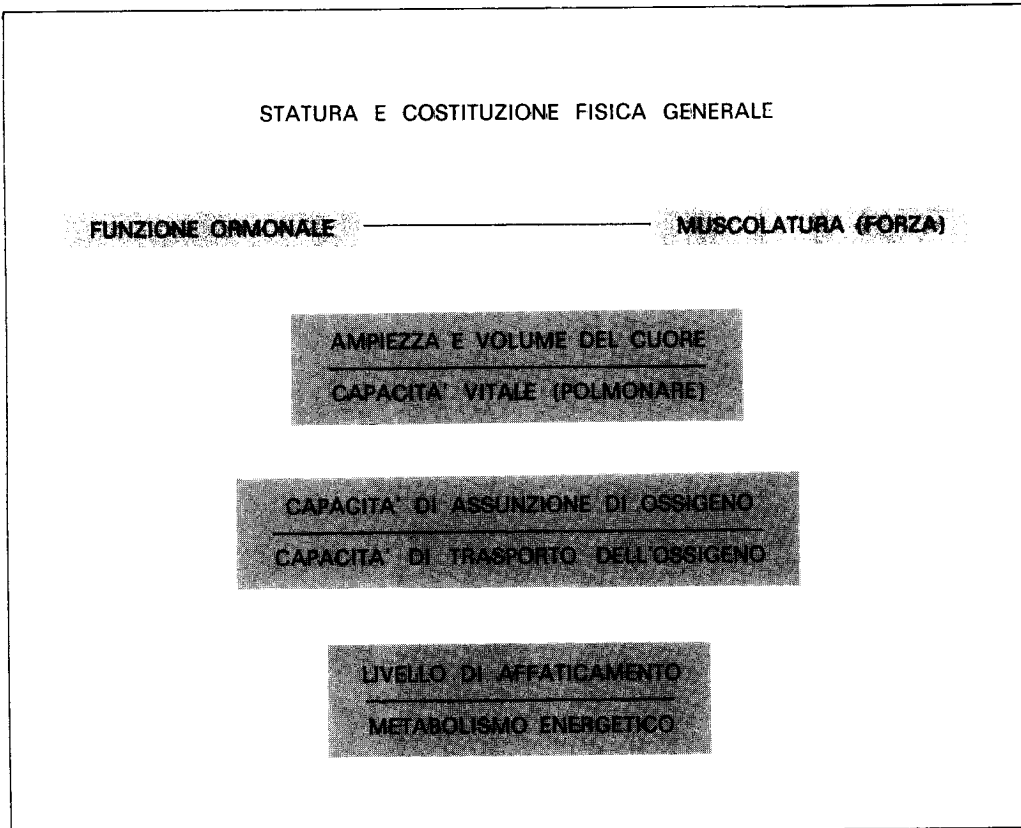
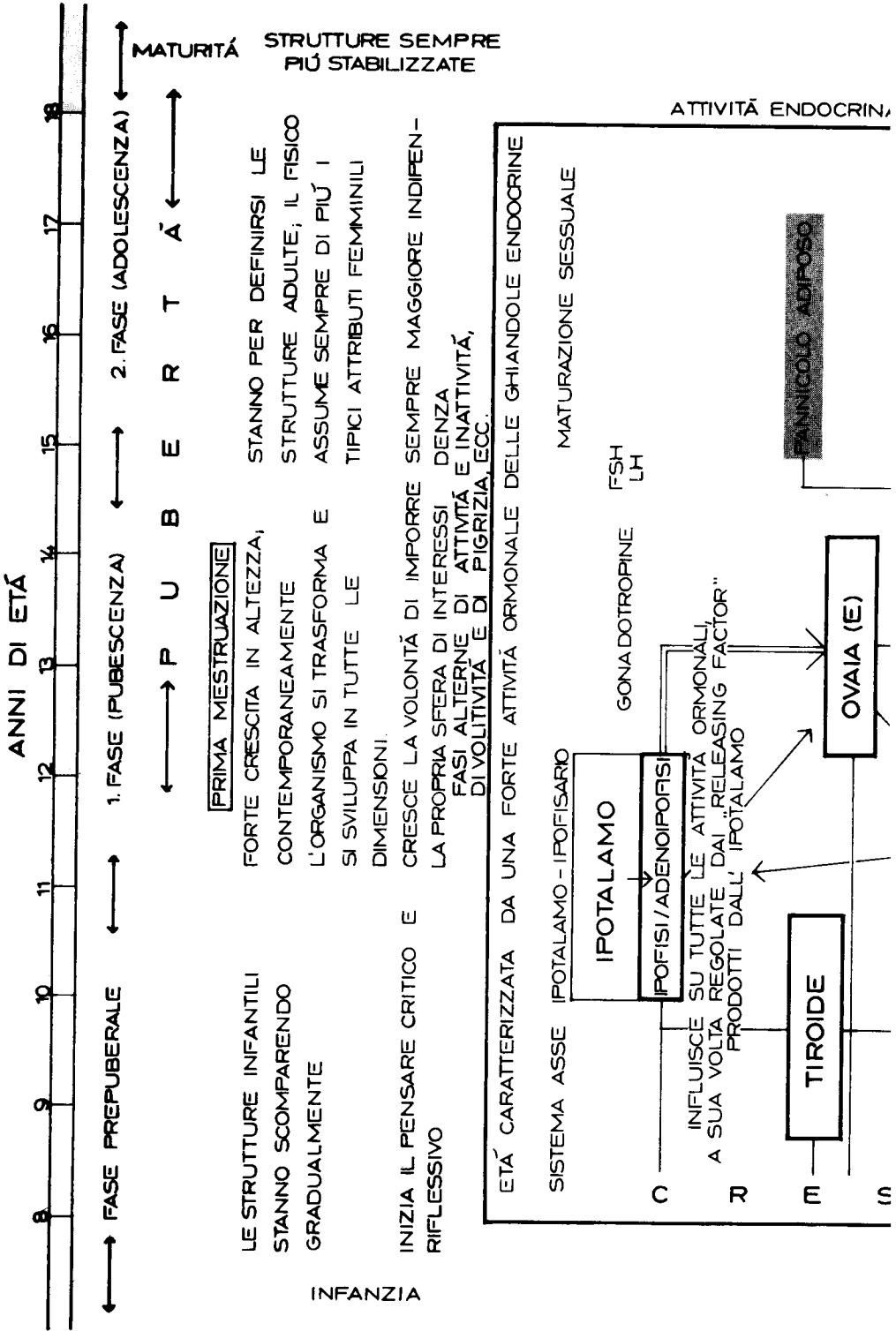
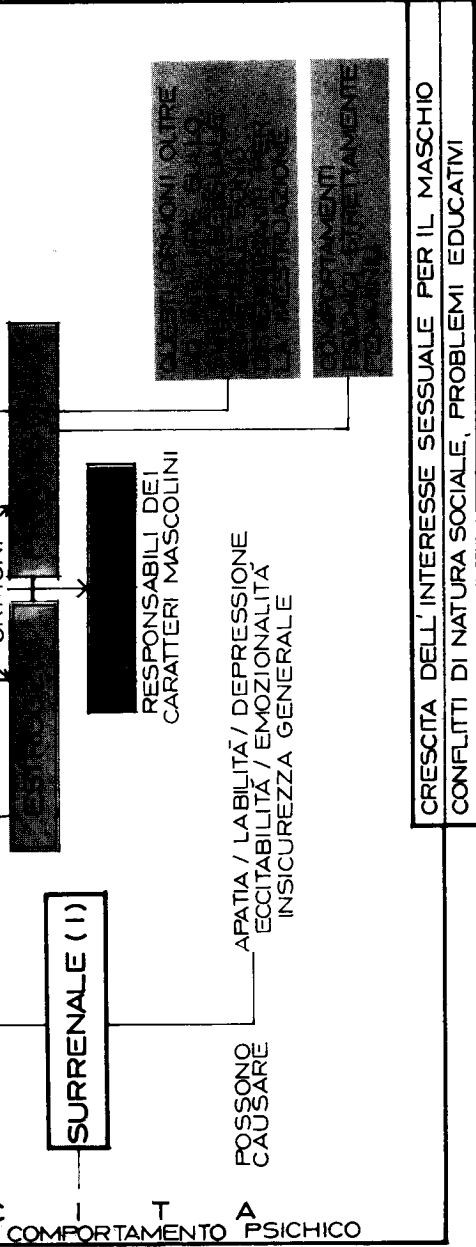


Tavola 1



EMPRE PIÙ STABILE



POSSIBILE ALLENAMENTO AD  
ALTISSIMO LIVELLO

ATLETICA LEGGERA →

**GIOCHI VARI**

VASTO PROGRAMMA PER L'ABILITÀ MOTORIA; LAVORO GENERALIZZATO PER TUTTI I FATTORI DI CONDIZIONAMENTO. (CON ACCENTO SULLA VELOCITÀ E SULLA FORZA VELOCE)

INTRODUZIONE DELLE TECNICHE FONDAMENTALI

STIMOLI E CARICHI DI LAVORO CRESCONO GRADUALMENTE. ALLENAMENTO POLIVALENTE DI TUTTI I FATTORI DI CONDIZIONAMENTO E DI ABILITÀ MOTORIA.

TECNICHE FONDAMENTALI

CARICHI INDIVIDUALIZZATI E SENZA PARTICOLARI RISERVE SULLA LORO ENTITÀ. INIZIO DI UN ALLENAMENTO SPECIFICO

INIZIO DELLA SPECIALIZZAZIONE PERFEZIONAMENTO TECNICO

INIZIO DI LAVORO SPECIFICO DI FORZA CON I BILANCIERI →

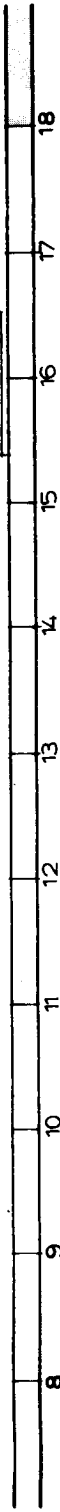


Tavola 2

Descrivere queste fasce d'età puberale in forma sintetica è veramente difficile.

Oltre ai fattori climatici (caldo, ecc.), all'ambiente familiare (eredità, educazione, ecc.) all'alimentazione, tanto per elencarne alcuni, una valanga vera e propria di stimoli della vita moderna incombe su queste giovani.

Per via degli influssi ormonali (crescita e maturazione sessuale) e dei messaggi provenienti dal mondo esterno, i comportamenti vari delle singole sono di per sé poco razionali e indefiniti, quindi per niente descrivibili chiaramente.

Importante è che ci si regoli un po' sull'inizio dei primi periodi di mestruazione e che si rispettino gli anni « biologici » di sviluppo corporeo e non quelli di età cronologica. Rispetto alle espressioni caratteriali, i processi evolutivi dell'organismo sono meno complicati ed in parte anche controllabili. Sembra evidente che i singoli organi hanno bisogno di carichi adeguati per formarsi e per funzionare efficientemente. In pochi anni (a volte anche mesi) lo sviluppo di questi organi può trasformarsi profondamente sino a far raggiungere loro dimensioni quasi doppie. Tutto si estende ai sistemi centrali e periferici del corpo.

L'attività cardio-circolatoria, per sottolineare una delle più importanti, può rendere bene solamente, se tra lo spessore del muscolo cardiaco e il volume delle cavità interne, si instaura un giusto rapporto.

I muscoli scheletrici possono esprimere poca forza se non vengono attivati con esercizi specifici. Inoltre la loro irrorazione sanguigna ideale dipende dalla formazione di migliaia di piccolissimi capillari del complesso vasale, creati in base a particolari stimoli di lavoro fisico.

Anche in campi, come potrebbero

essere la musica, il disegno, attività artigianali, ecc., carichi insufficienti di esercizi particolari comporterebbero una incapacità dell'individuo a tradurre in pratica le sue qualità innate. Tutte le abilità tecnico-motorie stanno per subire una rilevante crisi ed insieme alla labilità psichica (accompagnata da una insicurezza generale) non permetteranno certamente risultati desiderati, raggiunti, in proporzione all'età, già tempo addietro.

A causa della nuova attività ormonale tipicamente femminile (soprattutto **estrogeni** prima — mestruazione monofasica, anovulatoria —, più avanti nel tempo anche il **progesterone** — cicli mestruali completi, cosiddetti ovulatori, a ciclo bifasico), ecc., i comportamenti psichici di ogni giovane saranno caratterizzati da atteggiamenti molto più « femminili ». Le sfere di interessi, allontanatesi un po' dalle attività sportive, si dirigono giustamente verso campi nuovi ed inesplorati. Ci potrà essere anche una forma di « rigetto » verso alcuni modi di comportamento più mascholini come, per esempio, la risolutezza, la disposizione all'attacco, una certa aggressività nei molteplici gesti naturali in tutte le discipline dello sport.

Con la formazione del pannicolo adiposo puberale, il peso corporeo subisce alterazioni imposte dalla natura, ma non ancora in rapporto con la statura e, prima di ogni cosa, con la forza muscolare. Questo appesantimento temporaneo (se si ricorrono ai rimedi) certamente potrà significare rilassatezza fisica ed avversione per lo sport, prima praticato con piacere (c'è chi crede davvero, che esso sia stato la causa dell'appesantimento!).

Manca proprio una giusta dose di forza di volontà, che rende difficili tutte le azioni della vita quotidiana privata, familiare, scolastica e di lavoro.