

Chi vuole impegnarsi a raggiungere mete più ambite, per quanto riguarda le giuste dosi nel mangiare, potrà consultarsi, prima con il medico di fiducia e successivamente con i medici sportivi ed altro personale qualificato (dietologi, massaggiatori, fisioterapisti), che le varie rappresentative nazionali oggi sono in grado di mettere a disposizione.

Possono essere discussi anche altri problemi in tali sedi.

Una questione molto importante per la giovane potrebbe essere quella riguardante i cicli mestruali. Spesso un colloquio chiarificatore con una persona esperta e sensibile al caso, potrebbe risultare determinante per l'inizio o il proseguimento delle attività sportive. Sapersi regolare nei comportamenti soprattutto durante i giorni antecedenti la chiusura del ciclo periodico, è un dovere come lo è l'impegno di farsi controllare ogni tanto il tasso di ferro nel sangue. Ormai le possibilità di poter risolvere diversi problemi strettamente femminili sono ottime e gli ultimi tabù stanno per scomparire.

Nel capitolo dell'igiene altri argomenti avrebbero il diritto di essere presi in considerazione. Lo scopo stesso del testo ci limita a chiudere, ricordando anche l'importanza che assume la cura degli indumenti sportivi. L'uso del cotone, della lana e delle fibre naturali è fondamentale per l'igiene della pelle, quanto lo è un impeccabile calzatura per l'apparato locomotorio. Proprio nel periodo di crescita e di maturazione tutto il sistema psico-fisico può andare incontro ad inconvenienti a cui non si può porre rimedio. L'imperativo dovrà sempre essere quello di prevenire dove è possibile e di intervenire sulla causa primaria di un problema e non sull'effetto che potrebbe presentarsi più avanti nel tempo.

13. Il rapporto con l'allenatore e l'indipendenza

Per superare gli ostacoli della vita, la maggiore garanzia è data dalla consapevolezza dei mezzi acquisiti e dalla possibilità di poterne disporre liberamente.

Finalmente e giustamente anche alla donna si offrono ottime prospettive di potersi realizzare secondo il proprio impegno, premesso che, all'inizio di ogni azione ci sia una certa indipendenza. In caso contrario, sicuramente i progressi desiderati subiranno spiacevoli arresti e non sarà mai attuabile uno sviluppo continuo.

Essere emancipate non significa dover rinunciare all'apporto altrui e tanto meno non avvalersi dell'assistenza maschile. La vita in sé richiede la collaborazione da parte di tutti/e e le iniziative prese in comune condurranno a risultati maggiori.

Nello sport e nell'atletica leggera (luoghi, fino a pochi decenni fa riservati esclusivamente al mondo maschile), l'assistenza ed il rispetto reciproco dovrebbero manifestarsi pienamente. In futuro non si potrà mai rinunciare anche alle iniziative femminili. In questo senso e con maggior impegno, tutte sono invitate a darsi da fare con rinnovato entusiasmo.

Anche il rapporto personale tra l'atleta ed il tecnico, che, per adesso nella maggior parte dei casi, è di sesso maschile, rientra in questa ottica. Da una meritata ammirazione iniziale per l'allenatore, che da vicino segue la giovane negli allenamenti e nelle gare principali, con il passare del tempo dovrà formarsi un rapporto leggermente più distaccato. Guai, se nel rapporto si instaura un morboso « o lui o nessuno », insieme ad altre espressioni, e se per l'atleta qualsiasi

discorso non inerente alla persona del tecnico è chiuso a priori. Al contrario, l'intelligenza ed il buon senso di un'atleta si esprimono molto meglio, se questa è capace di accettare e comprendere anche eventuali errori di chi la allena. Drammatizzare frequentemente e assumere atteggiamenti persino isterici non saranno certamente segni di indipendenza.

Se per problemi organizzativi, finanziari, di studio e di lavoro si dovesse presentare l'opportunità di tentare altre soluzioni, o addirittura di chiudere un rapporto, sarà indispensabile una decisione matura. Prima o poi i momenti amari saranno inevitabili, ma la stima e la gratitudine aumenteranno.

Questi argomenti vanno estesi agli ambienti di tutte le società sportive, dove ogni atleta potrà contribuire notevolmente al miglioramento tecnico, culturale e morale, senza per altro crederci insostituibile.

Anche nei rapporti non strettamente di allenamento, i modi di comportarsi devono seguire un andamento pedagogico-educativo.

Senza false ipocrisie bisogna rispettare la propria personalità individuale. Una riservatezza genuina e non ricercata è sempre ben vista e non significa essere introversi, incapaci di instaurare rapporti. Anche un temperamento più comunicativo non si espone esageratamente, mettendo in evidenza segni di debolezza e di incertezza. Se poi, come accade spesso nel mondo dello sport, si offrono le occasioni di allacciare amicizie, un carattere moderato sarà maggiormente stimato.

Azioni sempre più autonome fanno parte di momenti fondamentali della realtà della nostra esistenza e dell'atletica leggera, intesa come scuola di vita. In situazioni, che richiedono decisioni improvvise e tempestive,

soltanto una personalità indipendente potrà far fronte alle difficoltà. Nelle prove multiple si devono sostenere sette gare in due giorni e le circostanze ambientali possono cambiare da un attimo all'altro. Caratteri forti saranno agevolati, senza essere costretti a ricorrere ad aiuti esterni (per altro impossibili, perché le gare vanno fatte da sole). Chi invece, sin da giovane si è abituata o è stata educata a non agire mai di propria iniziativa, non potrà reggere a nessun urto e non sarà mai protagonista. Questa limitata autosufficienza si rifletterà negativamente su tanti altri campi della vita.

14. Definire i limiti e diagnosticare più accuratamente la futura carriera agonistica

Molte giovani si domanderanno spesso, se le loro varie attività abbiano anche degli scopi utili e se questi possano accordarsi con il modo personale di intendere la vita.

Soffermandoci sull'argomento c'è da aggiungere, che, per problemi fisiologici, dovuti in parte alla crescita ed alla maturazione sessuale, i pensieri subiscono bruschi cambiamenti e sono pieni di dubbi. In tali periodi questi stati d'animo sono del tutto normali, ed a lungo andare servono a formare importanti qualità di carattere e ad individuare meglio la propria personalità. Un processo evolutivo di questo genere richiede, però, molto impegno e forza di volontà, e senza pazienza e tempi sufficientemente lunghi non si arriverà certamente a conclusioni soddisfacenti.

Nell'attività sportiva i criteri sono identici. I risultati non si giudicano prima di aver concluso la preparazione indispensabile e prima di aver su-