

to potenziamento muscolare e darà anche la consapevolezza psichica dell'acquisizione di nuovi mezzi propri.

Prima di decidersi per carichi di peso piuttosto consistenti, è indispensabile accertarsi che sia concluso il periodo di crescita in lunghezza (chiedendo consigli al medico). Dall'età di 16-18 anni in poi, la chiusura delle epifisi ossee, dipendente in gran parte dagli influssi ormonali degli estrogeni e degli androgeni, permet-

12. Igiene personale

Molte giovani pensano che il termine igiene coincida con l'idea di toilette personale, dimenticando che, in primo luogo, il significato della parola deve essere interpretato anche come cura e benessere generale del proprio corpo.

Dal greco « hygieinos » (sano) derivano i termini « hygieia » (salute) e « hygies » (sano e vivace, allegro).



Per aumentare la propria capacità di forza e per ottenere una soddisfacente forma fisica, ogni giovane, aspirante a risultati agonistici più concreti, dovrà prendere confidenza con i bilancieri ed altri attrezzi utili in questo senso.

Allestire un locale di muscolazione (anche di fortuna) non presenta difficoltà insuperabili. Se vengono applicati criteri adeguati, non dovrebbero sorgere inconvenienti per la femminilità...

terà questo passo fondamentale verso livelli agonistici più impegnativi, coadiuvato da una capacità di giudizio oramai maturo e sereno.

Per una giovane quest'ultima espressione assume ancora maggiore valore, perché ad una « sana vivacità » sarà collegata una costante se-

renità ed i contenuti della vita e dell'attività sportiva risulteranno certamente arricchiti.

Nel modo di pensare e nell'affrontare gli eventi di ogni giorno tutte le ragazze devono essere molto meno problematiche e, al contrario, possibilmente più intraprendenti. Aprirsi senza esagerare, ben disposte a qualsiasi cosa, farà aumentare la possibilità di essere più padrone di se stesse in situazioni impegnative e ciò si rispecchierà sempre positivamente sulla morale e la salute. Gestire con sensati interventi personali le attività quotidiane e distribuire in proporzioni logiche quelle di studio, di lavoro, di allenamento, ecc., rispettando anche quelle ricreative, si ripercuoterà sulla tranquillità e sulla sicurezza interiore.

Anche le fasi di assoluto riposo vanno trattate con cura. Stimoli sul nostro sistema nervoso centrale e vegetativo, provenienti dalla vita assai frenetica che ci circonda, possono creare squilibri. Tra le due attività del sistema vegetativo, notoriamente non sotto il nostro controllo diretto (s.n. simpatico e s.n. parasimpatico), oggi, più che mai è opportuno intervenire, con attività rigenerativa, sulla seconda, responsabile, tra l'altro, dei processi di recupero.

In questo vasto quadro di aspetti, l'igiene alimentare ha un compito altrettanto fondamentale da svolgere. Se i flussi di cibo, provenienti dal mondo della flora e della fauna, eccedono o non si mantengono equilibrati tra di loro, l'organismo non sarà in grado di elaborare (metabolismo) ciò che deriva dall'esterno e andrà incontro a scompensi vari. Pensiamo un attimo al consumo di troppi dolci a base di farina bianca (non integrale), grassi industriali e zucchero raffinato. Inevitabilmente si creano i presupposti per stati adiposi superflui. Non dimentichiamo le solite bibite fortemente zuccherate e gassate,

i gelati confezionati con sostanze per lo più artificiali. Il peccato maggiore, però, lo commettiamo con comportamenti sbagliati e frettolosi durante i pasti giornalieri. Alla digestione si pensa sempre troppo tardi, quando pesantezza e stitichezza rendono meno felici i nostri movimenti.

Non è necessaria una dieta particolare, ma è utile moderarsi e interessarsi, sin dall'età dell'adolescenza, alla composizione, alla qualità ed alla quantità dei cibi.

Nel caso specifico delle prove multiple, con tanto lavoro di forza veloce, un dosato e continuo apporto di carboidrati qualificati è basilare.

Una ideale glicolisi, che permette alle cellule muscolari di servirsi di glicogeno (« carburante »), sta alla base di ogni prestazione desiderata.

Quindi più della metà del fabbisogno giornaliero è costituito dalle cosiddette sostanze solide (cereali integrali, riso, patate, pasta di grano duro, ecc.) contenenti zuccheri e amidi. Attenzione, però, a non confondere queste composizioni di zuccheri naturali e indispensabili con lo zucchero raffinato, utilizzato nella fabbricazione dei dolci.

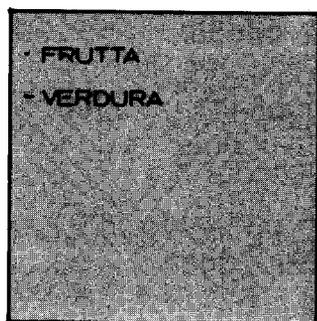
Nessuna atleta, ma anche chi non pratica sport, deve quindi rinunciare al piatto di spaghetti e tanto meno questo causa obesità ed aumento del peso corporeo, come ci fanno credere alcuni inventori di assurde diete di moda...

Non dimentichiamo il latte ed i suoi derivati. Non tralasciamo di bere acqua o altri liquidi naturali, mangiamo di tutto, ma in forme consone alla statura ed all'attività fisico-intellettuale, servendoci di cibi contenenti elementi dei « livelli » di nutrizione, qui sotto elencati sommariamente (8) (tavola 4).

(8) Trattati e semplificati dalla « piramide di nutrizione », in uso nei paesi nordici: « Ernährungsrichtlinien für Training und Wett-

LIVELLI DI NUTRIZIONE

CARBOIDRATI CHE CI DANNO
L'ENERGIA, LE FIBRE
GREZZE, LE VITAMINE B,
POTASSIO, MAGNESIO, CALCIO,
FOSFORO, FERRO ECC.;
INOLTRE CONTENGONO ANCHE
PROTEINE MOLTO IMPORTANTI.



PROTEINE INDISPENSABILI PER
LA RICOSTRUZIONE CELLULARE
(PLASTICITÀ DEL CORPO);
SALI MINERALI, VITAMINE ECC.,
SINTESI RIPRODUTTIVA DEGLI
AMINOACIDI

-PANE E PRODOTTI DI
FRUMENTI INTEGRALI

-PASTE VARIE DI
GRANO DURO

-RISO

-POLENTA

-PATATE ECC.

CIBI INTEGRANTI,
OFFRONO VITAMINE,
SALI MINERALI,
OLIGOELEMENTI ECC.;
IN PARTE CONTENGONO ANCHE
CARBOIDRATI UTILI

-LATTE E CASEINE

-FORMAGGIO

-RICOTTA

-PROTEINE ANIMALI

-CARNE

-PESCE

-UOVA

-PROTEINE VEGETALI

Tavola 4

kampf im Bereich der leichtathletischen Sprünge»: Rosemarie Breuer (Leichtathletik 82). Per nutrirsi in modo completo, l'uomo ha bisogno di *carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, oligoelementi* e, naturalmente, acqua.

Qui non citiamo i grassi (chiamati anche lipidi, che contengono gli acidi grassi polinsaturi) in quanto presenti normalmente sotto varie forme nella composizione dei cibi dei

livelli qui presentati, e soprattutto nei condimenti aggiunti (oli vari, burro, ecc.).

Un ideale apporto di proteine e di carboidrati all'organismo, però, è possibile soltanto, assorbendo sufficientemente le vitamine ed i sali minerali, se il consumo lipidico si tiene nei limiti essenziali senza esagerare (da Ernährungs und Lebensmittellehre, pag. 66, Autorenkollektiv, VEB Fachbuchverlag, Leipzig 1973).

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