



**Motivazione più che formazione.** La cosa più importante affinché da tutte le attività si possa trarre il maggior vantaggio e non frustrare le aspettative dell'atleta, è spostare l'attenzione anche verso le motivazioni che vivacizzano i comportamenti, stimolano l'attivazione degli ormoni agevolando la facilità di toccare punte elevate di dinamismo.

Mobilizzare particolari emozioni di piacere per caricare di vigore le risposte dell'atleta è indispensabile per avere effetti "supercompensativi" ingranditi, da parte del suo organismo. Altrimenti l'attività si svolge con il sapore amaro di un dovere, scadendo in un tedioso impegno di routine, che non produce niente di positivo, avvitandosi intorno alla regressione.

Più direttamente sono proprio gli ormoni che debbono essere mobilitati tramite un continuo rinnovamento degli interessi e delle motivazioni che li stimolino. L'allenatore deve spingersi alla ricerca di nuove vie di metodi e di organizzazioni dell'attività, a misura che cresce l'evoluzione dell'atleta, per misurarsi con le sue curiosità e le sue emozioni, sentendosi spinto dal nuovo.

Va da se, nel concetto di progresso, che la crescita, avvenuta nell'atleta, abbia bisogno, per non arrestarsi, prima, ed arretrare poi, di stimoli più eccitanti il suo entusiasmo e di livello di qualità e caratteristiche superiori, per non adattarsi all'abituale, superando l'attuale. Non ci si può fermare nella riproposta del passato, perchè ha dato i suoi effetti, se sono cambiati i paradigmi qualitative e i termini di confronto dell'atleta.

Nessun grande impegno e grande prestazione può essere prodotto senza un particolare stato

d'animo, propenso all'entusiasmo e ad una condizione dello spirito rivolto all'attrazione per la cosa oggetto dell'interesse.

Queste, e anche altre, sono le cose sulle quali chiedo a tutti coloro che si sentono "Amici dell'Atletica" e che vogliono il bene dell'atletica e degli atleti, di intervenire, con le proprie proposte, affinché si possa procedere a rinfoltire o anche cambiare, quelle; già esistenti. Sarebbe una magnifica operazione di umiltà e disponibilità caratteriale, produrre un lavoro intellettuale di gruppo, per dimostrare che questa atletica, invidiosa e pettegola, sa essere nel bisogno unita e propositiva.

Vengono, infatti, lasciate bianche le pagine di questo diario relative alla scelta degli elementi costitutivi le attività e le strategie dei metodi per raggiungere i diversi obiettivi tracciati ed altri non indicate.

Quanto è stato scritto può fungere solo da traccia, poiché non vuole vantarne la primogenitura o la presunzione di aver proposto il meglio.

L'intenzione è quella di stimolare un confronto senza pregiudizi ma che partorisca idee ed esperienze comuni per andare oltre, a disegnare un futuro più partecipato, dopo un ventennio di silenzioso oscurantismo culturale, favorito dalla incapacità di una buona parte dei responsabili che hanno gestito la nostra Atletica.