



Approfondimenti



Esercizi interattivi

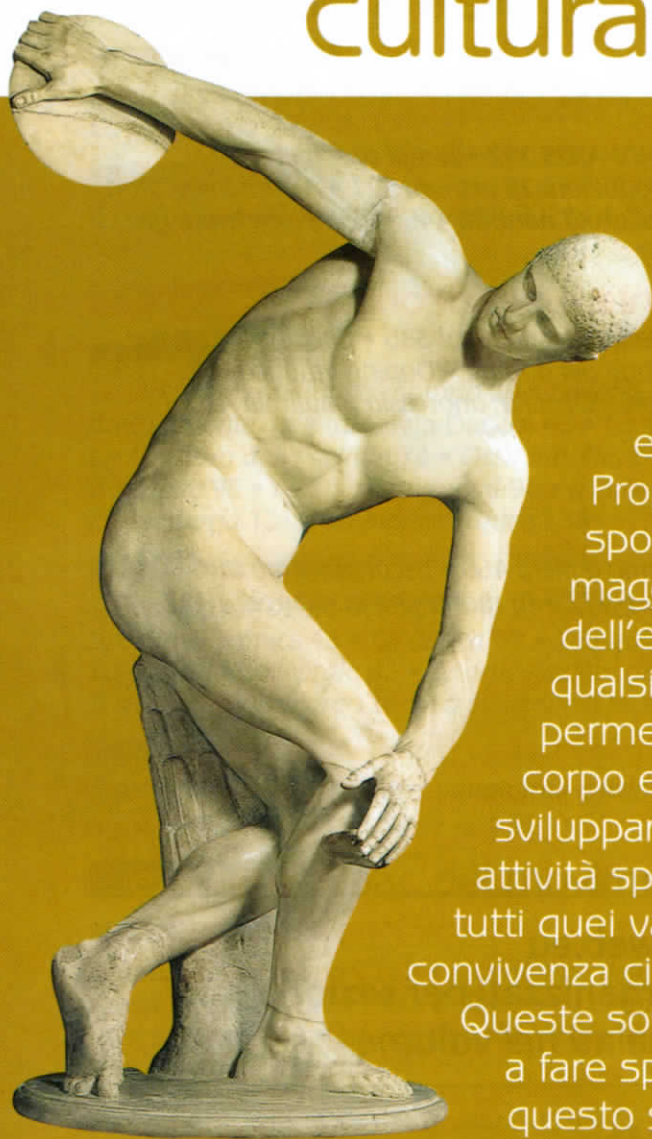


Filmati



Videolezioni

Scienze motorie e sportive: cultura in movimento



Il frenetico sviluppo tecnologico degli ultimi cinquant'anni ha cambiato in modo radicale il nostro stile di vita, influenzando anche la gestione del nostro corpo, soprattutto da un punto di vista motorio, e facendo emergere nuove abitudini (buone e cattive) e nuove problematiche.

Proprio per questo motivo, le scienze motorie e sportive assumono un'importanza sempre maggiore nell'ambito della formazione e dell'educazione. L'impegno assiduo e costante in qualsiasi attività motoria ludica e sportiva permette di acquisire la conoscenza del proprio corpo e del suo linguaggio espressivo, sviluppandone l'efficienza e il benessere. Inoltre ogni attività sportiva promuove il rispetto delle regole, e tutti quei valori etici e morali che sono alla base della convivenza civile.

Queste sono le esigenze e le motivazioni che inducono a fare sport oggi, ma i principi fondamentali di tutto questo si sviluppano e affermano gradualmente nel percorso del genere umano. L'attività motoria, nei

vari periodi storici, è stata usata per rispondere a diverse esigenze: per la sussistenza e sopravvivenza, per fini igienici e salutistici, per scopi addestrativi e militari, con intenti artistici, comunicativi o socializzanti. Sempre e comunque ha rispecchiato il modello culturale dominante, riflettendone di volta in volta gli aspetti negativi e quelli positivi.

Nei paragrafi successivi intraprenderemo un lungo, ideale viaggio, che spesso ci consentirà di realizzare collegamenti tra le scienze motorie e altre discipline, sia umanistiche sia scientifiche.



1 L'archeologia del movimento: la preistoria



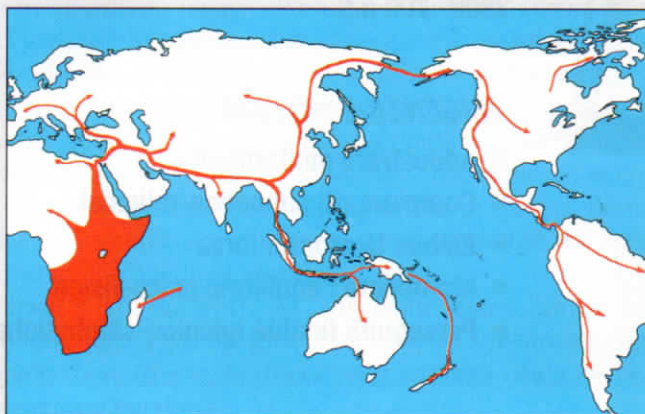
QUANDO

200.000-3500 a.C.

ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Garantire la sussistenza
- Sopravvivere
- Compiere riti propiziatori

DOVE



La preistoria, per convenzione, viene definita come il periodo della storia umana che precede l'invenzione della scrittura. Le notizie che ci pervengono da questa era sono frammentarie e carenti, proprio perché l'uomo non era in grado di documentarle e registrarle.

L'*homo sapiens* rappresenta l'ultima tappa evolutiva verso l'uomo di oggi: in pratica è il nostro diretto antenato. Apparso in Africa circa 200.000 anni fa, cominciò un processo migratorio che lo portò a raggiungere tutte le varie parti della Terra; in Europa la sua presenza si attesta intorno a 40.000 anni fa.

L'uomo preistorico doveva sopravvivere quotidianamente in un ambiente spesso ostile e pericoloso; le sue esigenze primarie erano pertanto adattarsi all'ambiente (clima, tempeste, alluvioni ecc.), difendersi dai nemici (rivali, animali feroci) e procurarsi il cibo.

Egli ricavava il nutrimento soprattutto dalla **caccia** e dalla raccolta di frutti e vegetali spontanei, e, in misura più limitata, dalla pesca. Per cacciare aveva **affinato l'intelligenza** creando strumenti come coltelli, asce, scalpelli ed escogitando trappole rudimentali, e aveva **incrementato le sue qualità fisiche** perché doveva essere forte, veloce, agile, scattante e resistente durante i lunghi spostamenti all'inseguimento della selvaggina, o per sfuggire ai pericoli.

Anche le **danze rituali** contribuivano a mantenere allenato e in esercizio il corpo: ne troviamo testimonianza, ad esempio, nelle grotte di Altamira (in Spagna) e nella grotta dell'Addaura (presso Palermo).

Ad Altamira, i graffiti e le figure, risalenti al 3000 a.C., sono ubicati nelle parti più recondite, dove lo stregone radunava i cacciatori per compiere i **riti magici e propiziatori**. Inoltre, il suolo argilloso conserva le impronte di adolescenti, che lasciano intuire come nel luogo venissero effettuate danze collegate con le **cerimonie di iniziazione**, superate le quali il giovane diveniva «adulto» e quindi «buon cacciatore». Fin dalle origini, dunque, le attività di educazione al movimento costituiscono il fulcro del processo di integrazione del fanciullo nella società adulta.

È abbastanza logico pensare che l'attività fisica come divertimento o competizione fosse poco utilizzata. Tuttavia, in Africa sono state rinvenute testimonianze di un **gioco** che consisteva nel tenere la palla in aria il più a lungo possibile, senza farla cadere a terra, con dei colpi eseguiti in successione da più giocatori. La stessa palla, ottenuta gonfiando la pelle del collo di un ippopotamo, aveva significato allegorico: in essa il vento veniva imprigionato e controllato, così che ne fosse neutralizzata la forza distruttrice. Si cercava, così di influire sul suo corso.



Antichi danzatori in un'incisione rupestre del Parco di Naquane (Val Camonica); XII-VIII secolo a.C.

2 Le prime civiltà: nuove esigenze motorie



QUANDO

3500- 700 a.C.

ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Addestrare militarmente
- Compiere riti simbolico-religiosi
- Esibire la propria forza
- Mantenere l'equilibrio psico-fisico
- Perseguire finalità igienico-salutistiche

DOVE



Gradatamente l'uomo si impose sulla Terra: per dominarla e sfruttarla al meglio, si aggregò e si organizzò in gruppi sempre più numerosi e cominciò a divenire stanziale. Risolti i problemi di sopravvivenza, l'uomo poté dedicarsi al commercio e all'agricoltura. Intorno al 3500 a.C. fiorirono grandi insediamenti organizzati che dettero origine alle prime civiltà nell'area della Mesopotamia, l'attuale Iraq, una vasta pianura compresa tra due fiumi, il Tigri e l'Eufrate.

Le civiltà che si susseguirono in questo fertile territorio furono i **Sumeri**, quindi i **Babilonesi** (2000 a.C.) e infine gli **Assiri** (932 a.C.). Ai Sumeri, gli abitanti più antichi, si deve l'invenzione della scrittura e l'inizio della Storia.

Contemporaneamente, in Africa, lungo le rive del Nilo, si sviluppò la **civiltà egizia** (3000 a.C.), mentre in Estremo Oriente fiorirono civiltà come quella **giapponese**, quella **cinese** e quella **indiana**.

Le civiltà mesopotamiche, ricche e opulente

Grazie allo sviluppo di vie commerciali, i popoli della Mesopotamia conobbero una grande prosperità e divennero sempre più potenti. L'esigenza maggiore divenne perciò quella di affermare il proprio potere sugli altri attraverso la forza, il cui utilizzo era giustificato da ragioni sia politico-economiche sia religiose.

Le attività motorie presso questi popoli assunsero così caratteristiche connesse a esigenze **militari** e **simbolico-religiose**. Da un lato, dunque, l'attività fisica appariva legata a espressioni di forza e di destrezza: il nuoto, l'equitazione, la lotta erano acquisite con padronanza per poi venir usate, con profitto, in guerra. Dall'altro, il linguaggio del corpo (specie nelle danze) serviva per mettersi in contatto con gli dèi e propiziare fertilità e abbondanza.

Va detto però che solo la classe governante si dedicava alla pratica fisica per tenere in esercizio il corpo e mettere in evidenza la propria supremazia.

Questa stessa concezione di attività fisica fu propria non solo dei **Sumeri**, ma anche dei **Babilonesi** e degli **Assiri**, che per cultura e lingua non differirono molto fra loro.

L'attività fisica per gli Egizi: da esibizione a espressione di forza

In Egitto, lo sviluppo dell'attività fisica, esclusivo appannaggio delle classi più elevate, dette origine a discipline ricercate e raffinate, dove contava più la **perfezione del gesto** che la competizione.

L'affresco della Tomba di Baket, databile intorno al 2000 a.C., mostra due lottatori che si affrontano con 122 tipi di prese e posizioni differenti; l'eleganza dei movimenti dà l'idea che si tratti di una danza piuttosto che di un vero e proprio combattimento e l'assenza di sangue o di premi mette ancor più in risalto quanto tutta l'azione avesse solo lo scopo di pura esibizione.

Questo approccio «estetico» all'attività fisica fu possibile grazie alla stabilità e alla particolare ubicazione dell'Egitto che, confinante con il mare da una parte e con il deserto dall'altra, godeva di



Cavalieri assiri in guerra, rilievo del VII secolo a.C. proveniente da Ninive. Londra, British Museum.

una sicurezza quasi totale. Solamente dopo l'invasione degli Hyskos (1690 a.C.), che mise in crisi la convinzione degli Egizi di essere un popolo superiore a tutti, le classi agiate cominciarono a dedicarsi con scrupolosità all'**allenamento** delle nuove **tecniche di guerra**. La civiltà egizia si occupò anche di attività legate alla funzionalità del corpo umano: gli Egizi, infatti, che possedevano già conoscenze mediche, elaborarono complesse tecniche di imbalsamazione.

I re del Nuovo Regno esaltavano oltremisura le proprie qualità atletiche e l'abilità nel cacciare. La **caccia** divenne una gara sportiva importantissima, tanto che un'eventuale vittoria equivaleva a quelle ottenute in guerra, come risulta ad esempio dai rilievi del tempio funebre del faraone Ramsete II, a Medinet Habu.

Inoltre, sin dal 2500 a.C., in Egitto erano diffuse la lotta e la scherma col bastone; tutto questo a testimonianza di quanto fosse diventata importante l'attività fisica nell'organizzazione egiziana.

Corpo e mente, tutt'uno per gli orientali

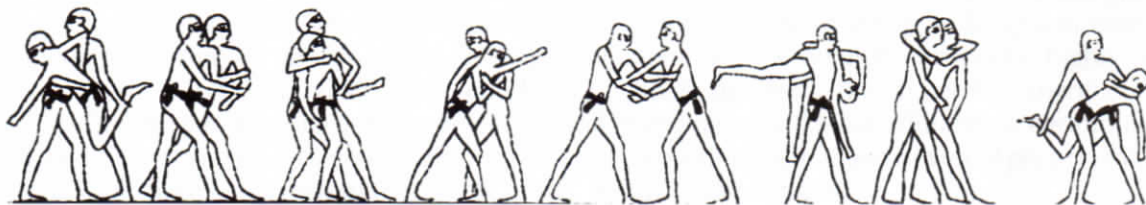
Per tutte le culture asiatiche, il corpo e lo spirito non sono mai stati considerati come due entità distinte, ma un tutt'uno, per cui filosofia, religione, pratica sportiva hanno sempre avuto un profondo legame. Questa concezione ha radici nelle civiltà che si svilupparono in Estremo Oriente intorno al 3000 a.C., le quali compresero per prime che

l'attività fisica costituiva un'efficace prevenzione contro le malattie.

Nelle antiche civiltà cinese, indiana e giapponese le attività fisiche venivano tenute dunque in grande considerazione e assunsero un ruolo sempre maggiore. A questo proposito è curioso ricordare che il primo testo di ginnastica respiratoria fu elaborato proprio in Cina. Si raccomandava l'importanza di una corretta respirazione per prevenire patologie asmatiche e a carico dell'apparato respiratorio in genere.

Si imposero poi filosofie che miravano al distacco completo da tutto ciò che è materiale, con lo scopo di raggiungere uno stadio di fusione, di comunione con Dio. Così nacquero delle tecniche ginnico-meditative; fra queste, ricordiamo lo **yoga**. Questa pratica ha come scopo l'illuminazione mistica, la quale si raggiunge attraverso il corpo, che deve essere addestrato per mantenere la sua flessibilità, elasticità e armonia. Agli albori, le posizioni yoga erano poche, non più di 20; esse comportavano allungamenti, flessioni, torsioni, tutto ciò allo scopo di far scorrere l'energia dell'U-

Raffigurazione di fasi di lotta nell'antico Egitto; 2134-1640 a.C. Beni Hassan, Tomba di Baket.



Curiosità Forza e abilità dei faraoni

Si narra che Tutmosi III (1400 a.C. circa) scagliò una freccia che andò a conficcarsi in una piastra di metallo spessa 5 centimetri; essa fu poi mostrata nel tempio per testimoniare l'inarrivabile forza del faraone. Suo figlio Amenofi II superò il padre colpendo, da un carro in movimento, ben 4 bersagli dello spessore di 7 centimetri. E fece immortalare tale impresa su un bassorilievo.



Giocatore di polo, 618-907. Xi'an, Museo della provincia dello Shanxi. Il gioco era originario della Persia ma intorno al 600-647 si diffuse anche in Cina.

niverso attraverso il corpo non più irrigidito da tensioni. Col tempo se ne sono aggiunte molte altre, ma nessuna ha modificato la sua struttura originaria.

È quasi certo che in **Cina** attività sportive come il tiro con l'arco si siano sviluppate nel corso del III millennio a.C. All'imperatore Huang-Ti (2600 a.C. circa) si deve la popolarità del **gioco con la palla**, all'origine delle molteplici varianti che presso tutti i popoli, ancora oggi, vengono praticate. Contemporaneamente, in Persia e in Tibet veniva praticato il gioco del polo.

Inoltre, nel *Chuang-Tzy*, un testo risalente al IV secolo a.C. in cui sono esposti i principi della dottrina taoista, si parla di esercizi per il prolungamento della vita conosciuti come «stimolazione dell'energia». Una delle figure più importanti nella storia della filosofia taoista, un medico della dinastia Hani, elaborò un popolare sistema di esercizi chiamato «il gioco dei 5 animali» in cui il praticante eseguiva movimenti stilizzati che imitavano quelli della tigre, del cervo, della scimmia, dell'orso, della gru. Gli esercizi per la salute e la longevità hanno permeato la cultura della civiltà cinese più di altri aspetti del Taoismo e continuano ancora oggi a influenzare le moderne tecniche sportive della Cina.

In **India** nacquero giochi semplici e interessanti: il tiro alla fune, ad esempio, veniva eseguito da due squadre, disposte ognuna su una riva di un fiume con lo scopo di trascinare gli avversari nell'acqua, con una chiara simbologia di purificazione; l'altalena, invece, con il suo movimento

oscillatorio, univa simbolicamente la terra al cielo e il cielo alla terra, collegando quindi aspetti materiali ad aspetti spirituali.

In **Giappone** si diffuse l'uso di prove di forza per stabilire la superiorità senza inutili spargimenti di sangue. Venivano utilizzati bastoni, armi da gittata, da taglio e l'arpione, che i pescatori di squalo maneggiavano senza lanciare. Fra i nobili lottatori, che raggiungevano pesi considerevoli per avere il vantaggio di una maggiore stabilità, si tenevano le gare di **Sumo** (specialità della lotta). Queste lotte risultavano molto spettacolari e ogni incontro era preceduto da riti di purificazione per allontanare gli spiriti maligni.

La **spada**, nata in Oriente come attrezzo per mietere cereali e per lottare contro gli animali feroci, e solo successivamente utilizzata come arma da combattimento, in Giappone divenne l'emblema del guerriero: essa simboleggiava la purezza e la giustizia e, in certi periodi della storia giapponese, solo i guerrieri più degni, detti Samurai, potevano portarla.



3 Il mondo classico: culto del corpo



QUANDO

4000- 146 a.C.

DOVE



ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Addestrare militarmente
- Compiere riti simbolico-religiosi
- Esibire coraggio e valore
- Competere (agonismo)
- Raggiungere il benessere psico-fisico
- Prevenire malattie
- Perseguire finalità igienico-salutistiche
- Curare (ginnastica medica)

Tra le grandi civiltà antiche, il posto d'onore per le attività motorie deve essere attribuito a quella greca, che introdusse concetti straordinariamente nuovi e considerò le pratiche motorie come fondamentali tappe della pratica educativa, come mai nessun altro popolo aveva fatto in precedenza.

La storia dell'antica Grecia può essere suddivisa in quattro grandi periodi:

- periodo pre-ellenico, o egeo, miceneo-cretese (4000-1000 a.C.);
 - periodo omerico (1000-500 a.C.);
 - periodo classico (500-338 a.C.);
 - periodo alessandrino (338-146 a.C.).
- Nel **primo periodo**, il più oscuro, la civiltà greca fu influenzata da quella cretese. Questa mirava a formare cittadini forti, ma poco curanti degli aspetti intellettuali; l'attività fisica era aperta a tutti e consisteva principalmente nella lotta e nella corsa. L'esercitazione sportiva più caratteristica della cultura cretese era la «taurocatapsia», che consisteva in evoluzioni sul dorso e sulla testa di tori in corsa. Si trattava probabilmente di una manifestazione legata a rituali religiosi, di cui si trova traccia anche nella mitologia greca.
 - Nel **secondo periodo**, l'epoca degli «eroi», vengono esaltate la forza, la destrezza e l'abilità ginnica. Nei poemi omerici sono presenti numerose testimonianze dello sviluppo dei giochi competitivi e agonistici (da *agon*, «lotta») per la preparazione bellica, quali la corsa delle bighe, la corsa a piedi, la lotta, il pugilato, il tiro con l'arco, il lancio del disco, fino ai combattimenti con l'ascia. Queste gare si svolgevano, come lo stesso Omero narra nell'*Iliade*, durante le cerimonie religiose o funebri e gli eroi greci vi dimostravano il loro valore. Si trattava di vere e proprie manifestazioni sportive con arbitri, campo di gioco, pubblico acclamante. In questo periodo si svilupparono anche i primi rudimentali giochi con la palla, che poteva variare per dimensioni ed era solitamente riempita di lana, di sabbia, di farina, di piume o addirittura gonfiata d'aria.
 - Il **terzo periodo**, quello delle città-Stato indipendenti, in cui Atene e Sparta rivaleggiavano l'una contro l'altra, è senza dubbio il momento più innovativo da un punto di vista culturale. Le grandi innovazioni pedagogiche apportate dai filosofi in Atene alla fine del V secolo a.C. fecero sì che l'educazione fisica non fosse più solo addestramento militare o competizione agonistica come nelle epoche precedenti. La pedagogia ateniese divenne il modello della Grecia classica,



che si orientò verso ideali assolutamente contrapposti a quelli della rivale Sparta, ispirati invece alla forza militare unita a una cieca obbedienza verso le leggi dello Stato. I bambini spartani, fin dalla più tenera età, venivano educati secondo criteri militari e dovevano sopportare la fatica, tollerare il dolore, superare ostacoli senza dimostrare di esserne provati. L'educazione del corpo aveva lo scopo di formare il fisico adatto per divenire buoni soldati. Le stesse donne spartane praticavano attività molto aggressive basate sui principi di addestramento militare.

- Nel **quarto periodo**, che va dalla conquista di Alessandro Magno sino alla dominazione romana, la **decadenza della cultura greca** fu determinata dall'eccesso del desiderio del popolo di primeggiare nei giochi agonistici; per raggiungere questi scopi le esibizioni divennero brutali, e non più rivolte ai nobili fini educativi dei periodi precedenti.

Forza e bellezza nel mondo classico

Il concetto base nella Grecia classica era quello dello sviluppo delle qualità fisiche, come la bellezza e l'armonia, e delle qualità morali, come l'intelligenza e l'equilibrio razionale, per avvicinarsi all'ideale della perfezione, che rappresentava la maniera in cui l'uomo si innalzava verso il divino.

Nel mondo ellenico, quindi, la forza e la bellezza diventano ideali da raggiungere; l'uomo deve tendere alla perfezione, cioè essere equilibrato in tutta la sua essenza: in tal modo l'arte e la ginnastica vivono in simbiosi. Anche la religione confermò questi concetti, con l'adorazione di Venere e Apollo, che rappresentavano la bellezza, e di Ercole, che rappresentava la forza fisica. Per i Greci, perciò, l'educazione fisica aveva pari dignità rispetto a tutte le altre materie di studio.

È importante sottolineare che tale educazione era impartita non solo ai maschi ma anche alle femmine.

Attività fisica e corretto stile di vita a difesa del benessere psicofisico

La fisiologia dell'esercizio muscolare ebbe origine principalmente nell'antica Grecia e nell'Asia Minore e da qui raggiunse il mondo occidentale, fortemente influenzato dai principi medici di queste importanti civiltà.

Ippocrate (460-377 a.C.), il «padre» della medicina, considerava la salute come proporzione e misura, come equilibrio di «umori» (intesi come secrezioni del corpo, la cui proporzione e mescolanza sarebbe stata alla base del temperamento degli individui), mentre la malattia era intesa come squilibrio, di cui l'individuo era in parte responsabile. Gli **esercizi ginnici** e la **dieta** costituivano i mezzi dell'intervento medico utilizzato nei confronti della malattia. Alla ginnastica era riconosciuto, inoltre, uno scopo preventivo, in quanto consentiva di rafforzare il fisico e di renderlo più prestante e resistente (educazione atletica). Ippocrate affermava: «Se potessimo garantire a ciascun individuo una buona alimentazione e moto a sufficienza, avremmo trovato il cammino migliore verso la salute...».

Uno dei filosofi che teorizzò maggiormente l'importanza dell'attività fisica fu **Platone** (428-348 a.C.). Secondo Platone l'attività fisica, insieme ad altre discipline, contribuiva a garantire il **benessere dell'uomo** inteso come un tutt'uno formato da **anima e corpo**. Poiché l'equilibrio tra queste due componenti è alla base della salute dell'uomo, è necessario che ognuno lo conservi attraverso le cure igieniche, la ginnastica, la musica e la cultura in generale: per Platone è possibile curare adeguatamente il corpo solo se si cura l'anima.

Curiosità Le donne spartane e le gare equestri

Sin dall'800 a.C. le donne spartane praticarono attività sportive, come la corsa, la lotta, il lancio del giavelotto e del disco. Vantarono inoltre un'importante presenza nelle gare ippiche. Lo scrittore e geografo greco Pausania scrisse che Cinisca, figlia del re di Sparta, grande appassionata dei giochi olimpici e dei cavalli, fu la prima ad addestrarli appositamente per quella corsa e la prima donna che riportò delle vittorie. Dal IV secolo a.C., infatti, fu concesso alle donne di partecipare ai giochi olimpici per le gare equestri in qualità di proprietarie dei cavalli e addestrate.

Le Olimpiadi



Discobolo, 480-460 a.C. Roma, Museo Nazionale Romano.

Periodicamente in Grecia si tenevano i **giochi panellenici**, delle manifestazioni atletiche aperte a tutti i cittadini greci liberi. I più importanti si svolgevano a **Olimpia**, città sacra del Peloponneso, in onore di Zeus. Le Olimpiadi o giochi olimpici venivano celebrati ogni quattro anni in estate, fra luglio e agosto, in concomitanza con il plenilunio; si indica solitamente il **776 a.C.** come l'anno in cui si svolse la prima Olimpiade, ma probabilmente i giochi hanno un'origine ancora più antica. Durante i giochi veniva instaurata la «tregua sacra»: nessun nuovo conflitto poteva iniziare, e quelli in corso venivano sospesi in modo che gli atleti, rappresentanti di tutte le città greche e delle colonie, potessero riunirsi a Olimpia per gareggiare.

La vittoria, pur simbolica, conferiva prestigio all'atleta, che veniva trattato da eroe e poteva ricoprire, nella regione d'appartenenza, incarichi di prestigio.

I giochi olimpici erano assolutamente vietati alle donne, come partecipanti e come spettatrici. A loro erano riservati i **giochi erei** (in onore della dea Hera), ai quali potevano partecipare le donne fino ai 20 anni.

Con il passare del tempo, soprattutto durante il periodo alessandrino, l'affermarsi del professionismo e il dilagare delle gare truccate e delle scommesse spensero a poco a poco gli ideali sportivi che animavano i giochi, alterando il fine educativo che era alla base delle Olimpiadi.

Il colpo di grazia venne nel 393 d.C., quando l'imperatore Teodosio, sotto la pressione di Ambrogio, vescovo di Milano, mise fine ai giochi in quanto rappresentazione di riti pagani.



I resti dello stadio di Olimpia.

Curiosità La legge violata

Si narra che Callipatira, madre dell'atleta ateniese Posidoro, si fosse camuffata da allenatore per entrare nello stadio e seguire da spettatrice la gara del figlio. Al momento della vittoria di questo, per abbracciarlo non esitò a scavalcare lo steccato, ma le si lacerarono le vesti e fu smascherata.

I giudici, sempre inflessibili, questa volta fecero un'eccezione e la ringraziarono in virtù delle vittorie olimpiche non solo del figlio, ma anche dei fratelli e del padre in precedenti edizioni; però da quel momento in poi anche gli allenatori dovettero presentarsi nudi ai giochi, al pari degli atleti.

4 Gli Etruschi: mistero, magia e riti religiosi



QUANDO
600-300 a.C.

ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Addestrare militarmente
- Compiere riti simbolico-religiosi
- Realizzare spettacoli ed esibizioni
- Perseguire finalità igienico-salutistiche

DOVE



La civiltà etrusca si sviluppò a partire dal VI secolo a.C. in una zona dell'Italia centrale chiamata Etruria, corrispondente inizialmente alla Toscana, al Lazio e all'Umbria.

Gli Etruschi erano un popolo di commercianti ed esperti navigatori e grazie ai loro viaggi e agli scambi commerciali vennero spesso in contatto con altre civiltà, assimilandone principi e abitudini sportive.

Essi concepirono le attività motorie principalmente in funzione religiosa: organizzavano giochi e tornei per ogni cerimonia, soprattutto in occasioni legate al culto dei morti, a cui era dedicata grande devozione. Queste manifestazioni venivano offerte in onore dei defunti, che si credeva potessero assistere alle gare dagli spalti.

Per gli Etruschi una grande importanza era riservata alle **gare equestri**: furono i primi a produrre spettacoli circensi equestri, cari successivamente ai Romani.

Numerose altre attività sportive, **corsa, lancio del giavellotto e del disco, salto, pugilato**, solo per citarne alcune, venivano praticate in funzione dell'educazione militare dei giovani; inoltre, le esercitazioni fisiche venivano utilizzate anche a scopi salutistici, per prevenire e curare malattie.



I lottatori, dalla Tomba degli Auguri, 520 a.C. Tarquinia (Viterbo).

Curiosità Uno spettacolo crudele

Uno spettacolo particolarmente noto per la sua crudeltà era quello che veniva rappresentato durante alcuni giochi sportivi o riti funebri da uno strano personaggio mascherato, il Phersu. Questo personaggio, con una lunga barba, un cappello a punta e due grandi orecchie d'asino, stringeva due guinzagli, con uno dei quali legava un prigioniero seminudo con la testa avvolta in un sacco, armato di bastone, con l'altro teneva un cane feroce che, aizzato, sbranava il malcapitato.



5 I Romani: da guerrieri a spettatori



QUANDO

500 a.C.-476 d.C.

ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Addestrare militarmente
- Perseguire finalità igienico-salutistiche
- Realizzare spettacoli ed esibizioni

DOVE



I Romani avevano origini contadine, ma presto divennero contadini-guerrieri e, grazie ai successi e a una perfetta organizzazione, si trasformarono velocemente in formidabili conquistatori, creando un impero vastissimo e potente.

I Greci considerarono sempre l'attività sportiva essenziale per lo sviluppo pieno e armonico della personalità individuale; i Romani, invece, avevano una concezione diversa dell'esercizio fisico, che mutò nel tempo.

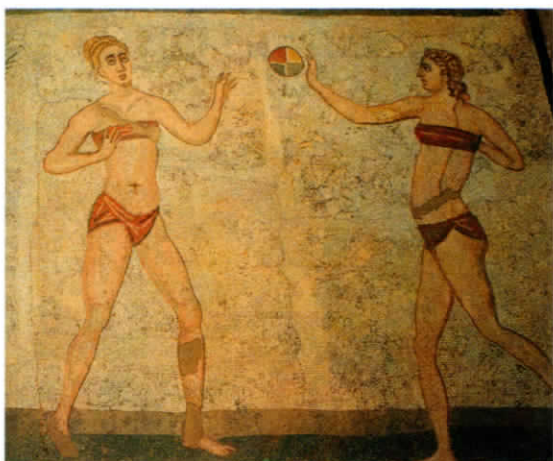
Finché Roma fu in una **fase di conquista**, lo sport rimase una componente fondamentale nella **formazione morale e fisica dei soldati**. L'educazione fisica e quella morale erano una sola cosa e avevano un unico fine: raggiungere la massima forza fisica per goderne gli effetti. Un giovane che non fosse forte a sufficienza non era considerato degno di essere Romano, perché era dote peculiare dei Romani saper fare grandi cose e sopportare ogni disagio.

Tra le attività più praticate dai Romani c'erano l'equitazione, il tiro con l'arco, la lotta, il lancio del giavellotto, la scherma, la corsa con le armi addosso. Gli allenamenti, effettuati al Campo Marzio, avevano uno scopo soprattutto militare; per questo motivo i Romani non raggiunsero mai lo stesso livello agonistico dei Greci.

Quando, però, dal **I secolo d.C.**, con il passaggio **dalla Repubblica all'Impero**, le nuove condizioni politiche e sociali favorirono una vita fondata sull'ozio e sul divertimento, l'educazione fisica non fu più considerata come una preparazione alla guerra, ma come un **mezzo per rilassarsi, rendere più forte il corpo e migliorarne l'aspetto**.

L'esercizio ginnico divenne non solo un modo per mantenersi in forma, ma anche un piacevole passatempo: le palestre erano infatti annesse alle terme, dove, oltre a svolgere attività fisica, era possibile rilassarsi, fare massaggi e incontrare uomini politici o letterati. Le **terme** erano quindi considerati **luoghi di ritrovo** gradevoli. Una volta superato l'ingresso, si accedeva direttamente alla palestra, dove si praticavano gli esercizi; poi si passava al *sudarium*, un locale adibito a rendere attiva la traspirazione del corpo, quindi al *calidarium*, un ambiente dotato di una vasca con acqua molto calda, dove si poteva nuotare o semplicemente immergersi. Una volta asciugati, si passava al *tepidarium*, un vasto locale tiepido, dove si sostava per far scendere la temperatura corporea, prima di passare all'ultima tappa, il bagno freddo, che si faceva entrando nel *frigidarium*, una grande vasca centrale. L'intero percorso si concludeva con rilassanti massaggi a base di oli profumati. Nel periodo di Domiziano le terme furono addirittura corredate di biblioteche e sale convegni, ed erano luogo d'incontro per poeti e oratori. È chiaro che, per i Romani, il bagno non era solo legato alla pulizia personale.

In questo periodo divennero molto popolari anche i **giochi con la palla**, non solo perché erano



Ragazze che giocano a palla, III-IV secolo d.C. Piazza Armerina, Villa Romana del Casale.

un divertente passatempo, ma anche perché si riteneva che arrecassero benefici al corpo. A conferma di ciò, il medico Galeo illustrò i vantaggi che questi giochi apportavano alla salute: essi non implicavano un eccessivo dispendio di energie, favorivano uno sviluppo armonico del corpo e avevano effetti positivi sull'apparato respiratorio.

Nell'epoca imperiale, comunque, i Romani si comportarono più come spettatori che come attori, preferendo «assistere» ai vari spettacoli dell'anfiteatro e del circo piuttosto che praticare attività fisica, come era invece costume dei Greci. In tal modo l'*agon* («gioco competitivo») tipico dei Greci diventò *ludus* («gioco» di spettacolo) nella cultura romana. I **ludi romani** non si possono considerare un'attività fisica educativa: essi infatti erano **cerimonie solenni**, dove vi era più esibizione che competizione.

A partire dal I secolo d.C., inoltre, si diffuse progressivamente il **Cristianesimo**: ispirandosi all'amore verso il prossimo e

all'esaltazione dello spirito, esso criticava duramente la mollezza dei costumi e condannava apertamente l'aspetto corporeo dell'uomo. Contribuì così a modificare la visione dell'esercizio fisico, giudicato dai cristiani come strumento che portava alla degradazione dell'anima.

Quando l'impero iniziò a sgretolarsi, con l'alternarsi delle invasioni barbariche e la progressiva assimilazione nell'esercito dei generali germanici, le pratiche sportive scomparvero gradatamente per venir sempre più associate all'arte della guerra.

I ludi romani

I ludi romani, nati come celebrazioni in onore degli dèi, divennero ben presto occasioni di svago attraverso le quali i governanti potevano conoscere gli umori del popolo, manovrarlo con astuzia e renderlo partecipe e corresponsabile dei loro voleri, fingendo contemporaneamente di piegarsi alle sue necessità; così il popolo, sapientemente guidato, aveva l'opportunità di dare libero sfogo agli impulsi più violenti senza dar luogo a pericolose e incontrollate sommosse. Questa politica venne sintetizzata da Giovenale nel celebre motto «*panem et circenses*» (pane e circo).

I ludi erano di tre tipi: scenici (si svolgevano in teatro), gladiatorii e circensi.

I **ludi gladiatorii** prevedevano combattimenti in cui uomini armati di *gladius*, cioè di una corta spada, si scontravano con altri uomini e belve, e si svolgevano negli anfiteatri, il più famoso dei quali è l'Anfiteatro Flavio, detto Colosseo, che fu completato nell'80 d.C. e poteva contenere 45.000 spettatori. Sull'esaltazione che tali spettacoli destavano fra il popolo, alcuni politici avevano costruito il proprio potere; infatti i candidati alle cariche pubbliche organizzavano a proprie spese spettacoli di combattimento fra gladiatori per rendersi popolari e ottenere l'elezione.

I **ludi circensi**, comprendenti anche spettacoli di cavalieri che si esibivano acrobaticamente su cavalli lanciati al galoppo e finti combattimenti equestri, erano noti per le corse delle bighe, trighe, quadrighe, chiamate così a seconda che il numero dei cavalli impegnati fosse due, tre o quattro. La sede più importante in cui avevano luogo era il Circo Massimo.

Curiosità Il pancrazio, una disciplina assai dura

Il pancrazio, già conosciuto in Egitto, Asia Minore e molto praticato in Grecia, divenne assai popolare tra i Romani. Dal greco *pankratos* (*pan*, «tutto» e *kra-tos*, «forza»), era un misto di lotta e pugilato e prevedeva ginocchiate, testate e strangolamenti, e addirittura morsi, graffi e prese dei genitali. Anche se così cruento, richiedeva lealtà e rispetto per il proprio avversario. Scomparve con la caduta dell'Impero romano e il conseguente smantellamento di palestre e terme. Più in generale, anche questa disciplina pagò l'avversione del Cristianesimo a tutto quanto rappresentava il mondo pagano.

I pancratisti, copia del I secolo d.C. di un originale greco. Firenze, Galleria degli Uffizi.





6 Il Medioevo: la cavalleria come stile di vita



QUANDO

476-1400

DOVE



ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Addestrare militarmente
- Divertirsi, svagarsi
- Esibire coraggio e valore

Dalla caduta dell'Impero romano d'Occidente (476) ha inizio il Medioevo, un lungo periodo storico durato circa mille anni, all'interno del quale l'Europa conobbe fasi di profonda decadenza, ma anche importanti esempi di rigenerazione culturale. Le difficili condizioni di vita del primo Medioevo e l'affermazione del Cristianesimo, che dava massima importanza agli aspetti religiosi e spirituali, e che non ammetteva nessuna pratica pagana, comprese quelle rivolte alle esigenze igieniche, educative e ricreative del corpo, furono alla base di nuove abitudini culturali; si imposero consuetudini molto sobrie e limitative per la cura del corpo, che spesso tralasciavano anche regole essenziali per la salute e l'igiene privata e pubblica.

Non disponiamo di molte notizie riguardanti le attività motorie nella prima parte del Medioevo; possiamo ricavare alcuni elementi dal Codice giustiniano, una raccolta di leggi redatta nel 529 per volere dell'imperatore romano d'Oriente Giustiniano; nel Codice si menzionano alcuni esercizi sportivi ritenuti leciti, quali la corsa dei carri, la lotta, i salti in lungo, in alto, la pertica, il lancio del giavellotto.

Nei primi secoli del Medioevo, in un contesto sociale e politico molto instabile (invasioni barbariche, nascita e consolidamento di nuovi regni, come quelli romani-barbarici), si svilupparono il gusto per il **combattimento**, la **caccia** ed esercizi talvolta anche cruenti, ritenuti utili per la preparazione alla guerra. In Germania, ad esempio, ogni uomo libero aveva il dovere di esercitarsi nelle armi e spesso accadeva che alcuni si distinguessero per valore e coraggio, guadagnando consensi e ammirazione. Con la diffusione del sistema feudale, a partire dal IX secolo, questi uomini, per la loro dimestichezza con le arti belliche, venivano assoldati al servizio dei più grandi feudatari e ricevevano in premio parti dei feudi dove esercitavano il controllo politico e amministravano nel nome del loro padrone. Mentre il popolo viveva di stenti e spesso era oggetto di soprusi da parte dei frequenti invasori o degli stessi signori feudali, i grandi e i piccoli feudatari conducevano una vita agiata, permettendosi una buona alimentazione e svaghi, come la caccia. In particolare, si sviluppò la falconeria, un tipo di caccia che utilizzava i rapaci.

Da un'etica puramente guerriera, dominante fino all'XI e XII secolo, con la **cavalleria** si passa a un codice comportamentale sempre più regolamentato, che esalta le virtù di prodezza, riducendo i rischi del combattente e conservandone l'onore e i privilegi.

La condizione di **cavaliere**, che si raggiungeva dopo essere diventati paggio e scudiero, richiedeva ottima forma fisica, destrezza e costante allenamento: i cavalieri praticavano diverse attività sportive, molte delle quali prevedevano l'uso della lancia, e anche esercitazioni piacevoli e divertenti come la caccia con l'arco.

L'attività fisica in questo periodo non era più uno spettacolo fine a se stesso, come lo era stato



Torneo con scontro fra due cavalieri, tardo XV secolo.
Londra, The British Library.

per i Romani: il cavaliere esercitava il corpo non solo in forma individuale, ma anche attraverso attività di squadra in cui imparava a subordinare gli interessi personali a quelli della comunità. Per permettere costanti addestramenti ed esibirsi in prove di coraggio, si diffusero i **tornei**, vere e proprie guerre finte, molto rischiose. Si affermò anche l'uso di lance taglienti e spesso i cavalieri, in seguito alle ferite riportate, perdevano la vita; la Chiesa in un primo momento negò la sepoltura religiosa ai combattenti e vietò tassativamente il ricorso a queste armi.

Nel XIII secolo si cominciò a distinguere i tornei con le armi dai tornei con le «armi cortesi» (spuntate) nei quali si voleva mettere in luce la supremazia della cavalleria sulla fanteria. Pertanto i tornei divennero forme di spettacolo in cui si esibivano abilità e coraggio: si poteva isolare e catturare un cavaliere per spogliarlo delle armi e privarlo del cavallo, ma non per ucciderlo.

Nei tornei, organizzati nel periodo invernale per mantenersi in allenamento, spesso venivano sperimentate nuove tecniche di combattimento che poi erano utilizzate nelle guerre vere e proprie.

Accanto ai tornei cominciarono a prendere campo la **giostra**, in cui due cavalieri cercavano di disarcionarsi con una lancia, e la **quintana**, una corsa al galoppo nella quale il cavaliere doveva colpire con la lancia un fantoccio di legno.

I giochi popolari dal Medioevo a oggi

Il gioco inteso come svago e passatempo per gli adulti per lungo tempo è stato appannaggio delle classi agiate. In epoca medievale, per esempio, solo la nobiltà partecipava alle giostre, ai tornei, ai palii equestri. In particolari occasioni, legate a celebrazioni religiose, alle feste patronali, alla fiera, al carnevale, anche il popolo prendeva parte a giochi di abilità e forza (come il tiro alla fune, l'albero della cuccagna ecc.), che ancora oggi sono l'ingrediente tipico delle feste paesane, o assisteva a gare organizzate per il suo divertimento (lancio della pietra, lotta, salto in lungo, corsa) nelle quali i campioni, talvolta veri e propri professionisti, si sfidavano per conquistare onori e denaro per sé e per coloro che li ingaggiavano.

Ancora oggi un po' in tutta l'Italia in particolari occasioni si rievocano giochi che si rifanno alla storia e alle tradizioni del nostro paese. Spesso all'organizzazione dei giochi si accompagnano vere e proprie ricostruzioni storiche, con cortei che vedono la partecipazione della popolazione abbigliata nelle fogge di un tempo. In molte manifestazioni rievocative sono presenti gli **sbandieratori**, che si esibiscono in esercizi di destrezza altamente spettacolari, gareggiando per dimostrare abilità e coordinazione in una disciplina che ancora oggi è esercitata e praticata.



Curiosità Umori medievali

Nel Medioevo si pensava che il corpo umano fosse influenzato da quattro umori fondamentali: il sangue con sede nel cuore, la collera o bile gialla nel fegato, la melanconia o bile nera nella milza e la flemma nella testa. A seconda della prevalenza di uno o dell'altro, si potevano avere quattro tipi di temperamento: il **sanguigno**, allegro e rubicondo, amante del cibo e delle donne; il **collerico**, magro, gracile, irascibile, astuto e avido di onore; il **flemmatico**, grasso e torpido, ozioso e poco intelligente; il **melanconico**, magro, debole, avaro e triste. Inoltre, si pensava che questi umori si alternassero durante la giornata. Nelle prime tre ore del mattino e nelle ultime della sera dominava il sangue; la collera nelle sei ore in mezzo al giorno; la melanconia nelle prime tre ore della sera e nelle ultime tre del giorno; la flemma nelle sei ore centrali della notte. E ancora: il sangue dominava soprattutto la primavera e la giovinezza; la collera o bile gialla l'estate e la maturità; la flemma l'autunno e l'infanzia; la melanconia o bile nera l'inverno e la vecchiaia.

All'epoca medievale risalgono giochi come la **quintana**, la **corsa all'anello**, dove il cavaliere deve infilare con una lancia il maggior numero possibile di anelli sospesi ai pali infissi lungo un percorso circolare, la **corsa della bandiera**, in cui il più abile cavaliere deve sfuggire all'inseguimento di un numeroso gruppo di cavalieri e proteggere la bandiera in un percorso stabilito.

Numerose sono le rievocazioni dei **palii equestri**, il più famoso dei quali è certo quello di Siena, che esprime in modo speciale la rivalità tra le contrade della città toscana.

Sono gare fra contrade anche i palii che ancora oggi si tengono nelle antiche repubbliche marinare (Genova, Pisa, Venezia, Amalfi): gli equipaggi delle diverse contrade si sfidano a bordo di natanti costruiti come in passato, e una volta all'anno si affrontano i migliori equipaggi delle stesse città.

Fra le più spettacolari rievocazioni di antichi giochi vi è quella del **Calcio storico fiorentino**, risalente al periodo rinascimentale. Al torneo, costituito da tre partite e organizzato ogni anno nel mese di giugno, partecipano le quattro squadre che rappresentano le contrade in cui era divisa la città nel Cinquecento. I giocatori possono toccare la palla sia con le mani sia con i piedi, senza esclusione di colpi.

Talvolta nei giochi si mescolano in maniera indistinguibile sentimento religioso, folclore, spettacolo, agonismo: è il caso per esempio della **corsa dei ceri** di Gubbio, in cui gli sfidanti corrono portando pesanti strutture a spalla per un lungo tratto di strada fino ad arrivare alla chiesa ove si svolgono le celebrazioni religiose.

Ricercare le origini e le ragioni culturali che hanno prodotto certe manifestazioni, confrontare le abitudini sportive del passato e del presente, con riferimento anche a quelle di altri paesi, è un modo per riscoprire tradizioni spesso dimenticate, che pur fanno parte del patrimonio culturale di ogni popolo.



Un torneo cavalleresco ad «armi cortesi». Le dame sedevano nelle logge sovrastanti il campo.
Miniatura di Berthélemy d'Eyck proveniente dal Libro dei tornei di René d'Anjou del 1460.



7 Umanesimo e Rinascimento: il gioco educa



QUANDO

1400-1600

DOVE



ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Educare (giochi con funzioni educative)
- Raggiungere il benessere psico-fisico
- Perseguire finalità igienico-salutistiche
- Valorizzare la ginnastica come esigenza spontanea e naturale

Intorno al 1400 ebbe origine in Italia, per estendersi successivamente in tutta l'Europa, un grande e importante movimento culturale che prese il nome prima di Umanesimo e poi di Rinascimento.

L'Umanesimo rifiutò la concezione medievale dell'uomo quale creatura passivamente sottoposta a Dio, per abbracciare invece l'idea che l'uomo fosse al centro dell'Universo, libero di agire e di esprimersi. In questo contesto, gli umanisti si dedicarono alla riscoperta degli antichi classici latini e greci, alla ricerca di testimonianze delle grandi imprese compiute dall'uomo nella storia.

Mentre durante il Medioevo gli aspetti materiali della vita erano considerati peccaminosi e subordinati rispetto ai valori religiosi e spirituali, dal XV secolo l'uomo prese sempre più coscienza di se stesso, riacquistando fiducia nella sua dignità e capacità. In sostanza, bisogna arrivare al XV secolo per ritrovare quei mezzi educativi che mirano a raggiungere **l'armonia e il benessere del corpo**.

Gli umanisti, dopo i Greci, sono stati gli unici a esaltare le **scienze motorie** come strumento per affermare l'ideale dell'uomo nella sua totalità; hanno percepito il valore della cultura fisica del corpo superando l'antitesi medievale tra corpo e intelletto e hanno dato importanza costruttiva a questa disciplina, rendendola un mezzo efficace per concretizzare l'idea dell'uomo come essere integrato, che si afferma nel mondo in modo libero.

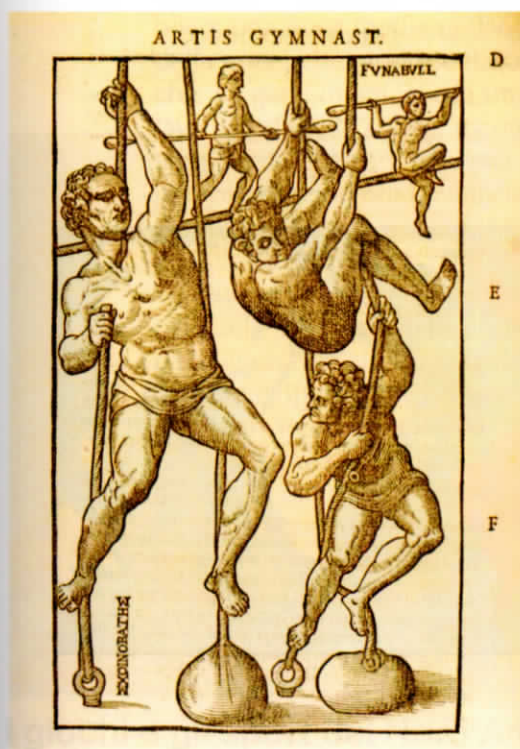
Gli umanisti, inoltre, anticipando le più moderne **concezioni pedagogiche**, hanno avuto il grande merito di avere compreso l'importanza del **gioco**, riconoscendone l'efficacia nell'educazione e nella formazione della personalità, in quanto strumento di **formazione del temperamento**.

Curiosità Finalmente una palla

In Italia nel XIV secolo i giochi con la palla erano molto diffusi, come attesta un provvedimento preso dal Consiglio degli anziani di Pisa per proibirne l'esercizio davanti al Duomo e al camposanto: la passione e l'agonismo erano infatti eccessivi e provocavano comportamenti che disturbavano la quiete del luogo.

Il gioco della palla con la racchetta si diffuse in Europa grazie ai crociati che lo avevano appreso dai bizantini. La vetrata anteriore della Cattedrale di Gloucester (del XIV secolo d.C.) raffigura un uomo che colpisce una palla con il bastone. Successivamente, alla fine del 1400, nacquero altri giochi con la palla, come la pallacorda e la pallamaglia, dalla quale provengono gli attuali cricket e golf.

Il primo trattato sul gioco della palla fu scritto intorno alla metà del 1500 da Antonio Scaino di Salò: egli descriveva sei modi diversi di giocare con la palla, due di «palla a vento» (cioè vuota all'interno o gonfia d'aria) e quattro di «palla soda» (riempita al suo interno).



Esercizi alle fune, dal *De arte gymnastica* di Girolamo Mercuriale; 1577. Reggio Emilia, Biblioteca Medica.

L'azione educativa legata al gioco e allo sport presuppone, inoltre, comportamenti e regole che preparano a una pacifica convivenza nella società. In conclusione, gli umanisti sostenevano che gli esercizi fisici si integravano perfettamente con l'insegnamento delle scienze e dei classici.

Fra i pedagogisti, colui che dette un'impronta fondamentale a tale concezione fu **Vittorino da Feltre** (1378-1446), che creò nel 1423 la scuola dal nome «Casa Gioiosa», aperta a tutti i ceti. Nei suoi trattati appare evidente il tentativo di mirare a uno sviluppo armonico della personalità dello studente attraverso un giusto equilibrio di esercizio fisico e attività intellettuale. Egli, ispirandosi allo studio dei Greci e dei Latini, introdusse nel suo metodo educativo tutti quegli esercizi che possono sviluppare tanto la forza fisica quanto l'energia morale: ginnastica, lotta, abitudine al freddo e al caldo, scherma, equitazione, corsa, lunghe marce e giochi.

È opportuno ricordare il grande **Leonardo da Vinci** (1452-1519), che nei suoi trattati pittorici riunisce arte e conoscenze scientifiche in una perfetta sintesi, descrivendo le proporzioni naturali dell'uomo nel suo intero e nelle sue parti in modo mirabile.

Infine, ricordiamo il medico forlivese **Girolamo Mercuriale** (1530-1606), che, nel suo famoso trattato *De arte gymnastica*, largamente ispirato al pensiero di Galeno, descrive gli esercizi ginnici praticati dai Greci e dai Romani, consigliando teorie per un buon allenamento. Mercuriale è stato uno dei primi a trovare punti di contatto tra la ginnastica e la medicina e sostenne inoltre

la tesi dell'origine naturale della ginnastica, che sarebbe esistita ancor prima dei tempi di Omero. Con le sue teorie Mercuriale pose le basi per il riconoscimento della ginnastica in senso moderno, come esigenza spontanea e naturale dell'uomo.

Nel Rinascimento si afferma l'idea di riprendere la tradizione antica della cultura fisica nel metodo educativo. Non solo in Italia, culla del Rinascimento, ma anche **Oltralpe**, molti studiosi contribuirono all'affermazione dei principi umanistici e rinascimentali con riferimenti specifici alle scienze motorie. Tra i più importanti ricordiamo:

- **Rabelais** (1483-1553), scrittore e umanista francese, nel suo *Gargantua e Pantagruel*, una serie di cinque romanzi, racconta con ironia che cosa faceva Gargantua, il gigante protagonista della narrazione, per mantenere la sua forma fisica, descrivendone nel dettaglio i metodi di allenamento; con acute e appropriate affermazioni, Rabelais giustifica i principi di una ginnastica assai moderna per l'epoca, anticipando i principi del metodo naturale;
- **Michel de Montaigne** (1533-1592), filosofo e pedagogista francese, in un saggio sull'educazione rilancia i principi umanistici che caratterizzano il suo pensiero filosofico: «Non è solo un'anima o un corpo che si deve educare ma bensì un uomo, e l'educazione deve tenere conto di tutte le forze, e di tutte le facoltà umane».

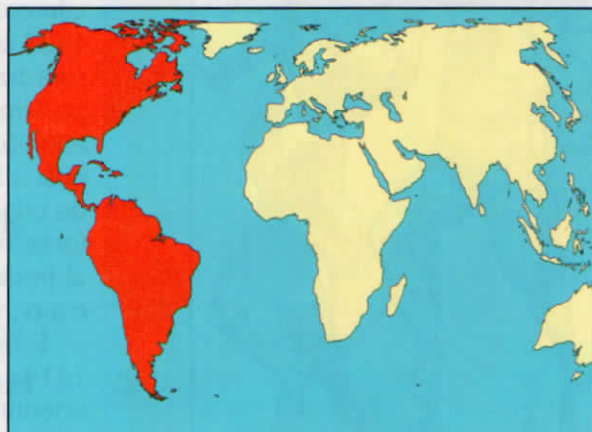


8 Dall'altra parte del mondo



QUANDO
1000-1600

DOVE

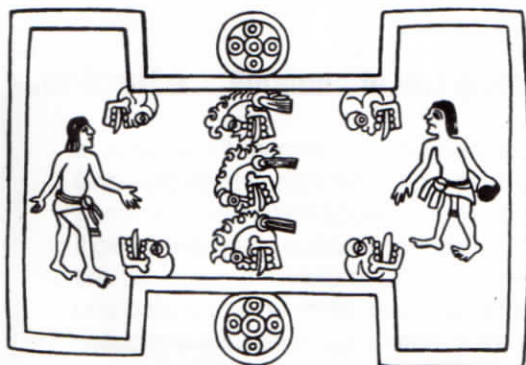
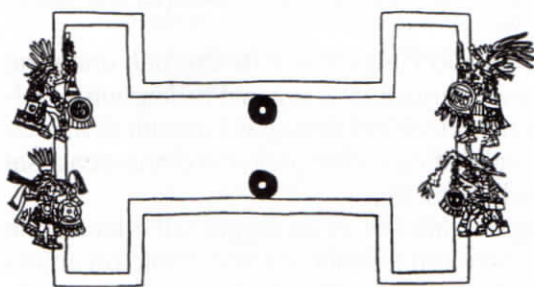


ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Garantire la sussistenza
- Addestrare militarmente
- Compiere riti simbolico-religiosi e propiziatori

Le testimonianze archeologiche lasciano pensare che, anche tra le civiltà sviluppatesi nel continente americano, fossero diffuse pratiche motorie e giochi già diversi secoli prima della nascita di Cristo. La sopravvivenza e gli scopi bellici costituivano le motivazioni che inducevano queste civiltà alle espressioni fisiche, con evidenti analogie con la nostra storia. Generalmente in queste culture assunsero importanza prioritaria le espressioni mitico-rituali-religiose: tali manifestazioni esprimevano una simbiosi con la natura e con tutti gli elementi che la compongono.

I giochi nel Centro-Sud America



Ricostruzione del campo per il gioco con la palla degli Aztechi. Il campo era a forma di «H» e sui muri laterali erano fissati gli anelli di pietra.

Quando gli spagnoli, nel XVI secolo, conquistarono l'antico Messico, scoprirono che anche nel continente americano erano ampiamente diffusi i **giochi con la palla**. Tra questi il gioco più popolare era quello della **pelota**: per le sue regole cruente fece gridare allo scandalo gli stessi spagnoli, che lo definirono barbarico. Sembra addirittura che, alla fine della partita, il capitano della squadra sconfitta venisse sacrificato per mezzo della decapitazione. Il sangue che ne fuoriusciva doveva servire a fertilizzare la terra; questo atto si inseriva in una lunga tradizione nella quale i sacrifici umani venivano usati per propiziarsi gli dèi.

Il gioco della pelota prevedeva due squadre che si affrontavano tirandosi la palla con i fianchi, i glutei, i gomiti, le ginocchia, mentre non era consentito l'uso delle mani e dei piedi. Dalle descrizioni rinvenute sappiamo che la palla, almeno secondo alcune varianti del gioco, poteva toccare il terreno e perfino rotolare al suolo, ma non conosciamo come venissero attribuiti i punti. La palla, dura e piena di caucciù, aveva un diametro di circa 15 cm e, sbattendo con forza sul corpo del giocatore, provocava numerosi lividi. Per questo, venivano usate delle protezioni di cuoio per attutire i colpi sul busto, dei guanti in cuoio duro per evitare le ferite alle mani, e una ginocchiera per proteggere il ginocchio che doveva essere mantenuto a terra durante la battuta.

Il campo da gioco era di forma rettangolare, orientato da Nord a Sud o da Est a Ovest, con gradinate laterali per il pub-



blico; una linea mediana divideva il campo in due zone, quella della luce del sole e quella oscura della notte, che rappresentavano simbolicamente il conflitto fra le forze benefiche e quelle malefiche. La gara, infatti, aveva un profondo valore religioso: ogni giocatore di una squadra rappresentava una divinità solare, mentre i giocatori dell'altra rappresentavano le divinità degli inferi. La vittoria degli dèi solari, e quindi il trionfo del dio Sole, avrebbe garantito la continuità della vita e della fecondità, mentre la vittoria degli dèi degli inferi avrebbe portato un periodo negativo, fino alla partita successiva. È molto probabile che la squadra degli dèi solari contasse sui migliori giocatori e vicesse sempre.

Quando iniziò il declino dei Maya e l'ascesa degli Atzechi, fu introdotta un'importante modifica: quella degli **anelli**. La nuova regola assegnava la vittoria alla squadra che riusciva a far passare la palla attraverso gli stretti anelli di pietra collocati sulle pareti laterali che limitavano il campo, cosa non facile in quanto il diametro degli anelli era assai esiguo. Quasi certamente, questi anelli simboleggiavano il sorgere e il tramontare del sole, e la palla che vi passava attraverso corrispondeva al viaggio del sole nel cielo, fino a raggiungere la terra, garantendo fertilità e dunque successo del ciclo agricolo e la conseguente prosperità per tutto il popolo.

Anche presso gli Atzechi ritroviamo la lotta fra il dio Sole e gli dèi notturni (luna e stelle): la vittoria del primo, che tutti i giorni mette in fuga gli astri notturni, significava un nuovo giorno di vita e benessere per il mondo; il dio Sole necessitava dell'aiuto indispensabile dell'uomo: infatti, per sopravvivere doveva essere nutrito di sangue umano. Questo spiega perché tali gare-celebrazioni erano accompagnate da sacrifici umani, come testimoniano i numerosi resti rinvenuti.

I giochi e gli sport del Nord America

Anche nel Nord del continente i **nativi americani** praticavano molta attività fisica sotto forma di gioco, in stretta relazione con l'attività venatoria e con la guerra. Tra i giochi più comuni, vi erano le gare di tiro con l'arco, il nuoto e la lotta. Presso i Sioux la lotta era praticata con un bastone, con il quale si cercava di toccare l'avversario per squalificarlo e acquisire dei punti.

Uno degli sport più antichi del mondo, giocato tra le tribù dei nativi americani che vivevano sulla costa nord-orientale, era il **Baggataway**, un gioco a squadre che consisteva nel colpire una palla con speciali mazze di legno ricoperte di pellame. Questo gioco per i nativi non rappresentava solo una semplice attività sportiva, ma anche un importante rituale religioso. Essi giocavano per ottenere la benevolenza del creatore, per curare un guerriero malato, per far crescere uomini forti e coraggiosi o anche per risolvere i conflitti fra tribù o per prepararsi alla guerra. Si racconta che vi prendessero parte squadre composte da più di mille giocatori; secondo alcune leggende, le partite potevano durare anche giorni interi e venivano disputate in campi da gioco lunghi quasi quindici miglia. Da questo antico gioco ha preso origine il lacrosse, uno sport oggi molto popolare in Canada.



Charles Deas, Indiani Sioux impegnati nel gioco della palla, 1843. Tulsa (Oklahoma). The Thomas Gilcrease Institute of American History and Art.

9 L'Illuminismo: armonia di corpo, mente, cuore



QUANDO

1600-1800

DOVE



ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Comprendere il funzionamento del corpo umano
- Ottenere effetti psicologici e terapeutici attraverso gli esercizi
- Educare (pedagogia)
- Perseguire finalità igienico-salutistiche

Nel secolo XVII si verificano profondi cambiamenti nella visione della realtà e nella cultura scientifica. Gli studiosi compresero che la natura era regolata da leggi e compito della scienza divenne quello di conoscere queste leggi attraverso lo studio e l'osservazione dei fenomeni. Lo spirito di osservazione e la sperimentazione caratterizzarono tutta la cultura del Seicento.

In questo clima culturale si moltiplicarono anche gli studi e le riflessioni dedicati all'importanza dell'attività sportiva e si ampliarono le ricerche sulla conoscenza del corpo umano. Diversi medici pubblicarono testi sugli effetti psicologici degli esercizi fisici, definendone sia il ruolo terapeutico sia l'importanza igienica. Anche filosofi, letterati e intellettuali sottolinearono nei loro trattati quanto l'attività fisica fosse di supporto a una formazione completa ed equilibrata della persona.

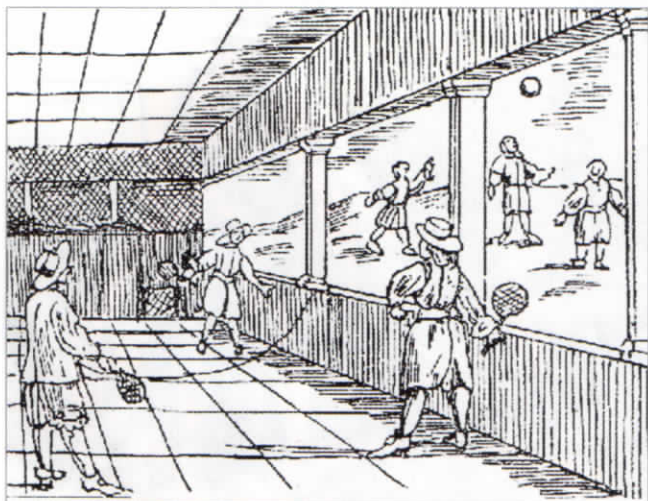
Le discipline che ebbero maggiore diffusione furono la scherma (con diverse specialità come il fioretto, la spada, la sciabola e il pugnale), la danza e, fra gli sport, la pallacorda.

È proprio alla fine di questo secolo e all'inizio del successivo che nacquero le idee più innovative che costituiscono le basi di tutte le moderne correnti dell'educazione fisica.

Nel XVIII secolo, con la diffusione delle idee illuministe, si sviluppò anche un forte interesse per la pedagogia e si ampliò la riflessione su quali fossero i metodi più idonei per educare i giovani; gli esercizi corporei divennero parte integrante dell'educazione, perché fu riconosciuto che essi avevano utili effetti psicologici e terapeutici.

Senza dubbio fra i maggiori sostenitori di tale concezione vi fu **Jean-Jacques Rousseau** (1712-1778), filosofo e scrittore ginevrino. Il pensiero pedagogico di Rousseau, espresso diffusamente nella sua opera *Emilio*, pietra miliare di tutta la pedagogia moderna, si basa sull'idea che l'**educazione** da impartire deve essere **spontanea e naturale**, in modo da permettere ai giovani, nati liberi e puri, di vedere con i propri occhi, di sentire col proprio cuore, di governarsi solo con la propria ragione; inoltre Rousseau è il primo ad affermare che con il movimento si risveglia l'intelligenza.

Un altro celebre pedagogista fu lo svizzero **Enrico Pestalozzi** (1746-1827), il quale, ispirandosi alle idee pedagogiche di Rousseau, basava il suo metodo educativo su quattro diversi aspetti, intellettuale, estetico, morale e pratico-professionale, che dovevano trovare armonizzazione nel corpo, nella mente e nel cuore. Se-



Gioco della pallacorda, da una stampa del XVII secolo.



condo Pestalozzi, esercitare il fisico favorisce l'abilità dei movimenti, lo sviluppo dell'intelligenza e delle qualità morali.

In Germania le idee di Pestalozzi furono di ispirazione per **Wilhelm August Fröbe** (1782-1852), che ribadì il concetto in base al quale le attività dei giovani dovevano essere spontanee e fatte in piena libertà, soprattutto attraverso il gioco, cui attribuì un'importanza educativa fondamentale.

Un altro importante pedagogista tedesco fu **Johann Bernhard Basedow** (1724-1790), che elaborò il **metodo dell'indurimento**, secondo il quale i bambini devono, fin dalla nascita, abituarsi a sopportare tutte le asperità e le durezza della vita. Egli riuscì ad aprire a Dessau una scuola dove mise in pratica tutti i suoi metodi e le sue teorie. In questa scuola, chiamata «*Philanthropinum*» («Gli amici dell'uomo»), che accoglieva allievi provenienti da tutti i ceti sociali, erano sensibilmente ridotte le ore dedicate allo studio delle nozioni, ritenute inutili, mentre al contrario era destinato molto tempo agli esercizi corporali e manuali, indispensabili alla salute, alla crescita e alla formazione generale.

Accademia di scherma;
1791. Londra, The Print
Collector.



Curiosità Una scuola «spartana»

La vita che si svolgeva negli istituti del *Philanthropinum*, organizzati come collegi o scuole militari, era molto dura e piena di impegni:

- sveglia: ore 7;
- lavoro individuale: 5 ore;
- esercizi corporei e musica: 5 ore;
- toilette, pasti, riposo, lettura: 7 ore.

Gli esercizi corporali comprendevano: lavori manuali come falegnameria e giardinaggio, ginnastica, corsa, giochi, arrampicata e pratiche di indurimento, come resistenza al suono, all'oscurità, al freddo.

Per riposarsi, gli studenti si recavano due mesi in una sede in campagna per studiare la natura, la geografia e l'agricoltura, attraverso l'osservazione diretta.

Il motto di questa scuola era «Essere forti per essere utili».

10 Dalla ginnastica alle scienze motorie e sportive



QUANDO

1800-oggi

DOVE



ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Rafforzare il patriottismo
- Educare (in ambito scolastico)
- Sviluppare armonia del corpo con esercizi dosati
- Curare (metodo ortopedico)
- Educare alla salute
- Educare alla socializzazione e alla comunicazione attraverso lo sport di squadra

Nel XIX secolo in Europa si svilupparono vere e proprie dottrine basate su criteri pedagogici, biologici, fisiologici, che misero l'insegnamento della ginnastica in sistematica relazione con l'educazione intellettuale, mentre si costruivano le fondamenta su cui si svilupperà nel XX secolo l'educazione fisica, fino ad arrivare alle scienze motorie e sportive dei nostri giorni.

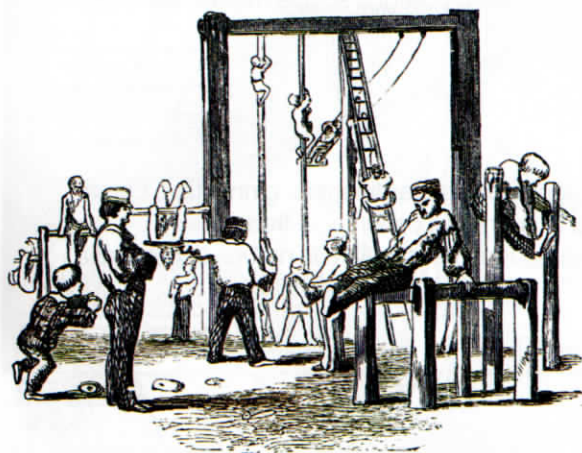
L'indirizzo tedesco

Nel 1811 **Friedrich Ludwig Jahn** (1778-1852) fondò a Berlino una scuola-palestra che preparava fisicamente i giovani e inculcava loro l'amor patrio. Il programma prevedeva marce forzate, salti rischiosi, lotta, esercizi alla sbarra, ma anche pernottamenti all'aperto e il superamento di difficoltà incontrate in natura. Il suo era un metodo basato sulla forza, l'allenamento e la disciplina, e mirava a rendere ferrea la volontà.

Colui che, tuttavia, modificò profondamente il concetto di educazione fisica in Germania fu **Adolf Spiess** (1810-1858), un maestro di storia, canto e ginnastica, che riuscì a collegare la **scuola** alla **palestra**. Le sue molteplici competenze lo resero molto critico nei confronti del modo in cui veniva svolta l'attività fisica allora. Egli affermava che gli esercizi a carattere generale erano preparatori agli attrezzi, che dovevano essere catalogati a seconda della loro difficoltà e dell'età di coloro che li eseguivano, essere più naturali e immediati, e tenere conto dell'anatomia, della psicologia e della pedagogia. Grazie a Spiess nel 1838 la ginnastica cominciò a essere insegnata nelle scuole pubbliche, comprese quelle femminili.

La ginnastica tedesca fu anche molto criticata perché non aveva per base l'anatomia e la fisiologia del corpo umano e sviluppava in modo disomogeneo la muscolatura.

A queste critiche cercò di porre rimedio **Otto Heinrich Jäger** (1828-1912), che propose un nuovo metodo partendo dal presupposto che l'esercizio fisico, eseguito scientificamente, può sviluppare in modo equilibrato tutte le parti del corpo. Nel sistema di Jäger erano previsti esercizi preparatori, elementari ed essenziali quali la corsa, i lanci, la lotta, l'arrampicata.



Esercizi ginnici eseguiti con gli attrezzi ideati da Jahn: parallele, sbarra fissa e il castello a funi per allenare l'arrampicata; XIX secolo.



L'indirizzo svedese

Lo svedese **Per Henrik Ling** (1766-1838) elaborò un sistema di educazione fisica fondato sulla conoscenza dell'anatomia dei muscoli e delle articolazioni, valido per qualsiasi età. Lo scopo era quello di raggiungere l'armonia in tutto il corpo per mezzo di esercizi controllati. A lui si deve l'introduzione di attrezzi come la spalliera e il quadro svedese.

Il metodo svedese ebbe subito molto successo e si diffuse in tutta Europa per la sua completezza.

Il sistema di ginnastica svedese aveva il pregio di coniugare le nuove concezioni pedagogiche con le conoscenze apportate dal progresso scientifico e, dal punto di vista pratico, obbligava tutti i gruppi muscolari a un lavoro corretto e sistematico: in pratica applicava la scienza fisiologica moderna alle metodologie ginniche, rendendole molto più efficaci. Il sistema svedese inizialmente divenne noto all'estero per il suo metodo ortopedico, che curava con movimenti passivi e movimenti attivi le diverse deformazioni scheletriche e l'insufficienza toracica; successivamente venne apprezzato anche per le proposte innovative che proponeva per l'educazione fisica dei bambini e delle persone sane per mantenerle in perfetta salute.

L'indirizzo francese

La ginnastica moderna francese nacque con **Georges Demeny** (1850-1917). Egli affermava che l'educazione fisica deve obbedire alle leggi della vita e mirare all'**armonia** tra le differenti sezioni del corpo riproducendo gesti che normalmente eseguono gli animali, in un primo momento elementari, poi sempre più complicati, in modo da coinvolgere tutti i fasci muscolari. Questi movimenti sono «arrotondati», «continui» e «completi», estesi cioè in tutti i sensi, e descrivono forme a cono, a otto, a spirale, in modo che tutto il corpo si muova interpretando il movimento. In opposizione al sistema svedese, statico e analitico, Demeny affermava che la ginnastica non deve creare degli atleti, ma persone normali, ben proporzionate, armoniche nelle forme e negli atteggiamenti.

L'indirizzo inglese

Il **concetto moderno di sport** ha origine in Inghilterra nel XVIII secolo. Nel 1751 nasce la prima associazione sportiva, il «Jockey Club», che regolamentò le corse ippiche. Così furono introdotte le regole universali che possono essere riassunte nel concetto di **fair-play** (gioco corretto), espressione con la quale s'intende non solo il gioco leale, ma anche e soprattutto il riconoscimento di un «comportamento» nella competizione che impone di mascherare il dispiacere per la sconfitta e di moderare l'esultanza per la vittoria.

Agli inglesi si deve l'invenzione delle regole nello sport, l'impiego del cronometro, la determinazione delle distanze nelle gare di nuoto, canottaggio, ippica, e delle dimensioni delle porte di calcio e di rugby.



Canottieri sul Tamigi, XIX secolo.
Londra, The Print Collector.



Fra coloro che contribuirono a formare la moderna mentalità sportiva ricordiamo **Thomas Arnold** (1795-1842), rettore dell'Università di Rugby, secondo il quale lo sport – in special modo i giochi di squadra – esalta lo spirito collettivo e i rapporti umani e prepara alle lotte della vita. Grazie a lui le esercitazioni sportive vennero a costituire la base dell'educazione dei giovani inglesi e ogni Università ebbe una sezione sportiva permanente che provvedeva all'allenamento dei migliori elementi perché questi potessero tenere alta la reputazione del proprio istituto.

Ancora oggi il metodo anglosassone è basato sull'educazione sportiva come mezzo per migliorare il carattere e la volontà dei giovani.

È opportuno accennare a questo punto al francese **Pierre de Coubertin** (1863-1937), pedagogo sportivo e «padre» delle **Olimpiadi moderne**. Riprendendo i principi dell'inglese Arnold, egli riteneva che lo sport avesse una notevole influenza sulla vita e sull'educazione dei giovani: il movimento favorisce l'equilibrio tra il corpo e la mente, stimola l'entusiasmo, appaga l'immaginazione e i sensi, producendo una sana stanchezza. Secondo de Coubertin la pratica dello sport deve essere una via per la formazione dei cittadini, e quindi ha una funzione non solo educativa ma anche sociale e politica.

L'educazione fisica negli Stati Uniti fra Ottocento e Novecento

Negli Stati Uniti, grazie agli studi di molti medici, si ampliarono le conoscenze sulle scienze mediche in relazione al movimento e all'allenamento; in particolare l'attenzione fu rivolta alla fisiologia funzionale del corpo umano, alla cinesiologia, all'igiene e all'antropometria, una disciplina che studia le proporzioni corporee. Questo fermento produsse una formidabile spinta per porre le basi scientifiche delle scienze motorie applicate allo sport. In particolare il pensiero di Austin Flint junior, fisiologo statunitense, orientò in senso medico e scientifico la formazione del primo professore di educazione fisica, **Edward Hitchcock junior** (1828-1911), che, dal 1861, insegnò presso il dipartimento di cultura fisica all'Amherst College come professore di igiene e di educazione fisica. L'esistenza di un corso universitario per le scienze motorie così specializzato dimostra chiaramente che la cultura americana dell'epoca teneva in grande considerazione l'educazione fisica e riteneva fondamentale preparare gli insegnanti con metodi scientifici e all'avanguardia.

Hitchcock pubblicò il primo testo di educazione fisica per gli studenti, che trattava in particolare la fisiologia comparata. A Hitchcock si deve, inoltre, il primo studio antropometrico applicato all'educazione fisica.

Più tardi, nel 1923, si svilupparono gli studi relativi agli aspetti della nutrizione e del metabolismo energetico: molti laboratori scientifici approfondirono le ricerche in questo campo e tutti gli scienziati che si occupavano di fisiologia muscolare diedero il loro contributo. Sperimentarono e scoprirono nuove metodologie per l'analisi chimica del sangue e la metodica per misurare le componenti dell'aria espirata e il consumo di ossigeno nei muscoli.

Oltre che dagli scienziati americani, un importantissimo contributo a questi temi viene anche dal lavoro della scuola scandinava (Danimarca, Svezia, Norvegia e Finlandia) che, dalla fine dell'Ottocento a oggi, ha ampliato notevolmente le conoscenze scientifiche applicate alle scienze motorie.

Curiosità Nascono le Olimpiadi moderne



De Coubertin rinnovò gli ideali di lealtà, di corretto agonismo, di affratellamento e tolleranza fra i popoli, e cercò appoggi in tutto il mondo per il suo progetto di far rinascere lo spirito dei giochi olimpici. Al Congresso olimpico internazionale di Parigi (1894) fu stabilito che il 6 aprile del 1896 si sarebbero inaugurati ad Atene i «Giochi della Prima Olimpiade dell'Era Moderna», oltre duemila anni dopo i primi giochi dell'antica Grecia.

Così, nel 1896 si tennero ad Atene le prime Olimpiadi moderne. Da allora i giochi si svolgono ogni quattro anni e sono la manifestazione sportiva più attesa dagli atleti e da un vasto pubblico in tutto il mondo. Dal 1924 si disputano ogni quattro anni anche i giochi olimpici invernali, riservati alle discipline della neve e del ghiaccio.

È innegabile che i giochi hanno saputo mantenere vivo l'appello alla pace insito nella loro ideazione. Nella loro evoluzione le Olimpiadi sono giunte ad abbracciare tutta la popolazione mondiale nelle sue varie componenti di genere e di razza.



L'educazione fisica in Italia dall'Ottocento a oggi

Se fino al Cinquecento l'Italia era stata all'avanguardia in campo pedagogico, in seguito le precarie e instabili condizioni politiche non permisero lo sviluppo di una autonoma riflessione sulle scienze motorie.

L'affermazione dell'educazione fisica in Italia è legata alla figura del ginnasta svizzero **Rodolfo Obermann** (1812-1868), al quale il Regno di Sardegna affidò il compito di insegnare ginnastica ai bersaglieri – esperienza in seguito estesa a tutti i corpi dell'esercito. A lui si deve anche la fondazione a **Torino** della prima **Società di ginnastica italiana** (1844).

Con la **legge Casati** (del 1859, sotto il Regno di Sardegna) l'insegnamento dell'educazione fisica venne introdotto nelle scuole elementari e con la **legge De Sanctis** (del 1878, sotto il Regno d'Italia) fu introdotto nelle scuole di ogni grado ed esteso alle donne.

Dopo la prima guerra mondiale nacquero in Italia varie organizzazioni sportive, come i FASCI (Federazione delle associazioni sportive cattoliche italiane), l'ASCI (Associazione scout cattolici d'Italia), mentre le forze di sinistra avevano come riferimento la Federazione nazionale sportiva operaia.

Nel 1923, poco dopo la salita al potere di Mussolini, **Giovanni Gentile** (ministro della Pubblica Istruzione) fondò l'Ente nazionale per l'educazione fisica (ENEF), che doveva essere un organismo indipendente dalla burocrazia dello Stato. Nel 1927 l'ENEF venne assorbito dall'**Opera nazionale balilla** (ONB), che dipendeva in modo diretto dalle disposizioni del capo del governo, cioè di Mussolini, e interpretava i fondamenti della pedagogia fascista e della propaganda di regime. Nel 1930 vennero praticamente sciolte le associazioni sportive non legate al regime fascista, e l'ONB acquistò un'importanza fondamentale, assistendo e inquadrando i giovani di varie età: i bambini fra i 6 e gli 8 anni erano i «Figli della lupa», quelli fra gli 8 e i 14 anni erano i «Balilla», quelli fra i 14 e i 18 anni erano gli «Avanguardisti». Si valuta che fossero più di un milione i giovani coinvolti.

Nel 1937 l'ONB confluí nella GIL (**Gioventù italiana del littorio**), strettamente dipendente dal partito fascista e non più dal governo. In questo modo il Paese e l'attività sportiva si legarono ancor più al regime, che estese i suoi legami al CONI (Comitato olimpico nazionale italiano). Quest'ultimo divenne sovente lo sponsor della propaganda fascista. Solo nel 1947 il CONI ritrattò pubblicamente la complicità con il passato regime, costruendosi nel tempo una nuova valenza culturale.

Nel 1958 l'educazione fisica è diventata materia di insegnamento obbligatoria in tutte le scuole. Con la riforma messa in atto dal ministro Gelmini, nel 2010, l'educazione fisica cambia nome e diventa l'attuale «scienze motorie e sportive». Nel 2012 vengono ridefinite le linee guida.

Le scienze motorie e sportive hanno sicuramente le loro radici profonde nella storia più antica, ma in maniera più significativa e consapevole derivano da una serie di metodi e di teorie nati e sviluppatisi nel corso dell'Ottocento, in cui diventano sintesi della cultura del movimento.

Chiudiamo questo lungo viaggio nella storia delle attività motorie per comprendere come le scienze motorie e sportive oggi siano parte integrante della formazione di ogni persona. Siamo convinti che la scuola, insieme alla famiglia e alle istituzioni della vita pubblica che la sostengono (ad esempio, le società sportive), dovrebbero avere il compito di vigilare affinché venga offerta realmente la possibilità di una formazione sportiva adeguata e al passo col nostro tempo. Ogni attività sportiva è un momento di incontro e crescita dove, come richiesto dalle recenti indicazioni, le scienze motorie devono realizzarsi come un'attività che non discrimina, non annoia, non seleziona, permettendo a tutti gli alunni la più ampia partecipazione nel rispetto delle molteplici diversità.



«Figli della lupa» eseguono esercizi ginnici nel cortile della scuola.