

L'educazione al movimento dall'antichità a oggi

La storia dell'attività fisica comincia praticamente con quella del genere umano. Fin dalla comparsa delle prime grandi civiltà le attività ginniche e sportive hanno sempre avuto un ruolo importante. In epoca moderna lo sport è diventato un fenomeno di massa e ha apportato conseguenze rilevanti in campo economico, sociale ed educativo, assumendo dunque una valenza culturale sempre maggiore. L'impegno assiduo e costante in qualsiasi attività motoria ludica e sportiva permette infatti di acquisire la conoscenza del proprio corpo, 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.

ConoSce

Obiettivi di apprendimento

Conoscere le ragioni storiche, sociali e politiche che hanno prodotto particolari comportamenti

Conoscere le origini e lo sviluppo delle scienze legate al movimento, al gioco e allo sport

Competenze e abilità

Traguardi per lo sviluppo

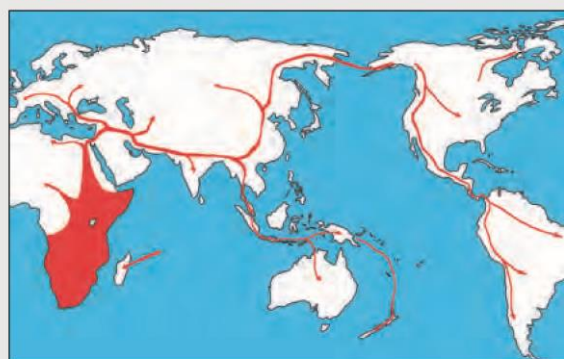
Essere in grado di mettere in relazione la storia delle scienze motorie con il quadro storico complessivo



QUANDO

200.000-3500 a.C.

DOVE



ESIGENZE E MOTIVAZIONI

- Garantire la sussistenza
- Sopravvivere
- Compiere riti propiziatori

La preistoria, per convenzione, viene definita come il periodo 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 moderno: in pratica è

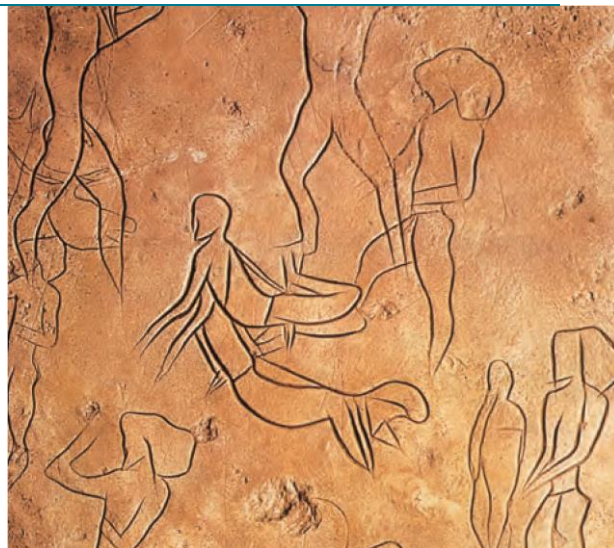
1

L'archeologia del movimento: la preistoria

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 proprie qualità fisiche** perché doveva essere forte, veloce, agile, scattante e resistente durante i lunghi spostamenti all'inseguimento della selvaggina, o per sfuggire ai pericoli.



► Due uomini sdraiati sono al centro di un cerchio di una decina di figure maschili che danzano. Palermo, Grotta dell'Addaura.

Le prime civiltà: nuove esigenze motorie

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 che nel luogo venissero effettuate danze collegate con le **cerimonie di iniziazione**, superate le quali il giovane diveniva «adulto» e quindi «buon cacciatore». Quindi, fin dalle origini, 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 imprigionavano e controllavano il vento, neutralizzandone la sua forza distruttrice, e cercavano così di influire sul suo corso.

QUANDO

3500- 700 a.C.

dove

CINA

MESOPOTAMIA

EGITTO

ESIGENZE E MOTIVAZIONI

Addestrare militarmente

Compiere riti simbolico-religiosi

Esibire la propria forza

Mantenere l'equilibrio psico-fisico

Perseguire finalità igienico-salutistiche

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 questa fertile terra 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 opulenti

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 politicoeconomiche 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 nobili, dette origine a di-



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

scipline ricercate e raffinate, dove contava più la **perfezione del gesto** che la competizione.

Questo approccio puramente 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 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 gli altri, 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: infatti gli Egizi, 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 egizia.

Corpo e mente, un 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 il movimento 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.

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, che si raggiunge attraverso il corpo, il quale deve essere addestrato per mantenere la sua flessibilità, elasticità e armonia.

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 era praticato il gioco del polo.

In **India** nacquero giochi semplici e interessanti: il tiro alla fune, ad esempio, veniva eseguito da due squadre, disposte ognuna sulla 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 scoglio 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.



► 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.



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)

Il mondo classico: il culto del corpo

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 *àgon*, «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, fu 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 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 divennero ideali da raggiungere; l'uomo doveva tendere alla perfezione, cioè deve 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 di 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 raggiunte le civiltà occidentali, fortemente influenzate 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. Uno dei filosofi che teorizzò maggiormente l'importanza dell'attività fisica fu **Platone** (428-348 a.C.). Nella *Repubblica* egli affermava che l'educazione comprende due aspetti: la ginnastica per il corpo e la musica per l'anima. 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.

Le Olimpiadi antiche

Periodicamente in Grecia si tenevano i **giochi panellenici**, delle manifestazioni atletiche aperte a tutti i greci liberi. I più importanti si svolgevano a Olimpia. Le Olimpiadi o giochi olimpici venivano celebrati ogni quattro anni in estate, fra luglio e agosto, in onore di Zeus; si indica solitamente il **776 a.C.** come l'anno in cui si svolse la prima Olimpiade. I giochi terminarono nel 393 d.C. 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.

La gara principale era il pentathlon, una disciplina che coinvolgeva tutte le capacità motorie e permetteva di sviluppare in modo equilibrato tutte le parti del corpo.

Se vuoi sapere nel dettaglio come si svolgevano i giochi olimpici collegati alla nostra piattaforma-

ma on line (➡).



► *I resti dello stadio di Olimpia.*

Compiere riti simbolico-religiosi

Realizzare spettacoli ed esibizioni

Perseguire finalità igienico-salutistiche

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.

Gli Etruschi: mistero, magia e riti religiosi

QUANDO

600-300 a.C.

dove

ESIGENZE E MOTIVAZIONI

Addestrare militarmente

Uno spettacolo particolarmente noto per la sua crudeltà era quello che veniva rappresentato durante alcuni giochi sportivi o riti funebri da un 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.

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** ecc., 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).

I Romani: da guerrieri a spettatori



QUANDO

500 a.C.-476 d.C.

DOVE



ESIGENZE E MOTIVAZIONI

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

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 stato forte a sufficienza non avrebbe potuto essere considerato degno di essere Romano, perché era

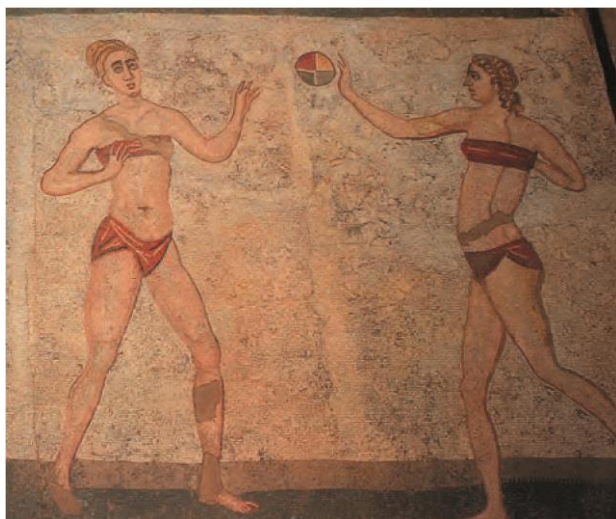
dote peculiare dei Romani saper fare grandi cose e sopportare ogni disagio.

Tra le attività più praticate dai Romani c'erano l'equitazione, il tiro con l'arco, la lotta, il lancio del giavelotto, 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, migliorare l'aspetto del corpo e renderlo più forte**.

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, ma era un modo di vita che integrava la cultura fisica.

In questo periodo divennero molto popolari anche i **giochi con la palla**, non solo perché erano un divertente passatempo ma anche perché si riteneva che apportassero benefici al corpo. A conferma di ciò, il medico Galeno 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. Per saperne di più sui giochi con la palla, collegati alla nostra piattaforma on line (➡).



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

Anche i Romani, come i Greci, disputavano gare di atletica. Le manifestazioni si svolgevano ogni cinque anni, a partire dal 186 a.C., in onore di Giove Capitolino, e venivano accompagnate da gare di poesia, di canto, di flauto, da danze e spettacoli teatrali. Dalla tradizione greca appresero anche la pratica del pancrazio, un misto di lotta e pugilato che prevedeva ginocchiate, testate, strangolamenti e addirittura morsi, graffi e prese dei genitali. Anche se così cruento, il pancrazio richiedeva lealtà e rispetto per il proprio avversario.

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'*àgon* («gioco competitivo») tipico dei Greci diventò *ludus* («gioco» di spettacolo) nella cultura romana. I **ludi romani** non si possono considerare un'attività educativa fisica: essi infatti erano **cerimonie solenni**, dove vi era più esibizione che competizione.

A partire dal I secolo d.C., inoltre, la progressiva **diffusione del Cristianesimo** che, ispirandosi all'amore verso il prossimo e all'esaltazione dello spirito, criticava duramente la mollezza dei costumi e condannava apertamente l'aspetto corporeo dell'uomo, contribuì a modificare la visione dell'esercizio fisico, che veniva visto dai cristiani come mezzo che portava alla degradazione dell'anima.

Sul finire dell'Impero romano, 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 complice 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 spettacoli circensi).

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 gladiatori – perlopiù prigionieri di guerra e condannati a morte – cominciavano l'addestramento sotto la guida di ex gladiatori e si allenavano duramente prima di entrare nell'arena. Se un gladiatore, sconfitto, aveva ben lottato, poteva essere graziato dall'imperatore che alzava il pollice verso l'alto; se invece si era mostrato vile, il pollice veniva voltato verso il basso e il vincitore lo uccideva tra il delirio della folla. Le ricompense erano alte, e qualche volta veniva concessa al vincitore la spada di legno, simbolo del fatto che tornava a essere un uomo libero e poteva vivere di rendita.

Altro spettacolo molto gradito al pubblico erano le *venationes* [leggi *venazioni*, «cacce»], che prevedevano l'impiego di animali esotici per esibizioni o per veri e propri combattimenti, in uno scenario che ricreava l'ambiente naturale della belva.

I **ludi circensi**, comprendenti anche spettacoli di cavaliere 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 piú importante in cui avevano luogo era il Circo Massimo.

Se vuoi saperne di piú sui ludi romani, collegati alla nostra piattaforma on line (➔).

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,



QUANDO
476-1400

ESIGENZE E MOTIVAZIONI

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

DOVE



Il Medioevo: la cavalleria come stile di vita

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 grande 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 alle esigenze religiose 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,

come quelli romano-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 nelle arti belliche, venivano assoldati al servizio dei piú grandi feudatari e ricevevano in premio parti dei feudi dove esercitavano il controllo politico e amministravano la giustizia 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 piú

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 al-



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

lenamento: 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 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.

Allo stesso scopo dei tornei, i cavalieri prendevano parte anche ad altre esibizioni o gare; vediamo alcune.

La **giostra** era un combattimento ad «armi cortesi» fra due cavalieri protetti da armatura, che galoppavano l'uno incontro all'altro per disarcionarsi, colpendosi con la «lancia in resta», cioè con la lancia tesa, tenuta ben salda sotto il braccio. A partire dal secolo XV divenne l'evento più apprezzato per l'accattivante cerimoniale che lo accompagnava.

La **quintana** era una gara fra più cavalieri, armati di lancia, che si teneva nel campo chiuso della città (lizza). Ogni cavaliere si lanciava in una corsa al galoppo contro la sagoma di un guerriero girevole per colpirne il centro dello scudo e nello stesso tempo schivare il colpo di mazza inferto dal finto uomo in arme.

Il **bagordo** o **bigordo** era in realtà una parata in onore di un personaggio o di una nobildonna, dove i cavalieri mostravano la loro maestria ed eleganza nell'andare a cavallo; essi facevano sfoggio dei loro animali, delle bardature, dei loro abiti e tutto avveniva senza pericoli per i partecipanti. Simile era la **gualdana**, eseguita da gruppi di giovani che percorrevano un tragitto stabilito, esibendosi in finte battaglie.

La **corsa all'anello** consisteva nell'infilare nella lancia il maggior numero di anelli, infilati in pali disposti lungo un percorso circolare.

Le **corse dei cavalli** venivano organizzate anche nei centri cittadini. Si hanno documenti che certificano l'origine del Palio di Siena nel 1232, oltre ad altre corse simili che si svolgevano a Ferrara, a Pisa e a Verona. Nel XV canto dell'*Inferno* lo stesso Dante cita coloro che correvano per vincere un drappo verde, ovvero un palio di stoffa verde.

La **scherma** era un'esercitazione che cominciò a essere valorizzata quando fu superato l'uso delle pesantissime armature, per ragioni di agilità; per lo stesso motivo anche i combattimenti a cavallo vennero rimpiazzati da duelli a piedi, con armi e abbigliamenti leggeri.



QUANDO
1400-1600

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

DOVE



Umanesimo e Rinascimento: il gioco educa

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 l'idea medievale dell'uomo quale creatura passivamente sottomessa 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**.

I pensatori 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 del corpo superando l'antitesi medievale di 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**.

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**, 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**, 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 affermò 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*, racconta con ironia che cosa faceva il gigante, protagonista dei suoi romanzi, per mantenere la 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».

Finalmente una palla

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

In Italia nel XIV secolo giochi con palla erano molto diffusi, come attesta un provvedimento preso dal Consiglio degli anziani di Pisa per proibire il gioco della palla davanti al Duomo e al camposanto, poiché la passione e l'agonismo erano eccessivi e tali manifesti comportamenti 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 Canterbury e Gloucester (del XIV secolo d.C.) raffigura giovani che colpiscono una palla con bastoni. Successivamente, alla fine del 1400, nacquero altri giochi con la palla, come la pallacorda e la pallamaglia, dalla quale provengono l'attuale cricket e il golf.

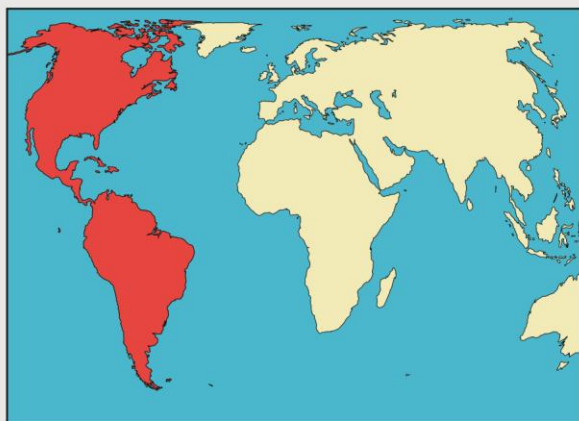
Il primo trattato sul gioco della palla fu scritto intorno alla metà del 1500 da Antonio Scaino di Salo: egli descriveva sei modi diversi di giocare con la palla, due di *palla a vento* (cioè vuota all'interno o gonfia d'aria) e quattro di *palla soda* (riempita al suo interno). In Toscana nello stesso periodo venivano praticati giochi di squadra con la palla, come la **Palla grossa** a Prato e il **Calcio** oggi definito «storico» a Firenze. Per saperne di più, collegati alla nostra piattaforma on line (➡).

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

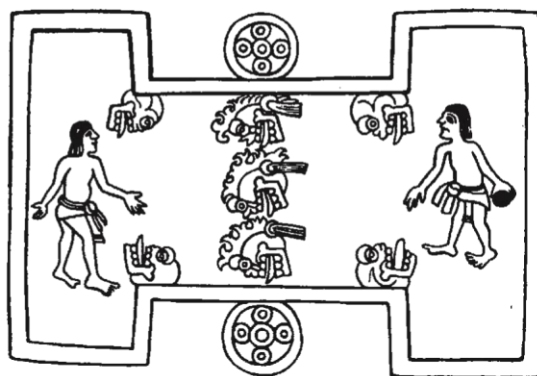
motivazioni che inducevano queste civiltà alle espressioni fisiche, con evidenti analogie con la nostra storia. Generalmente in queste culture assunsero importanza prioritaria le espressioni mitico-rituali-religiose: tali manifestazioni esprimevano una simbiosi con la natura e con tutti gli elementi che la compongono.


I giochi nel Centro-Sud America

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**, che per le sue regole cruento 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 e 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 usando fianchi, glutei, gomiti, 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 per il protocollo al suolo, ma non conosceva come venivano 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 ferimenti. 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.

► *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.*