

Il ruolo ed il significato della ginnastica oggi
(Tra Sport, Attività Circensi e Scienze motorie)

Marco Pzechioli

I Tutti pnsano che una cosa sia impossibilq. I
I Poi un giorno arriva uno che non lo sa I
I E la fa. I
I _____ (Einstzin)

EDUCAZIONE FISICA: applicazione pratica delle norme igieniche.

(E. Baumann)

L'insegnamento dell'Educazione Fisica dovrebbe rappresentare una materia fondamentale nel programma della scuola elementare. Esso dovrebbe comprendere:

- *Lo studio delle norme di igiene personale e dei luoghi di dimora e di lavoro*
- *Lo studio delle norme elementari per una corretta alimentazione*
- *Nozioni elementari di conoscenza del corpo umano*
- *Una informazione corretta ed essenziale sulla sessualità nella specie umana*
- *Regole ed esercitazioni di comportamento stradale*
- *Ginnastica*

GINNASTICA: *è quella branca dell'Educazione Fisica che studia l'esercizio fisico, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che ha per fine il conseguimento ed il mantenimento della buona salute. (da Girolamo Mercuriale modificata)*

Esercizio Fisico: atto motorio voluto, precisato e finalizzato alla acquisizione e/o al perfezionamento ed al mantenimento di una determinata abilità motoria. (da Emilio Baumann modificata)

La Ginnastica comprende:

- 1 – Esercizi di tipo applicativo: quelli necessari per l'apprendimento ed il mantenimento di specifiche abilità motorie, che si rifanno in particolare alle famiglie di esercizi già indicate da G. Hébert (camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi, nuotare, lottare, equilibri, quadrupedia, trasporto). *Queste famiglie di esercizi dovrebbero essere insegnate ad ogni persona fin da piccoli, per facilitarne l'apprendimento.*
- 2 – Esercizi di tipo specificatamente salutistico, come quelli di controllo

posturale, di controllo della ventilazione polmonare (GRI), di rilassamento, di scioltezza articolare, di allungamento muscolo-tendineo, di schema corporeo, ecc..*Anche questi esercizi dovrebbero far parte del bagaglio di conoscenze necessarie per ogni persona.*

Nota: per estensione, si può affermare che la ginnastica include anche tutte quelle attività di svago che rappresentano un momento applicativo (vedi al precedente punto 1) senza essere eseguite come vero e proprio *esercizio*. Queste attività vengono fatte proprio come svago, per il piacere che esse danno nel praticarle. Esse, in modo spontaneo, rappresentano un mantenimento ed un perfezionamento degli esercizi applicativi appresi con lo studio della Ginnastica propriamente detta. Queste attività danno anche un senso, uno scopo, una motivazione alla fatica che si deve fare nello studio della Ginnastica. Esse possono essere eseguite da soli o in gruppo (giuochi vari). Per esempio il passeggiare, l'andare a cavallo, il ballare, il tirare con l'arco o con armi di ogni tipo (incluso il tiro a segno), il nuotare, lo sciare, i vari tipi di giuochi con la palla, il cantare, il suonare uno strumento, ecc.. Tutte queste attività però, possono essere praticate (finché è possibile anche per tutta la vita), se sono state apprese mediante lo studio della Ginnastica nell'età giovanile. È possibile ovviamente studiarle anche da adulti, o persino da anziani, ma meglio e più facile risulta, se si comincia da giovani. Per questo motivo la Ginnastica dovrebbe essere insegnata nella scuola elementare a tutti gli alunni. Queste pratiche motorie spontanee e di svago non devono assolutamente essere confuse con lo Sport, perché sono fatte per il piacere che proviamo nel praticarle e non per la vincita di un premio da parte del più bravo. Si può anche aggiungere che per alcune di esse proprio non ha senso parlare di premio e di Sport, per esempio dondolarsi su un'altalena è semplicemente piacevole e non c'è spazio per premi o vittorie, così saltare con una funicella nei modi più svariati o divertirsi a ballare...

In questa relazione affronterò soltanto il tema della Ginnastica.

Il nostro corpo, per quanto attiene all'aspetto motorio, ossia all'apparato locomotore, ha le caratteristiche di una macchina. Una macchina biologica s'intende. Questa affermazione "*macchina biologica*" può sembrare intuitiva, quasi banale. Tanto banale però non è.

Macchina *biologica* implica il fatto che essa si costruisca e si ripari da sé. Si costruisce da sé perché sono predisposti i meccanismi biochimici che realizzano questa costruzione e la realizzano proprio e solamente nel modo previsto (vedi conformazione personale del DNA specifica per ogni individuo). Questo fatto di costruirsi da sé comporta anche dei rischi che talvolta si realizzano (vedi malformazioni congenite, malformazioni indotte da agenti di vario tipo che

interferiscono con la costruzione, persino gemelli siamesi, ecc.). Implica anche che si ripari da sé nei danneggiamenti che non comportino perdita di segmenti corporei, sempre utilizzando gli stessi meccanismi che hanno prodotto la sua costruzione.

Poi ci sono altri aspetti che il nostro corpo realizza da sé; così questa macchina biologica prevede anche che si rafforzi da sé, che diventi agile da sé; che acquisisca abilità, forza, resistenza, efficienza da sé, sulla base di presupposti già insiti nella sua costituzione ed in particolare che impari ad alimentarsi ed a proteggersi dalle avversità del mondo esterno da sé. Tutte queste capacità sono fondamentali per il benessere di questa macchina biologica, ma anche per la sopravvivenza, per la difesa, per la prevenzione di traumi, ecc.. Così si può osservare subito che queste capacità di questa macchina biologica, che sono insite nella sua costituzione, perché questa macchina è fatto proprio così, hanno una caratteristica peculiare che è questa: queste capacità si acquisiscono e le modificazioni del corpo si realizzano soltanto ad una condizione. In altre parole la macchina è predisposta a..., ma la **condizione è che queste capacità vengano esercitate**. Si deve ribadire anche che alcune di queste capacità, come le abilità motorie e l'allenamento del SNC (Sistema Nervoso Centrale) e di tutto l'apparato locomotore, si realizzano **soltanto** se vengono **esercitate**. Così i muscoli si rafforzano se vengono fatti lavorare, altrimenti no; le articolazioni acquisiscono tutta la loro agilità se vengono mosse entro i loro limiti articolari previsti dalla loro conformazione, il SNC si sviluppa e controlla la "macchina corpo" alle sue dirette dipendenze *in modo efficiente se viene esercitato a farlo*. Dalla efficienza di questa macchina biologica (fatti salvi gli altri fattori come l'alimentazione, la salubrità dell'ambiente, la normalità dei vari apparati e sistemi, l'assenza di malformazioni congenite o acquisite, le malattie debilitanti, ecc., l'essere in altre parole *sani*), dipende inoltre *ed anche* la sua forma: avere un corpo ben conformato se lo si esercita in modo corretto, o viceversa essere mal conformati, se lo si esercita in modo scorretto (ad esempio tenere la schiena diritta oppure storta, dovere assumere o evitare particolari posizioni o per motivi di lavoro o di attività varie, avere rapporti volumetrici armonici fra le varie parti del corpo, oppure no, in conseguenza del loro uso, ecc.).

A questo punto siamo giunti col discorso al nocciolo della questione. La frase "*...in modo efficiente se è stato esercitato*" è la chiave di lettura per capire non soltanto l'utilità, ma la **necessità** della ginnastica oggi e per capire il significato di "*macchina biologica*".

Oggi.

Alle origini, l'uomo primitivo, concepito dalla natura nel modo in cui conosciamo, imparava a muoversi fin da piccolo ed imparava spontaneamente, dovendo sopravvivere nel mondo in cui si trovava. Imparava a proprie spese. Ciò significava

che gli uomini che sopravvivevano avevano imparato...e non avevano bisogno di fare la ginnastica. La loro vita era la loro ginnastica naturale. Oggi no, non è più così. Oggi la vita che l'uomo conduce e che si è organizzato a vivere, non richiede più quelle esperienze motorie spontanee e naturali e non ha neppure gli ambienti che glielo consentano. Con ciò, per l'uomo contemporaneo, verrebbe meno la possibilità di esercitarsi e conseguentemente di imparare a muoversi, perché le esperienze della vita quotidiana non lo esigono, o non glielo consentono perché il mondo in cui viviamo (e che ci siamo costruiti) non è più quello naturale (per fortuna si può dire, ma anche senza dimenticare e trascurare questo fatto che è una semplice constatazione). In questo modo però, per mancanza di esercizio fisico, il corpo non potrebbe mettere in atto e conseguire, *in quanto macchina biologica*, la propria conformazione fisica ed in conseguenza diretta dell'esercizio fisico, la buona costruzione della efficienza, ma anche della stessa sua forma, essendo le due cose – funzione e forma – interdipendenti. Così, senza opportuno esercizio il cuore resterebbe debole, i polmoni non si svilupperebbero in modo sufficiente a sopportare gli sforzi, i muscoli resterebbero gracili perché non messi in esercizio per mancanza di opportunità, il SNC non acquisirebbe le necessarie coordinazioni ed abilità, lo scheletro si accrescerebbe deformato, con la colonna vertebrale curva, ecc..

Così OGGI la pratica della Ginnastica rappresenta una necessità assoluta, soprattutto per l'età evolutiva e, successivamente, per i meccanismi che conosciamo (mi riferisco al mantenimento), per l'età adulta ed anche senile.

Si faccia bene attenzione al fatto che io sto parlando di **Ginnastica** e non di attività motoria, o fisica, qualsiasi, o tantomeno di sport, perché quando si dice Ginnastica si sa di che cosa si parla in modo incontestabile e soprattutto chiaro e definito: *“la ginnastica è la scienza che studia l'esercizio fisico, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che ha per fine il conseguimento ed il mantenimento della buona salute”*. Mi risparmio di commentare questa definizione data con autorità indiscutibile dal Mercuriale, perché in questa sede, fra studiosi e comunque addetti ai lavori, si sa che cosa essa significhi e conseguentemente che cosa essa comporti, come io in questa mia relazione sto cercando di sintetizzare.

So di dire una cosa scontata se affermo che OGGI la Ginnastica è necessaria, ma se accosto questa affermazione scontata a quanto sta accadendo nella nostra società resto sconcertato e con me qualsiasi persona con un minimo di intelligenza, nel vedere lo scarto fra cosa dovrebbe essere fatto e che cosa in realtà accade nel settore della Ginnastica. In poche parole constato che la Ginnastica non esiste. Questa affermazione scaturisce dalla osservazione di quanto accade nella scuola, a partire soprattutto dalla scuola primaria: non ci sono palestre attrezzate, tantomeno piscine (per chi non fosse addentro nelle conoscenze ricordo che il nuotare è una

delle grandi famiglie di esercizi della Ginnastica, ben descritto nelle sua interezza e complessità già nel volume dell'Hébert). Non ci sono insegnanti che conoscano la ginnastica e tantomeno il metodo naturale. Non ci sono Università di Ginnastica dove si possa studiare ed imparare a muoversi e a conoscere gli attrezzi che devono vicariare in Palestra le esperienze motorie presenti in natura e conseguentemente non ci sono Maestri di Ginnastica. Non ci sono Palestre private, diffuse sul territorio, attrezzate per la Ginnastica. Si vedono soltanto palestre di fitness (che cos'è ?) e società sportive che operano secondo modalità varie, ma sempre e comunque nel settore dello Sport e NON della Ginnastica.

A questo punto la mia relazione può dirsi conclusa, perché da quanto detto sopra è facile evincere che il ruolo ed il significato della ginnastica oggi è quello di:

- Insegnare fin da piccoli a muoversi e far imparare tutti gli aspetti della motricità naturale dell'uomo, secondo l'elenco delle grandi famiglie di movimento già indicate dai grandi Maestri del passato ed elencate in precedenza. Queste capacità motorie sono tutte caratteristiche e quindi accessibili all'essere umano, ma se non vengono apprese ed apprese in modo corretto ed all'età giusta, non sono disponibili alla persona a cui è mancato il loro insegnamento ed il fisico di quella persona non beneficerà di quei meccanismi automatici che in base a tali esercitazioni plasmano il corpo e la mente. Inoltre con la ginnastica e con la disponibilità delle attrezzature, sotto la guida di un vero Maestro di Ginnastica, si può **graduare** l'apprendimento in modo progressivo e si possono così evitare incidenti e danneggiamenti del corpo che in ambiente naturale potrebbero accadere. Questi traumi, sarebbero frequenti in natura, e determinerebbero un danno al corpo ed anche un rallentamento più o meno intenso nel processo di apprendimento. Con lo studio della ginnastica in Palestre attrezzate e con la guida di un Maestro di Ginnastica esperto, il pericolo e conseguentemente il danno, viene evitato. Questo è un elemento aggiuntivo che valorizza l'insegnamento della Ginnastica, perché con essa possono essere evitati i rischi di farsi male nell'imparare a fare movimenti nei quali ancora non siamo abili.
- Insegnare il controllo dell'assetto del corpo (educazione posturale), il rilassamento volontario, la scioltezza articolare, gli esercizi per migliorare l'elasticità muscolare, il controllo e le regole della respirazione, l'affinamento dello schema corporeo, ecc..
- Dare al corpo una disponibilità ed una preparazione di base utile per tutte le attività di svago (eventualmente anche di Sport) e di lavoro tali da poter essere affrontate senza limitazioni e condizionamenti.

In base alle considerazioni fatte si può e si deve capire che il significato della Ginnastica per l'uomo di oggi risiede nella sua **essenzialità**, se si vuole vivere una vita libera e in salute, intendendo per salute la migliore efficienza fisica che possa consentire di realizzare le proprie aspettative di vita e di goderne i vantaggi.

A questo punto mi sembra automatico capire la differenza che separa in modo indiscutibile la Ginnastica dallo Sport ed ancor più dall'attività Circense e dalle cosiddette Scienze Motorie. La differenza è insita nella loro definizione:

La **Ginnastica** è la scienza che studia l'*esercizio fisico*, gli effetti che con esso si possono produrre sull'organismo umano e che ha per fine il conseguimento ed il mantenimento della buona salute.

Lo **Sport** è qualsiasi competizione (non soltanto motoria) fra atleti, finalizzata al conseguimento di un premio mediante la vittoria.

- Lo Sport comprende in particolare l'automobilismo, il ciclismo, il motociclismo, il gioco degli scacchi, le varie specialità atletiche, le varie attività natatorie, la vela e quant'altro, che veda rispettate le caratteristiche dette nella sua definizione: (1) competizione, (2) premio a chi vince, sia esso un singolo atleta o una squadra.
- L'attività sportiva, per gli sport di movimento, rappresenta una specializzazione in una attività motoria presente anche nella Ginnastica insieme a tutte le altre attività che la Ginnastica prevede nella sua ricerca di completezza ed ecletticità eseguita per migliorare il livello della propria salute e della propria qualità di vita.

L'**attività circense** è in modo specifico uno spettacolo dove chi si esibisce ricerca lo stupore e l'ammirazione di spettatori che pagano per andare a vedere delle cose fuori dal comune e quasi sempre pericolose o nell'immediato, o col passare del tempo perché fortemente usuranti.

L'attività circense rappresenta una specializzazione ancora più intensa di quanto accade nell'attività sportiva e non ha comunque niente a che vedere con la salute.

Scienze Motorie è un termine improprio che non significherebbe niente se non si sapesse che vuole indicare le Scienze del movimento umano. Queste scienze sono un cardine tra le materie di base che informano le conoscenze e le motivazioni della Ginnastica, dove le Scienze Motorie studiano il *movimento* dell'essere umano, mentre la Ginnastica studia l'*esercizio fisico*. Si tratta di un argomento completamente diverso e non interscambiabile, perché le Scienze

Motorie hanno come presupposto di base la conoscenza della matematica, della fisica, della biochimica, della farmacologia, dell'anatomia e della fisiologia (Scienze Motorie = Kinesiologia) mentre la Ginnastica, sulla base delle conoscenze Kinesiologiche (e non solo) studia quali "esercizi" servono "a che cosa" e qual è il loro meccanismo d'azione volto a produrre sul corpo umano gli effetti salutari che si ricercano.

Osservazione: non dirò della cosiddetta Psicomotricità, perché questa fu proposta dal nostro Emilio Baumann, Maestro della Ginnastica Italiana e medico, col nome di "Psicocinesia" già alla fine dell' '800 per dare un "nome nuovo" e più attinente, secondo lui, all'Educazione Fisica, di cui lui aveva intuito i potenti effetti e le grandi ripercussioni educative, che saranno poi sfruttati in pieno dai successivi regimi dittatoriali nazisti, fascisti e comunisti, per imporre le loro ideologie sulle masse. La Psicomotricità dunque, nome nuovo della Educazione Fisica, ossia la stessa cosa con nome diverso, non ebbe successo in Italia, ma gli studi del Baumann gli furono richiesti in Francia da studiosi universitari di Parigi, lì furono apprezzati, sviluppati e, con le precisazioni del Le Boulche (Psychocinesie), Lapierre, Aucuturier, Vayer, ed altri, tornarono in Italia, nella seconda metà del secolo scorso, come una "cosa nuova" e trovarono anche un ampio seguito, grazie alla non conoscenza storica degli insegnanti di Educazione Fisica di allora (e non solo di loro). Tutto ciò, per persone esperte della materia è un semplice nonsense e non merita attenzione, se non per capire e tornare alle origini.