Editoriale

Autor(en): **Keller, Heinz**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 9

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il significato del movimento per l'uomo

di Heinz Keller, direttore SFSM

Chi vuole la virtù, la deve cercare,
malvolentieri è presente;
il vizio è anche non comandato,
è premuroso e basta.

(Buch,W.,Zu guter Letzt, 1879)

Wilhelm Busch non scrisse la quartina in modo speciale per la tematica che seguirà. Tuttavia nel corso di questo articolo ci si potrà rendere conto che molto può essere ricondotto alla dicotomia «virtù» o «vizio».

... dal punto di vista antropologico

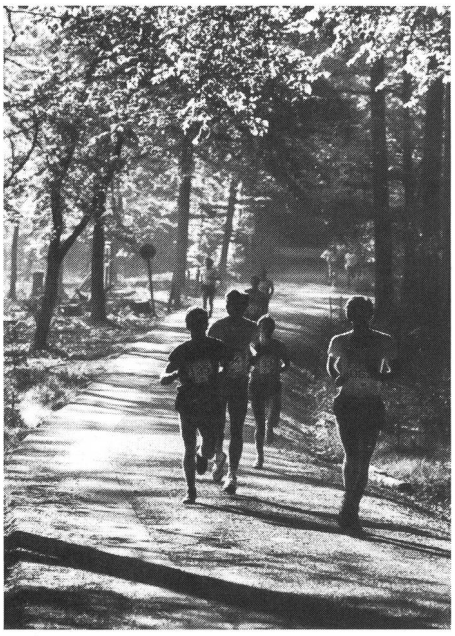
Il movimento va oltre l'espressione fisica visibile

L'apparente «soluzione-zero» del movimento umano è la posizione. Un movimento interrotto viene indicato come posizione. L'origine del portamento umano è da ricondurre a una posizione fisica momentaneamente fissa, la quale acquista spesso un significato «che va oltre l'improvvisa espressione fisica visibile». (Grupe, 1982, 69).
«Il portamento di un uomo ha un effetto convincente» - questa affermazione è una descrizione o qualificazione morale (e non fisica). Il modo di sedersi, di appoggiarsi... rappresenta un movimento momentaneamente fissato, che come azione intenzionale non era in un primo tempo impegnativo, ma che ora, poiché interrotto, diventa vincolante come immagine dell'intimo. Il movimento è così in primo luogo un mezzo di espressione. Ecco così tracciato il collegamento con il primo significato del movimento umano, vale a dire il significato umamo. Lorenz e Leyhausen (1969, 297) affermano che gli elementi essenziali della comunicazione non si manifestano con la lingua ma con il movimento e il portamento. L'interesse, l'attenzione, la concentrazione o l'incertezza, il divertimento, il rifiuto - tutto questo viene comunicato durante una conferenza dagli ascoltatori ai referenti senza parole. L'armonia fra l'espressione motoria e il contenuto della riflessione dipende dalla civilizzazione e dalla sincerità. La nostra società attuale ha raggiunto un tale grado di civilizzazione, che, grazie a un'attitudine cosciente, il pensiero e l'espressione motoria possono essere differenziati completamente...
In realtà, oggi bisognerebbe, attraverso il movimento umano, imparare a comunicare per comprendere il vero significato dell'uomo. L'essere e l'apparenza dovrebbero così nuovamente riunirsi. Lo sport potrebbe dare un contributo essenziale per questo «essere» totale. Esso trasferisce l'uomo in situazioni di movimento, del gioco, della lotta, del ballo e della composizione. Lo sport lascia gli stessi uomini vincere o perdere, dimostrarsi abili o maldestri, contenti o contrariati. La

pienezza inesauribile del sentimento e dell'espressione umana è presente in modo copioso nello sport attraverso il movimento. L'uomo dovrebbe così solamente risvegliarsi a riapprendere concetti ritenuti persi. Tuttavia, tutto questo necessita un piccolo sforzo.
Infatti **«chi vuole la virtù, la deve cercare»**.

Il movimento come processo di riflessione e esperienza sensoriale

Il secondo significato del movimento umano è il capovolgimento del primo; Piaget sottolinea una parte essenziale della capacità di riflessione e di combinazione: il significato personale del movimento umano. Il movimento trasmette concetti e permette all'uomo di scoprire, di fare esperienze e rispettivamente di capire. La nostra lingua dà delle attestazioni sui legami che stanno alle origini, in questo caso il legame fra le esperienze motorie e le strutture mentali.



Molte ricerche della psicologia dello sviluppo hanno dimostrato con dati empirici, che, apparentemente, le esperienze motorie influiscono sull'evoluzione di modelli mentali. Nessuno è in grado di affermare dove e quando queste esperienze motorie concrete sono sostituite con informazioni audiovisive. A questo punto viene spontanea la domanda se noi non dovremmo riunire informazioni e imparare attraverso il nostro corpo e il movimento: il freddo, il caldo, la viscosità, o il ritmo, l'elasticità, la precisione, o lo scondinzolo, l'avvitamento... tutto questo trasmette impressioni, esperienze, legami di senso, come afferma l'ex-presidente del Club of Rome, Peccei, nel suo libro «Il dilemma umano» (1976).
Egli auspica l'allestimento di un legame del pensiero astratto con i recettori del corpo, i sensi. Il campo motorio e quello cognitivo dovrebbero nuovamente riunirsi e lo sport potrebbe dare a questo proposito un contributo essenziale. Esso dispensa all'uomo forze fisiche assai rilevanti, fenomeni naturali, sé stesso come campo di esperienza. A questo punto basterebbe solamente trovare la giusta occasione, in quanto **«chi vuole la virtù, la dever cercare...»**.

Il movimento come strumento (trascurato)

Il terzo significato, quello più appariscente, più banale, e al quale si presta meno attenzione, è il significato strumentale del movimento umano. Chiudere la porta, girare la chiavetta dell'auto, premere il tasto della televisione, inserire alcune cifre nell'ordinatore tascabile... tutto ciò è l'esempio della funzione strumentale vitale dei nostri movimenti. Essi hanno subito una regressione, ma ciò vale solamente per i nostri movimenti e non per i nostri corpi. Grazie al nostro bagaglio originale di movimenti, in passato noi eravamo in grado di cacciare, di arrampicare, di dissodare boschi, di costruire piramidi con pietre pesanti, di girare ruote idrauliche e di catturare cavalli. Ciò che in molti di noi è rimasto, va dalla guida dell'automobile (naturalmente automatica) all'uso più o meno regolare dell'ergometro riposto in cantina.
Anche in questo caso lo sport può dare un grande contributo. Il significato dell'apprendimento motorio sta nella ricerca visibile della precisione. Un valore dello sport da non sottovalutare è da ricercare nella ripetizione, nell'intenso lavoro per la composizione del piano motorio. Non un lancio veloce, isolato, un tentativo, ma la situazione di un'esercitazione concentrata, esemplare caratterizza il valore dello sport..., in quanto **«chi vuole la virtù, deve cercarla...»**.

Il compito del medico sportivo

Da un punto di vista antropologico il movimento umano ha, fra gli altri, un significato sociale, esplorativo e strumentale. La medicina sportiva deve confrontarsi soprattutto con le conseguenze della funzione strumentale. La conoscenza e la messa in pratica di altri significati altrettanto importanti potrebbe aprire nuove dimensioni al medico dello sport il quale non si occupa solamente della terapia ma soprattutto della prevenzione.

... dal punto di vista della salute

Ogni volta quando si vuole porre una relazione fra lo sport e la salute, viene citata l'affermazione di Bertholt Brecht:

> *«Che utilità possono avere delle pance grosse? Lo sport è più vantaggioso della medicina. Gli insegnanti di educazione fisica sono più redditizi dei medici... Quando lo sport predicherà abbastanza l'igiene, diventerà sicuramente degno della società...».*

Una polemica sul salario dei medici e degli insegnanti di educazione fisica è qui fuori luogo; non seguirà neppure una disquisizione sulla capacità sociale dello sport. Dapprima, ecco alcuni pensieri sulla trilogia «movimento, sport e salute» e alcune idee come conclusione:

Il dilemma «sport e salute»

In tutte le sue manifestazioni storiche, in tutte le culture, lo sport ha rivendicato la pretesa di favorire la salute. La ginnastica greca, gli esercizi fisici dei romani, i tornei con i cavalli e gli incontri di scherma nel Medio Evo, i Giochi olimpici moderni, tutte queste manifestazioni di movimento rivendicano il riconoscimento del loro servizio a favore della salute. Il rapporto «sport e salute» non è così diretto, come lo testimoniano le cifre della statistica sugli incidenti nello sport, il programma del Consiglio d'Europa su «sport e salute» e il bisogno di un'assistenza medica nello sport di alta prestazione.

Nonostante le conoscenze nel campo specifico, vi sono nelle nostre scuole molti casi di obesità, di problemi di coordinazione e di portamento, di labilità psichica e fisica.
La visione di Wilhelm Busch (1879) sulla guarigione dell'umanità non si è avverata:

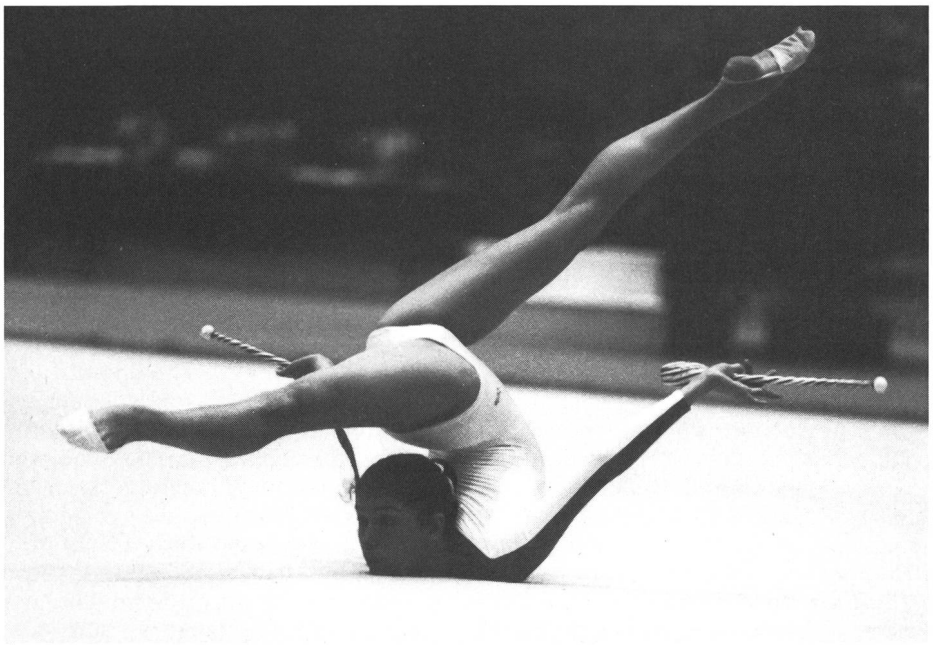
> *«Ognuno si reca negli stabilimenti balneari estivi e vive in modo eccellente. Il povero dottore rimane a casa senza pazienti...*

per la fortuna dei nostri medici...
Perché il tema «promozione della salute attraverso lo sport» si trova ancora in un vicolo cieco? Quali sono le cause di questo dilemma?

- lo sport si è limitato alla funzione strumentale del movimento umano. Con la rinuncia alle componenti sociali e personali, lo sport è stato propagandato soprattutto come tecnica. La tecnica favorisce solamente in modo limitato la salute, in quanto manca il cuore e la testa.
- la medicina ha sfruttato troppo a lungo lo sport come veicolo terapeutico. L'opinione dello sport come «officina» e mezzo di riparazione si è mantenuta fino ad oggi.
- l'insegnamento dell'educazione fisica si indirizza solamente ai giovani in età scolastica. Il comportamento quotidiano dei genitori (televisione, pantofole, bottiglie di birra...) non può essere modificato e il suo influsso resta determinante.
- gli insegnanti di educazione fisica non sono ancora in grado di unire il gioco e lo sport con la pedagogia della salute.
- lo sport di alta prestazione altera gli obiettivi dello sport di massa, del tempo libero e dell'educazione fisica nella scuola. L'immaturità di questi ultimi ne è responsabile.

Alcune idee per una via d'uscita

- il movimento umano anche sotto forma di «sport» è l'espressione motoria dell'uomo attraverso il suo corpo e l'apparato locomotore. Attraverso questo segnale visibile si potrebbe trasmettere e capire molti messaggi su di noi e sul nostro corpo. Il movimento e lo sport sarebbero un'interessante possibilità di apprendimento e di esperienza su di noi e sui nostri corpi e, a questo proposito, la salute sarebbe un tema assai indicato...
- il movimento umano anche sotto forma di «sport» riunisce in un modo originale «il sapere» con «l'espressione vissuta». La teoria e la pratica, il pensiero e l'azione, la ragione e il comportamento sono confrontati nello sport in modo improvviso. Lo sport avrebbe la possibilità di trasformare la conoscenza in azione e l'azione in conoscenza. A questo proposito, la salute sarebbe una piacevole conseguenza.
- a lungo termine, lo sport dà un'immagine del nostro stile di vita. Lo sport mette in rilievo uno stile di vita appropriato o insensato. Un'intelligente preparazione, un allenamento e una rigenerazione dosati, un'alimentazione azzeccata, una giusta igiene e un equipaggiamento adeguato, sono atteggiamenti di uno stile di vita sportivo. Chi accetta una pratica sensata dello sport come una componente della vita, modifica in modo conseguente il proprio stile di vita. Una certa filosofia è necessaria per sviluppare un proprio concetto di salute.
- il movimento e lo sport danno la possibilità all'uomo di scoprire i propri limiti. I limiti della forza, della resistenza, della destrezza, i limiti della tecnica e tattica dello sport, i limiti della natura dell'avversario, di sé stesso. Accettare i limiti rappresenta un passo importante per il mantenimento della salute.
- un ultimo ma importante passo: lo sport non è un mondo isolato. Lo sport è una parte del nostro mondo quotidiano. La sportività non comincia solamente allo stadio, nella palestra, sulle piste. La sportività, paragonabile con sincerità, affidabilità, dovrebbe diventare un assioma del nostro carattere. Se ci riesce di trasferire la sportività nel nostro quotidiano, allora come prodotto si manifesta anche la salute...



Riassunto e aspettative

Tutti sanno che l'affermazione di Paracelsus «solamente la dose vale...» può essere adattata anche all'aspetto salutare dello sport. Se lo sport significa anche salute, allora l'uomo deve sapere molto di più sul suo corpo, deve conoscere i suoi limiti e trasferire la sportività nella vita quotidiana. Il medico sportivo deve aiutare l'uomo in questo processo. La medicina dovrebbe diventare ciò che dovrebbe già essere, vale a dire una scienza umana. Uno sforzo sarebbe necessario in quanto:

> *«Chi vuole la virtù, la deve cercare, mal volentieri è presente; il vizio è anche non comandato, è premuroso e vasta...»*

Bibliografia

Busch, W., Zu guter Letzt, 1879.
Grupe, O., Bewegung, Spiel und Leistung im Sport, 1982.
Lorenz, K. und Leyhausen, P., Antriebe tierischen und menschlichen Verhaltens. 1969.
Peccei, A., Das menschliche Dilemma. 1976.
Piaget, J., Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. 1975. □