Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 12 (2010)

Heft: 1

Artikel: S'impara sempre qualcosa di nuovo

Autor: Di Potenza, Francesco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001126

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

S'impara sempre qualcosa di nuovo

I due primi traceurs svizzeri Roger Widmer e Steven Käser raccontano la maratona mediatica vissuta negli ultimi mesi. Ma non solo. Parlano anche di un fenomeno di tendenza, della sua espansione e del buon successo che riscuote fra gli allievi.

Francesco Di Potenza; foto: Fabian Unternährer

Roger Widmer, formatore per adulti e docente di educazione manuale e tecnica, gestisce la ditta ParkourOne a Berna insieme a Steven Käser e Felix Isler, organizzatore di eventi. L'azienda funge da colonna portante alla grande comunità del Parkour in territorio germanofono. I tre sono impegnatissimi ad impartire corsi nelle aziende, organizzare workshop nelle scuole o durante i corsi di perfezionamento per gli insegnanti e a rispondere alle richieste di singole società sportive desiderose di offrire «qualcosa di nuovo». E riscuotono grande successo. «I feedback sono sempre positivi, anche quelli che riceviamo dopo i workshop con giovani e alunni», spiega Steven Käser. Il Parkour è una disciplina attrattiva, che esige e insegna l'intera gamma di capacità motorie, così come è contemplato nei programmi d'insegnamento scolastici. Senza dimenticare che può essere praticata ovunque e senza alcuna attrezzatura specifica. Da questo punto di vista potrebbe suscitare l'interesse anche di G+S-Kids, che punta innanzitutto sulla promozione delle esperienze legate al movimento e sul cambiamento di ambiente.

C'è da chiedersi tuttavia se il Parkour potrebbe realmente essere proposto ad un bambino di cinque anni? «Sostanzialmente non dovrebbe comportare alcun problema», afferma Widmer. Soprattutto se si pensa che i bambini si divertono moltissimo quando ci sono degli ostacoli da superare. Le offerte di attività culturali e del tempo libero di ParkourOne sono però rivolte ad un pubblico a partire dai 12 anni. «Questo ci permette di raggruppare giovani e adulti in un solo gruppo. Ma fra i partecipanti ai nostri corsi e workshop abbiamo avuto anche dei bambini più piccoli, che però abbiamo integrato in gruppi di una specifica categoria d'età.»

Per Widmer dunque l'età non è capitale se l'accento viene posto su aspetti adatti alla categoria in questione. Con gli adulti si punta soprattutto sul mantenimento delle capacità fisiche, in particolare la mobilità, mentre con i ragazzini e i giovani adulti sugli aspetti pedagogici. I bambini debbono poter vivere in modo ludico la loro «smania» di movimento. I principi su cui si fonda il Parkour sono molto vicini all'idea dei movimenti di base (v. inserto pratico n. 59) richieste e promosse dal programma «G+S-Kids». «Non si tratta di unificare o di specializzarsi in determinate tecniche e tanto meno di misurarsi con altri concorrenti. Nel Parkour non ci sono né vincitori, né vinti», sottolinea Widmer.

Una spiegazione a cinque dita

Il Parkour si spiega anche con le cinque dita di una mano. «Il pollice può essere rivolto all'insù o all'ingiù ma sempre tenendo conto che non vi sono né buone né cattive prestazioni e nessun tipo di competizione. L'indice invita invece alla prudenza, ricordando sempre che la priorità va data alla sicurezza e all'autocontrollo». Roger Widmer, traceur, coach e responsabile della formazione a ParkourOne, si serve di queste semplici immagini per spiegare la sua disciplina, proprio perché il simbolo delle cinque dita è comprensibile e concreto. «Il dito medio significa esattamente il contrario della connotazione propria al linguaggio comune. Per noi vuol dire niente meno che rispetto! L'anulare evoca invece i rapporti con gli altri traceurs, con i nostri simili e con l'ambiente circostante. Il mignolo ricorda da parte sua di non ostentare mai le proprie abilità e di essere consapevoli dei limiti personali.» Un ideale che si fonda dunque anche sulla modestia e che abolisce il termine «prima donna» dal proprio patrimonio di principi.

I media a caccia di spettacolo

Cionondimeno sono tante le persone attratte dal Parkour proprio per gli elementi spettacolari di cui è composto. Un aspetto che per i fondatori di ParkourOne è invece secondario. «Noi abbiamo una visione globale della disciplina.» E durante gli allenamenti è sempre la sicurezza a farla da padrone. «L'autocontrollo è prioritario, la sicurezza è un elemento imprescindibile per chi pratica il Parkour», afferma Widmer. In tutto ciò non c'è nulla di spettacolare, tuttavia negli ultimi anni i nostri tre interlocutori sono stati coinvolti in una maratona mediatica in piena regola. Alla disciplina i mezzi d'informazione dedicano infatti ampio spazio, catalogandola nella nicchia degli sport di tendenza. Una classificazione che non convince gli addetti ai lavori che considerano il Parkour molto più di un semplice fenomeno di moda. Steven Käser ammette l'esistenza di elementi attrattivi, sottolineando comunque che gli aspetti realmente importanti sono ben altri. «Per noi si tratta soprattutto di sport, di movimento e di aspetti mentali che possono essere applicati anche alla vita di tutti i giorni.» Basta leggere gli ostacoli come una metafora e proiettarli in situazioni che potrebbero presentarsi nell'esistenza di ognuno noi. Insomma, riuscire a superare le proprie paure e sfruttare le capacità a disposizione per poter affrontare al meglio ogni circostanza. Davanti alle nuove situazioni il traceur deve sempre chiedersi: «come superare questo ostacolo nel modo più efficace?» Senza dimenticare che non serve a nulla consumare le proprie forze davanti alla prima barriera, optando magari per una tecnica che non si è ancora in grado di padroneggiare. «Con il rischio di mettere a repentaglio anche la propria salute», precisa Widmer.

Decisioni e azioni rapide

È con questa mentalità che i responsabili di ParkourOne trasmettono le loro conoscenze. All'Università di Berna esiste un'offerta in tal senso da quasi un anno, un corso di perfezionamento potrebbe pre-

sto vedere la luce in collaborazione con l'ASEF, per non parlare dei progetti realizzati da architetti dell'Ufficio federale delle costruzioni e della logistica, dei corsi destinati alla polizia comunale zurighese e dei numerosi workshop nelle scuole e nella formazione continua degli insegnanti, nonché dei progetti d'integrazione di giovani lavoratori. E tutto ciò è molto apprezzato. Roger Widmer è particolarmente soddisfatto dei riscontri provenienti dai docenti che hanno osservato dei progressi nei bambini colpiti dalla sindrome da deficit di attenzione e che, grazie al Parkour, sono diventati più calmi e propensi alla concentrazione. «Il Parkour favorisce la creatività, l'autonomia e richiede un pensiero orientato verso le prestazioni. Non mi meraviglia affatto quindi ricevere dei feedback di questo tipo», racconta Widmer.

Durante i corsi di formazione per gli insegnanti, i partecipanti lo invitano spesso ad avanzare delle proposte per una lezione impostata sul Parkour e lui ogni volta sorride compiaciuto. «La cosa migliore da fare è di utilizzare gli attrezzi e i tappeti a disposizione e collocarli alla rinfusa nella palestra.» Dopodiché la ricerca dei movimenti corretti si farà da sé. Ma attenzione: autocontrollo e sicurezza devono sempre passare in primo piano e occorre atterrare sempre correttamente ed evitare di sopravvalutarsi. «Il Parkour, in un certo senso, persegue un principio pedagogico, nel senso che ogni volta si impara qualcosa di nuovo senza rimanere concentrati su una determinata tecnica. Naturalmente ci si può soffermare a lungo su una capriola oppure simulare un atterraggio corretto su un tappetino, ma manca l'ancoraggio alla realtà. «All'esterno, non vi sono altezze standard e giri ben definiti. Occorre prendere rapidamente delle decisioni adatte alla situazione e cercare di superare un ostacolo nelle condizioni in cui ci si trova.»

Molto più di una tendenza

A questo punto ci si potrebbe chiedere se anche Roger Widmer in inverno si alleni in palestra con il suo gruppo. «Certo, ma ci concentriamo soprattutto sulle singole tecniche. Quando fuori c'è la neve o il terreno è ghiacciato un traceur affronta un ostacolo nel modo appropriato ponendosi sempre la stessa domanda ricorrente: «come superare questo ostacolo nel modo più efficace?» Proprio come nella vita reale.

Per Widmer e Käser l'espansione della disciplina è un'ottima cosa, ma nel contempo stigmatizzano la stereotipizzazione del Parkour da parte di giornali e periodici che insistono nel definirlo una disciplina di tendenza. La stessa cosa avvenne anche agli esordi dello snowboard. All'epoca, i pionieri di questo sport erano convinti che non sarebbe mai diventato una disciplina olimpica. E tutti noi conosciamo invece i cambiamenti intervenuti nel frattempo. «Così come per altre attività recenti e magari un po' speciali, anche per il Parkour si parla di tendenza. È comprensibile che esista un pizzico commerciabile di lifestyle,» conclude Widmer. Lo stesso spettacolo offerto da ParkourOne vive senza ombra di dubbio degli elementi straordinari della disciplina, ma solo allo scopo di farla conoscere. In altre parole lo spettacolo serve a cospargere un fine strato di tendenza. L'idea di fondo rimane però sempre un'altra: nessuna competizione, ma molta prudenza, rispetto, fiducia e modestia. Tutte cose davvero poco trendy. ■

Roger Widmer, Felix Iseli e Steven Käser (dal basso in alto) vogliono promuovere la disciplina del Parkour a livello nazionale e internazionale.

www.parkourone.com