

Durante il corso di studi di educazione fisica tutti, chi più chi meno, parlano delle attività da fare all'aperto, di come la scuola inglese ci suggerisce delle idee in proposito, ma poi all'atto pratico sono ben pochi i suggerimenti su cosa fare e su come impostare un'attività all'aperto.

Indubbiamente il titolo di questo sussidio da spazio a tantissime possibilità tali che si rischierebbe di andare nel vago, basti pensare a tutte le attività che si possono fare in un ambiente naturale.

Quello che invece ho intenzione di proporre, sono una serie di attività specifiche che vanno bene a qualsiasi persona voglia praticarle, indipendentemente dall'età, sia esso l'educatore, genitore o una persona qualsiasi che ha a che fare con i ragazzi, etc.; le attività che proporrò non sono tecnicistiche o con un fine sportivo, bensì sono solo dei suggerimenti per muoversi con poche e facili regole; una sola è importantissima da rispettare: "Si gioca sempre in un ambiente naturale".

Voglio spiegare un termine che userò spesso: il termine "giocare". Sono state molte le persone che hanno dato un significato a questa parola: "È un certo modo di procedere attraverso il quale si realizza un certo equilibrio tra il mondo interiore e quello esteriore" (Melania Klein).

"Il gioco non ha nulla che lo avvicini ad un'attività gratuita" (J. Le Boulch).

"Giocare è la passione di fare le cose, lavorare è doverle fare" (Ralph Parlette).

"Il gioco è il primo grande educatore" (Baden Powell).

Io non mi metterò a dare l'ennesima citazione nè a dare un'altra spiegazione, sarei estremamente presuntuoso se lo facessi; però quando sono con i ragazzi, ma accade anche con gli adulti, quando lancio un'attività classificandola come gioco le persone hanno molto più entusiasmo che se la classificassi in qualsiasi altro modo: lavoro, educazione, etc., anche se l'attività è la stessa.

Da questa mia riflessione ho preso l'abitudine di definire gioco ogni mia attività in cui le persone si debbono buttare con entusiasmo e, che senso avrebbe un'attività fisica in cui le persone non si buttino con entusiasmo?

Prima di concludere questa mia prefazione, voglio aggiungere

una sola cosa: tutto quello che presenterò è stato si preso dalle esperienze dei vari educatori Baden Powell, G. Hèbert, I. Lebouleh, e altri, ma la sintesi è dovuta ad esperienze personali fatte nel corso degli ultimi anni “giocando” con i ragazzi di tutte le età ed ultimamente anche con gli adulti; quindi quello che scriverà è sicuramente opinabile ma dato che sono convinto che ciò che si scrive da adito a varie interpretazioni, penso che la cosa migliore per esprimere un giudizio è vedere realmente di cosa sto parlando ed è proprio per questo che ho corredati questo sussidio con un certo numero di diapositive che anche se non potranno chiarire completamente le mie idee, perlomeno potranno illustrare un po’ di che si tratta.

Tra le righe di questo sussidio trasparirà l’esperienza scout: questo non perchè io voglia portarlo come unica esperienza ma, d’altronde non posso nascondere che io la mia esperienza l’ho fatta e continuo a farla in quell’ambiente quindi sarebbe inutile se cercassi di nascondere e sicuramente non ci riuscirei.

Si può dire senza tema di smentita che l’inventore del “metodo naturale” è G. Hèbert.

Georges Hèbert nasce a Parigi nel 1875; entra a diciotto anni nella scuola navale e diventa ufficiale di marina. Naviga per alcuni anni sugli ultimi velieri. Il contatto con popolazioni primitive incontrate nei suoi viaggi in terre lontane, e di cui ammira le qualità atletiche, lo convince del valore che la vita in piena natura ha per la formazione fisica dell’uomo. Tornato in Francia, entra nel 1903 nella scuola di ginnastica di Lorient, ove comincia ad elaborare il suo metodo naturale che mette a punto negli anni successivi e che perfeziona ed applica nei servizi della marina. Alcune pubbliche manifestazioni di ginnastica naturale in diverse città francesi creano entusiasmo attorno al suo metodo che si diffonde rapidamente e, dopo l’interruzione della guerra (1915-18), viene largamente propagato anche a livello educativo (scuole, colonie, etc.) per merito della rivista “L’Education Physique” da lui fondata. Esce in quel periodo la sua principale opera in quattro volumi e poi, in tempi successivi, altre tre in cui egli, di fronte ad alcune applicazioni arbitrarie del metodo, si preoccupa di salvaguardarne l’identità.

In Italia il “Centro Educazione Fisica Lombardo” ne cura nel 1949 la diffusione.

Però si può anche dire che i primi a fare propri gli insegnamenti di Hèbert sono gli scout, prima quelli francesi e belgi (1940) e poi arriverà anche agli scout italiani (1949).

Il metodo naturale, che non è semplicemente un metodo di lavoro, ma, come dice il suo ideatore, “una dottrina di educazione del corpo e dell’anima”, che non tiene conto soltanto della componente fisica dell’uomo, ma anche della sua personalità totale, è nato dalla comprensione che solo un adeguato incremento delle capacità fisiche rende l’uomo pienamente disponibile all’assolvimento dei suoi compiti morali e sociali per il bene proprio e altrui.

“Essere forti per essere utili” è il motto di Hèbert.

Un uomo che non accetta il proprio come e che non valorizza le proprie possibilità fisiche non è in grado di affrontare la vita con la fiducia e l’ottimismo che essa richiede. Non importa conquistare dei record, che talvolta possono essere il frutto di doti innate e di cui il soggetto non ha alcun merito; importa invece che ciascuno valorizzi il proprio corpo secondo le risorse fisiche di cui dispone.

L’inizio del secolo è il momento in cui si diffonde in Europa l’attivismo pedagogico, che ha come sua componente essenziale, il ritorno alla natura, in antitesi alla imperversante industrializzazione e all’instaurarsi della civiltà urbana.

L’allontanamento dell’uomo, nella vita quotidiana e specialmente nel lavoro e nella scuola,

dalla tradizionale comunione con la natura, viene avvertito come un pericolo per la sua sopravvivenza e le diverse metodologie pedagogiche si preoccupano di suggerire antidoti e corretti-vi (scuole all'aperto, diffusione della pratica sportiva, etc.).

Baden Powell, pur con l'originalità del suo metodo e l'indipendenza da ogni "Scuola" pedagogica, può essere, a giusto diritto, collocato in questo momento di opinione, che da luogo alle "Scuole Nuove".

E' interessante notare che sia Baden Powell che Hèbert partono dalla stessa esperienza, pur compiuta da ciascuno in luoghi e condizioni diverse.

I viaggi in lontani paesi e il contatto con popoli che vivevano allo "stato di natura" avevano in ambedue fatto sorgere spontaneo un confronto fra i ragazzi e i giovani di quei paesi e le corrispondenti generazioni delle società avanzate e li aveva confermati in un proposito: offrire

ai giovani e ai ragazzi la possibilità di vivere delle esperienze di vita libera, senza costrizioni e artifici, in diretto e salutare contatto con l'ambiente naturale (la vita del bosco di Baden Powell, le attività fisiche "en plein air" di Hèbert) che riproducono in qualche modo, e sia pure per tempi limitati, la comunione originale dell'uomo con la natura.

I popoli meno evoluti sotto il profilo tecnologico, e tutti gli esseri viventi in natura, conquistano infatti la salute, la forma, la pienezza del loro sviluppo, spontaneamente, attraverso la vita all'aperto, un'alimentazione semplice ed essenziale, un movimento libero che simula, attraverso il gioco e l'azione, fin dall'età più tenera, tutte le attività indispensabili al mantenimento e alla difesa della vita.

Ciò rende l'uomo cosiddetto "primitivo" capace di affrontare vittoriosamente gli ostacoli e le resistenze dell'ambiente in cui vive. L'uomo cosiddetto "civilizzato" nonostante il suo superiore sviluppo intellettuale spesso si trova invece impacciato di fronte alla soluzione dei più elementari problemi che la vita pratica gli pone. Tali condizionamenti lo rendono vulnerabile anche dal punto di vista psicologico, perchè egli diventa meno sicuro di sé e quindi meno idoneo ad assolvere i propri compiti e ad affrontare le proprie responsabilità.

L'attività fisica svolta in piena natura diventa così un'educazione dell'uomo attraverso il corpo. Essa non è più solo funzionale rispetto agli impegni della difesa di fronte alle aggressioni dell'ambiente e quindi rispetto alla sopravvivenza fisica, ma assume il valore di un autentico apprendistato alla vita nella sua più vasta accezione. L'uomo acquista, attraverso di essa, un atteggiamento positivo di fronte alla realtà che lo circonda, ha fiducia nella capacità di utilizzare le cose per i propri fini e di padroneggiare, entro un certo limite, gli eventi esterni.

La ginnastica naturale è uno dei modi, forse il più completo, con cui il ragazzo può sviluppare il suo obiettivo di educare la persona attraverso l'esercizio del corpo. Essa infatti si svolge all'aria aperta, in ambiente naturale su terreno libero o accidentato, superando gli ostacoli esistenti o costruiti col materiale più semplice, in piena libertà di movimento, e senza l'ingombro di indumenti superflui, onde sfruttare l'influenza positiva degli agenti atmosferici a seconda delle stagioni. Il lavoro fisico si effettua in continuo- spostamento, con uno sforzo progressivo e regolato sulle capacità e sul grado di allenamento di ciascun soggetto,

e compiendo gli esercizi appartenenti alle dieci famiglie fondamentali:

camminare, correre, saltare, quadrupedia, arrampicata, equilibrio, sollevare-trasportare, lanciare, lottare, nuotare.

Questi esercizi consentono il potenziamento dell'apparato cardiocircolatorio-respiratorio (effetto funzionale), lo sviluppo armonico degli apparati scheletrico e muscolare (effetto strutturale), il miglioramento della qualità motoria di base (effetto utilitario). Inoltre, attraverso la loro pratica costante, si può giungere effettivamente a migliorare quelle qualità morali che contribuiscono alla realizzazione della personalità: carattere, volontà, fiducia in se stessi, coraggio, altruismo.

Tali direttive di lavoro caratterizzano il Metodo Naturale e la loro applicazione rigorosa ne garantisce l'efficacia sotto il profilo tecnico ed educativo.

Prima di andare avanti è necessario che io dica una cosa: nel tipo di "giochi" che io propongo ai ragazzi a volte è insita una certa percentuale di rischio, la prima cosa da considerare è la sicurezza dei ragazzi ma usando parole non mie: "questi esercizi riguardano anche la formazione del carattere; questo è uno dei motivi per cui non approvo la moderna tendenza "sicurezza innanzi tutto", al di sopra di qualunque cosa. Una certa misura di rischio è necessaria alla vita ed una certa misura di allenamento nell'affrontare i rischi è pure necessaria a prolungare questa vita" (Baden Powell).

Queste parole dette nel 1918 sono secondo me, eccezionalmente attuali e penso di non poter aggiungere altro per spiegare il concetto del rischio nei giochi da proporre ai ragazzi.

Hèbert, come ho già detto prima ha suddiviso gli "Esercizi Naturali" in dieci famiglie; analizziamo un attimo una per una:

FAMIGLIE DI HÈBERT

CAMMINARE

La deambulazione è forse l'unico movimento naturale che l'uomo d'oggi ancora compie sia pure per brevi tratti. Ma una persona deve servirsi delle proprie gambe abitualmente scartando il più possibile l'uso dei mezzi di locomozione che favoriscono la pigrizia e lasciano inerti le membra. Le grandi marce in natura, di cui sono occasione privilegiata le uscite, i campeggi estivi ed invernali, etc., si presentano come le più indicate per sopperire alle carenze di moto. Esse servono anche per scoprire la natura e possono diventare più interessanti con l'introduzione di giochi.

CORRERE:

E' necessario innanzitutto restituire all'uomo la gioia naturale di correre all'aria aperta, in intimo contatto con la natura (campagne, boschi, prati, argine di un torrente) dove più facilmente, con la libertà del movimento fisico in piena natura, l'animo si apre alla serenità e all'entusiasmo per i valori primordiali della vita. La corsa è il mezzo ottimale attraverso il quale si ottiene il potenziamento organico generale: apparato cardiocircolatorio, respiratorio e digestivo; essa sviluppa le qualità fondamentali per la pratica di tutte le specialità sportive. Nel metodo naturale la corsa rappresenta la forma d'azione più importante.

SALTARE:

Nella vita di tutti i giorni sono frequenti le azioni in cui siamo chiamati a superare con balzo un ostacolo (a volte improvviso) o ad attutire una caduta dall'alto, etc.. Ci rendiamo allora conto che il salto è un esercizio di grande importanza che permette di conseguire una grande padronanza del proprio corpo. Comporta l'intervento di tutta la muscolatura degli arti

inferiori (con relativo interesse alle articolazioni) e degli addominali (cintura pelvica). Sviluppa il “colpo d’occhio” (perchè presuppone la stima delle altezze, delle distanze e della traiettoria), richiede velocità e regolarità nella rincorsa, equilibrio in volo, etc.. Dal punto di vista morale è un eccellente esercizio alla volontà.

EOUILBRJO:

L’uomo sia da fermo che in movimento è soggetto a delle forze disequilibranti (forza di gravità); la qualità che consente di reagire a queste diverse forze è l’equilibrio che permette di ristabilire o conservare la giusta postura. Ogni movimento del corpo diviene esercizio di equilibrio in quanto occorre soddisfare, tramite contrazioni muscolari giustamente calibrate, la condizione che la perpendicolare abbassata dal baricentro cada all’interno della base di appoggio (data dai piedi). L’equilibrio si

educa attraverso tutti i movimenti naturali: ad esempio nelle traslocazioni su basi alte (asse di equilibrio). Cause organiche (difetti di vista) possono pregiudicare gravemente tale capacità. Gli esercizi di equilibrio abitano alla calma e all’autocontrollo. Lo stesso Baden Powell sottolinea l’importanza che questi esercizi hanno per insegnare la padronanza di sé. Baden Powell dice che ad un soldato che aveva ottenuto cattivi risultati al poligono di tiro, è bastato qualche esercizio sull’asse di equilibrio per ridargli la padronanza di se stesso e la necessaria concentrazione.

OUADRUPEDIA:

La quadrupedia considera tutte le andature in appoggio su quattro arti. Ha lo scopo di contribuire a dare una maggiore conoscenza e padronanza del corpo procurando un rafforzamento generale particolarmente a livello della cintura scapolare (spalla), del piano dorsale e della parete addominale. Serve perciò come base per affrontare, correttamente e senza pericolo, gli esercizi di agilità al suolo (capovolta, verticale, ruota, rondata). Si potrà procedere in quadrupedia anche su basi alte e relativamente strette per migliorare l’equilibrio dinamico e acquistare maggiore padronanza di sé.

LANCIARE:

Il lanciare è un gesto naturale che consiste nello scagliare il più lontano possibile, ma anche con una certa precisione, un oggetto qualsiasi nello spazio. L’esercizio del lancio comporta anche l’afferrare, il colpire, lo scansare l’oggetto lanciato. Si sviluppano così le seguenti qualità: la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica (es. colpire un bersaglio con un oggetto qualsiasi nello spazio). L’esercizio del lancio comporta la coordinazione della traiettoria della velocità (es. a coppie lanciare e afferrare una palla); la coordinazione dinamica generale (quando il lanciare, il ricevere, il colpire avvengono con uno spostamento globale del corpo); l’affermazione della lateralità (eseguendo gli esercizi con la mano preferita). Si ottiene inoltre un rafforzamento dei muscoli del tronco e si acquisisce il senso dell’equilibrio e del piazzamento. Tali qualità costituiscono il fondamento di molte attività sportive sia a carattere individuale che di squadra (lanci nell’atletica leggera, pallamano, pallavolo, pallacanestro, calcio, rugby, etc.).

ARRAMPICARE:

L’arrampicarsi è un’attività molto utile e di grande interesse per i ragazzi. Essa però esige una preparazione adeguata. Innanzitutto bisogna esercitare la capacità prensile delle mani

(schiacciare una pallina da tennis con le dita della mano). Poi si deve potenziare il cingolo scapolare e gli arti superiori perchè siano in grado di sostenere il peso del corpo. A questo scopo sono utili le andature in quadrupedia, le sospensioni inclinate (in cui il peso del corpo non è tutto a carico degli arti superiori, ma appoggia parzialmente sugli arti inferiori), le trazioni dalla sospensione inclinata e tutti gli esercizi per il potenziamento dei muscoli fissatori delle scapole e degli addominali. Bisogna ricordarsi che nell'arrampicata gli arti inferiori hanno una grande importanza ; è da essi infatti che, estendendosi, il corpo riceve l'impulso per salire. L'arrampicata a sua volta accresce la potenza degli arti inferiori, del cingolo scapolare, (fissatori scapole), del dorso e dell'addome. Dal punto di vista normale essa costituisce scuola di volontà, di autocontrollo e dominio di sé.

SOLLEVARE . TRASPORTARE:

La prima cosa da imparare per trasportare un peso qualsiasi è il modo corretto di sollevarlo da terra onde evitare incidenti muscolari e dolori lombo-sacrali, lombalgia, ernia del disco, infiammazione del nervo sciatico, dolori articolari. Il peso da sollevare si deve trovare a breve distanza dal tronco, il bacino deve essere in retroversione, la colonna vertebrale appiattita in modo che lo sforzo del sollevamento risulti principalmente a carico degli arti inferiori (estensori delle anche e delle ginocchia).

LOTTARE:

Questa famiglia di esercizi (tirare e spingere, attaccare e difendersi) serve soprattutto come mezzo per educare la forza, dominandola e dosandola secondo le circostanze. Essa sviluppa la collaborazione e stimola il giusto spirito competitivo evitando che sfoci in aggressività. Ciò si ottiene attraverso esercizi a coppie omogenee (cioè equilibrate nel peso e nell'altezza) in cui l'attaccante e il difensore dovranno gradualmente aumentare o diminuire il rispettivo sforzo (attacco e difesa) in proporzione allo sforzo dell'altro senza però sopraffarlo o lasciarsi sopraffare: non deve essere cioè un test di superiorità. Questi esercizi sviluppano inoltre la muscolatura di tutto il corpo (specialmente sul piano dorsale) e qualità come il tempismo, la prontezza, l'agilità, la destrezza, etc., propedeutiche a sport come la lotta, il judò, il karatè.

NUOTARE:

Tutti dovrebbero saper nuotare: anche Baden Powell sottolinea i vantaggi del nuoto come mezzo per acquisire buone abitudini igieniche, per sviluppare armonicamente la muscolatura, la coordinazione, per aumentare la capacità respiratoria e la mobilità articolare, per diventare coraggiosi, per acquistare fiducia in se stessi, per salvare vite umane. Saper nuotare è molto importante perchè permette di godere pienamente di questo elemento naturale che è l'acqua, che unitamente al sole e all'aria costituisce elemento vitalizzante e tonificante di grande efficacia per la salute della persona.

Di seguito proporrò alcuni circuiti su come utilizzare queste dieci famiglie proposte da Hèbert. Il primo circuito è proprio quello inventato e proposto dallo stesso Hèbert:

IL PLATEAU

Il plateau è un terreno piano di forma rettangolare, delimitato ai quattro angoli da bandierine o paletti, la cui dimensione varia da 10-15 metri in larghezza a 20-40 metri in lunghezza a seconda dell'età dei ragazzi e del loro grado di preparazione.

Hèbert ha ideato il plateau per rimediare alla frequente difficoltà di effettuare percorsi in piena natura e consentire con poco spazio molta attività fisica (fig. 1).

I due lati più corti del plateau costituiscono uno la base di partenza, l'altro la base di arrivo. Gli altri due lati sono denominati basi laterali.

Il plateau può essere utilizzato non solo come lavoro specifico, ma anche come riscaldamento prima di affrontare prove impegnative.

a) Principio del lavoro ad ondate

La seduta può iniziare con l'esecuzione di alcuni giri, di passo o di corsa lenta, intorno al plateau, con i gruppi disposti gli uni dietro gli altri distanziati il più possibile. I gruppi si dispongono successivamente

in riga, sulla base di partenza, con i componenti del gruppo distanziati gli uni dagli altri quel tanto che basta per non ostacolarsi nell'esecuzione degli esercizi.

A questo punto inizia il vero lavoro in spostamento sul plateau che si effettua ad ondate. Ogni squadra o gruppo rappresenta appunto un'ondata. I gruppi avanzano uno dopo l'altro dalla base di partenza alla base di arrivo (lavoro attivo più o meno intenso).

Ogni componente l'ondata deve, nell'esecuzione dell'esercizio proposto dal conduttore del plateau, avanzare esattamente dritto davanti a sé per non intralciare o urtare i vicini. Gli allievi giunti alla base di arrivo si dispongono in fila indiana o in formazione raggruppata e fanno ritorno, in contro-ondata, alla base di partenza, percorrendo alternativamente una delle basi laterali (a destra o a sinistra dalla parte cioè in cui si trova il capo ondata) camminando ed eseguendo se occorre dei movimenti respiratori. Eccezionalmente possono ritornare di corsa (ad andatura lenta). Il numero degli allievi non dovrebbe superare le 30 unità suddivise in 5 o 6 gruppi.

ALCUNI PRINCIPI FONDAMENTALI

a) Libertà d'azione

La libertà d'azione è intesa non solo nel senso che non si è ostacolati dai compagni nell'esecuzione dell'esercizio, ma soprattutto nel senso che ciascuno nell'esecuzione del movimento o dell'esercizio proposto lavora secondo il suo ritmo individuale, ed è inviato ad ogni allineamento.

b) Individualizzazione degli sforzi

L'individualizzazione degli sforzi è la diretta conseguenza della libertà d'azione in quanto essa permette che ciascuno svolga l'esercizio secondo le sue possibilità.

c) Continuità

Il lavoro deve essere sostenuto e continuato. Ciò può essere conseguito nel lavoro ad ondate successive articolate in modo che i gruppi partono uno dopo l'altro a intervalli tali che, quando il primo gruppo ritorna alla base di partenza, il secondo abbia finito il lavoro, il terzo sia quasi alla fine del plateau, il quarto sia a metà e il quinto stia per partire. Naturalmente colui che conduce il

plateau deve regolare gli intervalli e le andature ed avviare i gruppi con continuità.

d) Alternanza degli sforzi

L'alternanza degli sforzi va impostata come giusto rapporto tra carico di lavoro e periodo di recupero in quanto il lavoro può essere sostenuto e continuo solo alla condizione che si rispetti questo rapporto.

Nel plateau ad una fase attiva intensa (spostamento su plateau eseguendo l'esercizio) ne segue una meno attiva (ritorno o riposo relativo camminando lentamente). Inoltre si alternano esercizi intensi, appartenenti ai dieci generi fondamentali, a esercizi meno impegnativi avendo cura di far lavorare gruppi muscolari diversi.

e) Progressività

La progressività è intesa come aumento graduale dell'intensità del carico di allenamento, tenendo presente che una lezione non dovrebbe mai essere un'azione isolata, ma far parte di una serie che costituisce appunto il programma di allenamento.

f) Libera manifestazione della Eioia di muoversi. Il canto e il grido

La gioia di muoversi deve potersi manifestare liberamente in certi momenti della lezione con grida e canti. La lezione è così resa più vivace. Più i ragazzi sono contenti di muoversi più ardore mettono a gridare, a cantare.

L'animatore non deve quindi dimenticare l'impiego di questi modi semplici e naturali che hanno un'influenza psichica considerevole.

LA LEZIONE IN PERCORSO O IN PIENA NATURA

La lezione in piena natura si svolge in percorso continuo su ogni tipo di terreno, più o meno ricco di ostacoli. L'animatore decide gli esercizi da eseguire a seconda delle caratteristiche che presenta il percorso e dei fini che si propone. E' bene ricordare che la lezione in piena natura non è una corsa ad ostacoli al primo che arriva, ma un lavoro ritmato dall'animatore che lo conduce in modo da portare i suoi allievi in buono stato alla fine del percorso; nè *affamati*, nè allo stremo delle forze.

La lezione in natura segue le stesse regole di lavoro di quella in plateau.

La regola dell'alternanza, che assicura sul plateau la continuità del lavoro procurando all'organismo i riposi relativi che gli sono necessari, è applicata in percorso per mezzo di scatti e contro-scatti, il cui principio corrisponde a quello delle ondate e contro-ondate.

Uno scatto è un percorso breve, eseguito ad andatura diversa secondo le circostanze e sotto forma di corsa, di cammino, di quadrupedia, di equilibrio, di arrampicata, di passaggio di ostacoli, di trasporto, etc.. La sua lunghezza vada da qualche metro a 30-40 metri o molto di più secondo le circostanze. Tutto dipende dalla natura del terreno, dalla pendenza degli ostacoli che si presentano e naturalmente dalle possibilità degli allievi. Fra gli scatti successivi si effettuano delle camminate ad andatura lenta e media (contro-scatti) che assicurano un momento di riposo relativo.

In percorso ogni soggetto possiede per lo sforzo o il rilassamento una libertà d'azione ancora maggiore che sul plateau, e può facilmente prevenire la fatica ed evitare l'affanno modificando lui stesso le andature, riducendo certi sforzi, attenuando o anche escludendo

certe difficoltà. Se d'altra parte egli si lascia distanziare durante l'esecuzione di uno scatto, può sempre recuperare facilmente questa distanza senza bisogno di forzare, durante la progressione lenta del contro-scatto.

La lezione sul percorso in piena natura può concepirsi sotto le seguenti forme:

-) . All'avventura (su percorso sconosciuto o imprevisto);
-) . Precostituita (su percorso previsto o tracciato prima);
-) . Organizzata (utilizzando gli attrezzi);
-) . Mista.

) a) Percorso all'avventura

- Nel percorso all'avventura l'allievo viene messo di fronte a delle difficoltà reali e a ostacoli naturali con il compito di superarli scoprendo una tecnica realizzativa personale che impegna fortemente l'intero complesso della sua personalità per cui per affrontarlo è necessaria una buona preparazione.
- 3) In percorso il ruolo dell'animatore è molto più difficile, delicato e faticoso che sul plateau a causa dell'accidentalità del terreno e dalla pericolosità degli ostacoli. Egli deve infatti personalmente eseguire il percorso con i suoi allievi, effettuare la sorveglianza generale e prevenire i comportamenti irriflessivi dei giovani. Dovrà perciò ridurre il numero dei gruppi a due o anche a uno solo se non dispone di aiuti validi. La lezione in piena natura può assumere l'aspetto di un'esplorazione, di un'ascensione, una caccia o un bottino da riportare, un salvataggio o un soccorso da effettuare a seconda delle circostanze.

b) Percorso precostituito

Il percorso precostituito si esegue su un terreno tracciato in precedenza e conosciuto sia dall'animatore che dagli allievi. E' bene sceglierlo il più interessante possibile per quanto concerne il numero e la varietà degli ostacoli e degli esercizi.

c) Percorso organizzato

La lezione effettuata in percorso organizzato utilizzando gli attrezzi presenta certi vantaggi, ma manca degli imprevisti e delle difficoltà che si incontrano nei percorsi su terreno sconosciuto. Tuttavia un tale insieme è utile come preparazione al percorso, all'avventura e per il perfezionamento tecnico; inoltre le installazioni fisse permettono di esercitarsi ai singoli attrezzi. E' bene comunque ricordarsi dell'importanza e dell'assistenza e dell'aiuto reciproco di fronte agli ostacoli (è questo un principio che vale per tutti i tipi di percorso) per prevenire gli infortuni ed assicurarsi altresì della stabilità degli attrezzi prima di usarli e far precedere la seduta da un adeguato riscaldamento ad esempio nel plateau.

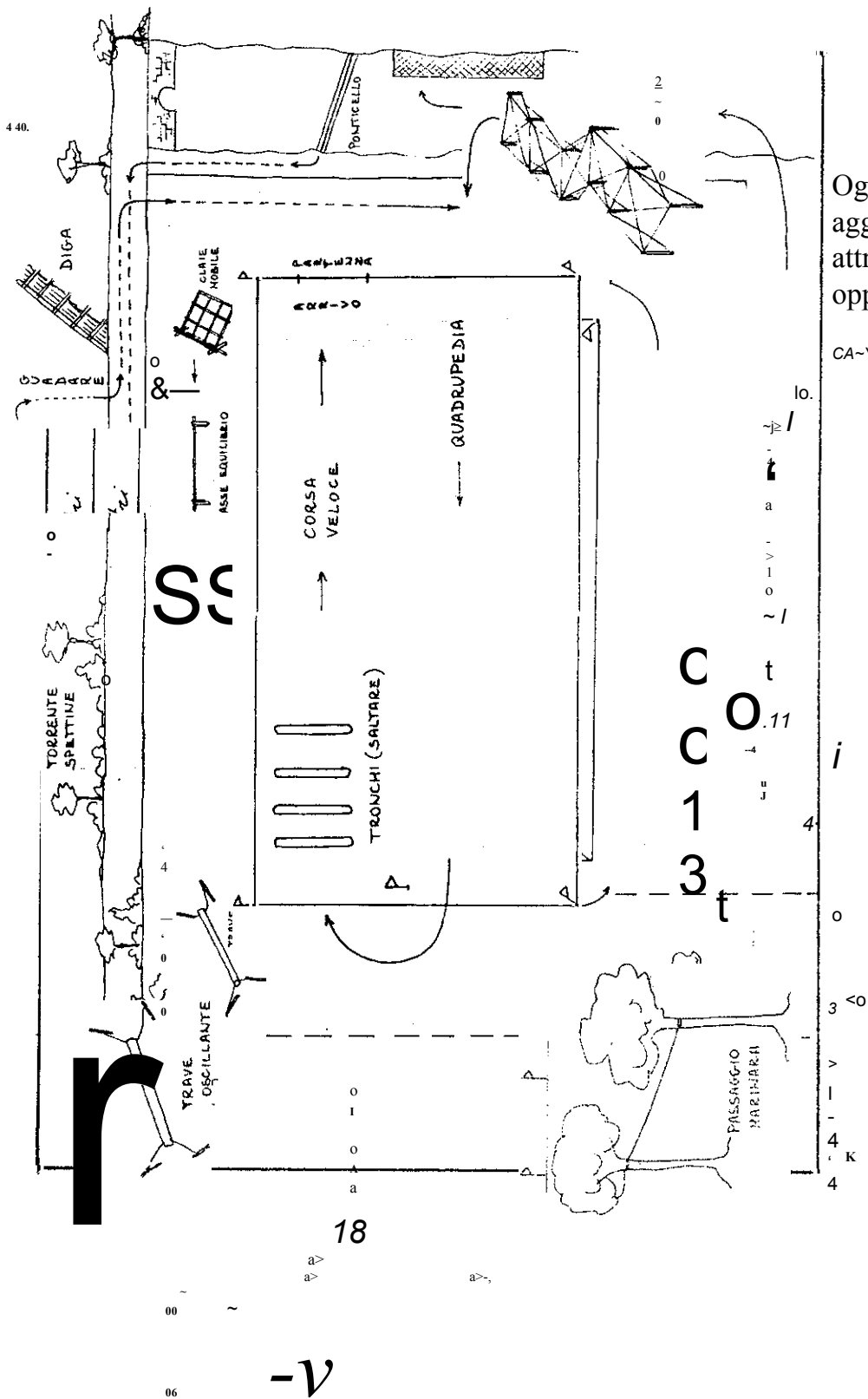
La costruzione di un percorso organizzato permette un'intensa e magnifica attività di pionieristica (fig.3). Per pionieristica s'intende l'attività normale e cioè il costruire le cose con ciò che si trova in natura e un po di cordino, al massimo si usa anche qualche chiodo. Non c'è cosa migliore per interiorizzare l'uso di certi attrezzi, se i ragazzi prima di usarli li hanno costruiti proprio loro. Questo fatto sottolinea anche un altro aspetto di questa attività l'economicità aspetto non del tutto insignificante.

Il percorso misto consiste nell'effettuare un breve tragitto, fermandosi poi su un terreno propizio per eseguire, come in plateau, certi esercizi che lo spostamento su percorso non

permetterebbe di praticare.

Ora per concludere sull'uso di questi percorsi manca una cosa: gli attrezzi. A dire la verità gli attrezzi da usare sono una cosa che la fantasia dell'educatore dovrebbe inventare, ampliare, e sfruttare senza limiti. Comunque per dare una linea di partenza ne illustrerò alcuni:

Claie fissa		4)	n con
Scala	6)		Funi
orizzontale		8)	Ostacoli
Trave oscillante		10)	di
Passaggio alla		12)	Tronchi
marinara		14)	Bidoni
Tarzan		16)	
sull'acqua		Claie	rete di ricezione
Scale mobili		mobile	
Pietre		Trav	varie altezze
Paletti		e fissa	
Mattoni e		Stalk	
tronchetti		ing	
2)		Tarza	



Ogni educatore può aggiungere all'elenco gli attrezzi che ritiene opportuni.

CA-YY/- ssrc

17

:47

Tutto il discorso fatto fino ad ora era rivolto ai ragazzi (o perlomeno sembrava rivolto a loro). Da questo tipo di esperienza: Hèbertismo, sono partite diverse esperienze quasi tutte nate in Europa.

C'è da dire però che laddove sono state recepite di più, non è l'Europa, bensì l'America; da pura educazione fisica sono diventate un modo per sfruttare il tempo libero e, addirittura gli americani hanno creato una "filosofia dell'attività ricreativa".

Quelli che erano dei circuiti semplici, addirittura costruiti dagli stessi ragazzi, sono diventate delle proposte scientificamente controllate, organizzate da ditte specializzate.

Sono stati scritti dei libri sulla filosofia americana della

TREKKING

Ricreazione e proprio da uno di questi: “Land and Leisure concepts and methods in outdoor recreation” ho tratto i concetti che seguono:

- 1) Il tempo libero è diventato una forza vitale della nostra vita;
- 2) Rappresenta un’opportunità di auto-espressione, di identità e di auto-realizzazione, al di fuori del nostro lavoro;
- 3) Aumentando il tempo libero, aumentano anche le esigenze dell’uomo, di avere attività ricreative;
- 4) Pertanto vengono impegnate moltissime risorse che variano per diversità e qualità e capaci di soddisfare tali esigenze.

Mi sembra opportuno richiamare quelli che sono i punti principali della “filosofia ricreativa” tratti da “Land and Leisure: concepts and methods in outdoor recreation”:

- 1) usare quanto segue come carta di lavoro per rendere significativa l’educazione al movimento e accessibile al maggior numero di persone;
- 2) adottare un’etica umanistica come sistema centrale di valori;
- 3) sviluppare ed agire su una coscienza sociale che focalizza i servizi di parchi e di ricreazione sulla scala dei grandi problemi sociali del nostro tempo; sviluppare programmi destinati a contribuire al miglioramento di questi problemi;
- 4) sviluppare un settore di linee portanti per programma che enfatizzi il benessere umano, lo sviluppo umano e l’azione sociale;
- 5) promuovere l’integrazione, la coerenza e la crescita nel movimento di ricreazione e parchi, perchè questo rappresenta un potenziale maggiore nelle associazioni mondiali per un’esperienza di vita positiva;
- 6) sviluppare metodi di valutazione capaci di misurare il contenuto dell’esperienza dei parchi e della ricreazione sul benessere umano;
- 7) sviluppare un’interpretazione effettiva del programma capace di articolarsi su un pubblico nazionale e mondiale per spiegare il significato della ricreazione in termini umani;
- 8) rivedere il curriculum di ricreazione e dei parchi per enfatizzare lo sviluppo di una missione sociale, la psicologia dell’esperienza dei parchi della ricreazione nei processi di gruppo e dell’ecologia umana;
- 9) organizzare i membri del movimento parchi e ricreazione di una forza politica efficiente e capace di attecchire sui processi politici locali e nazionali.

TREKKING

- 1- "Land and Leisure: concepts and methods in outdoor recreation"
second edition Charlton S. Uan Doeli, G.B. Priddle 1979
John E. Lewis Maarovfa Chicago.

SVILUPPO URBANO E PROGRAMMAZIONE DELLA RICREAZIONE ALL'ARIA APERTA

Il futuro della ricreazione all'aria aperta nella società contemporanea è strettamente collegato con le forze che stanno modellando la nostra civiltà metropolitana.

La nostra ricchezza materiale prolifica; un maggior numero di persone fanno pressione su aree sempre più grandi di terreno; in una misura appropriata a queste caratteristiche la nostra ricerca collettiva per la ricreazione, si innesta tra le nostre maggiori mete politiche.

Con la nascita di nuovi problemi, alcuni inerenti alla natura della ricreazione. altri alle caratteristiche notevoli del vivere urbano (concentrazione di persone e attività in grandi regioni urbane, espansione territoriale dello sviluppo urbano, necessità per un rinnovamento politico generato dal tempo e dall'ambiente urbano). Qual è il problema della ricreazione all'aria aperta?

I problemi attuali non riguardano l'acquisizione delle risorse singolari della natura, come è successo in passato, ma si interessano di rendere disponibile su vasta scala la ricreazione all'aria aperta per un divertimento frequente e destinato a tutti; gli spazi aperti per visite di fine settimana di fasce urbane a reddito moderato, sono più vicini alle nostre necessità di ricreazione che del viaggio annuale verso un'area lontana di bellezza eccezionale disponibile da persone più fortunate che possano raggiungerla.

In un certo senso l'esistenza del problema è una misura del raggiungimento delle utopie materiali, verso cui la civiltà occidentale si muove da due secoli.

La libertà e la ricchezza hanno formato esigenze di spazio, sole, aria, acqua, e della semplice grandezza della natura su una vasta scala di popolazione, ma siamo tutti conesi che queste cose messe insieme in un ambiente ricreativo, sono sempre dolorosamente limitate.

Il dilemma centrale della ricreazione all'aria aperta si basa su come migliorare le sue forme speciali di congestione metropolitana, cosicché le qualità rigenerative della natura su spazi aperti, possano essere disponibili senza discriminazione da coloro che ne sentono la necessità e l'interesse.

REQUISITI FISICI ED ECOLOGICI PER LA RICREAZIONE ALL'ARIA APERTA

TREKKING

La crescita frenetica delle città, l'esigenze di uso degli spazi territoriali creano un'insieme complesso di criteri per lo sfruttamento appropriato di aree, e collegato ai cambiamenti nella tecnologia e negli ideali. Tra questi usi del terreno, la ricreazione all'aria aperta si sta sviluppando positivamente.

Secondo alcuni esperti nel 1987 gli spazi aperti necessari pro capite, sono stati quattro volte maggiori di quelli richiesti nel 1967.

La programmazione di queste aree presenta molti aspetti: sociologico, ecologico, economico, legislativo, amministrativo, etc.. Tutti questi fattori sono importanti per la selezione, lo sviluppo e il mantenimento delle aree di ricreazione all'aria aperta.

In un'ambiente naturale selezionato è necessario tenere presenti alcuni punti fisici ed ecologici:

- 1) area del terreno per la conservazione dell'equilibrio naturale;
- 2) aspetto fisico del suolo;
- 3) acqua;
- 4) vegetazione presente;
- 5) vita animale;
- 6) manutenzione, esigenze ricreative del pubblico, etc. Esaminando ora alcuni di questi punti:

1) la vegetazione per esempio la caratteristica più cospicua di uno spazio ricreativo all'aria aperta. L'esigenza del pubblico è di avere spazi all'aria aperta in mezzo alla natura, oppure, secondo gli americani, il più possibile simili ad un'ambiente naturale. L'ideale sarebbe che ci fosse una grande varietà di vegetazione: da questi spazi aperti (prati) a grandi distese boschive, da vegetazione acquatica ad aree cespugliose (macchia mediterranea). Addirittura sarebbe positivo che ci fosse anche una certa varietà di misura e di età degli alberi;

2) la fauna: il molo del sentiero naturale è particolarmente importante per l'opportunità che questo fornisce: il visitare ed osservare gli animali in libertà. Questo gioca un ruolo importante nel favorire il divertimento in molte attività ricreative.

3) l'acqua: è importante che a disposizione ci siano delle zone di acqua naturali (laghi) : infatti anche il nuoto, oltre all'attività più classica per i laghi (vela, canottaggio, sci d'acqua ...), ha una condizione più favorente in un ambiente naturale. Non a caso una delle regole fondamentali per l'organizzazione di un campeggio scout in America (da tenere conto che gli scout in America sono un'istituzione statale e devono sottostare a precisi obblighi) è che ci sia nella zona un laghetto. L'acqua è l'elemento centrale di un considerevole uso ricreativo; di conseguenza i problemi dell'inquinamento idrico rappresentano una preoccupazione crescente per ogni manager della ricreazione. Lo sfruttare al massimo le aree ricreative pone il problema della massima accessibilità. Negli U.S.A. si è arrivati a costruire scale, sentieri artificiali nonché, addirittura, degli ascensori per favorire l'affluenza a degli ambienti quali le grotte (Carlsbad); devo dire però di non essere d'accordo su questo tipo di intervento: infatti oltre a rovinare l'ecosistema dell'ambiente (e data la mia esperienza speleologica, sento una forma di ribellione a queste soluzioni) tolgono ai visitatori il gusto e la possibilità di usare il proprio corpo per superare determinate difficoltà o limiti.

Altro problema che si è presentato soprattutto in America è di come regolare il comportamento dei visitatori. Molti stati hanno basato dei regolamenti dove si attua una rotazione dell'area, una limitazione dell'area stessa e prenotazioni (Grand Canyon) nonché

TREKKING

permessi per visitare queste aree. Questo sistema naturalmente, implica da una parte la perdita di libertà di scelta da parte del pubblico, e dall'altra un acquisto di maggiore abilità di movimento nell'area per andare incontro alle necessità e agli obiettivi, senza interferire così alle reciproche attività.

In Alaska, l'associazione statale di caccia e di pesca, ha stabilito un piano zonale sull'uso controllato di aree di caccia, che indirizza esclusivamente a modi, ormai abbandonati, di viaggiare: a piedi, con le slitte, a cavallo.

In altre aree sarà permesso solamente lo spostamento a piedi. E' importante considerare tutto ciò che è stato detto non solo da un punto di vista astratto e ideale, bensì considerare anche la sua componente di politica economica, il che rende la cosa più fattibile.

Se ho preso in esame ciò che accade negli U.S.A. è proprio perchè questo aspetto è stato preso in considerazione, dando dei buoni risultati.

10) FITNESS PARCOURSE

2~) FITNESS TRAIL

Fitness è diventato un passatempo nazionale durante gli anni '70, alla stessa maniera dei campi da tennis del Racquet-Ball; per milioni di americani, correre è diventato parte della routine quotidiana. Il circuito di Fitness si trova, nella statistica, un gradino dietro la corsa, combina con il jogging e la passeggiata esercizi disegnati scientificamente, e che offrono un completo sviluppo muscolare.

Diffusi per primi in Europa gli esercizi a circuito, sono stati—tradotti negli U.S.A. da Parcourse I.t.d. nel 1973.

Il primo corso è stato costruito a S.Francisco, dove si è diffuso velocemente come già successo anni prima in Europa. Dal 1973 sono stati costruiti centinaia di percorsi in tutti gli U.S.A. e in molti altri paesi.

L'odierno circuito di Fitness sta attraversando la sua quarta generazione di stile; il cambiamento più grande è stato effettuato nell'incremento dato alla partecipazione medica del programma, basata su suggerimenti forniti dall'istituto nazionale di igiene atletica. Durante lo stesso periodo la Parcourse I.t.d. ha sviluppato un ramo che offre un servizio completo di fitness, programmi educativi etc..

Il circuito Parcourse è una serie di diciotto stazioni dotate di relativi esercizi e distribuite su di un'area di circa due miglia variabile a seconda della disponibilità del terreno. Ad ogni stazione i partecipanti vengono allenati" da segnali illustrati che mostrano loro esattamente ciò che debbono fare e come usare le attrezzature a disposizione. Così tutti camminano o corrono verso la stazione successiva.

Il sistema è scientificamente disegnato per essere usato da persone di livelli e abilità atletici estremamente diversi.

Quasi tutte le stazioni, sono dotate di un'attrezzatura che offre una scala di contrasto. Senza tener conto del loro proprio peso, sesso o abilità, ogni partecipante può usare l'equipaggiamento correttamente e senza pericoli; i segnali illustrativi ad ogni stazione mostrano esattamente come realizzare ogni esercizio, e suggeriscono tre possibilità di ripetizioni per ogni livello di partecipazione: iniziale, agonistico, professionistico. Inoltre ogni segnale indica esattamente quali muscoli vengono condizionati ad ogni stazione, spiegando se questi muscoli saranno

allungati o sviluppati. In questo modo le persone possono capire chiaramente i benefici di

TREKKING

ogni esercizio.

Poichè il programma è autoguidato non si richiede alcun controllo e allo stesso tempo ognuno riceve un'assistenza individuale: è come avere un proprio educatore fisico. Ne risulta un programma altamente individualizzato capace di essere seguito regolarmente per il conseguimento di un livello atletico duraturo e di buona salute.

Il circuito Parcourse di Fitness si applica molto bene ai concetti di esercizi aerobici, e vi aggiunge elementi di rafforzamento e allungamento muscolare. Le 18 stazioni del circuito Parcourse di Fitness interessano sistematicamente tutte le parti del corpo; ogni esercizio isola un gruppo muscolare particolare e gli esercizi sono disposti secondo una sequenza definita, per fornire un equilibrio corretto.

Gli esercizi individuali sono basati su ricerche effettuate da fisiologi ed esperti di medicina sportiva dell'Ist. Naz. Americano d'igiene atletica.

Il concetto Parcourse si distacca notevolmente dalla teoria degli esercizi culturistici perchè questa si basa su una meta di resistenza organica che si protrae nel tempo.

Per raggiungere ciò il Parcourse Fitness fornisce un sistema equilibrato basato su 4 raggruppamenti diversi di esercizi:

- 1) riscaldamento e stretchin2: esiste anche una stazione di riscaldamento cardio-vascolare.
- 2) rafforzamento e tono : nella porzione media del percorso gli esercizi sono più rigorosi e servono a rafforzare i principali gruppi muscolari. Ogni esercizio ha il compito di impegnare una specifica area del corpo, secondo una sequenza di difficoltà successive.
- 3) stretchins e raffreddamento : dopo esercizi vigorosi è importante raffreddarsi lentamente, perciò gli esercizi finali sono destinati ad attività di equilibrio.
- 4) condizioni cardio-vascolari : un cuore sano è la chiave del Fitness a lunga scadenza, ed ecco perchè è importante controllare l'apparato cardio-vascolare. Tale controllo viene suggerito in alcune stazioni specifiche (1, 5, 9, 13, 18, vedi tabella "A" allegata).

L'importanza del Fitness è data dal fatto che non è necessario correre, ma si può semplicemente camminare.

STAZIONI (Vedi tabella "A")

- 1) Allungamento del tendine achilleo e dei muscoli del polpaccio;
- 2) Siediti e allungati : allungamento dei muscoli flessori delle gambe, del tendine posteriore del ginocchio e di quelli dietro la schiena;
- 3) Tocca punte un buon allungamento per le inserzioni dei muscoli della schiena e del tendine posteriore del ginocchio;
- 4) Sollevamento del ginocchio questo esercizio scioglie ed allunga i tendini del ginocchio e provvede a un leggero allungamento dei legamenti del ginocchio;
- 5) Jacks saltanti : serve per un riscaldamento cardio-vascolare e per il riscaldamento dei muscoli del polpaccio, della schiena e delle spalle;
- 6) Saltelli sui tronchi: questo esercizio rafforza i muscoli della coscia e del polpaccio;
- 7) Salta su: rafforza i muscoli della coscia con un esercizio molto concentrato;
- 8) Circolo del corpo : rafforza i muscoli delle spalle, schiena, avambraccio e allunga i muscoli della schiena;
- 9) Corpo acciambellato : rafforzamento dei muscoli dello stomaco, bassa schiena e bicipiti. Allunga pure i muscoli della bassa schiena;
- 10) Mento su : rafforzamento per le spalle, schiena superiore, bicipiti,

TREKKING

avambraccio e muscoli ai lati della schiena;

11) Calcio saltellante: rafforzamento dei muscoli del polpaccio, coscia, bassa schiena. Allungamento dei muscoli del ginocchio;

12) Volteggio alla sbarra: rafforzamento delle spalle, schiena superiore e tricipiti;

13) Su e giù: rafforzamento dei muscoli addominali e della bassa schiena;

14) Spingi su: rafforzamento dei muscoli della schiena, delle spalle e dei tricipiti;

15) Sollevamento delle gambe sulla panca : rafforzamento dei muscoli addominali, coscia e bassa schiena;

16) Camminata sulle mani: rafforzamento dei muscoli della schiena superiore, spalle e tricipiti;

17) Affondo: allunga e scioglie i muscoli della schiena e dell'inguine;

18) Asse di equilibrio : esercizio di raffreddamento dell'attività; aumenta l'equilibrio e la coordinazione.

Ci sono molti tipi di Fitness fisico, ma per dei lavoratori condizionati il migliore è il circuito Fitness-trail il quale può facilmente dare soddisfazione.

Condiziona cuore e polmoni e incrementa la forma muscolare, la durata e la flessibilità. Questi Fitness-trail sono un circuito disegnato specificatamente per lavoratori del corpo forestale. Il Fitness-trail consiste in 7 stazioni di esercizi a doppio scopo distribuite lungo un sentiero da jogging lungo 1/4 di miglio. I partecipanti camminano o corrono tra le stazioni completando l'esercizio, fino al termine di tutto il percorso. Appositi segnali descrivono e illustrano ogni esercizio.

LA VERSATILITÀ

Il Fitness-trail è ideale per l'allenamento individuale o di gruppo, offre esercizi sicuri e sani senza considerare età o altri condizionamenti. L'individuo progredisce nell'allenamento e può ripetere gli esercizi tante volte quanto vuole, o può praticare jogging-trail ignorando completamente altri esercizi.

Il trail offre un contrasto fisico piacevole che incoraggia l'abitudine atletica.

Il Fitness è stato sviluppato dopo un accurata sintesi valutativa del sistema parcours e degli altri circuiti. Modelli di uso e problemi di stile di questi percorsi sono stati valutati, e le loro migliori caratteristiche sono state conservate e modificate per migliorare la formazione degli impiegati al corpo forestale.

Le caratteristiche del Fitness-trail includono:

- . basso costo per la manutenzione e la costruzione;
- . doppio scopo delle stazioni e degli esercizi;
- . allenamento e controllo;
- . accessibilità per tutte le età e livelli atletici;
- . può servire come una caratteristica per utilizzare il tempo libero.

I segnali delle stazioni del trail sono riportati nelle tabelle (A, B, C, D, E).

SEGNALI DEL TRAIL

TREKKING

I segnali sono una parte importante del Trail.

Alcuni ne spiegano gli scopi, altri descrivono gli esercizi per permetterne l'appropriata realizzazione. Assicurano inoltre un'esperienza ricreativa sana e piacevole.

A Missaua è stato appositamente creato un insieme di segnali per la realizzazione del Fitness-trail che consiste in quattro segnali all'entrata e in sette segnali distribuiti in stazioni per esercizi a doppio scopo.

BIBLIOGRAFIA

Fino ad ora ho parlato di molti modi di muoversi in ambiente naturale, ma tutti hanno la caratteristica di avere bisogno di un supporto che, a volte sono gli attrezzi, a volte è una certa prestanza fisica, a volte è un fisico sano e robusto.

E' giusto che a dei giovani vengano proposte queste cose, ma coi meno giovani?

Forse che al commercialista con un po di pancia, due figli e una moglie petulante non possiamo proporre niente? Questo quesito me lo sono posto alcuni anni fa ed è stato allora che ho avuto un'idea: in fondo queste persone non chiedono di diventare dei grandi atleti, ma solo di fare del "moto" possibilmente una "vita sana" e contemporaneamente sfruttare il tempo libero per "stare insieme alla famiglia" e ultimo tassello di questo mosaico "socializzare con altre persone". Mettendo insieme tutte queste richieste ho visto che non si trattava più di solo sforzo o solo educazione fisica, bensì qualcosa che doveva sfociare addirittura in una forma di "turismo" con, però, un buon apporto di educazione a muoversi e a stare all'aria aperta. Devo dire che, poi, sono venuti fuori molti altri fattori che all'inizio non avevo previsto. L'esperienza di cui sto parlando sono i "Trekking". Questa parola di origine prettamente americana significa alla lettera "viaggiare in carro", ma è passato in uso comune come "viaggiare piano". Si riferisce, quindi, a tutti i modi di circolazione che permettono di guardarsi intorno, di andare piano, di parlare con chi viaggia insieme a noi.

"Trekking" è il viaggiare per il mondo a piedi, a cavallo, in canoa o a dorso di cammello, il dormire in tenda, il ritrovarsi la sera intorno al fuoco.

Apparte la nota romantica ho scelto di proporre alla gente di andare in giro a piedi per l'Umbria, non in mezzo alla città chiaramente, neanche passando sulle strade asfaltate, bensì passando per vecchi sentieri e attraverso mulattiere, per paesetti dimenticati o in borghi disabitati.

L'esperienze da fare a piedi sono molteplici, se riporto questa è solo perchè avendola portata ed inventata io a piedi in Umbria mi pare logico che ne parli.

Non sono stato certo io ad inventare il camminare a piedi in mezzo alla natura, questo è certo. Già molti altri prima di me avevano notato la bellezza e l'importanza di ciò. Citerò una bellissima frase tratta dal IV libro "Le confessioni di Rousseau": "Mai ho tanto pensato, tanto vissuto, tanto stato io, se così si può dire, come nei viaggi che ho fatto a piedi. Il camminare ha qualcosa che anima e attua le mie idee. Camminare a mio piacere, fermarmi quando mi piace fare la strada a piedi col bel tempo, in un bel paese, senza avere fretta e avere come meta qualcosa di piacevole: ecco di tutti i modi di vivere quello che mi piace di più".

Questo bellissimo brano illustra praticamente in maniera perfetta quello che sono i Trekking. Io mi limiterò a spiegare cosa sono tecnicamente i Trekking che, insieme ad altre persone ho organizzato. Durata due-tre giorni, questo perchè oltre a riguardare un discorso di ferie e di facilità a partecipare era anche un discorso igienico, in quanto oltre tre giorni persone non abituate comincerebbero a risentirne fisicamente. I percorsi giornalieri non superavano i dodici chilometri da fare la metà circa nella mattinata e l'altra metà nel pomeriggio. Questo sempre pensando al fatto che la maggior parte delle persone non sono abituate a fare del movimento e quindi delle distanze maggiori le avrebbero stancate oltre i limiti. Altro accorgimento di cui abbiamo tenuto conto è stato di rendere progressivo nei tre giorni lo sforzo fisico richiesto. Il primo giorno la fatica da sostenere è minore, nel secondo giorno è leggermente maggiore per poi calare di nuovo il terzo giorno, quando ormai i

BIBLIOGRAFIA

partecipanti cominciano a risentire della stanchezza.

Oltre la fatica abbiamo trovato il problema della dieta, l'abbiamo risolto rivolgendoci ad un alimentarista "MARIO ABBATI".

Trarre delle conclusioni secondo me è una semplice presunzione, infatti sarebbe come dare un'ulteriore interpretazione a quello che ho già detto. Saranno coloro che leggeranno ciò che ho scritto a decidere se è giusto oppure no, se usarlo integralmente o in parte.

Il mio discorso non era rivolto ad un perfezionamento di qualche tecnica, nè a qualche attività specifica, bensì a suggerire dei modi di muoversi specifici e soprattutto alla portata di tutti; non ci vogliono palestre, dico io, ma non voglio che si creda che ne sia contrario, o sia contrario a quelle strutture che permettono di fare dello sport anche in periodo di freddo o di cattivo tempo. Quello che voglio dire, però, è questo:

L'educazione al movimento o più esattamente la conoscenza del proprio corpo, sarà tanto più riuscita quanto più questo sia inserito in un ambiente naturale; infatti il nostro corpo non è altro che una delle espressioni più belle della natura stessa. Imparare a muoversi in ambiente artificiale è come pretendere di insegnare a nuotare senza avere a disposizione neanche una vasca da bagno.

In più, il tanto pubblicizzato concetto che il corpo e la mente non sono due entità indipendenti (non sto a citare chi lo ha detto, altrimenti dovrei fare un elenco infinito di filosofi, educatori, politici), sarà tanto più valido al momento in cui l'esercizio fisico o l'educazione fisica, dizione che io preferisco usare, avverrà in un luogo in cui la mente possa spaziare, usando tutti e cinque i sensi nel modo migliore, ed un luogo così non può esistere, secondo me, artificialmente, ma solo in mezzo alla natura.

E tanto più la natura si dimostra vergine ed intatta, tanto più l'uomo si sente proiettato in una forma di avventura ed è stimolato ad usare il suo corpo.

Ed è questo il motivo portante delle grandi imprese sia alpinistiche, che in mare, o qualsiasi forma di scoperta dell'uomo. Tutte hanno avuto bisogno di un supporto specifico e teorico ma, sono sempre stati gli uomini con il proprio corpo, a verificare, a scoprire, ad esplorare.

Dovendo affrontare il sentiero dell'avventura ci siamo trovati di fronte al problema tecnico, per alcune cose ci siamo rivolti alla ferramenta "Guerrini Elio".

Gli indirizzi dell'alimentarista e della ferramenta sono:
ABBATI MARIO E GIANCARLO .Strada Cesure, 13 .Terni
MATTORRE P. & GUERRINI E. s.n.c. .Via Garibaldi 35/37 .Terni

4/

PREMESSA

Baden Powell “Scontismo e ragazzi” .Ed. Ancora III edizione 1971;
Baden Powell “Suggerimenti per l’educatore scout .il libro dei capi” .
Ed. Ancora III edizione 1977;
Baden Powell “Giochi scout” .Ed. Ancora Milano 1981 (I edizione
1910);
Cesa Bianche Bregani P. “Patologia dell’età evolutiva” .Ed. La
Scuola III edizione 1975;
Giorgetti T. “Educazione fisica virile e morale con il metodo naturale di
G. Hèbert” .Ed. Piorgaliso Roma 1956;
Grupe **O.** “Il valore pedagogico dell’esercizio fisico” .Ed. Paoline
1961;
Hèbert “Guide abrege du moniteur et de la monitrice” .Ed. Librairie
Vuibert Paris;
Hèbert “L’education physique par la metodies naturelle” .Ed. Librairie
Vuibert Paris;
Le **Boulch** “Educare con il movimento” .Ed. Arnaldo Boma 1977;
Lewis E. John “Land and leisure: concepts and methods in out-door
recreation” .Charzton S. Van Doen E. Georges B. Prisdle 1979;
Sage George H. “Sport and american society: selected readings” .
Reading, Mass: Addison-Wesley Ed. 1974;
Sessome 11. Douglass 1975 “Leisure services .The organised recreation
and park system”;
Engie Wood Thiffs “Prentice Hall”
Simmons Aig 1975 “Rural recreation in the industriai world” .New
York Hallsted Press;

U.S. DEPARTEMENT OF AGRICULTURE FOREST SERVICE 1977

“River recreation management and research symposium”
Minneapolis, Minn: North Centrai Forest Experiment station jam.

U.S. DEPARTEMENT OF AGRICULTURE FOREST SERVICE 1977

“Tourisme and recreation: astate of the art study” .
Washington D.C.: government printing, office.

RIVISTE

Canada Statistics 1978; “Travei, tourisme and outdoor recreation:
A statisticaì digest (1975/76)” Ottawa: industry, trade and commerce;
Time pag. 94 November 2, 1981;
Newsek da pag. 80 a pag. 85 May 23, 1977.

PREMESSA

PER CHI FOSSE INTERESSATO, LE DIAPOSITIVE CONTENUTE

NEL SUSSIDIO SONO REPERIBILI PRESSO:

FOTO AFRICA

di Mauro Rosignoli e Cinzia Ferracci

Corso Vecchio, 191 .05100 Terni

Tel. 0744 .404157

INDICE

PREMESSA~..~~.~

FAMIGLIE DI HÈBERT

PAG.3

IL PLATEAU

PAG. 7

LA LEZIONE IN NATURA...

SCHEMA DEL PLATEAU

PAG. 11

PAG. 13

ESERCIZI DEL PLATEAU

PAG. 17

SEMPLIFICAZIONE DEL PLATEAU

POLITICA DELL'EDUCAZIONE FISICA

PAG. 18

PAG. 19

FITNESS PARCO URSE E FITNESSSTRAIL

PAG. 23

SEGNALI

TREKKING

PAG:27

PAG.32

BIBLIOGRAFIA

PAG. 39

GUIDA DELLE DIAPOSITIVE.

PAG. 42

PAG. 47

GUIDA ORIENTATI VA ALLA PROIEZIONE

DELLE DIAPOSITIVE

PREMESSA

1) Foto realizzata nella “Palestra di una scuola elementare di Temi”;

2) stalking;

3/4/5) foto realizzate durante un’escursione sempre coi bambini scout;

6) realizzazione di un gioco propedeutico al baseball durante un’attività

all’aria aperta;

7) lo stesso gioco della foto precedente realizzato, però, al chiuso;

8) escursione con dei bambini scout, l’avventura, l’esplorazione sono stimoli che rendono molto più interessante e gradevole l’attività motoria;

9) stalking: questo esercizio illustrato in precedenza è veramente molto utile per realizzare una mobilizzazione completa del rachide, nonché in coordinamento tra spinte e trazioni da parte dei muscoli;

10) un esercizio molto simile allo stalking, realizzato, però, in.. .palestra!;

li) stalking;

12) arrampicata su fune;

13/14/15/16/17) passaggio alla marinara (notare l’assistenza continua da parte degli animatori);

18/19/20) trave oscillante (con assistenza organizzata dai ragazzi stessi).