

Lotta: Sport, gioco educazione

I molteplici aspetti di una disciplina propria della natura umana

1) La lotta attività naturale: “Il gioco dei bambini”

“...gioco è un’azione, o un’occupazione volontaria, compiuta entro certi limiti definiti di tempo e di spazio, secondo una regola volontariamente assunta e che tuttavia impegna in maniera assoluta; che ha fine in se stessa, accompagnata da un senso di tensione e di gioia e dalla coscienza di essere diversi dalla vita ordinaria.” J. Huizinga “Homo Ludens”

Per una storia della lotta... o forse no.

Come nasce la lotta?

Le risposte sono, ovviamente, tante.

Nasce come metodo per stabilire la gerarchia all’interno della tribù, come metodo per assegnare il ruolo di leader? Nasce come forma di addestramento per i giovani cacciatori che serviranno anche come guerrieri per il clan ?

Ci piace pensare, senza nessuna velleità di rispondenza storica, che nasca in modo gratuito: Un’attività che non ha altro scopo, almeno inizialmente, se non quello di divertirsi, che non vada oltre al puro piacere di mettersi alla prova.

Ci piace pensare alla nascita della lotta come a un gioco in modo molto simile a come ogni giorno nasce tra bambini in luoghi e culture diverse.

Una nascita e un’evoluzione che mette così in parallelo il macro (la storia della lotta nei secoli) al micro (la storia personale della lotta per ognuno di noi).

La lotta come un bellissimo gioco di confronto, atleti che avete scelto questa disciplina come vostro sport; la lotta come preciso gioco di regole, istruttori che attraverso la lotta educate i vostri atleti ben oltre la mera tecnica.

La lotta come attività gratuita, spontanea, naturale e umana, che inizia sempre, in ogni tempo e in ogni luogo con la stessa domanda:

“Giochiamo alla lotta?”.

La lotta come gioco

Agli occhi di un inesperto un incontro di lotta può apparire una forma di confronto ben lontana dalla concezione comune di gioco.

In parte per il fallace luogo comune che vuole il gioco relegato alle attività fanciullesche (per cui due grandi che lottano non stanno sicuramente giocando), in parte perché le attività ludiche spesso vengono erroneamente limitate unicamente ad attività a rischio nullo.

In parte perché molto spesso, quando si fa di un gioco una professione quest’ultimo smette di essere gioco e a dire il vero, in alcuni deprecabili casi, smette di essere anche uno sport.

In verità i giochi rispondono a categorie più ampie di quanto si pensi. Anche senza voler tracciare delle linee guida precise, in genere si definisce come attività ludica qualsiasi attività:

Libera (a cui non si può venir costretti senza snaturarlo), **Separata** (ben circoscritta in limiti di tempo e spazio dalla vita quotidiana), **Incerta** (il cui esito non può essere predeterminato in modo assoluto), **Improduttiva** (non produce mai beni, al limite può spostarli, come per il gioco d'azzardo), **Regolata** (vincolata a leggi rispettate dai contendenti) e **Fittizia** (consapevolmente esercitata come attività fuori contesto quotidiano).

E' gioco la corsa tra bambini come la corsa dei maratoneti. E' gioco "fare a testa o croce" come la tombola e la lotteria. Sono giochi quelli di imitazione sino al ben più quotato "mestiere dell'attore". E' gioco quindi e a buon diritto anche la lotta sia nella sua forma più libera (quella quasi priva di regole praticata dai bambini) che nella sua forma più strutturata quando diventa competizione sportiva.

Le regole del gioco, la trasformazione in sport

"Non vale!"

Abbiamo iniziato con una domanda e terminiamo con un'esclamazione.

In questo primo mini – excursus sugli aspetti della lotta e sulla sua evoluzione ideale da attività gratuita (il gioco dei bambini) a attività strutturata (il gioco degli adulti), l'introduzione di regole condivise segna sicuramente il passaggio decisivo.

Prima ancora della trasformazione in sport rigoroso l'introduzione di un insieme di precetti e linee guida segna infatti l'attribuzione, pur mantenendone il valore ludico di fondo, di una diversa valenza al confronto.

Non basta più l'attività in se stessa. Ora è necessario che questa attività sancisca in modo oggettivo chi in questa attività è il migliore. Fossero anche regole inventate sul momento e negoziate in corso d'opera. Fossero anche principi generali, discussi dal gruppo "secondo me ha vinto lui perché...", nessuno può più sottrarvisi.

Dal disordine all'ordine passando per lo stesso filo conduttore: il divertimento, il piacere di praticare. Un passaggio importante che approfondiremo nel prossimo articolo.

2) Lotta dal gioco allo sport

“L’uomo è pienamente uomo solo là dove gioca.” Friedrich von Shiller

Giochi disordinati, giochi ordinati.

Si gioca per il piacere di farlo, perché è un’attività naturale dell’uomo, perché è divertente.
In definitiva: si gioca perché si gioca.

Eppure il gioco se nasce come attività gratuita e disordinata, ovvero non sottoposta a regole precise, non rimane tale per sempre. La lotta, di cui abbiamo iniziato a tracciare un excursus ideale, prima o poi smette di essere l’attività fanciullesca del “facciamo la lotta?” per diventare qualcosa di diverso, qualcosa che si può comunicare a chiamare sport.

Questo passaggio, questa evoluzione dalla lotta-gioco per bambini alla lotta-gioco per adulti, richiede qualche chiarimento in più.

Dal disordine all’ordine.

Qualsiasi bambino sa bene che girare su se stessi per provare una sensazione di vertigine è giocare. Allo stesso modo lo è correre, far volare un aquilone. Sono tutti giochi, nella loro forma più libera, assolutamente destrutturata dalla mancanza di regole.

Queste ultime arrivano più avanti dando luogo a giochi strutturati (gioco dei mimi, guardia e ladri, nascondino) in cui l’atto giocoso è indirizzato e sostenuto da dei precetti condivisi.

Non siamo ancora allo sport vero e proprio e le regole sono soggette alla situazione e al gruppo che le condivide.

Chi ha giocato a calcio nella piazza sotto casa, come in qualche parco, ricorderà bene ad esempio come venisse segnato il goal a seconda che la palla passasse più o meno tra i pali immaginari segnati a terra con due sassi e che la traversa fosse alta quanto il portiere riusciva a saltare a braccia distese.

Non siamo ancora allo sport ma ci siamo vicini. Il passaggio successivo consiste nella codificazione di regole maggiormente strutturate, interpretabili forse, ma indiscutibili. Regole che, se prima accompagnavano il gioco, ora sono poste sopra di esso a fare da collante a quelle che sono le sue caratteristiche principali.

Gli elementi portanti di ogni gioco.

La struttura del gioco: Competizione, vertigine, caso, simulacro.

Che cosa caratterizza un gioco? Quali sono gli elementi portanti, i mattoni fondamentali, gli ingredienti che differenziano un gioco dall’altro? Il ricercatore Roger Callois nel saggio “I Giochi e gli uomini” diventato punto di riferimento per pedagogisti e filosofi, traccia una classificazione davvero interessante di quelli che possono considerarsi i quattro elementi fondamentali del gioco.

Secondo Callois i fondamenti dell’attività ludica si fondano su quattro spinte fondamentali:

Competizione : La volontà di primeggiare rispetto agli altri.

Vertigine : Il piacere di portare al limite i propri sensi.

Caso : Il brivido dell'imprevisto e il ruolo del fato.

Simulacro: Il vestire panni diversi da quelli quotidiani.

Ognuna di queste spinte caratterizza in modo più o meno predominante ogni gioco. Gli sport in genere sono caratterizzati dalla "Competizione"; le attività a stretto contatto con il le sensazioni di pericolo come il paracadutismo o l'arrampicata libera sono caratterizzate dalla sensazione di "Vertigine"; le lotterie, il poker o qualsiasi altro gioco in cui il fato giochi la propria parte si accorpano all'aspetto del "Caso"; tutte le attività che implicano una recitazione o comunque l'assunzione di un ruolo differente da quello normalmente rivestito come il recitare, ad esempio, sottostanno alla categoria della "Simulacro".

Naturalmente nella maggior parte dei giochi convivono diversi aspetti. Se nel gioco del calcio Competizione e Caso convivono egregiamente, allo stesso modo si può dire che chi veste i panni del Torero per affrontare il toro nell'arena ben coniuga l'aspetto del Simulacro (vestire panni diversi) con quelli della Vertigine (affrontare il toro).

La lotta, da questo punto di vista non fa eccezione, anzi forse come altri sport di combattimento può offrire un ventaglio completo delle quattro categorie fondamentali di gioco.

Lotta gioco perfetto?

Lottare vuol dire competere. In spirito di amicizia, lasciando il proprio ego fuori dal tatami ma lottare senza competere è come andare in bicicletta senza pedalare, manca della sua propulsione naturale. Lottare vuol dire portare il proprio corpo al limite... e ogni volta provare a superarlo. Competizione e vertigine sicuramente ben rispecchiano il confronto della lotta.

Ma a voler andar oltre, se si esamina la lotta come forma di competizione sportiva e il lottatore come atleta agonista, Competizione e Vertigine non bastano più a descrivere la totalità dell'esperienza. Il lottatore in gara diventa qualcuno disposto a sfidare anche la sorte (fortuna, giudizio arbitrale) e a vestire panni differenti da quelli indossati in palestra (volontà di vittoria, "cattiveria agonistica").

Competizione, Vertigine, Caso e Simulacro convivono così assieme in chi vive lo sport della lotta in chiave agonistica.

Il fine della lotta

Così la seconda parte del nostro viaggio per una storia ideale della lotta ci ha portato da una partenza naturale in cui "il bambino lotta per giocare", ad una presa di coscienza del gioco in cui l'adulto lotta "per primeggiare, oltrepassare i propri limiti, sfidare il fato e vivere una sorta di vita parallela."

Una seconda tappa che rappresenta un nuovo inizio.

La maturità. L'adulto in età matura che lotta per tutte le cose che abbiamo detto precedentemente ma fa anche qualcosa in più:

Insegna il gioco.

3) Lotta. Insegnare il gioco.

“Gladiator in harena consilium capit.”

Il Gladiatore prende consiglio nell'arena.
Seneca

Un'iniezione di sana aggressività

Viviamo in una società strana che tra le mille opportunità che offre molto mischia e molto confonde. Tra i termini che nel sentire comune hanno un'accezione negativa ne andrebbe sicuramente recuperato uno: aggressività.

Oggi dire aggressivo significa nella maggior parte dei casi dire violento e di conseguenza parlare di aggressività significa avere a che fare con qualcosa di violento. Ma davvero tutto ciò che è aggressivo è anche violento? Vero il contrario, probabilmente.

Quanti riterrebbero un gatto che aggredisce un topo un animale violento? Quanti riterrebbero violenta una madre che difende i propri piccoli? E un ragazzo che difende la propria madre?

L'aggressività è, esattamente come per tutte le altre specie animali, una caratteristica naturale anche dell'uomo. Questa caratteristica naturale soprintende alla nostra conservazione assieme alle pulsioni regolatrici del sonno, della fame e della riproduzione.

Oggi, forse perché molte necessità si sono attenuate (necessità di procacciarsi il cibo, di difendere il territorio e la propria persona) l'aggressività viene vista come una pulsione da nascondere e da bloccare. Capita così che anziché incanalarla in modo intelligente venga semplicemente repressa. Il risultato molto spesso è l'opposto di quello sperato formando per quanto concerne i bambini individui che non avendo mai sperimentato la propria aggressività non sono capaci di controllarla.

Così spiega il fenomeno la dottoressa R.M. Distefano in “Psiche Marziale”:

“La lotta, in senso universale, per lungo tempo relegata in uno spazio marginale a causa delle sue apparenti caratteristiche di pericolosità, oggi è ampiamente rivalutata grazie agli studi di psicologia dello sport che ne hanno evidenziato le qualità formative sia fisiche che psichiche. [...] Tutto ciò non è un'esaltazione della violenza, come pensano coloro che inorridiscono all'idea della lotta come insegnamento propedeutico alla vita sociale. Piuttosto attraverso lo studio delle arti del combattimento impariamo ad esprimerci in maniera chiara e diretta, a dare il giusto valore al proprio gesto aggressivo e ad agire in modo appropriato rispetto alle situazioni che ci circondano.”

Chi lotta conosce se stesso

Insomma chi lotta conosce se stesso. Sa dove può spingersi sa dare il massimo ma allo stesso tempo ha anche il massimo rispetto del proprio avversario. Ha imparato che il momento di confronto è momento di crescita e pertanto sa che quando le braccia si incrociano nelle prese il proprio ego deve essere messo da parte.

Chi lotta abitualmente non ha bisogno di un testo di psicologia per riconoscere il valore educativo di ciò che pratica. Senso dell'equilibrio, compostezza, capacità di previsione, capacità di adattamento ed improvvisazione, corretta volontà di primeggiare, accettazione delle vittorie con la stessa dignità di quanto si perde e uso sano dell'aggressività.

Insegnare a lottare

Abbiamo iniziato parlando della gioca fatta "per gioco", la lotta praticata spontaneamente dai bambini. Abbiamo continuato parlando della lotta che si fa adulta e che si dota di regole diventando sport. Abbiamo concluso citando quelle che sono, a nostro avviso, le qualità educative della lotta: ovvero esaminando il ruolo dell'adulto maturo che insegna a lottare.

Il Gioco come inizio, quindi, lo sport come maturazione e l'educazione come fine che a sua volta è stimolo di nuovi inizi.

Così ci piace pensare l'evoluzione della lotta, un'evoluzione che non dimentica mai la sua natura principe: quella di essere un gioco bellissimo.

Bibliografia:

Cecchini J.L. Taylor "La simulazione giocata"

A.A.V.V. "I giochi di simulazione nella scuola"

Giovanni de Crescenzo "La ripetizione ludica"

M. Reimshneider "Riti e Giochi nel mondo antico"

I. Livingstone "Giocare a dadi con il drago"

R. Callois "I giochi e gli uomini"

J. Huizinga "Homo Ludens"

R.M. Distefano "Psiche marziale"