

Alle radici della ginnastica e dello sport

Giovanni Roma

Università di Perugia
Azzurro830211@gmail.com

Abstract: Il contributo affronta il tema della nascita della pedagogia moderna dell'educazione fisica e dello sport agonistico. Sintetizza la storia della competizione, che da naturale nel periodo preistorico, in cui la lotta per la sopravvivenza affina le doti dei più dotati nella corsa e nell'uso degli strumenti di caccia, si evolve e diventa attività per dimostrare il valore cinegetico del Faraone, fino al 'salto culturale' dell'età greca in cui, per la prima volta, si fa differenza tra esercizio fisico e sport agonistico che, a volte, se portato all'eccesso, determina danni per il fisico degli atleti.

Abstract: This paper deals with the theme of the birth of modern competitive physical education and competitive sport. The contribution summarizes the history of competition, which in the prehistoric time consists of a struggle for surviving that refines the skills of the most talented people running and hunting. Later competition becomes a cynegetic activity able to demonstrate the value of the Pharaon and it evolves during the Ellenistic age when, for the first time, there is a distinction between physical exercise and competitive sport.

Parole chiave: sport, educazione fisica, competizione, alimentazione.

Keywords: sports, physical education, competition, nutrition

Serse, prima della battaglia delle Termopili, interroga alcuni disertori arcadi che gli riferiscono come i Greci, anche nella drammaticità di quella circostanza, non avessero interrotto i giochi olimpici. Serse chiese quale ingente premio vi fosse per giustificare tale costume. I disertori risposero: «una corona di ulivo». Allora Serse non si trattenne e, alla presenza di tutti, esclamò: «*Ohimè! Mardonio, contro quali uomini ci conducesti a combattere, che gareggiano non per denaro, ma per valore*» ((Ἱστορίαι VII, 26, 2-3.).

L'episodio riportato da Erodoto segna l'inizio di quello che oggi chiamiamo Sport. Fino ad allora, infatti, l'uomo competeva con altri uomini per eccellere nella caccia, nel depredare altri uomini, per conquistare una donna, ma mai aveva affrontato fatiche e pericoli per il gusto della sfida in sé. La competizione è quasi un fatto genetico di cui l'uomo ha dentro di sé il ricordo, così come i cuccioli sdentati, che appena nati, imitano nei loro giochi il momento, inconsciamente noto, in cui sbraneranno la preda.



Non si vuole tornare qui all'annosa disputa tra "innatismo" e "apprendimento" di alcune attività qualificanti la specie umana, che ha caratterizzato la critica sulla ricerca *chomskyana*, ma è evidente come questa euristica "innata" fa quasi parte dell'evoluzione biologica della specie e necessita, per essere esplicitata, dell'incontro tra "nucleo innato" e la realtà empirica (Bastianon 2002, pp. 42-60).

I bambini nei loro giochi sono costretti a rispettare, per esempio, un'infinita serie di regole e sarà proprio il rispetto di queste a contribuire alla formazione e all'autostima future (Plummer 2007, p.27). Lo spirito di competizione nasce quasi per esigenze naturali. Nella notte della Preistoria, in un ambiente estremamente ostile, l'uomo è costretto ad associarsi e a organizzarsi in gruppo, ad adottare tecniche per la caccia ai grandi mammiferi. Lo spirito di competizione nasce e si affina, quindi, per garantire la conservazione della specie.

Su vasti territori, poco popolati, dove era fondamentale seguire gli spostamenti delle prede, comincia a emergere e a essere apprezzata, all'interno del gruppo, la capacità e l'abilità dei singoli, che si distinguono particolarmente nell'attività venatoria necessaria alla sopravvivenza della tribù (Guilaine 2004, pp.60-62; Galloni 2000, pp.18 sgg.).

L'abilità e la capacità di resistenza fisica sono determinate anche dall'ambiente ostile, dove paura e aggressività, favorendo l'aumento della pressione arteriosa e l'innalzamento della quantità di glucosio nel sangue con conseguente accelerazione del respiro e abbassamento della soglia sensoriale, portano un essere a sopportare un violento e prolungato sforzo fisico, come la fuga o l'aggressione (Cannon 1915, p. 45).

Le testimonianze più antiche che abbiamo della competizione dell'uomo con l'ambiente naturale sono costituite dalle raffigurazioni di animali sulle pareti e sulle volte delle caverne preistoriche, dove i cacciatori che dipingevano o graffiavano le immagini ad *Altamira* in Spagna (fig. 1), *Font de Gaume* in Francia o nella *Grotta del Romito* in Calabria, erano certi che, una volta fissata l'immagine sulle pareti della grotta, l'animale stesso sarebbe stato loro durante la battuta di caccia (Aczel 2010, p.12; Gombrich 1966, pp. 26-30; Graziosi 1961, pp.12-20).

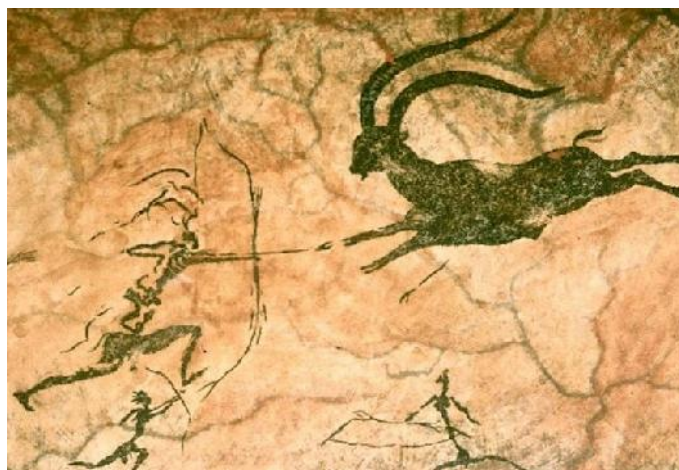


Fig. 1: Grotte di Altamira (Spagna): scena di caccia.

La prima attività umana socializzante, infatti, fu la caccia, che solo un gruppo organizzato e con regole precise poteva praticare con probabilità di successo. L'inseguimento della selvaggina su lunghe distanze, oltre a richiedere doti fisiche e allenamento, creava una naturale competizione fra gruppi e fra persone (Piveteau 1994, p.114).

Una competizione che era una tendenza naturale finalizzata alla sopravvivenza, ma senza quell'aggressività anche fra gruppi umani che verrà fuori probabilmente nel neolitico per la conquista e il dominio del territorio (Facchini 1993, p.90).

In quest'ultimo periodo, con la sedentarizzazione degli insediamenti dovuta alla diffusione dell'agricoltura e il conseguente aumento demografico, la competizione non è più tra uomo e natura, ma tra gruppi umani che incominciano a difendere un territorio o a sottrarlo a un altro gruppo. Non è un caso che raffigurazioni di guerra e violenza compaiono per la prima volta nell'arte del Neolitico (Facchini 1992, p.39). L'antropologo Tim Ingold così descrive quel periodo:

“Quando la risorsa degli animali vivi passa nella sfera della relazione di proprietà, la capacità competitiva viene reindirizzata dall'interazione tra uomo e animale all'interazione tra uomini intorno agli animali. Il pastore diventa un predatore dei propri simili” (Ehrenreich 1998, p.114).

Gwynne Dyer definisce la guerra di questo periodo come *“... an important ritual, an exciting and dangerous game, and perhaps even an opportunity for self-expression...”* (Grant De Pauw 2000, p.31).

Incomincia a farsi largo l'idea che la guerra possa essere un'impresa prestigiosa, che conferisce gloria agli uomini. Questo modo di pensare si è mantenuto anche in epoca storica presso gruppi umani culturalmente arcaici. Tacito così descrive il modo di pensare delle tribù germaniche: *“Quando si viene in battaglia, è turpe per il capo essere superato in valore, turpe per il suo seguito non uguagliare il valore del capo..... Se la tribù nella quale intorpidiscono in una lunga pace e nell'ozio, molti giovani nobili si recano per proprio conto nelle tribù che in quel momento sono in guerra, perché ai Germani dispiace l'ozio e nei rischi è più facile ottenere la gloria”* (Canali 1983, p.20).

La guerra è competizione fra gruppi, ma da sempre con delle sue regole riconosciute e con queste caratteristiche: 1) È effettuata dalla collettività; 2) È decisa da tutta la comunità; 3) È moralmente giustificata da chi vi partecipa; 4) I partecipanti godono della stima dei membri della loro comunità; 5) Le azioni sono organizzate, pianificate e premeditate (Cashman 2004, p.40).

Anche alcuni rituali di iniziazione, come il passaggio del maschio dall'adolescenza all'età adulta, avveniva attraverso prove di coraggio e di abilità sia nella caccia, sia nella guerra con altri gruppi (Santoni Rugiu 2002, p.79).

Con la costruzione dei primi villaggi, della coltivazione e della recinzione dei campi, dell'organizzazione sociale, si rende necessario regolamentare e normare con leggi il vivere quotidiano del gruppo per far giungere a conclusione il passaggio dalla vita nomade a quella stanziale (Cataldi 1999, p.86). Si comincia a comprendere anche il valore e la necessità di tenere in forma il proprio corpo.

Ma bisogna giungere alla Grecia antica per vedere affermato il concetto di sport e atletismo nell'accezione moderna (Pleket 1996, p. 521).

Lo spirito “agonale”, in greco il termine ἀγών indicava sia il luogo dove si svolgevano gare e giochi, sia le gare e le competizioni solenni (Lippolis 1992, p.15), è una caratteristica dell’uomo greco e nasce da quella che *Esiodo* chiama la “contesa buona” (*Eris*), che spinge ognuno a competere e ad affermarsi in seno alla società (Ἱστορίαι 12; 17-26).

La descrizione di una gara, così come farebbe un moderno cronista, la troviamo già in Omero, nel XXIII libro dell’*Iliade*, quando con estrema precisione sono narrati i momenti delle gare in onore di Patroclo, le tecniche adottate, il tifo dei presenti, le scorrettezze di alcuni (*Iliade* XXIII, 405-1130).

È noto che nella civiltà greca, per la prima volta, il senso della misura e la convinzione che gli eccessi fossero nocivi anche alla salute, entrano anche nel campo dello sport¹.

Saranno gli atleti, rappresentati da scultori come Policleto (fig. 2), Mirone, Lisippo, a rendere visibile l’ideale greco della bellezza con statue che rappresentano corpi ben proporzionati e sviluppati e sempre armoniosi nelle parti (Pucci 2005, pp. 41-52). È noto che uno dei luoghi della *paideia*, nelle *poleis* greche, era costituito dal Ginnasio, che era la sede dove ci si allenava (Papakonstantinou 2016, p.97; Golden 2004, p.74).

Per la prima volta in Grecia viene introdotta la distinzione tra ginnastica e sport professionistico.



Fig. 2. Napoli Museo Nazionale: Doriforo di Policleto.

Il ruolo che aveva l’educazione fisica nella formazione del cittadino viene descritto anche da Aristotele come elemento essenziale nella formazione di quell’equilibrio tra mente e corpo. Gli esercizi fisici vanno praticati con moderazione e per ogni età e sesso

¹ “Conosci te stesso” e “Nulla di troppo” erano le iscrizioni che i fedeli potevano leggere nel tempio di Apollo a Delfi e che riassumevano l’essenza del pensiero ellenico: sv. Platone, *Ipparco* 228E.; Pausania, *Descrizione della Grecia* 10, 24,1.

esistono esercizi adeguati. L'attività fisica è così importante che non va mai trascurata, per cui, secondo Aristotele *«Anche le donne incinte devono aver cura del corpo e non stare inerti, né avere una dieta povera: Questo il legislatore lo può facilmente ottenere ordinando di fare ogni giorno una passeggiata...»* (Politica, 1335B).

La ginnastica va sempre praticata con moderazione, ma da sola non è sufficiente. Va, infatti, associata a una dieta alimentare equilibrata, in quanto *«La virtù è distrutta o per difetto o per l'eccesso»* (Magna Moralia, 1185B). Così l'eccessivo allenamento e un'alimentazione smodata rovinano la salute di chi pratica lo sport professionistico (fig. 3), non permettendo né un equilibrato sviluppo del corpo, né la generazione di figli sani e forti (Politica 7.16, 1335B). La pittura vascolare, che propone un linguaggio più popolare e meno idealizzato di quanto faccia la statuaria, raffigura diversi esempi di atleti con parti del corpo sviluppate in maniera abnorme.



Fig. 3. Vaso greco con atleti deformi

Gli eccessi nello sforzo fisico sono ancora più nocivi per la salute degli atleti giovani, come dimostrano gli innumerevoli esempi di sportivi che avendo partecipato e vinto nella categoria dei ragazzi ai Giochi Olimpici, una volta transitati nella categoria degli adulti non riuscivano più a vincere: *«Si deve essere d'accordo sul fatto che nell'educazione dei ragazzi bisogna servirsi della esercitazione fisica e in quale modo si deve fare: fino alla giovinezza bisogna praticare esercizi più leggeri ed evitare il regime alimentare rigido e gli sforzi violenti, perché nulla impedisca lo sviluppo. E una prova non piccola che [gli eccessi] possono impedire l'adeguato sviluppo del corpo è il fatto che tra gli olimpionici se ne troveranno soltanto due o tre che hanno riportato la vittoria sia da uomini che da giovani, giacché, esercitandosi in tenera età, hanno esaurito le loro forze per causa dei violenti sforzi che hanno fatto»* (Politica, 1339B).

È impressionante l'attualità di queste riflessioni espresse 23 secoli fa se paragonate all'attuale *Charter for the Rights of the Child in Sport*, pubblicata nel 1986 dal *Public Education Departement of the Geneva Canton* (Santini 2016, p. XV).

Platone e Aristotele, ma anche i successivi autori che si occupano di medicina, censurano severamente il super allenamento degli atleti professionisti e il loro stile di vita, perché deformano i corpi che dovrebbero essere, con esercizi corretti e misurati, il segno della bellezza e dell'armonia fisica.

L'eccesso dell'allenamento determina uno smisurato sviluppo muscolare e un danno per la salute. Tutte queste norme sono contenute in quella raccolta di scritti medici, di epoca diversa, che prendono il nome di *Corpus Hippocraticum* (Di Carolin Oser-Grote 2004; Albanidis 2013, pp.33-62; Ulmann 2004, pp.42-47). Gli atleti che

praticano più discipline e non sono specializzati in una sola, sono i più perfetti e i più belli, giacché gli esercizi connessi a ciascuna disciplina aiutano il corpo a svilupparsi armonicamente, senza eccessi: «È per questo che gli uomini più belli e perfetti sono i pentatleti, poichè sono naturalmente dotati per lo sforzo pesante e anche per la velocità» (Simposio I 2.17).

Scopo della “buona ginnastica” è anche quello di avere un corpo libero dalle malattie, ma non bastano solo gli esercizi fisici per questo: è necessario avere anche un'alimentazione e uno stile di vita corretti (Protrettico 11.15). «*La ginnastica tuttavia non solo serve da terapia per l'organismo malato, ma piuttosto, ed è questa la sua funzione principale, deve prevenire l'insorgere della malattia, mantenendo lo stato di salute dell'individuo*» (Di Donato 1989, p.187 n.3).

È solo nella Grecia Antica, quindi, che la ginnastica entra a far parte non solo della *paideia* dei cittadini, ma viene associata anche al mantenimento della buona salute. Altra cosa è, come si è in precedenza detto, il giudizio sullo sport agonistico, che non è, secondo alcuni, una peculiarità limitata ai Greci, ma un fenomeno riguardante la totalità del genere umano, riscontrabile in ogni tempo e per qualunque popolo (Juthner 1939).

Ma se la competizione fa parte del comportamento umano e non solo, è in Grecia che già dall'antichità si comincia a distinguere la competizione tra atleti professionisti ed educazione fisica utile alla salute, non solo materiale, di tutti cittadini.

Nasce probabilmente in *Magna Graecia*, già dal V secolo a.C., la figura di quello che oggi consideriamo il medico sportivo.

Icco di Taranto, infatti, fu sia atleta che medico e, come tale, si attenne a una dieta molto sobria, chiamata *Icci Coena* (la cena di Icco), che sostituiva il “*Kandaulos*”, un pasto iperproteico a base di carne e grasso in brodo di cottura, semi di anice e formaggio caprino, che veniva somministrato agli atleti e che a lungo andare era nocivo alla loro salute.

Il pasto di Icco era basato su alimenti senza grassi, di alto valore nutrizionale, facilmente digeribile e assimilabile. La dieta di Icco aumentava la resistenza fisica e non era nociva alla salute dell'atleta (Aleandri 2004, pp. 37-38; Meloni 2013, p.128).

A Icco venne dedicato un monumento nel tempio di Era ad Olimpia: «...*Icco, figlio di Nicolaida di Taranto ha vinto la corona olimpica nel pentathlon e poi si dice sia diventato il miglior allenatore del suo tempo*» (Albano ac. edu).

La nascita dello sport moderno, con regole certe e l'introduzione della figura dell'arbitro, viene fatta risalire comunemente all'Inghilterra del XVIII sec. con la nascita della rivoluzione industriale (Tutto Storia 2011, p.449), ma già nella Grecia antica esisteva nella società civile l'istituzione dell'arbitrato come soggetto giudicante “terzo” e imparziale, tra due contendenti. Lo stesso Solone, prima di essere nominato arconte e promuovere in seguito una importante legislazione, aveva potere di “arbitro” “*dialektés*” (Ferrara 1964, p. 143).

È comunque, con l'istituzione dei giochi olimpici, che in Grecia nasce la figura dell'*ellanodico*, l'arbitro dei giochi, precursore dei moderni arbitri sportive.

Gli *Ellanodici*, oltre ad organizzare, avevano il compito di sorvegliare il corretto svolgimento dei giochi, punire le infrazioni, stando seduti su un alto sedile. Assegnavano i premi ai vincitori, indossando vesti di color porpora e portando sul capo una corona di alloro.

Restavano in carica per una olimpiade, cioè quattro anni e, prima di entrare in

carica, prestavano giuramento (Ruggeri 2004, pp. 48-50).

Nella Grecia classica era così importante la funzione arbitrale e la sua imparzialità, che si giunse a chiedere consigli anche fuori dai propri confini:

«Mentre questo Psammi era re d'Egitto, giunsero messi degli Elei, i quali si vantavano di regolare nella maniera più giusta e onesta del mondo le gare di Olimpia. E ritenevano che neppure gli Egiziani, gli uomini più saggi, non avrebbero ritrovato nulla di meglio. Come giunsero in Egitto, esposero gli Elei, la ragione per cui erano venuti; e allora questo re convocò gli Egiziani che avevano fama di essere i più saggi. Gli Egiziani si radunarono e s'informarono dagli Elei di tutte le regole che essi erano tenuti a seguire per le gare. Gli Elei esposero ogni cosa, e dichiararono di essere venuti per apprendere di meglio, se gli Egiziani erano in grado di immaginare qualche cosa di più giusto. Gli Egiziani si consigliarono e chiesero agli Elei se i loro concittadini prendessero parte alle gare. Quelli risposero che le gare erano aperte a chi volesse parteciparvi dei loro conterranei o degli altri Elleni, indifferentemente. Ma gli Egiziani dichiararono che con questa disposizione essi si erano nettamente allontanati dalla giustizia. Perché non era assolutamente possibile ch'essi non parteggiassero per il concittadino in gara, facendo così torto allo straniero. E li invitavano, se volevano regolare le gare con giustizia e se per questo erano giunti in Egitto, a tenere le gare per i concorrenti stranieri, ma che a nessun Eleo fosse permesso parteciparvi. Fu questo il consiglio che gli Egiziani diedero agli Elei» (Istoríai, II, c.160).

Se un poeta quale Pindaro celebrava i giochi e ne cantava i vincitori era perché nell'opinione comune, alta era la rilevanza sociale e l'importanza che si attribuiva ad essi.

Anche nella statuaria, la quasi ossessiva rappresentazione dei corpi degli atleti, da parte di insigni scultori come Mirone, Policleto, Lisippo, non si poneva come unico esito la rappresentazione naturalistica di questo o quell'atleta, ma la raffigurazione dell'ideale di bello e di armonia.

Come ci tramanda Plinio, gli artisti tracciavano non i *lineamenta* di una figura particolare, ma attraverso quella figura, l'idea stessa di bellezza ideale (Pucci 2005, pp.41-52). Varrone aggiunge che le opere di Policleto erano eseguite “*quasi su un unico prototipo*”, perché si conformavano alle proporzioni del modello.

In altri termini vi è in questo tutta la consapevolezza dei Greci, che la bellezza va colta nel suo manifestarsi nell'equilibrio precario di un dato momento (Pfister 1938, pp.131-150). Se, dunque, l'immagine di atleti viene riproposta continuamente su vasi, statue, produzione letteraria e, probabilmente, pitture, è perché traduce visivamente l'animo stesso della cultura greca dove tutto ciò che è bello è anche buono.

È anche per questo che grande fu la fama di cui godettero gli atleti, che giungevano da ogni parte del mondo ellenofono per partecipare ai giochi panellenici, come dimostra, tra le tante, anche un'iscrizione su una piccola lastra bronzea conservata al museo di Sibari: «*Kleómbrotos figlio di Dexilaos dedicò, avendo vinto in Olimpia (tra) i pari per altezza e corporatura, dopo aver promesso in voto ad Athena la decima dei premi ottenuti*» (Stoop 1965-1966, pp 14-17; Guarducci 1965, pp. 392 -395).

La partecipazione e la vittoria ai giochi assicurava all'atleta anche un'ascesa sociale non di poco contro nelle rigide gerarchie cittadine: Agariste, nipote di

Aristonimo tiranno di Sicione, ragazza di rara bellezza, viene promessa in sposa dal padre Clistene al più ricco e valoroso uomo nei giochi olimpici (Mafri 2010, p.101).

Città che avevano superato in ricchezza le πόλεις della madrepatria, come alcune colonie della Magna Grecia, non potevano non aspirare all'istituzione di giochi olimpici sui loro territori.

Secondo una fonte di IV/III a. C., infatti, anche Sibari e Crotone istituirono giochi isolimpici, per contrapporsi ai Greci della madrepatria².

I giochi di Olimpia, tuttavia, erano sacri a Zeus e cercare di sottrarli non solo era ritenuto un'azione grave nei confronti della divinità, ma istituirli con ricchi premi costituiva un atto sacrilego, in quanto li svuotava della loro valenza sacra: «*agendo in tal modo da annullare le gare olimpiche privando Zeus dei suoi onori con una finzione di tal guisa: istituirono, in onore di Zeus, una gara ginnica dal ricchissimo premio nello stesso tempo degli Elei, così che ciascuno, spinto dai premi della gara, decidesse di parteciparvi abbandonando la Grecia*» (PS. Scymn., vv. 337-360).

Questo dimostra il ruolo sacro che i Greci riconoscevano agli agoni panellenici, ma ancora più importante era la funzione performativa dell'esercizio fisico, che ogni cittadino greco praticava nei *gymnasia*, dove il corpo veniva plasmato quale icona dell'ideale sublime di tutta una civiltà.

Bibliografia

- AA.VV. (2011), *Tutto Storia*. Novara: De Agostini.
- Aczel A. D. (2000). *Le cattedrali della preistoria. Il significato dell'arte rupestre*, Milano: Cortina ed. (ediz. origin. *The Cave and the Cathedral: How a Real-Life Indiana Jones and a Renegade Scholar Decoded the Ancient Art of Man*, Hoboken, John Wiley & Sons, 2009).
- Albanidis E. (2013). Exercise in Moderation. Health Perspectives of Hellenic Antiquity. *Nikephoros - Zeitschrift für Sport und Kultur im Altertum*, 26, 33 – 62.
- Albano T. *Icco di Taranto. Educazione dell'Individuo all'equilibrio ed all'Armonia nella Magna Grecia del V sec. A.C.*. Academia edu.
- Aleandri G. (2004). *Le origini dell'educazione fisica e della medicina dello sport*, in J. Ulmann (Ed), *Nel mito di Olimpia*, Roma: Armando editore, 37-48.
- Athen., *Deipn.*, XII, 22, 522 C.
- Bastianon E. (2002). *I paradigmi fondamentali della formazione*, Milano: Armando.
- Canali L. (Ed) (1983). *Tacito, La Germania*, Pordenone, Edizioni Studio Tesi.
- Cannon W.B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage*, New York: D. Appleton & Co.
- Cashman G. (2013), *What Causes War?: An Introduction to Theories of International Conflict*, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.
- Cataldi R. (1999). *Il fascino del potere*, Roma: Armando editore.

² «*Successivamente anche i crotoniati – afferma Timeo – decisero di non partecipare alla panegyris olimpica allestendo nello stesso tempo una gara assai ricca di premi. Altri dicono che i sibariti facessero questo*»: ATHEN., *Deipn.*, XII, 22, p. 522 C

- Di Carolin Oser-Grote M. (2004). *Aristoteles und das Corpus Hippocraticum: die Anatomie und Physiologie des Menschen*, Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Di Donato M., Teja A. (1989). *Agonistica e ginnastica nella Grecia antica*. Roma: Studium.
- Ehrenreich B. (1998). *Riti di sangue. All'origine della passione della guerra*, Milano: Feltrinelli.
- Facchini F. (1992). *Premesse per una Paleoantropologia culturale*, in F. Facchini (Ed), *Paleoantropologia e Preistoria*, Milano: Jaca Book.
- Ferrara G. 1964). *La Politica di Solone*, Napoli: Istituto per gli Studi Storici.
- Galloni P. (2000). *Storia e cultura della caccia*, Bari: Laterza ed.
- Golden M. (2004). *Sport in the Ancient World from A to Z*, London: Routledge.
- Gombrich E. H. (1966). *La storia dell'arte raccontata*, Torino: Einaudi.
- Graziosi P. (1961). La scoperta di incisioni rupestri di tipo paleolitico nella Grotta del Romito presso Papisidero in Calabria, *Klearchos*, IV, 12-20.
- Guarducci M, (1965). Sulla tabella bronzea iscritta di Francavilla Marittima. *Rendiconti Accademia dei Lincei*, 20, 392-395.
- Guilaine J. (2004). *Guida alla preistoria*, Roma: Gremese Editore.
- Juthner J. (1939). Esercizi fisici e atletici dei greci. *Die Antike* n. 15.
- L. Grant De Pauw (2010). *Battle Cries and Lullabies: Women in War from Prehistory to the Present*, Oklahoma, Oklahoma Univ. press.
- Lepore A. (2008). *La civiltà dell'antico Egitto. Storia, Arte, Costumi*, Milano: Lampi di stampa.
- Lippolis E. (1992) *Gli eroi di Olimpia. Lo sport nella società greca e magnogreca*, Venosa: Osanna ed.
- Mafri A. (2010). *From Babylon to Sybaris*, Roma: Gangemi.
- Marincola Pistoia D. (1845). *Delle cose di Sibari ricerche storiche*, Napoli: Libreria Simoniana.
- Meloni F. (2013). *Il cibo parla: alimentazione corretta e consapevole*, Roma: Edizioni Mediterranee.
- Naccari A. G. (2003). *Pedagogia della corporeità. Educazione, attività motoria e sport nel tempo*, Perugia: Morlacchi ed.
- Papakonstantinou Z. (2016), *The hellenistic Agonothesia: Fianances, Ideology, Identities*, in Ch. Mann, S. Remijsen, S. Scharff (Eds), *Athletics in the hellenistic World*, Stuttgart: Franz Steiner Verlag, 95-112.
- Pfister F. (1938). Kairos und Symmetrie. *Würzburger Studien zur Alttertumswissenschaft*. 13, 131-150.
- Piveteau J. (1994). *La comparsa dell'uomo. Il punto di vista della scienza*, Milano: Jaca Book.
- Pleket H. W. (1996), *L'agonismo sportivo*, in S. Settis (Ed), *I Greci: Noi e i Greci*, Torino: Einaudi.
- Plummer D. (2007). *Laboratorio autostima. Giochi e attività per bambini dai 5 agli 11 anni*, Trento: Edizioni Erickson.
- Scymni Chii (1846). *Periegesis et Dionysii Descriptio Graeciae*, Berolini: Friedrici Nicolai.
- Pucci G. (2005). *Costruire il bello. Ancora sul Canone di Policleto*, in V. Neri (Ed), *Il corpo e lo sguardo. Tredici studi sulla bellezza del corpo nella cultura antica*,

- (Bologna, 20-21 novembre 2003). Bologna: Patron, 41 – 52.
- Punzo G. (2004), *Le città della magna grecia e i loro campioni*, in A. Teja, S. Mariano (Ed), *Agonistica in Magna Grecia. La scuola atletica di Crotona*. Calopezzati: Edizioni del Convento.
- Rachewilz B. (1987), *Gli antichi egizi. Immagini, scene e documenti di vita quotidiana*, Roma: Mediterranee ed.
- Ruggeri C. (2004), *Gli stati intorno a Olimpia*, Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Santini G. (2016). *Preface*, in Y. Vanden Auweele, E. Cook, J.Parry (Eds), *Ethics and Governance in Sport: The Future of Sport Imagined*, New York: Routledge.
- Santoni Rugiu A. (2002). *I modelli educativi della preistoria*, in M. S. Tomarchio (Ed), *Prassi didattica e pedagogia relazionale: studi in onore di Leonardo Roberto Patanè*, Roma : Armando ed., 69 - 81.
- Stefanini L. (1949). Ispirazione pitagorica del “canone” di Policleto. *Giornale critico della filosofia italiana* 28, 84-98
- Steuben H. von. (1973). *Der Kanon des Polyklet. Doryphoros und Amazone*, Tübingen: Verlag.
- Stewart A. (1978). The canon of Polykleitos. A question of evidence. *Journal of Hellenic Studies*, 98,122-131.
- Stoop M.W. (1965-1966). Tabella con iscrizione arcaica. *Atti e Memorie della Società Magna Grecia, V-VII*, 14-17.
- Tobin R. (1975). The Canon of Polykleitos. *American Journal of Archaeology*, 79, 307-321
- Tyldesley J. A. (2007). *Egyptian Games and Sports*, Buckinghamshire: Princes Risborough.
- Ulmann J. (2004). *Nel mito di Olimpia. Ginnastica, educazione fisica e sport dall'antichità ad oggi*, Roma: Armando Editore.
- Ἡροδότου, Ἱστορίαι, VII, 26, 2-3.
- Ἡσιόδου, Ἔργα καὶ Ἡμέραι, 12; 17-26.