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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 10

Artikel: Le ragazze e la lotta

Autor: Herren, Theo / Schmid, Martina / Stäbler, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999319

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 09.07.2025

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

Le ragazze e la lotta

di Theo Herren, Martina Schmid, Barbara Stäbler, Rolf Schmocker

La lotta – e non dimentichiamo che si tratta di uno degli sport più antichi della storia dell'umanità – fino a pochi anni fa era considerata, sia a livello internazionale che nazionale, una disciplina riservata ai soli uomini. Probabilmente hanno contribuito ad una situazione del genere sia la sua posizione di sport minore sia la confusione che spesso si fa assimilandola al wrestling, sport spettacolo prettamente americano. Inoltre, molti trovano semplicemente poco femminili tutti gli sport di combattimento.

I paesi che hanno fatto da battistrada, dando vita alle prime competizioni di lotta per le donne, sono stati la Francia e i paesi scandinavi. Ultimamente sempre più campionesse arrivano anche da Giappone, Cina e paesi dell'ex blocco dell'est, dove anche in campo maschile la lotta gode di una notevole considerazione. In Svizzera l'emancipazione delle donne è riuscita molto prima nella lotta svizzera, settore pur legato fortemente alle tradizioni, che non nella lotta (prima manifestazione femminile di lotta svizzera nel 1981 a Aeschi BE). Anche nel Judo le donne da parecchio sono state accettate di buon grado ad allenamenti e gare. L'Associazione svizzera di Judo (ASJ), inoltre, ha introdotto in collaborazione con Gioventù+Sport un orientamento «Judo C» in cui le ragazze vengono formate nell'arte dell'autodifesa.

1989: è l'inizio

Va detto che già nei primi anni '80, anche nel campo della lotta, troviamo sempre più donne impegnate nei vertici delle varie società o come giudici di gara, o in seguito anche come funzionari di associazioni a livello locale e nazionale. La scoperta della lotta come sport da praticare in prima persona è avvenuta però soltanto nel 1989, in occasione dei campionati mondiali femminili tenutisi a Martigny. Inge Krasser, originariamente una praticante di judo, in quell'occasione conquistò per la Svizzera la medaglia di bronzo.
Negli anni seguenti soprattutto le ragazze più giovani hanno iniziato a frequentare allenamenti e competizioni, riuscendo a conquistare notevoli successi anche contro i loro coetanei maschi della stessa categoria di peso. Ad esempio B. Karin Inauen di Weinfelden o Eliane Schoch di Winterthur, hanno conquistato medaglie a livello regionale e nazionale. Attualmente la federazione amatoriale di lotta conta circa una cinquantina di ragazze e donne. Qualcuna delle ragazze (per il momento?) non intende rinunciare alla pratica di questo sport anche durante e dopo la pubertà. Se da un lato, per via del diverso sviluppo anatomico e biologico, queste ragazze non possono gareggiare più contro i maschi, d'altra parte sono disposte ad affrontare lunghi viaggi in tutta Europa per partecipare a tornei riservati a donne/ragazze.

Gli autori

Martina Schmid, Dorf ZH, 19 anni, studentessa, pratica la lotta da 11 anni.
Barbara Stäbler, Reinach BL, 27 anni, studentessa, pratica il Judo e la lotta, rispettivamente da 18 e 8 anni.
Rolf Schmocker, Ramsen SH, 50 anni, Monitore G+S 3/Consulente Lotta e Monitore G+S 1 Judo C, è allenatore della Ringerriege TV Stein am Rhein e ha due figlie di 15 e 17 anni che praticano la lotta ed hanno partecipato alla stesura di questo articolo.
Theo Herren, Niederlenz AG, 41 anni, Capodisciplina Lotta, per anni allenatore di scolari e attivi presso l'NRC Thalheim, Maestro di ginnastica e sport.

Caratterizzazione delle lottatrici

Le affermazioni riportate di seguito si basano su un'esperienza di anni fatta dall'autore come allenatore di ragazze e delle autrici come lottatrici. Si tratta di osservazioni valide a partire dai 12 anni, perché prima di tale età lo sviluppo di bambini e bambine procede parallelo e senza differenze di rilievo. Quando di seguito si parla di ragazze, si intendo-

no anche le giovani donne. Parlando di monitrici, ci si riferisce invece anche ai loro colleghi maschi.

Differenze fisiche e anatomiche rispetto ai ragazzi

Barbara Stäbler: le ragazze hanno meno forza (nell'età adulta circa il 60% della forza di un uomo di pari peso). Pertanto alcune prese sono poco indicate per loro.
Le ragazze sono più mobili. Tecniche di bloccaggio valide con i ragazzi non sono quindi adatte in ogni caso.

Differenze fisiche rispetto ai ragazzi

Le ragazze sono più sensibili. Quindi mettono maggiormente alla prova le capacità psicologiche dell'allenatrice. Le ragazze sono meno interessate alla lotta pura e semplice quanto piuttosto a forme di allenamento ludiche, in cui regni un'atmosfera piacevole. Affrontano lo sport con meno accanimento.
Le ragazze non sono dure come i ragazzi, ma piuttosto più rispettose degli altri; spesso, in allenamento e in gara, hanno paura di far male all'avversaria.
Le ragazze cooperano di più, sono più interessate, più serie dei ragazzi. In tal modo contribuiscono a rendere più calma e rilassata l'atmosfera della lezione.
Le ragazze sono più ritirate, titubanti, meno aggressive. Spesso esitano ad attaccare per prime e tendono piuttosto a mosse difensive o di contrattacco. Le ragazze non sono tanto sicure o convinte di sé. Non si accontentano tanto facilmente di come sono fatte o delle proprie capacità. D'altra parte si divertono di più con sequenze complesse di movimenti; pertanto imparano più rapidamente tecniche di presa complicate e combinazioni.
Le ragazze non si danno facilmente per vinte; anche in situazioni apparentemente senza via d'uscita o quando tutto sembra perduto, almeno stando al punteggio, possono vincere a sorpresa schienando l'avversaria.
Nel loro sviluppo le ragazze si legano parecchio alle persone. Se qualcuno riesce a conquistare la loro fiducia, sono più facili da guidare e da motivare che non in ragazzi.

Conseguenze didattiche per l'insegnamento con le ragazze

Nel dicembre del 1996, a Dorf ZH, 15 ragazze si sono incontrate per il primo campo di allenamento destinato esclusivamente alle donne. Anche se c'è da sperare che la splendida atmosfera che vi regnava motiverà le partecipanti ad altri incontri del genere, per molto tempo ancora i campi di allentamento destinati alle sole donne saranno l'eccezione. In generale le ragazze continueranno ad essere integrate in campi di allenamento con i ragazzi. Eventualmente si devono vincere alcune paure iniziali; una volta che ciò sia riuscito, si aprono però svariate opportunità per tutti i partecipanti.
Con le ragazze è necessario usare un tono diverso di quello considerato normale nella maggior parte del club di lotta. Per la monitrice ciò significa cercare di capire la ragazza, piuttosto che volerle imporre una ferrea disciplina. In particolare, per l'allenatrice l'aspetto principale non deve essere la prestazione in gara (il che naturalmente dovrebbe valere anche con i ragazzi...).
Per le ragazze essere «insieme» è più importante di trovarsi «contro». Promuovere lo spirito di gruppo e offrire un allenamento variato in cui rientrino anche discipline sportive compensative come bicicletta, nuoto, corsa ecc., acquista pertanto un notevole significato, ed ha risvolti positivi anche per i ragazzi.
Le ragazze sono motivate per partecipare ad un allenamento in vista di uno scopo preciso. Di conseguenza sorgono meno conflitti per quel che riguarda la disciplina e si ha più tempo a disposizione per l'allenamento vero e proprio.
Rolf Schmocker: le ragazze imparano a conoscere i propri punti di forza e vedono che i ragazzi in fin dei conti non sono poi tanto diversi. Imparano anche che un po' più di durezza e volontà di imporsi a volte possono portare al successo (aspetto di autodifesa). La monitrice deve porre particolare attenzione allo sviluppo di strategie di attacco.
Nell'insegnamento con le ragazze in primo piano troviamo non la forza bruta, ma piuttosto l'apprendimento di compiti motori, svolti alla perfezione. Ciò rappresenta un vantaggio anche per i ragazzi.
Dal canto loro i ragazzi imparano che le ragazze non vogliono e non possono difendersi solo a parole, ma piuttosto che esse hanno pari diritti e pari dignità. Pertanto eventuali sconfitte subite ad opera di una «femminuccia» non sono certo una vergogna, anche se spesso nell'ambiente vengono viste come qualcosa di strano o quantomeno di particolare. Per il successo della collaborazione è di fondamentale importanza che la monitrice riesca ad ottenere la piena fiducia delle ragazze. Una volta ottenuto ciò, si può convincerle della necessità di un allenamento della forza mirato. Molte ragazze, per motivi puramente estetici, sono infatti contrarie ad avere un aspetto muscoloso. Forza e muscoli però, sono presupposti essenziali per avere successo in gara.

Riassunto e considerazioni finali

In Svizzera esistono condizioni non proprio ottimali per lo sviluppo della lotta femminile. Nel prossimo futuro, però, le ragazze rimarranno integrate nell'allenamento dei ragazzi. Nella sua forma attuale la lotta è troppo corretta e pertanto non indicata per insegnare alle donne come difendersi da un'aggressione. Con un po' di fantasia anche questa attività potrebbe essere ampliata e comprendere elementi di autodifesa. Sarebbe un'opportunità valida per rendere interessante la lotta per un vasto pubblico e soprattutto per le ragazze.
I presupposti migliori per l'ulteriore diffusione della lotta femminile sono costituiti da quelle donne che – una volta terminata la loro carriera sportiva – si dichiarano disponibili ad assumersi determinate responsabilità come monitrici. Chi meglio di loro, infatti, sa di cosa hanno bisogno le bambine e le ragazze? Finora fra i circa 250 monitori G+S Lotta troviamo soltanto tre donne. È pur sempre un inizio incoraggiante; tutti gli ambienti interessati alla lotta femminile sono però chiamati ad impegnarsi sempre più perché: «chi non va al passo coi tempi finisce per restare irrimediabilmente indietro!» ■

Trad: Cic