

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	42 (1985)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Combattimento ritualizzato nello sport : un modo per domare l'aggressività?
<b>Autor:</b>	Santschi, Andreas / Brunner-Romano, Mariuccia
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000248">https://doi.org/10.5169/seals-1000248</a>

#### **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:** 08.01.2026

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

# Combattimento ritualizzato nello sport - un modo per domare l'aggressività?

**Tentativo di risposta prendendo lo spunto dalla pratica dell'arte marziale Judo**

di Andreas Santschi - adattamento di Mariuccia Brunner-Romano

*Aggressioni sono componenti, spesso, dell'attualità sportiva quotidiana. Ultimamente l'iniziativa dell'ASS a favore del «Fairplay nello sport» ha portato questo dato di fatto a conoscenza di una grande parte del pubblico. Comunque, a dipendenza del proprio punto di vista teoretico, molto diversificati sono i rapporti che gli uni e gli altri vedono intercorrere fra l'attività sportiva e l'aggressione. Così, mentre taluni propagano lo sport, e in particolare le arti marziali quale mezzo per mitigare l'aggressività, altri vedono proprio nella pratica di queste discipline un focolaio di aggressività. Tutti coloro che praticano lo sport e credono nei suoi valori positivi, e soprattutto coloro che lo insegnano, possono essere interessati alla chiarificazione di questa controversia.*

## Judo per aggressivi e timidi?

Proprio il Judo è spesso raccomandato quale mezzo idoneo per liberare in modo inoffensivo o addirittura in maniera utile delle energie aggressive. Inoltre molto frequentemente viene dato risalto al valore del Judo quale mezzo di autodifesa, che dovrebbe permettere al più debole di avere la meglio sul più forte. A questo punto nessuno si meraviglierà se in particolare i genitori, ma anche insegnanti, psicologi scolastici e medici indirizzano verso il Judo bambini aggressivi, iperansiosi e timidi. I primi per frenare la loro aggressività, gli altri per potersi difendere, vale a dire per imparare modi di comportamento aggressivi.

Questa idea del Judo, considerato quale scuola in grado di risolvere conflitti in modo violento e pari tempo quale mezzo che porta al controllo del potenziale aggressivo umano, implica due ipotesi teoriche:

- a) nel Judo si imparano, si esercitano e si applicano modi di comportamento aggressivi
- b) il Judo quale forma ritualizzata della lotta permette uno sfogo inoffensivo delle aggressività umane, diminuendo così la probabilità di altre, ulteriori e socialmente indesiderate aggressività (cosiddetta «ipotesi catartica»).

Fino a quale punto queste due ipotesi risultano vere?

Dare sfogo ad un comportamento aggressivo porta effettivamente ad una diminuzione di altre aggressività, e nel combattimento di Judo si tratta davvero di una forma di aggressione? Quale influenza possiamo o dobbiamo aspettarci dalla pratica del Judo su bambini paurosi, rispettivamente aggressivi?

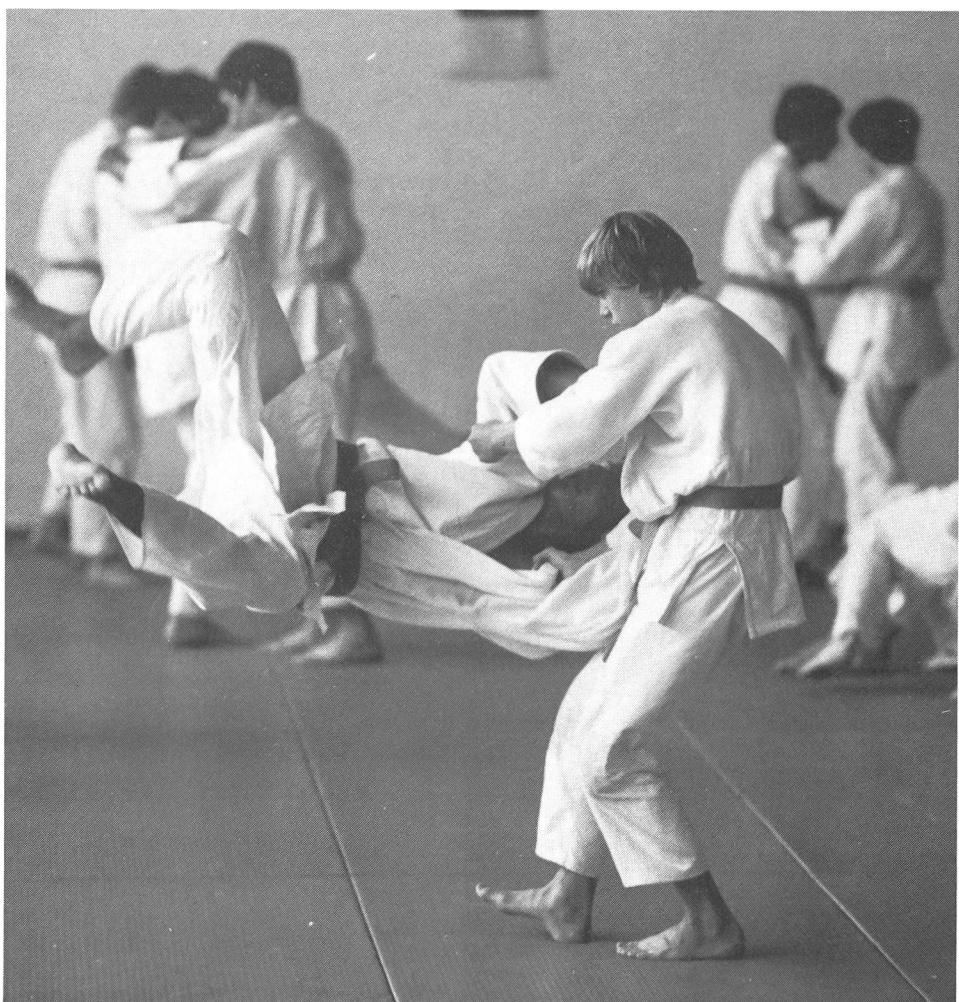
Andreas Santschi è Maestro di Judo diplomato dell'Associazione Svizzera di Judo e Budo (ASJB). È studente alla facoltà di pedagogia all'Università di Berna ed ha redatto un lavoro su questo tema.

## Lo sport: funzione di valvola?

### Catarsi - dalla tragedia greca allo sport moderno

Catarsi significa «purificazione» e nell'opera di Aristotele indica l'effetto purificatore che la tragedia greca produce sullo spettatore. Le passioni rappresentate sulla scena come la compassione, la collera, la rabbia, la paura ecc. liberano lo spettatore da questi stessi sentimenti, sollevandolo. Riferita ad aggressioni, catarsi oggi significa in generale: la motivazione aggressiva può essere vissuta e così esaurita (Scherer 1979, 83):

- a) attraverso una leale azione aggressiva contro un oltraggio (distruggete quello che vi distrugge), contro una persona o oggetto sostitutivo



Ogni sportivo attivo sperimenta continuamente, e il tifoso ne fa l'esperienza in qualità di spettatore direttamente o tramite i mass-media, come lo sport possa essere motivo di conflitti e aggressioni.

- b) attraverso un'esperienza di aggressione sostitutiva tramite l'osservazione immediata o per mezzo dei mass-media (film, TV, ecc.)

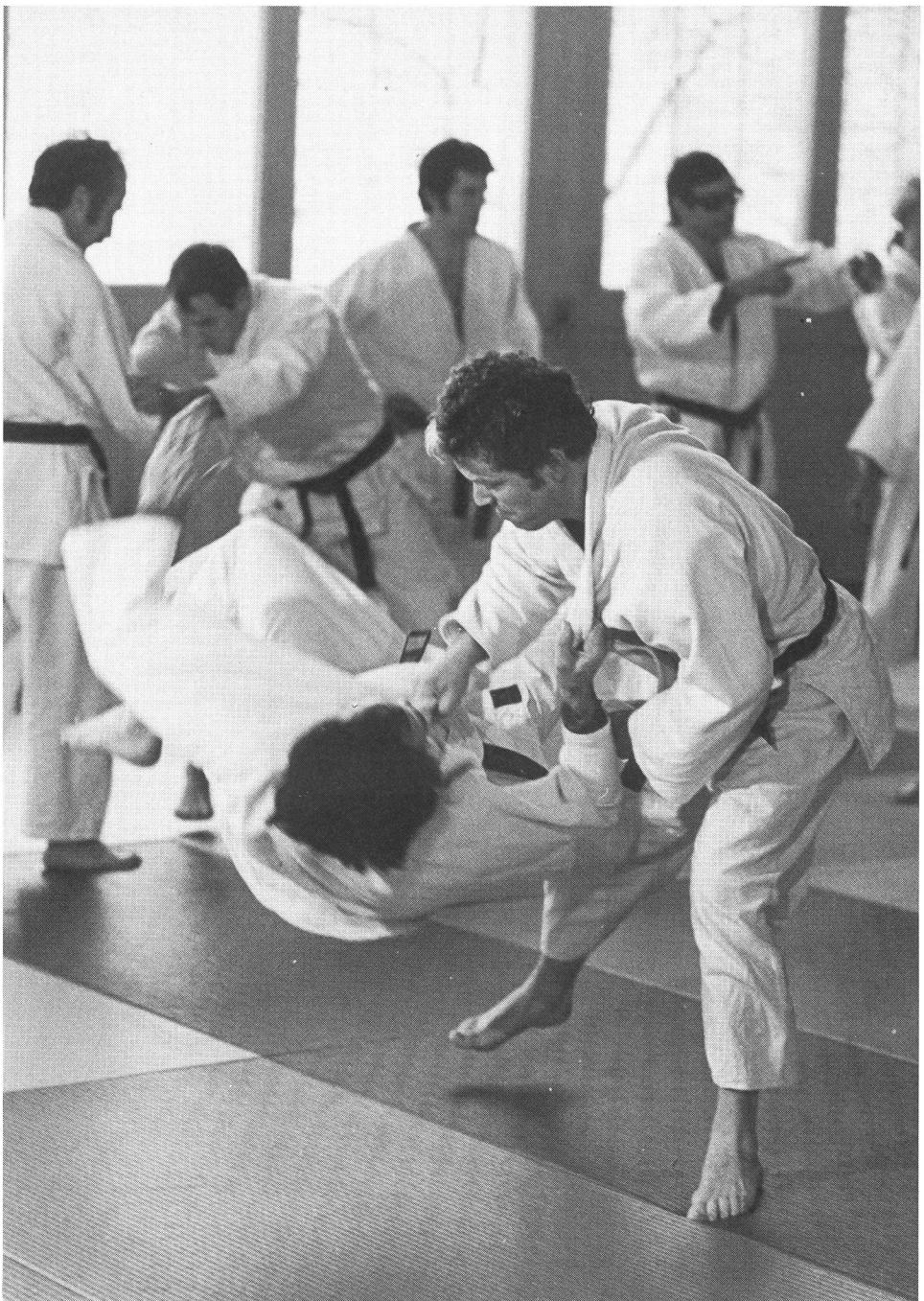
L'opinione diffusa, secondo la quale lo sport, e in particolare la pratica di un'arte marziale, rappresenti un'ottima possibilità per la deviazione dell'aggressività, risale soprattutto allo studioso del comportamento Konrad Lorenz (1980).

### Sport quale deviatore dell'aggressività

Lorenz definisce aggressione l'innato «istinto di lotta dell'animale e dell'uomo rivolto verso il proprio simile» (1980, 7), il quale provvede nel nostro organismo ad una continua carica delle energie aggressive, che deve poi essere scaricata di tanto in tanto. Un comportamento aggressivo però non si manifesta in un momento qualsiasi, quando cioè le energie necessarie sono accumulate, ma soltanto nel momento della provocazione riscattatrice. Se l'istinto rimarrà a lungo insoddisfatto, tanto più attivamente l'uomo cercherà un riscatto adeguato. In pari tempo scende anche il valore — soglia dove una provocazione ha effetto liberatorio, in casi estremi fino al limite 0. Arriviamo poi alle cosiddette «azioni a vuoto», che esplodono senza una visibile provocazione (1980, 56 seg.).

Un combattimento di Judo potrebbe essere interpretato come una situazione di conflitto, nel senso che due combattenti si impegnano per la vittoria, la quale però sarà ottenuta da uno soltanto.

Ed è proprio il rischio di queste spontanee esplosioni a rendere pericoloso l'istinto aggressivo dell'uomo, all'origine biologicamente giustificato. Il problema, secondo Lorenz, consiste da un lato nella mancanza di un valido freno biologico che ci impedisca di danneggiare o addirittura di uccidere altri esseri, dall'altra nel fatto che «sin dai tempi più remoti la selezione intraspecifica ha accumulato nell'uomo una ta-



le misura di istinti aggressivi, per i quali egli nell'odierna società non è in grado di trovare un'adeguata valvola (1980, 228). Onde evitare conseguenze disastrose è perciò urgente cercare mezzi e vie grazie alle quali l'istinto aggressivo può essere incanalato in modo duraturo, socialmente accettabile e senza pericoli.

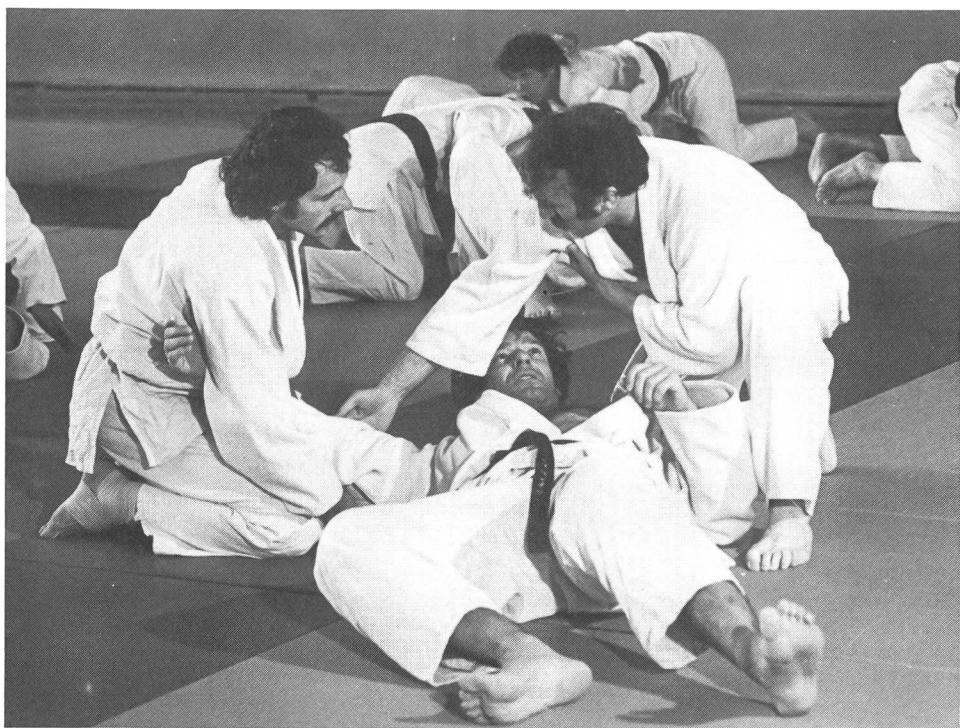
Secondo Lorenz lo sport rappresenta una forma specifica umana per il controllo dell'aggressività (1980, 249 seg.). L'attività sportiva può manifestarsi catartica in tre diversi modi:

- le energie aggressive si rivolgono verso un oggetto sostitutivo e scaricate sullo stesso
- le energie aggressive vengono elevate, «sublimate», esse sboccano in prestazioni non necessariamente aggressive in sè stesse, ma alle

quali lo sportivo ha conferito un significato sostitutivo, nel quale egli raggiunge così uno scopo aggressivo

- le energie aggressive sono scaricate per il tramite di attività motorie, le quali fisiologicamente richiamano un modo di agire aggressivo, senza che vi sia pertanto uno scopo aggressivo. Questa immagine di catarsi corrisponde nel modo migliore all'idea popolare dello «sfogarsi» nello sport.

Secondo Lorenz lo sport, oltre a fare da valvola a un cumulo di aggressività, contribuisce a favorire il contatto fra i popoli attraverso la conoscenza fra sportivi e persone di ogni nazionalità che hanno un unico ideale nello sport, e senza il quale esse avrebbero altrimenti poco in comune.



### Lo sport quale promotore dell'aggressività

Mentre, grazie a Lorenz, la teoria dell'istinto aggressivo e della possibilità di uno sfogo catartico di impulsi aggressivi venne ben accolta soprattutto in certi ambienti profani, e anche se essa pedagogicamente, fa ormai parte del quotidiano, la reazione contraria degli specialisti in materia non si fece attendere. In particolare la teoria di apprendimento e la psicologia della motivazione sollevano importanti obiezioni. Spesso, ricorrendo all'argomentazione che l'istinto aggressivo si spiega col fatto che da sempre e ovunque esistono forme di aggressività, ci troviamo in un circolo chiuso. Visto che le teorie dell'istinto rivelano le cause interiori del comportamento, che esse presumibilmente causano, il risultato consiste unicamente in pseudo-spiegazioni (Bandura 1979, 55).

Con questo non si vuol dubitare del fatto che del comportamento aggressivo fanno parte anche componenti biologiche ed ereditarie. Comunque, a sfavore di una concezione istinto-teorica vi è il fatto che non esistono prove scientifiche di «centri dell'aggressività» nell'uomo, dai quali scaturiscono spontanei e ritmicamente dei modi di agire aggressivi (Lischke, 1978, 127). Inoltre l'aggressività non rappresenta un fenomeno unitario che possa trovare spiegazione in una sola fonte di motivazione interiore. La supposizione che le cause interiori di così diversificate possibilità di comportamento, come si riscontrano nell'ambito dell'aggressività, siano meno complessi dei loro effetti è quantomeno inappropriata (Bandura 1979, 56).

Se allora apparentemente non esiste un istinto che accumula pericolose energie aggressive, perché delle «valvole di sicurezza»? La pratica dello sport porta effettivamente ad una catarsi nel senso di una diminuzione dell'aggressività? Un'attenta osservazione di quello che accade ogni giorno nello sport può essere interpretato in modo contrastante. Ogni sportivo attivo sperimenta continuamente, e il tifoso ne fa l'esperienza in qualità di spettatore direttamente o tramite i mass-media, come lo sport possa essere motivo di conflitti ed aggressioni (v. Scherrer 1979, 85; Pilz 1983).

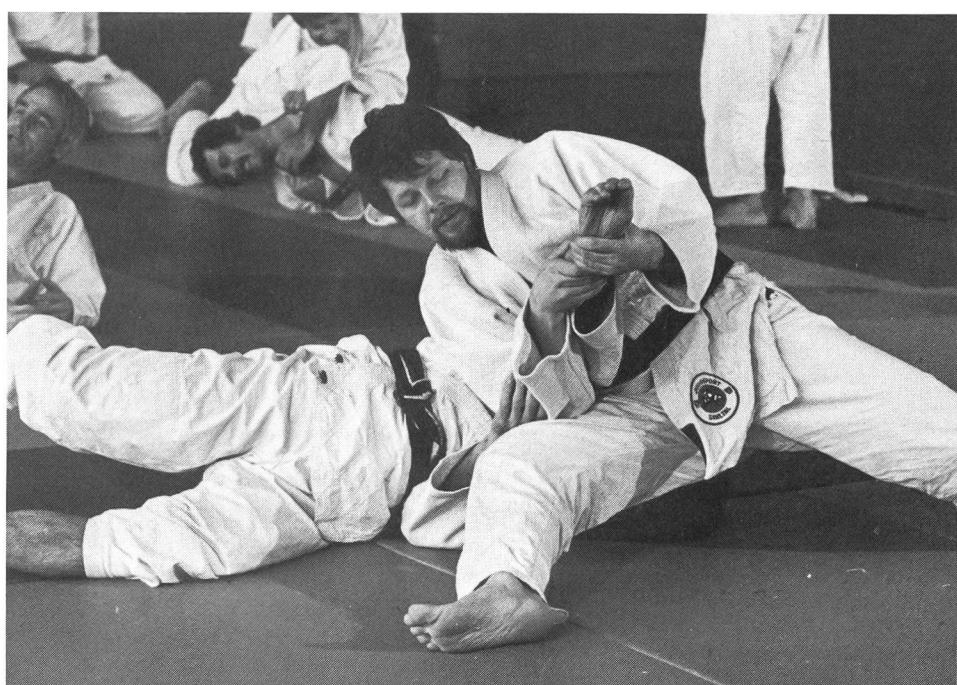
Anche se nessuno contesta che lo sport può provocare o favorire l'ag-

Onde evitare conseguenze disastrose è perciò urgente cercare mezzi e vie grazie alle quali l'istinto aggressivo può essere incanalato in modo duraturo, socialmente accettabile e senza rischi.

gressività, è lecito chiedersi se esso, almeno a certe condizioni, può avere degli effetti diminuiti e catartici sull'aggressività. La spiegazione motivazionale-teoretica dell'aggressività secondo Kornadt (1982) mi sembra possa portare una certa chiarezza nella problematica della catarsi. Egli concepisce l'aggressività come un'azione motivata delimitabile da altri comportamenti tramite una specifica struttura dell'obiettivo. Un'aggressione si prefigge di «danneggiare o ferire terzi e/o l'eliminazione di fonti di frustrazioni attraverso il proprio agire violento; ci si aspetta dal raggiungimento dello scopo un mutamento positivo della passione» (Kornadt, 1982, 82).

A differenza dell'aggressione quale azione attuale motivata, Kornadt intende per aggressività un sistematico individuale relativamente duraturo, nel senso di disposizioni del comportamento che poi nella interazione fra persona e ambiente agiscono determinando il comportamento. Un'aggressione può quindi essere stimolata attraverso l'attivazione del sistema di motivazione dell'aggressività.

Questo si produce o per evitare passioni negative o allora per ottenere passioni positive. Se lo scopo dell'aggressione è raggiunto, si produce l'opportuno mutamento della passione e il si-



stema di motivazione dell'aggressività è disattivato. Questo procedimento del disattivare è detto da Kornadt catarsi (1982, 239). Secondo la sua teoria, confermata da molti, accurati esperimenti (anche pratici), la catarsi si produce sempre e soltanto quando lo scopo dell'aggressione è raggiunto e riconosciuto (V. Zumkley 1978, Peper 1982).

Con questo è chiaro che:

a) nè esperienze (osservazioni) sostitutive di aggressioni o azioni sostitutive qualsiasi, nè soddisfazioni fantasiose simboliche o sfoghi motori della forza (secondo Lorenz) sono idonei a produrre una catarsi o una durevole diminuzione dell'aggressività

Aggressioni sono sempre legate ad una forte eccitazione interna, ad emozioni quali la rabbia, la paura, l'odio o l'ira e soprattutto ad una accanita avidità di vittoria.

b) al contrario: siccome solo le azioni aggressive portate a termine (volevo danneggiare qualcuno ed ho raggiunto lo scopo) danno quella sensazione desiderata e portano alla disattivazione della momentanea motivazione aggressiva (catarsi), dobbiamo tenere in considerazione un'autoconferma del comportamento aggressivo. La riduzione della tensione dopo il raggiungimento di uno scopo aggressivo rappresenta un'esperienza positiva, è immagazzinata come tale e significa per un futuro comportamento una conferma delle corrispondenti mete prefisse, possibilità d'azione e aspettative di successo. Esperienze negative che seguono un'azione aggressiva tali l'insuccesso, ma anche la punizione, rimorso o senso di colpa e che insorgono dopo che per es. l'ira si è placata, esercitano al contrario piuttosto un effetto attenuante su modi di agire ostili.

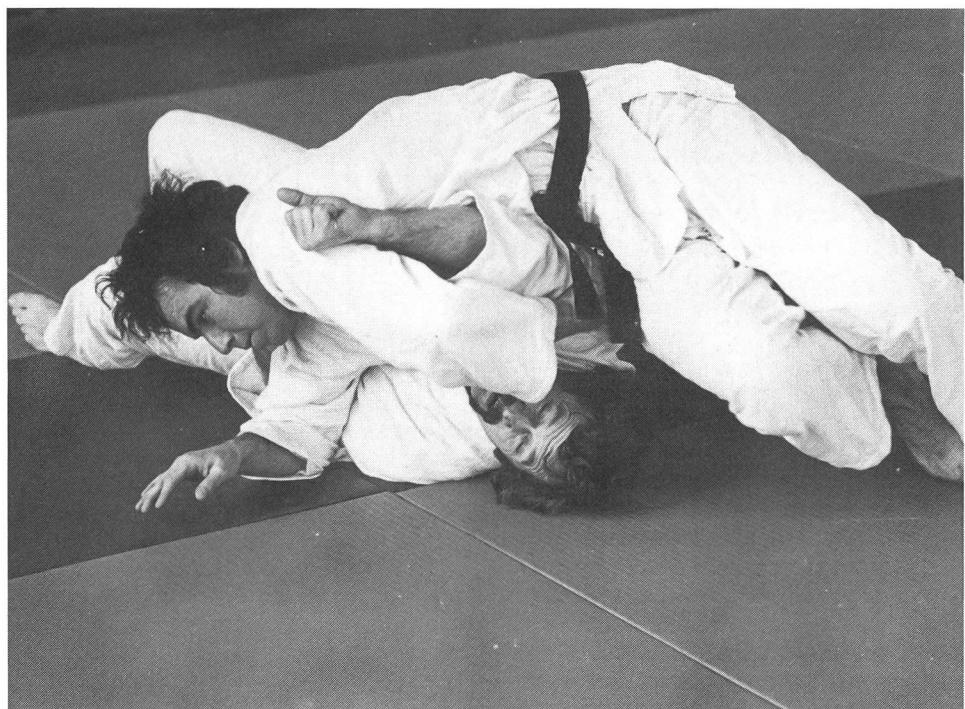
L'aggressività non rappresenta un fenomeno unitario che possa trovare spiegazione in una sola fonte di motivazione interiore.

Questa interpretazione dell'aggressività e della catarsi corrisponde interamente alle conclusioni di Bandura (1979, 175) e di altri teorici dell'apprendimento per cui catarsi, secondo i

principi dell'apprendere su un modello e dell'apprendere attraverso il successo, significa un aumento dell'aggressività e un apprendimento della violenza. L'interpretazione istinto-teoretica dell'aggressione secondo Lorenz e la sua ipotesi sull'effetto catarico dello sport non sono più sostenibili. Chi propaga un istinto aggressivo promuove volontariamente o meno, secondo Selg (1978, 161), il sussistere di quelle condizioni che mantengono la misura dell'aggressione e addirittura l'aumentano. L'incoraggiamento a praticare discipline sportive aggressive, soprattutto le arti marziali è, sempre secondo Selg, riprovevole dal lato pedagogico (1978, 34).

provocano dolore, danno fastidio, irritano e offendono (cit. sec. Gabler 1976, 36). Così sembra ovvio considerare il combattimento di Judo come una continuità di aggressioni, trattandosi di impedire all'avversario, con tecniche di attacco e di difesa, il raggiungimento del suo scopo sportivo e trarne successo a sue spese. Questo tipo di considerazione però mi sembra insufficiente.

Per poter asserire qualcosa in fatto di aggressioni nel Judo bisogna precisare il concetto di «danneggiare». Appare assurdo parlare in generale di danneggiamento quando un Judoka per es. tenta di proiettare il suo avversario. In questo caso si tratta quasi sempre



## Judo - sport aggressivo?

### Aggressività nel Judo

Che la pratica delle arti marziali sia da sconsigliare per motivi pedagogici è una conseguenza assoluta del rifiuto dell'interpretazione istinto-teoretica dell'aggressività e del modello catartico ad esso legato? Alla base di questa opinione c'è l'idea che i combattimenti rappresentino sempre una forma di comportamento aggressivo e quindi implicino l'apprendimento, l'esercizio e l'applicazione di aggressioni. Questo può dipendere dal fatto che si tenta di applicare un concetto globale molto generalizzato nel campo specifico delle arti marziali. Nella psicologia in generale, Selg chiarisce la sua idea di «danneggiamento» con concetti quali: «danneggiare, ferire, distruggere e annullare; implica anche però in che modo *injuriam facere*... modi di agire che

Sul cammino della morbidezza il Judoka può imparare a conoscere meglio sè stesso, a capire e apprezzare i suoi compagni.

piuttosto di una premessa, per cui l'altro può imparare o esercitare il Judo e così realizzare i propri obiettivi. Per provocare volutamente un danneggiamento nel Judo, constatando così un'aggressione, necessitiamo di una relativa condizione di riferimento. Una simile condizione specificamente sportiva è rappresentata nel Judo da precise regole e norme. In questo caso norme e regole sono considerate direttive generali e principi del comportamento sociale.

Azione e comportamento sarebbero quindi da considerare aggressivi se, deviando dalle regole e norme vigenti,

si intende danneggiare il proprio compagno fisicamente, psichicamente o socialmente (v. Gabler 1976, 37). Un combattimento di Judo potrebbe essere interpretato come una situazione di conflitto, nel senso che due combattenti si impegnano per la vittoria, la quale però sarà ottenuta da uno soltanto.

Le regole del Judo devono essere pedagogicamente valide.

Le mete prefisse non sono di conseguenza conciliabili tra loro. Un comportamento aggressivo non è mai un comportamento conflittuale necessario o desiderabile, anche se potrebbe magari esserlo, e in certe condizioni lo è probabilmente. Le regole del combattimento prevedono una punizione di ogni azione volta, volontariamente o meno, a provocare danno al combatte-

tente. Inoltre nel Judo le aggressioni non pagano. Da una parte perché il Judoka aggressivo avrà difficoltà, per motivi facilmente comprensibili, a trovare un compagno col quale allenarsi. Senza compagni adatti non si fanno progressi nel Judo. D'altra parte le aggressioni sono sempre legate ad una forte eccitazione interna, ad emozioni quali la rabbia, la paura, l'odio o l'ira e soprattutto anche ad una accanita avidità di vittoria. Ciò è causa di pregiudizio nella percezione, e con questo anche nel comportamento adeguato, quindi della forza di combattimento. Per questo motivo le aggressioni non solo sono non auspicabili e subiranno punizioni, ma esse sono, almeno a lungo termine, in profondo contrasto con l'ideale delle prestazioni desiderate (Tiwald 1981, 33). Paragonare il Judo, o le arti marziali in genere, con l'aggressività, è, a mio parere, inopportuno.

### Judo - lotta contro l'aggressività

Il Judo fa parte, come numerose altre arti «Do», delle cosiddette vie dello ZEN. Solo sullo sfondo delle tradizioni spirituali del Giappone si può approssimativamente capire cosa potrebbe essere il senso e lo scopo della «via flessibile».

Tutte queste «vie» hanno lo stesso fine supremo: una vita in armonia con tutto l'Universo. Questo fine non è però da interpretare come qualcosa di statico, definitivamente raggiungibile, ma come una via (giapponese DO), una vita in perfetta armonia.

Possiamo forse comprendere così il vocabolo giapponese, secondo il quale la via è la meta e la meta stessa è la vita. Secondo Jigoro Kano, il fondatore

del Judo moderno, questa via significa «uso ottimale di ogni energia» (vedi Watanabe 1974, 19). Il senso del Judo consiste nel lasciar penetrare in sè questo principio nello studio dell'attacco e della difesa e farne così il vero oggetto dell'esercizio.

Un esempio: si proverà di sfruttare l'energia di un attacco cedendo e evitando abilmente, per arrivare alla proiezione.

Il successo nell'applicazione di questo principio dipende dalla misura nella quale noi siamo in grado di percepire le forze che sono e che agiscono in noi, nel nostro compagno e nell'Universo. Il fattore decisivo è quindi la giusta percezione della realtà. Qui viene alla luce il vero significato del «Ju», della morbidezza, e della sua relazione con la tradizione giapponese e cinese. Già nel I Ging, il libro cinese dei mutamenti, troviamo un'interpretazione della morbidezza che bene spiega quello che Kano intendeva esprimere. «Sun», il 57.mo segno, descrive la morbidezza con l'immagine del vento o del legno. Il vento o le radici di una pianta si adattano continuamente e incessantemente a qualsiasi situazione e hanno però (o perciò) la capacità di penetrare tutto (Wilhelm 1976, 209 seg.). Solo chi vive seguendo il principio della morbidezza avrà la facoltà di comprendere sè stesso e il mondo nella vera essenza.

Il Judoka deve cercare di essere in armonia con il suo ambiente e con i suoi simili.

Il Judoka deve cercare di essere in armonia con il suo ambiente e i suoi simili. Egli rappresenta nella sua totalità una specie di organo di percezione il quale pari tempo fa parte, insieme alla complessa situazione nella quale si trova, del percepito. Egli è «impegnato di coscienza» (Tiwald 1981, 63). Per cogliere il minimo mutamento egli deve essere interiormente e esteriormente libero e sereno. La sua attenzione è qui e presente in ogni movimento. Una persona in grado di percepire così le energie presenti e potenziali può imparare a dominarle e ad usarle in modo ottimale.

Non esiste persona isolata, indipendente che può vivere per sè stessa una vita con un senso. Con il tempo il Judoka riconosce il suo compagno nell'allenamento, il suo avversario nel combattimento, i suoi simili e il mondo intorno a sè quali necessari e positivi per lo sviluppo delle sue forze personali ed impara di conseguenza a rispettarli. Allora il Judo può diventare per lui fonte di

pura gioia, se visto come incontro intuitivo con sè e con gli altri, che si manifesta poi con un'azione ben riuscita. Da mezzo primitivo, aggressivo per la sopravvivenza, il combattimento ha dato origine ad un rituale che è veramente in profondo contrasto con ogni aggressività nei confronti di nostri simili.

### Conseguenze pedagogiche

Sullo sfondo di queste considerazioni possiamo ora essere d'accordo con Mathys, il quale delle arti marziali dice che: «gli esercizi fisici non sono fine a sè stessi, ma con il ceremoniale fedelmente eseguito l'uomo deve essere educato nella vita sportiva ad un modo di agire morale, e la sua collocazione nell'Universo deve essere raggiunta»? Non si tratta di un semplice passatempo, ma invece di una «via verso l'educazione ad un corretto comportamento morale» (1984, 11).



Se noi osserviamo da vicino quello che succede nel Judo di competizione moderno diventiamo scettici. Siamo spesso colpiti, soprattutto nello sport d'élite, ma anche già a livello di competizioni fra scolari, dal modo accanito e senza compromessi col quale si combatte per una medaglia e per la vittoria. Quale ne è la causa? Il maestro Anzawa, uno dei più grandi tiratori con l'arco giapponese di tutti i tempi si esprime così: «tout entraînement qui manque l'esprit de la voie peut contenir la violence»<sup>1)</sup>, (cit. sec. Random 1977, 125). Quello che oggi si pratica e si vende sotto la denominazione «Judo» spesso non ha proprio nulla in comune con la via della morbidezza, come Jigoro Kano, il fondatore, la intendeva. Il nostro modo interessante di pensare alla prestazione e al prestigio si è impadronito del Judo e ha allonta-

nato lo «spirito della via». In parecchi casi il Judo è stato degradato a regno dell'adulazione, della vanità e del commercio.

In parecchi casi il Judo è stato degradato a regno dell'adulazione, della vanità e del commercio.

Chi ne porta la colpa? Personalmente mi sembra che sono gli insegnanti di Judo i maggiori responsabili, poiché per l'allievo il Judo è quello che egli impara, esercita e applica sotto la guida del suo maestro e quello che il maestro gli dice, fa vedere e vive. Egli imparerà veramente il Judo solo nella misura in cui il maestro riuscirà a rendere trasparenti e penetrabili gli avvenimenti dell'allenamento e i principi del Judo.

<sup>1)</sup> Ogni allenamento che trascura lo «spirito della via» può portare alla violenza.

Il Judoka vivrà il senso di responsabilità, la tolleranza, la premura, la comprensione ecc. Come costumi morali non solo dall'esterno, ma come una necessità, fondata sulla materia stessa. Sul cammino della morbidezza il Judoka può imparare a conoscere meglio sè stesso, a capire e apprezzare meglio i suoi compagni. Egli esercita la padronanza di sè stesso e grazie a questo conquista la fiducia degli altri. Egli si sente più sicuro nella società e sarà in grado di aiutare i suoi simili.

A mio parere (e come la mia esperienza di maestro di Judo lo conferma) il Judo può aiutare il pauroso a superare le sue paure irrazionali e le sue inibizioni e l'aggressivo a diminuire la sua aggressività. L'insegnante di Judo può dare un apporto significativo all'educazione del Judoka che si affida a lui se egli stesso è disposto a rimanere allievo, a riflettere sulla sorgente del Judo e a prendere sul serio il suo compito pedagogico. □

«L'educazione più elevata è quella che non si limita soltanto a trasmetterci delle conoscenze, ma che porta la nostra vita in armonia con tutto l'Universo».

Tagore

#### Letteratura

- Bandura, A. (1979) *Aggression. Eine sozial-lerntheoretische Analyse*. Stuttgart: Klett Gabler, H. (1976) *Aggressive Handlungen im Sport*. Schorndorf: Hofmann Kornadt, H.-J. (1982) *Aggressionsmotiv und Aggressionshemmung*. Bern: Huber Lischke, G. (5 1978) *Psychophysiologie der Aggression*. In: SELG, H. (Hrsg) *Zur Aggression verdammt?* Stuttgart: Kohlhammer Lorenz, K. (7 1980) *Das sogenannte Böse*. München: DTV Mathys, F. K. (1984) *La pratica degli sport nell'antico Giappone*. In: Macolin 2/83, p. 10 Peper, D. (1982) *Aggression und Katharsis im Sport*. In: Kornadt, H.-J. *Aggressionsmotiv und Aggressionshemmung*. Bern: Huber Pilz, G. A. (1983) *Fairer Sport - Wunschtraum oder Wirklichkeit?* In: Macolin, p. 2-6 Random, M. (1967) *Les arts martiaux ou l'esprit des budō*. Hong Kong: Nathan Scherer, K. R. (1979) *Der aggressive Mensch. Ursachen der Aggression in unserer Gesellschaft*. Königstein /TS.: Athenäum Selg, H. (5 1978) *Zur Aggression verdammt?* Stuttgart: Kohlhammer Tiwald, H. (1981) *Psycho-Training im Kampf- und Budosport*. Ahrensburg: Czwalina Watanabe, J. (18 1974) *The Secrets of Judo*. Tokyo: Tuttle Wilhelm, R. (1976) *Das Buch der Wandelungen*. Aus dem Chinesischen übertragen und erläutert. Zürich: Ex Libris Zumkley, H. (1978) *Aggression und Katharsis*. Göttingen: Hogrefe

