

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 5

Artikel: Autodifesa per donne e ragazze : un nuovo sport?
Autor: Santschi, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999502>

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

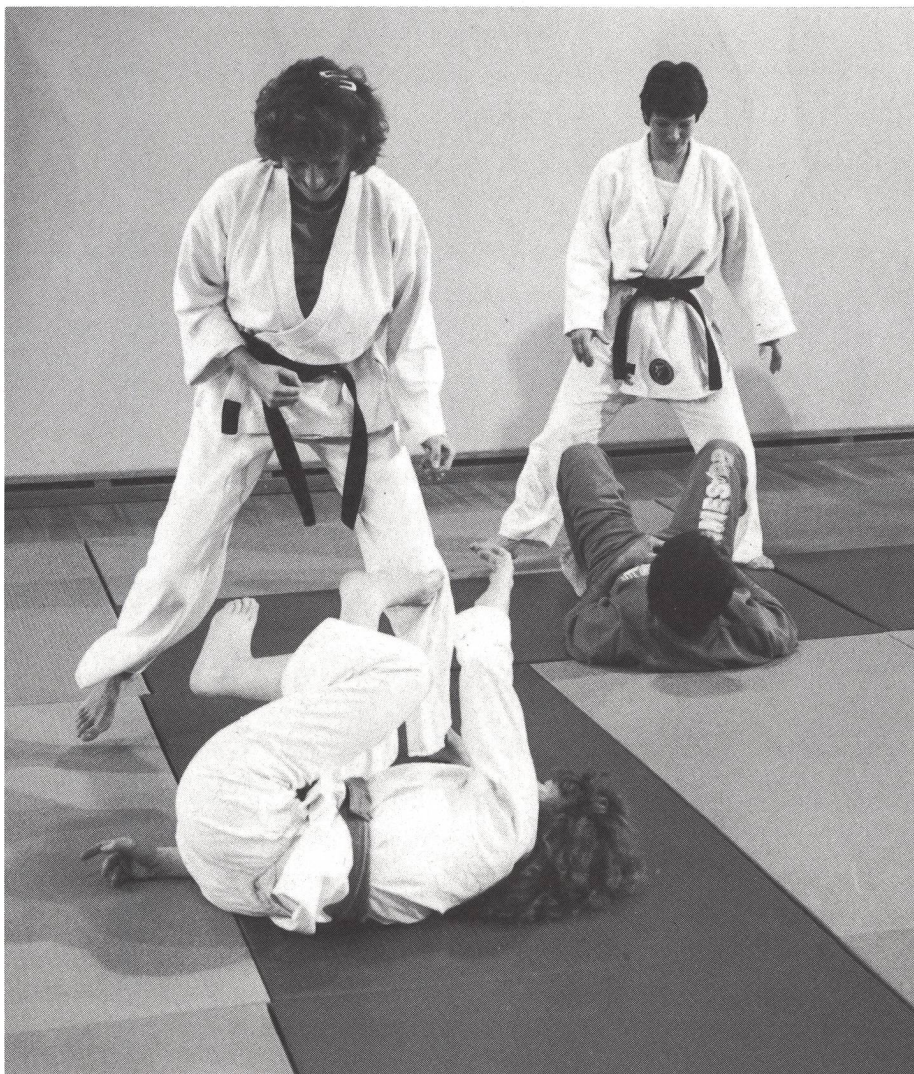
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 29.01.2026

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

Autodifesa per donne e ragazze: un nuovo sport?

di Andreas Santschi, capodisciplina G + S Judo
traduzione e adattamento di Ellade Corazza



Dal 1° gennaio 1991, la disciplina sportiva G + S Judo si è arricchita di un nuovo orientamento: l'autodifesa (Judo C).

Questo ampliamento è dovuto in buona parte ad un intervento politico: la mozione di Lily Nabholz in Consiglio Nazionale. Per quel che concerne il contenuto, l'autodifesa ha relativamente pochi punti in comune con il judo.

Assisteremo ora alla nascita di un nuovo sport oppure all'integrazione di un'attività totalmente estranea allo sport in seno al movimento G + S?

Uccisione dell'anima

«Uno sconosciuto, che io detesto, è penetrato in me. L'uomo ha questo potere, non perché è più forte. Sebbene piccoli e fragili, gli uomini possono violentare una donna forte e grande. Può darsi che sia perché fin dall'infanzia mi hanno proibito di reagire aggressivamente, e rivoltarsi era tabù. Bisogna colpire un violentatore in mezzo alle gambe, gridare, graffiare, pizzicare ... Io non feci nulla di tutto ciò, non gli ho torto un capello. Questo mi mortifica molto. Ho dovuto convincermi che la mia vita è preziosa, che farò di tutto per proteggerla. Solo allora potrò essere al sicuro da un nuovo stupro.

Una volta ho sentito parlare di «uccisione dell'anima». Ecco quello che è! (Racconto di una giovane donna, da: Joris und Witzig, 1986, 388).

La paura quotidiana

La violenza e la paura che la precede sono onnipresenti, propagate senza limiti dai mass-media, sono entrate a far parte della nostra vita quotidiana. L'autodifesa, all'interno di G + S, vuole permettere alle giovani ed in seguito alle donne, di possedere un mezzo di protezione efficace.

Da quando si è osato portare alla luce gli eccessi della violenza maschile, si è venuti a conoscenza di cifre che fanno rabbrivire: ogni anno, in Svizzera, sono denunciati circa 400 casi di violenza sessuale. Si calcola che i casi reali siano dieci volte più elevati. Le inchieste rivelano che ca. il 70% dei casi avviene nella sfera di conoscenti e parenti, cioè la vittima ed il suo aggressore si conoscono più o meno bene. I 10 000 - 20 000 casi annui di stupro fra i coniugi non sono stati inclusi poiché secondo la legge ancora oggi valida in Svizzera, non sono considerati reati.

Problema sociale

La ragione profonda che spinge un uomo a violentare una donna è raramente di ordine sessuale. È la ricerca di una valorizzazione ed il bisogno di dominazione che giustificano un atto che deriva evidentemente da un problema della società. Tanto più che

una donna è debole e indipendente quanto maggiore è il rischio d'essere un giorno o l'altro, vittima della violenza maschile.

«Lo spavento delle donne mi fa effetto, io sono totalmente diverso. Non si tratta di sesso, ma di umiliare questa donna. Questa costrizione fa scattare in me qualcosa — che praticamente mi fa sentire uomo.»
Citazione di un violentatore
(Godenzi, 1989, 95 sg.)

40 000 - 45 000 bambini, tra cui l'80-90% di sesso femminile sono attualmente vittime in Svizzera di violenze sessuali.

Bisogna inoltre sottolineare che nella nostra società, non c'è solo la violenza sessuale che minaccia il sesso femminile, ma una moltitudine di altre forme di discriminazione e di umiliazioni legate a numerosi settori e situazioni correnti.

Abbandonare il ruolo di vittima

I corsi di autodifesa per donne e ragazze sono considerati come misure preventive destinate a scuotere il gergo della paura e incitare all'abbandono del ruolo fatale di vittima:

Aiuto efficace per un'iniziativa personale.

Questo obiettivo si lascia raggiungere se vengono soddisfatte le tre seguenti condizioni:

1. Orientamento verso la minaccia

I corsi di autodifesa non devono attenersi a dei pregiudizi, ma alla minaccia reale.

Le nozioni di base necessarie devono essere studiate, la percezione e l'identificazione dei pericoli devono essere migliorate, inoltre bisogna approfondire le tecniche dell'autoaffermazione e dell'autodifesa.

2. Orientamento verso le partecipanti

I corsi di autodifesa devono adattarsi alle necessità ed alle predisposizioni individuali delle partecipanti. Le esperienze e le paure personali devono essere tenute in considerazione e analizzate. La scelta della strategia di difesa deve essere effettuata in base al-



Un ombrello per difendersi



le rispettive predisposizioni, tenendo conto delle facoltà individuali.

3. Orientamento verso l'efficacia

Una vera fiducia in sé dipende dall'esperienza delle proprie facoltà. Quanto viene appreso ai corsi di autodifesa deve trovare conferma nella pratica. Nell'ambito di una resistenza corporea, dove è importante potersi imporre anche contro una superiorità fisica, la riuscita necessita di una certa intensità d'allenamento.

Bisogna quindi accettare questo fatto, altrimenti le partecipanti rischiano che la loro sicurezza (acquisita), che già in sé può costituire una protezione (abbandono del ruolo di vittima), nel caso di una situazione critica, si infrangerà come un castello di carte.

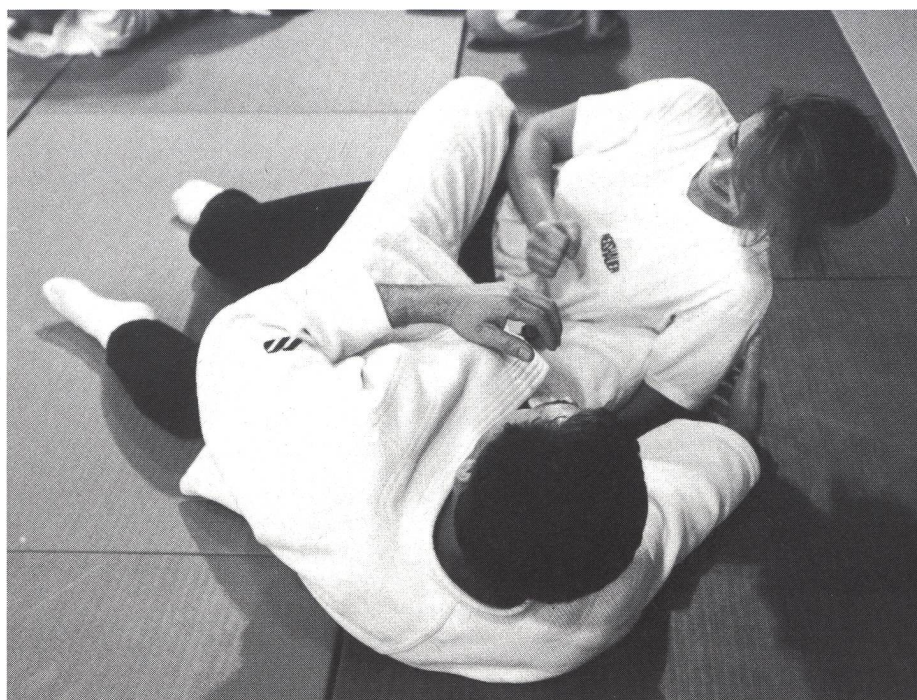
È importante una concezione di sé, positiva e realistica, senza cadere nel pericolo di un'illusione che nulla più ci potrà accadere.

Il concetto didattico dei corsi di autodifesa per le donne e le ragazze può riassumersi così:

«Riconoscere il pericolo, cercare l'espedito, sentire la propria energia»

Autodifesa: Struttura della formazione

Questo modello a tre gradi, basato su un sistema componibile, è legato al fatto che molte donne e ragazze, hanno poco interesse a seguire durante



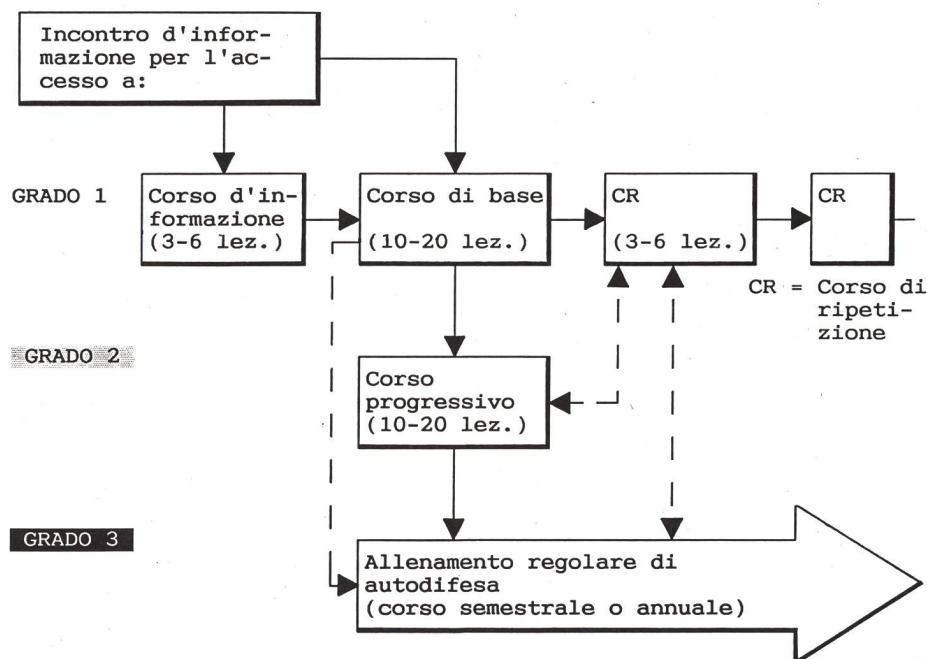
un anno l'allenamento di uno sport di combattimento. Voglio imparare nel più breve tempo possibile a difendersi efficacemente contro le forme più diffuse di aggressione maschile.

Questo è anche lo scopo della formazione di base del grado 1. Molto importanti ed assai richiesti sono i corsi di ripetizione regolari.

Il corso progressivo (grado 2) è previsto per le partecipanti che desiderano approfondire e ampliare le loro capacità e le loro abilità.

Un regolare allenamento di autodifesa, generalmente organizzato da società/scuola di sport di combattimento, è adatto soprattutto alle donne ed alle ragazze che hanno trovato piacere anche nell'aspetto sportivo.

Nel 1990 sono stati organizzati 4 corsi-pilota, seguiti con molto interesse da 80 partecipanti tra i 15 e i 60 anni. Nella valutazione che seguirà verrà soprattutto messo in rilievo l'ottimo ambiente in cui i corsi si sono svolti. Per talune partecipanti è stata l'occasione per fare conoscenza con il proprio corpo e con il senso del movimento. Quasi tutte hanno confessato di aver scoperto qualcosa che era stato loro proibito durante l'adolescenza in quanto «non femminile»: la capacità al combattimento, anche se si tratta di un'esercitazione che mira all'acquisizione di una condizione fisica migliore e di un equilibrio psichico più solido. Si capisce quindi la loro unanimità nello sperare poter proseguire il loro allenamento sotto l'una o l'altra forma.



Direzione del corso ed assistenza

Specificatamente destinati alle donne i corsi di autodifesa ed una direzione particolarmente ben studiata. Di fronte a situazioni a volte molto delicate, le persone responsabili della formazione devono dimostrare molto tatto e comprensione.

Nel quadro di un corso è possibile che determinate scene richiamino il subconscio in alcune partecipanti, provocando delle reazioni difficili da controllare le cui conseguenze possono essere molto gravi. È indispensabile che un corso sia diretto da due persone: possibilmente una monitrice ed un monitore. Almeno uno dei due deve essere monitore Judo C riconosciuto.



per ora possibile solo negli orientamenti A e B.

Contenuti di un corso

- Analisi dei problemi relativi l'«aggressione di una donna o di una ragazza da parte di un uomo» e ricerca delle possibili prevenzioni.
- Psicologia della paura e dell'aggressione; controllo dei conflitti; principi dell'autoaffermazione e dell'autodifesa sulla base del primo principio applicato nel judo: l'utilizzazione ottimale dell'energia
- Principi specifici d'insegnamento e d'allenamento; aspetti d'ordine giuridico
- Organizzazione di un corso e particolarità del movimento G + S.

Sia nella sua concezione di base che nella formazione di monitori e monitrici, l'orientamento Judo C «Autodifesa» risponde anche alle esigenze poste dalla partecipazione di donne che hanno più di 20 anni, così come all'insegnamento nel quadro dello sport scolastico facoltativo e nello sport degli apprendisti.

La qualità del monitore/monitrice Judo C costituisce una sicurezza nel campo di una formazione difficile. L'interesse riscontrato durante il primo corso speciale in materia (più di 80 iscritti per 25 posti a disposizione) ci dimostra come l'apprendimento dell'autodifesa risponda a bisogni effettivi. Arrivati alla fine del presente anno, l'orientamento potrà contare sulla presenza attiva di più di 100 monitori/monitrici G + S.

In una sua presa di posizione, l'ufficio della Commissione Federale per Problemi Femminili, ha chiesto a giusta ragione, che l'esistenza dei problemi posti dall'aggressione degli uomini sulle donne, sia finalmente riconosciuta come tale. Creando l'orientamento Judo C, la Scuola federale dello sport ha fatto un primo passo in questo senso. ■

È importante che sia la donna a dimostrare «come» difendersi e che l'uomo sia al posto del potenziale aggressore.

Nonostante ciò, visto che numerose donne e ragazze, dato i penosi momenti vissuti, non accetterebbero mai di partecipare ad un corso diretto da un uomo, sembra fondamentale, in determinati casi, affidare questa responsabilità ad una donna.

Le esperienze fatte in molti corsi pilota e le relative valutazioni, hanno mostrato chiaramente che una direzione del corso composta da uomini e donne, ha molti vantaggi.

Un uomo sensibilizzato rispetto a questo problema, può far conoscere il suo punto di vista e rafforzare così il rapporto con la realtà. Una direzione di corso mista è ottimale (e deve essere perseguita), quando la responsabilità del corso è affidata ad una donna.

Non è sicuramente saggio far dirigere un corso di autodifesa per donne e ragazze unicamente da uomini. Non solamente per i motivi psicologici e pratici esposti sopra, ma perchè per esperienza, non si tiene abbastanza conto dei problemi femminili.

Ecco perchè le prescrizioni di disciplina stabiliscono che un uomo può dirigere un corso di disciplina sportiva Judo C solo se la corresponsabile è una donna. Si consiglia, inoltre, d'ingaggiare una persona competente (psicologa, formatrice degli adulti ecc.) per trattare gli aspetti psicologici.

Formazione di monitori/trici

Condizioni d'ammissione

La formazione è aperta a tutti i candidati idonei, indipendentemente dalla loro formazione in materia di autodifesa (judo, ju-jitsu, karaté, aikido, taekwondo, wendo ecc.). La decisione d'ammettere o meno un candidato è presa al termine di un corso preparatorio comprendente un test teorico ed uno pratico oltre ad un colloquio riflessivo con una psicologa.

I monitori e le monitrici riconosciuti negli orientamenti A e B possono essere introdotti seguendo un corso speciale di 4 giorni. Tutti gli altri sono obbligati a partecipare ad un corso di monitori Judo C della durata di 6-8 giorni. Una formazione superiore è

