

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 10

**Artikel:** Gli anziani e le aggressioni fisiche : proteggersi meglio con l'autodifesa

**Autor:** Siegenthaler, Ueli / Walther, Dora

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999240>

### **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:** 15.01.2026

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

Gli anziani e le aggressioni fisiche

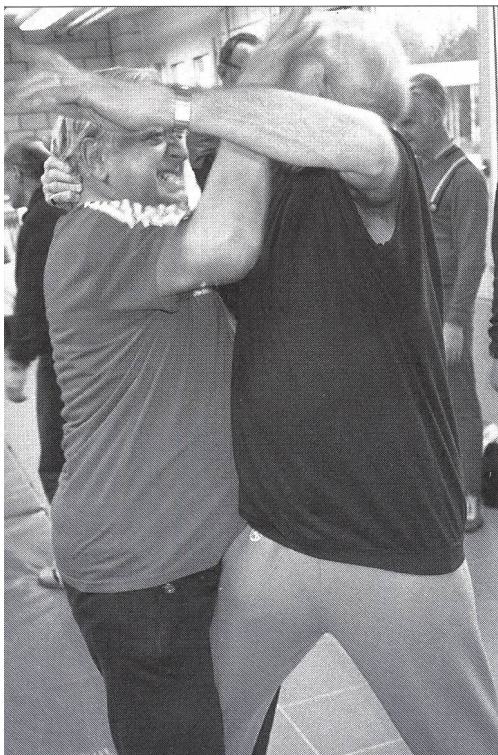
## Proteggersi meglio con l'autodifesa

di Ueli Siegenthaler e Dora Walther

**Anche le persone anziane possono proteggersi efficacemente dalle aggressioni criminali. Judo e ju-jitsu, sport atipici per questa fascia di età, possono rivelarsi nozioni molto valide per la loro sicurezza, oltre ch'essere una buona attività fisica.**

Ci sono – e purtroppo ci saranno sempre – individui malintenzionati che non provano nessun rimorso nell'attaccare altri esseri umani, per lo più deboli o vecchi, per derubarli o sfogare bassi istinti che poco hanno a che fare con il socievole vivere comune. Nessuno è al riparo da simili disavventure: uomini, donne, bambini – noi tutti – un giorno o l'altro possiamo essere vittime di un delinquente. Fino a qualche anno fa una situazione impensabile alle nostre latitudini. All'inizio del 1993, su richiesta della Conferenza dei direttori cantonali di giustizia e polizia, è stata svolta un'indagine in tutte le regioni del nostro paese. Ebbene, la

*...essere sul chi vive, senza paura.*



criminalità occupa, nel sondaggio, il quinto rango, dopo i problemi della droga, del degrado ambientale, della disoccupazione e della SIDA. Nello spazio di alcuni anni, il problema della criminalità è passato da un aspetto secondario a quello allarmante. Inoltre, l'aspetto imprevedibile di ogni aggressione criminale tende a destabilizzare e togliere sicurezza a un gran numero di persone, tramutandole in vittime potenziali. I media riferiscono quasi quotidianamente di atti di violenza, e non solo sugli anziani. Chi può ancora affermare di poter passeggiare serenamente durante le ore notturne, di affrontare tranquillamente la penombra di un autosilo o di una solitaria stazioncina ferroviaria? Situazioni imprevedibili diventate prevedibili! Chi ne ha preso coscienza sogna di conoscere i mezzi per poterle affrontare, di potersi proteggere. Certo, sono state prese misure di sicurezza (chiusura notturna di sottopassaggi ecc.), ma sono sufficienti?

### Basta con la paura

La paura di essere, un giorno o l'altro, vittima di un crimine o di un'aggressione è ormai più grande del pericolo effettivo. Stando alle statistiche, non risulta che la criminalità sia aumentata, ma si è trasformata ed è diventata più violenta. Le aggressioni nei confronti delle persone anziane sono, comunque, aumentate. Le vittime sono generalmente gettate al suolo e, quindi, sono soggette a ferimenti. In particolare nelle grandi città, si registra un aumento degli scippi e degli attacchi a mano armata. Gli aggrediti, soprattutto persone

oltre gli 80 anni, vengono gettate al suolo, subiscono fratture del cranio o del collo del femore. Oltre al furto di denaro, oggetti di valore e di documenti, devono pure trascorrere lunghi periodi all'ospedale. Alcuni restano invalidi o necessitano di cure a domicilio, altre ci lasciano la vita. Nessuno ne esce indenne, poiché la disperazione prende il sopravvento, non si riesce più a rispondere a un'incessante e tormentosa domanda: perché proprio a me doveva succedere?

### La scelta della vittima

Raramente le vittime sono scelte a caso. Vediamo uno scenario tipico: in un supermercato, un individuo distoglie l'attenzione di un cliente mentre il suo complice s'appropria del portamonete lasciato nel carrello. La vittima non realizza immediatamente, se non alla cassa. Spesso è stata seguita sin dalla banca o dalla posta dove ha ritirato il denaro e aggredita poi al momento opportuno, cioè senza testimoni che avrebbero potuto osservare la scena. Un esempio, fra centinaia d'altri, di aggressione criminosa. E qui la prudenza diventa tassativa.

*Così si scampa al pericolo.*





### Esigenze richieste nella formazione dello sport degli anziani dell'ASJ

#### Monitore 1 Sport degli anziani

Monitore 1 G+S con formazione complementare di 2 giorni nello sport degli anziani



#### Monitore 3 Sport degli anziani

Monitore 3 G+S con formazione complementare di 2 giorni nello sport degli anziani e corso di monitore dell'ISSA

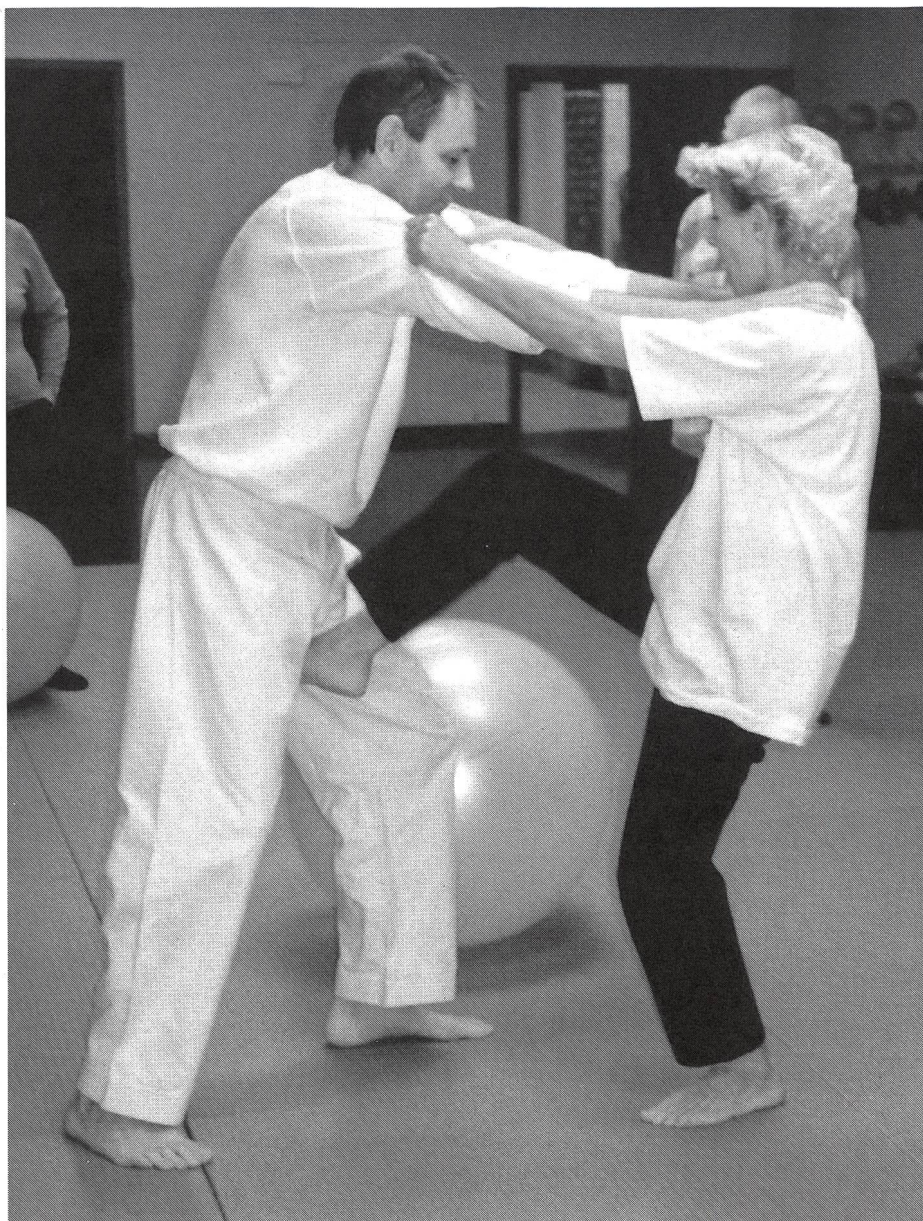
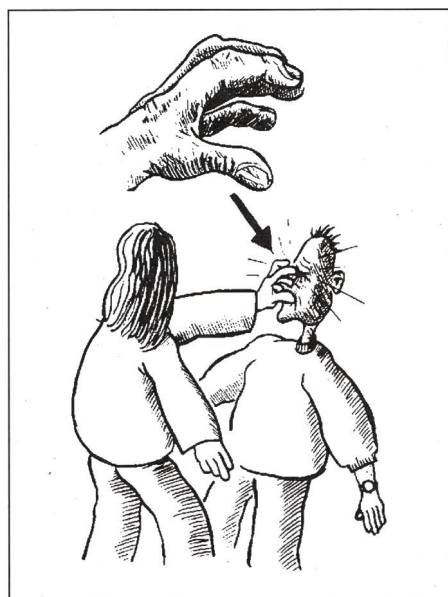


#### Formatore ed esperto

Monitore 3 dello sport degli anziani con formazione complementare di 2 giorni nel settore specifico e corso di formatore alla SFSM

Si è comunque notato che le persone sportivamente allenate – anziani compresi – e che mostrano una certa sicurezza, sono meno soggette a simili aggressioni. Evidentemente, il malintenzionato non intende correre il rischio dell'atto difensivo della vittima prevista.

**Le dita della mano sono una buona difesa...**



**... questa reazione fa male!**

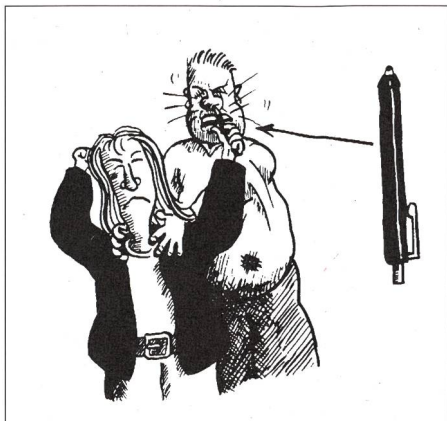
### Lo sport degli anziani all'ASJ

La crescente paura di diventare vittima di un'aggressione è diventata un fenomeno sociale che non è sfuggito all'Associazione svizzera di Judo e di Ju-Jitsu (ASJ). Le richieste di informazione e di consigli si sono moltiplicate. Su richiesta dei responsabili dell'ASJ, una commissione s'è chinata su questo problema e ha elaborato un concetto in materia. Gli esperimenti-pilota con gruppi di persone anziane si sono rivelati molto positivi, con la confer-

ma che, anche gli anziani, intendono potersi proteggere dalle aggressioni. A metà dello scorso anno, i dirigenti dell'ASJ hanno accettato il progetto loro sottoposto e hanno deciso di creare un settore dello sport degli anziani. Tocca ora alla suddetta commissione mettere in pratica, con la maggiore efficacia possibile, i postulati formulati, cioè:

- motivare, consigliare e aiutare i membri dell'ASJ nella creazione di gruppi sportivi destinati agli anziani;
- allacciare i contatti con le federazioni e organizzazioni affiliate all'ISSA;





**Una semplice matita può servire per difendersi dalle aggressioni da retro.**

- informare le stesse sull'ampiezza esatta dei pericoli esistenti allo scopo di diminuire la paura;
- offrire corsi d'autodifesa e mettere a disposizione monitori competenti.

**Con un allenamento sportivo ci si può difendere.**



### Strutture del settore

L'ASJ si compone di 14 associazioni regionali e cantonali del settore. Ognuna deve designare un delegato per lo sport degli anziani, incaricato di rappresentare gli interessi di questa fascia di età e delle misure da adottare in questo settore.

### Formazione dei monitori

Come in tutti gli altri sport, le persone che praticano il judo e il ju-jitsu svolgono un accurato riscaldamento. Dopo aver attivato la circolazione, badano alla scioltezza delle articolazioni, al rafforzamento della muscolatura e a stimolare le capacità di coordinazione. Con il bagaglio a loro disposizione, i monitori dell'ASJ e di G+S, sanno pure trasmettere le tecniche di autodifesa elementare e di facile applicazione anche per le persone anziane. Si è fatto inoltre ricorso a un

giurista per spiegare il termine di «legittima difesa» e a uno specialista nell'aiuto alle vittime. Il timore di aggressioni rende fragili gli individui e non li protegge dagli atti criminali, al contrario: la paura e la mancanza di sicurezza possono diventare anche fatali. Ma chi ha imparato a liberarsi dalla permanente angoscia può difendersi. I dirigenti dell'ASJ sono convinti che gli anziani potrebbero trarre profitto da queste discipline, per loro, atipiche. Judo e ju-jitsu possono contribuire a migliorare la loro qualità di vita. ■

Ueli Siegenthaler è capo del dipartimento sport degli anziani dell'ASJ ed esperto ISSA. Dora Walther è monitrice G+S e formatrice ISSA nel campo dell'autodifesa.