

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** I rituali non sono gesti casuali  
**Autor:** Keim, Véronique / Lehmann, Anton  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001755>

#### **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:** 11.02.2026

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

# I rituali non sono

Possono manifestarsi in modo cosciente o incosciente, sotto forma ludica oppure seria. Parliamo dei rituali. Quei gesti che fanno parte della nostra quotidianità e che anche lo sport ha adottato. La Ola ne ha addirittura preso spunto per promuovere il fair-play.

*Véronique Keim, Anton Lehmann*

**I**n ambito sportivo, il rituale si segue per quanto riguarda l'organizzazione di partite o competizioni e può pure manifestarsi sotto forma di pratica individuale o collettiva di atleti e pubblico. Passiamo in rassegna qualche esempio pratico:

## Iniziazione –

inserire nel gruppo dei nuovi membri

**Obiettivi:** informare e rassicurare; accrescere la consapevolezza di appartenere ad un gruppo; favorire l'integrazione sociale attraverso lo sport.

**Esempi:** creare un sistema di sostegno reciproco fra giovani coetanei o di età diverse. Per tre settimane il nuovo arrivato e «l'anziano» del gruppo formano una coppia inseparabile.

## Forme di salute –

creare il contatto

**Obiettivi:** imparare ad appartenere ad un gruppo; manifestare rispetto; differenziarsi dalle altre squadre.

**Esempi:** rituali in uso in discipline da combattimento quali lo judo, il karate, ecc.; gesti individuali con contatto visivo e fisico (mani). L'importante è che tutti salutino tutti!

## Formare una squadra –

lottare contro l'esclusione

**Obiettivi:** incrementare la cordialità; creare uno spazio per ogni giocatore in seno alla squadra.

**Esempi:** scegliere i giocatori a caso; cambiamenti frequenti per permettere all'avversario di diventare anche alleato.

## Slogans –

incoraggiare e non denigrare

**Obiettivi:** rafforzare la coesione e l'identificazione del gruppo; consolare dopo una sconfitta; festeggiare insieme le vittorie; favorire la creatività trovando il modo di distinguersi dalle altre squadre.

**Esempi:** rituali molto originali ed espressivi; canzoni d'incitamento; gesti o coreografie (come ad

esempio la ola). In ogni caso i messaggi devono essere focalizzati in maniera positiva sul gruppo.

## Riconciliarsi –

calmare i bollenti spiriti

**Obiettivi:** applicare i principi su cui si fonda il fair-play; evitare un'escalation della violenza.

**Esempi:** stringersi la mano guardandosi negli occhi; aiutare chi cade a rialzarsi; a scuola, impedire ai due litiganti di continuare il gioco, farli sedere in disparte fino a quando non si saranno calmati e scambiate una stretta di mano.

## Festeggiamenti –

ubriacarsi soltanto di vittoria

**Obiettivi:** imparare a brindare senz'alcool o almeno a saperlo dosare; contribuire a prevenire le dipendenze.

**Esempi:** inaugurare una bevanda tipica del club (analcolica e magari variopinta); fissare dei limiti (non superare la soglia del bicchiere di champagne, ad esempio).

## Tifosi –

compagni di esultanza

**Obiettivi:** incoraggiare eventi sportivi non violenti; comportarsi correttamente sia in caso di vittoria che di sconfitta; rispettare sempre gli avversari (allontanare gli elementi sovversivi e razzisti).

**Esempi:** collaborare con la tifoseria; repertorio di slogan e canti d'incitamento; sviluppare dei gesti pacifici per evacuare la frustrazione.

## Valutazione –

da inserire negli allenamenti

**Obiettivi:** istituzionalizzare il dialogo fra monitori/allenatori e giovani; imparare ad assumersi delle responsabilità.

**Esempi:** redigere un feed-back per poi discuterlo; valutazioni reciproche (A osserva B e viceversa). Rilevare sia i punti positivi che negativi.

**m**

# gesti casuali

IL PUNTO

## Non sono tutte rose e fiori

Abbiamo chiesto un'opinione autorevole sui rituali sportivi ad Edy Hubacher, ex atleta e coordinatore del progetto LaOla in seno a Swiss Olympic.

«mobile»: i rituali facevano parte della realtà sportiva anche ai tempi in cui lei era un atleta? Edy Hubacher: Certo, sia quelli personali che di gruppo. Si trattava soprattutto di slogan ripetuti ad ogni incontro, di strette di mano oppure di diversi tipi di saluto. In atletica, per esempio, per ringraziare i nostri avversari era buona regola intonare «Willhelm: Tell – Guillaume: Tell – Guglielmo: Tell-oooooo» al termine della cerimonia ufficiale. In caso di vittoria, invece, ci limitavamo ad un saluto molto discreto in direzione del pubblico. Alzare le braccia al cielo era infatti considerata una violazione del codice comportamentale e di modestia.

Si ricorda di qualche pratica fuori dal comune? Tutte e quante le sei discipline che ho praticato a livello di competizione comportavano dei rituali più o meno originali. Mi ricordo in particolare della squadra di pallavolo che usava dei versi in rima per festeggiare le vittori-

rie, dei bobbisti che s'incoraggiavano con delle pacche sul casco, oppure ancora degli organizzatori del decathlon che alla fine della gara dei 1500 metri ci accoglievano con una bibita di colore rosso... assai alcolica.

Si può parlare di rituali positivi e negativi? I buoni esempi che hanno il potere di influenzare positivamente i giovani non mancano anche negli sport di punta. Ci sono ad esempio le rappresentazioni artistiche fra un tempo e l'altro, i balli inventati dai singoli calciatori dopo una rete e non va dimenticata la ola, quell'onda trainante che ha prestato anche il nome al progetto di prevenzione nei club sportivi. Ma c'è anche l'altra faccia della medaglia, come i bagni di champagne o di birra dopo le vittorie, i grossi sigari, le sbornie collettive... Atteggiamenti, questi, che non danno certo il buon esempio e che tuttavia i mezzi d'informazione non perdono occasione di mostrare.

La maggior parte dei giovani crede che festeggiamenti e alcol siano due elementi inscindibili. Si potrebbe immaginare di creare un rituale che contrasti questa tendenza? Esistono tanti altri modi di esultare e festeggiare e per fortuna c'è anche chi li promuove. Una squadra della Svizzera centrale, per esempio, ha fatto trascrivere sulle maglie dei giocatori la frase: «felici anche senz'alcol». Ed esistono anche allenatori che creano o hanno creato assieme ai loro ragazzi un codice comportamentale oppure dei modi nuovi per celebrare un evento. Basta qualche stimolo da parte nostra e i giovani sanno dar prova di grande fantasia e stanno lontani dalle insidie dell'alcol e della droga. Se questa tendenza positiva potesse inoltre essere divulgata maggiormente dai mezzi d'informazione, tutto sarebbe più facile.