

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: Duri ma non spietati
Autor: Keim, Véronique / Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001759>

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: 10.02.2026

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

Duri ma non spietati

L'aggressività si ritaglia sistematicamente un piccolo o grande spazio in ogni sport. Pensiamo per esempio alla pratica, più che autorizzata, dei check nell'hockey su ghiaccio. Cosa fare per evitare che l'aggressività corretta degeneri in atteggiamenti scorretti? «mobile» lo ha chiesto a cinque esperti. *Roland Gautschi, Véronique Keim*

Rugby – un confronto vero e proprio

Il rugby è l'unico gioco collettivo detto da combattimento, inteso come contatto provocato, spesso in modo molto brusco ma sempre nel rispetto della correttezza. L'incertezza del gioco dipende da un lato dallo spazio (il campo ha una superficie molto ampia) e dall'altro dalla nozione di vero e proprio confronto che contribuisce ad aumentare la pressione esercitata sull'avversario. Una pressione continua, imposta dalle regole del fuori gioco, che obbliga ogni attaccante a posizionarsi davanti a chi è in possesso del pallone. Specialmente quando si tratta di praticarla a scuola, questa disciplina stimola considerevolmente la padronanza della propria emotività, o meglio dell'impressionabilità (paura del contatto e delle cadute, autocontrollo...).

Contatti autorizzati e non

Le regole fondamentali del rugby mirano a proteggere il giocatore e vietano ogni tipo di percossa. Il difensore può acchiappare, spingere oppure immobilizzare l'avversario in movimento ma solo dalle spalle in giù. I gesti compiuti allo scopo di ferire possono essere puniti con dure sanzioni.

Consigli didattici

- Occuparsi prima di tutto dell'aspetto emotivo dell'allievo per cancellare il timore di cadere o di farsi male scontrandosi con l'avversario. Proporre dei semplici giochi di lotta «uno contro uno» oppure «tutti contro tutti», aumentando progressivamente la rapidità dei movimenti dei giocatori.
- Mettere l'accento sul collettivo; bisogna riuscire a far passare il messaggio secondo cui riunendo le forze si ottiene di più che addizionandole semplicemente. Inserire nella lezione giochi basati sulla collaborazione.
- Introdurre gli aspetti cognitivi legati alla comprensione del gioco; definendo il ruolo del difensore e la nozione di pressione difensiva si sviluppa la logica di gioco dell'attaccante.

Motto

- Frena la corsa del tuo avversario rispettando sempre le regole della correttezza.
- Cerca di recuperare il pallone il più rapidamente possibile.
- Sfrutta gli spazi per creare degli squilibri nella squadra avversaria.
- Fai avanzare la palla e cerca di segnare!

*Philippe Lüthi, capodisciplina G+S di rugby
phluthi@bluewin.ch*



Foto: Keystone/Rick Rycroft

Hockey su ghiaccio – a tutto...corpo

L'hockey su ghiaccio è uno sport essenzialmente fisico e di rapidità. Il grado di «durezza» del gioco è dettato dalla «tradizione hockeistica» della nazione che lo pratica. Quella canadese, ad esempio, si riconosceva da un'evidente aggressività nei confronti dell'avversario, mentre la scuola russa puntava piuttosto sulla tecnica di pattinaggio e sull'abilità nel maneggiare il bastone. L'arrivo sul mercato di nuovi materiali segnò l'inizio di una nuova era, ossia quella di un gioco ancor più veloce e duro. La tendenza ha conquistato anche la categoria degli juniori i quali, pure sottoposti all'obbligo di portare il casco con protezione per il viso, sono diventati più scorretti e spietati in campo. E l'attitudine aggressiva è un tema centrale in ambito professionistico, perché è attraverso il comportamento, i gesti e le diverse strategie che si decide la supremazia dell'una o dell'altra squadra.

Contatti autorizzati e non

Chi controlla il disco può essere spinto, investito frontalmente, lateralmente e disturbato con body check fino a quando non passa il puck ad un compagno di squadra. Al contrario dell'unihockey, il regolamento permette di abbassare e alzare il bastone, ma non di dirigerlo contro il corpo di altri giocatori. Pure proibite azioni come trattenere o fermare l'avversario. Il body check è invece una pratica vietata nelle categorie inferiori ai 12 anni e in quella femminile, in cui l'avversario può essere soltanto spinto.

Consigli didattici

- Utilizzare regole adatte ai vari livelli: durante la lezione di educazione fisica oppure con i più piccoli prediligere un gioco senza impegno. In seguito autorizzare gradualmente, e soltanto con l'equipaggiamento adeguato, il contatto fisico (spingere l'avversario). Non passare troppo presto ad azioni e gesti più duri, nemmeno sotto forma di discussione con esperti troppo esigenti.
- A scuola, in assenza dell'equipaggiamento adeguato, usare materiale come dischi soffici e convalidare solo i tiri «raso-ghiaccio».
- Predisporre il campo nel senso della larghezza: il gioco sarà meno veloce.
- Formare piccole squadre: i giocatori avranno così più spazio a loro disposizione.
- Anche il docente si cala nel ruolo di giocatore.
- Provare a giocare senz'arbitro.

*Rolf Altorfer, capodisciplina G+S hockey su ghiaccio,
rolf.altorfer@baspo.admin.ch*

Pallamano – difesa incisiva ma non graffiante

A chi non lo conosce, questo sport potrebbe apparire come una disciplina che punti soltanto a mettere in ginocchio l'avversario. Ma così non è. La priorità di questo gioco è il controllo della palla e non le azioni fisiche ai danni dell'avversario. I difensori devono semplicemente cercare di entrare in possesso della sfera, intercettando i passaggi dell'altra squadra ed inducendola all'errore (p. es. passaggio mancato), mentre per impedire al giocatore che controlla la palla di guadagnare terreno, il difensore deve posizionarsi fra l'attaccante e la porta. Il primo contatto con la compagine contro cui si scende in campo è molto importante dal punto di vista psicologico, è perciò consigliabile mostrarsi incisivi in difesa per destabilizzare l'avversario.

Contatti autorizzati e non

Un'azione difensiva di successo inizia già nella metà campo avversaria, con il blocco dell'attaccante che controlla la palla, e sfocia in un tiro libero. La punizione viene decretata sistematicamente se un difensore picchia, trattiene, immobilizza e spintona lateralmente o posteriormente un avversario.

Consigli didattici

- A scuola, formare piccoli gruppi per rendere il gioco più veloce (in questo modo si evitano anche i contatti fisici).
- Allenare il lavoro delle gambe – arti che per i difensori sono molto più importanti delle braccia – con giochi di corsa, salti, elementi dell'atletica leggera ...
- Fin dall'inizio, gli attaccanti devono imparare a non assalire fisicamente l'avversario. La tattica giusta è trovare uno spazio libero e costringere il difensore a correre.
- Dare agli allievi istruzioni precise su cosa è e non è permesso fare in campo e mai accendere la loro aggressività con provocazioni verbali.

Motto

- L'avversario non è un nemico ma un compagno di gioco!
- Il difensore deve saper anticipare: impedire all'attaccante di trovare una distanza favorevole per tirare o avanzare con facilità.
- Difendere deve innanzitutto divertire!
- Rimani sempre posizionato fra l'attaccante e la porta, prestando attenzione che nessun giocatore ti passi davanti!

*David Egli, capodisciplina G+S pallamano,
david.egli@baspo.admin.ch*

A Body in Motion stays in Motion

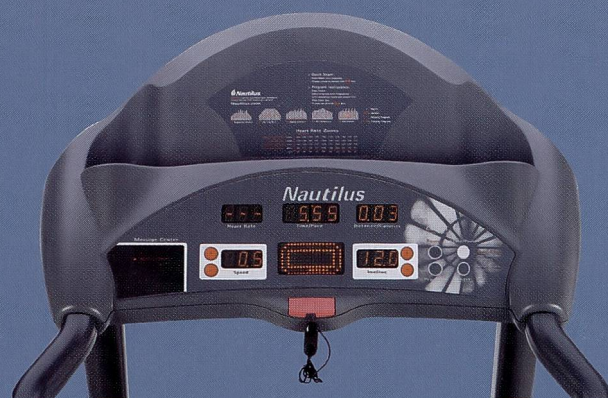


NTR 800

Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NTR 500 / NTR 800



 **Nautilus®**

Leader-Spa Sàrl,
Vaucher Sport AG,
Shark Fitness AG,
Helmi Sport AG,
Kuster Sport AG,
Hausmann AG,

Rue de Lausanne 54,
Hallmattstr. 4,
Landstrasse 129,
Albisstr. 20,
St. Gallerstrasse 72,
Marktgasse 11,

1110 Morges
3172 Niederwangen b. Bern
5430 Wettingen
8134 Adliswil,
8716 Schmerikon
9000 St. Gallen

021 636 22 11
031 981 22 22
056/427 02 25
01 710 20 70
055/286 13 73
071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Rue Jean Prouvé 6
CH - 1762 Givisiez/Switzerland
Phone +41 26 460 77 77
Fax + 41 26 460 77 70
www.nautilus.com

Unihockey – lucidità prima di tutto

Contrariamente a quanto avviene nell'hockey su ghiaccio, dove il corpo viene usato per intercettare l'avversario, nell'unihockey le dimensioni fisiche dei giocatori non sono una garanzia di successo. Basti pensare che persino la forma degli atleti che militano nelle leghe superiori non può essere definita perfetta. I difensori non seguono nemmeno le orme di quelli della pallamano, un gioco in cui un'offensiva contro le regole viene contrastata con un fallo. Il loro obiettivo infatti è molto meno graffiante e consiste nell'impedire agli avversari di trovare l'opportunità di tirare in porta, rendendo ermetica l'area davanti alla stessa. Ciò non significa che anche questa disciplina non necessiti di una certa aggressività, è tuttavia preferibile dar maggior risalto alla lucidità.

Contatti autorizzati e non

Il regolamento dell'unihockey autorizza tutte le azioni controllate con la palla, come anche la difesa della stessa con il proprio corpo e il sostegno del compagno in possesso della palla. Il bastone deve entrare in contatto unicamente con la sfera e non deve servire a colpire o a sollevare quello dell'avversario. In generale, bisogna impedire ogni azione energica contro giocatori o bastoni dell'altra squadra.

Consigli didattici

- Coinvolgere gli alunni nell'arbitraggio.
- Stimolare la disciplina all'interno della squadra: ad esempio, dopo tre falli la compagine avversaria ottiene un rigore. In questo modo, il giocatore troppo scorretto perde la solidarietà da parte dei suoi compagni di squadra.
- Testare nuove possibilità di contatto fisico: un giocatore privo di bastone protegge la palla soltanto con il proprio corpo, piazzandosi fra il «puck» e l'avversario. Questi tenta dal canto suo di passare davanti al giocatore che controlla la palla e di colpirla con il piede. L'esercizio insegna che la palla non la si ottiene con la forza ma con una buona dose di rapidità e astuzia.

Motto

- Non bisogna lottare contro la squadra avversaria, ma bisogna evitare di concederle possibilità di concludere.
- Giocare in modo «astuto» non «aggressivo».
- L'arbitro non deve cercare l'errore, bensì proteggere i giocatori abili e tecnicamente capaci.

*Mark Wolf, capodisciplina G+S di unihockey
wolf@swissunihockey.ch*

Pallacanestro – costruire un muro

La pallacanestro è l'unica disciplina che vieta categoricamente il contatto fisico fra avversari. Ma la pratica non rispecchia sistematicamente la teoria e gli incontri di alto livello ne sono un esempio. Per fermare un'offensiva o impedire un passaggio di un attaccante della squadra Y, e non cadere nella sua trappola della caccia al contatto fisico, il difensore della compagine X deve puntare sulla velocità oppure su un miglior posizionamento. Insomma, per contrastare una carica potente di energia e di motivazione da parte degli avversari, bisogna cercare di lavorare intensamente sulla rapidità e sulla forza muscolare.

Contatti autorizzati e non

È proibito ogni tipo di contatto con il giocatore che controlla la palla, il quale ha diritto ad una posizione sul terreno di gioco. Non sono invece sempre puniti i contatti fisici fra un difensore e un attaccante senza pallone, a meno che il primo non impedisca al secondo di impossessarsi della sfera trattenendolo ad esempio per le braccia. Se il regolamento dovesse invece essere violato mentre l'attaccante esegue un tiro a canestro, il fallo viene sanzionato con due tiri liberi (uno solo è sufficiente se col primo è già stato fatto canestro). Da notare che il difensore può provocare un passaggio forzato dell'attaccante se si posiziona davanti a lui con entrambi i piedi per terra.

Consigli didattici

- La priorità va alla difesa uomo a uomo, che permette all'allenatore di allenare tutti i fondamentali del gioco e rivaluta il ruolo del difensore.
- Esercitare diverse situazioni, come uno contro uno, due contro uno fino a tre contro tre.
- Esortare gli allievi ad immaginarsi di «costruire un muro» davanti a chi controlla il pallone.
- Ricordarsi questa regola: il difensore deve sempre avere sott'occhio il suo avversario diretto e il pallone e trovarsi fra loro e il canestro (visione periferica).
- Promuovere l'idea di «aiutare il difensore», ossia quando quest'ultimo si trova in difficoltà il compagno più vicino interviene in suo aiuto.

Motto

- Difensore: quando il tuo diretto avversario controlla il pallone, tu cerca di fermare il suo dribbling (con azioni conformi al regolamento) oppure di fargli cambiare direzione. Nel caso in cui non dovesse essere in possesso di palla posizionati in modo che non possa riceverla (triangolo).
- Posizionati sempre fra il tuo diretto avversario e la palla.
- Ricordati che le tue armi migliori sono la velocità e la capacità di trovare sempre una posizione ottimale.
- Attaccante: liberati del difensore avversario per poter ricevere il pallone.

*Michel Chervet, capodisciplina G+S di pallacanestro
michel.chervet@baspo.admin.ch*