

**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:** Aggressivi si nasce e si diventa

**Autor:** Mathys, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001763>

#### 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>**

# Aggressivi si nasce

L'aggressività è una reazione apprezzata dagli allenatori.

Certamente non gli atteggiamenti che sfociano nella violenza, ma quella sana scossa di adrenalina che aiuta a migliorare la prestazione.

*René Mathys*

**Q**uando gli allenatori raccomandano una dose di aggressività si riferiscono ad un sano dispendio di energia positiva. Ecco due esempi: uno sciatore riceve istruzioni adatte alle sue capacità per entrare con molto slancio in ogni porta, senza mai rallentare la sua corsa. L'allenatore di hockey intima un forechecking aggressivo e si aspetta un assalto nell'area di difesa avversaria che permetta ai suoi uomini di recuperare il disco. Se nel primo caso, l'atleta sopravvalutasse la propria abilità, potrebbe cadere e magari ferirsi gravemente, mentre un impeto troppo potente sul ghiaccio metterebbe in pericolo l'incolinità dei giocatori avversari. E allora non saremmo più di fronte ad aggressività, ma a mera aggressione.

## Assolutamente da evitare

Per ottenere un comportamento scorretto e violento dai propri giocatori basta seguire queste dieci regole:

- 1 Rimproverare la squadra davanti agli avversari**
- 2 Abolire le domande**
- 3 Criticare apertamente prestazioni e capacità personali**
- 4 Organizzare allenamenti sempre uguali**
- 5 Lodare chi fa meglio degli altri**
- 6 Evitare di creare spazi individuali durante gli allenamenti**
- 7 Criticare senza concedersi il tempo per una buona analisi**
- 8 Non perdere occasione per evidenziare le debolezze personali**
- 9 Bandire ogni tipo di discussione con i genitori**
- 10 Considerare i propri atleti alla stregua di avversari**

## Sotto la voce aggressione...

L'aggressione non è una reazione unilaterale perché può essere provocata contemporaneamente da più fattori (psichici, fisici e sociali) e manifestarsi sotto diverse forme.

L'aggressione è...

- un atteggiamento che arreca danno o che viene adottato allo scopo di arreccarlo
- rivolta verso persone oppure oggetti
- una reazione che si manifesta contro la volontà della vittima
- mirata, premeditata oppure un mezzo per sfogare tensioni
- un'insindibile alleata di rabbia e collera

## Un'origine chiamata frustrazione

Forma d'istinto, aspetto della propria personalità, frutto di una serie di processi cerebrali, di insegnamenti, o di relazioni poco equilibrate. Possono essere questi i fattori che spingono qualcuno a dar prova di aggressione. Il neurologo e psichiatra più famoso della storia, Sigmund Freud, era convinto che le aggressioni erano manovrate dalla frustrazione, ossia la mancata realizzazione dei propri scopi o desideri. Lo sport è un territorio fertile per le frustrazioni, ma fortunatamente non tutte vengono sfogate contro persone (il lancio stizzoso di una racchetta su un campo da tennis non è un evento raro nei tornei del Grande Slam).

## Violenza chiama violenza

È questa la tesi sostenuta da Freud e la realtà odierna sembra davvero confermarla. Nello sport crescono gli episodi violenti e il calcio è di certo uno degli esempi più evidenti. Gli arbitri sono sempre più sollecitati ad intervenire distribuendo sanzioni, l'unico mezzo che hanno a disposizione per impedire che l'aggressività si trasformi in pericolosa aggressione. Il rispetto delle regole deve agevolare il normale svolgimento delle gare sportive ma altresì proteggere gli atleti da infortuni. Il direttore di gioco è così un garante dell'incolinità fisica dei giocatori.

## Una prevenzione coi fiocchi

La SUVA sta conducendo da qualche anno la campagna «Sicurezza nei tornei di calcetto» che s'inserisce nel progetto «Occhio alle giunture». In pratica, l'assicuratore fornisce un contributo finanziario e logistico (arbitri ufficiali dell'ASF e materiale vario) a chi si occupa di allestire questo tipo di manifestazione. Dal canto loro, gli organizzatori si impegnano a preparare il torneo sulla base dei criteri di sicurezza stabiliti dall'Istituto nazionale svizzero di assicurazione contro gli infortuni. Durante i tornei amatoriali, il rischio di aggressioni in campo è molto elevato, complice soprattutto la carenza di condizione

# e si diventa

fisica e tecnica che fa lievitare la frustrazione. Le statistiche dimostrano che grazie a queste misure preventive, il rischio di infortuni è invece stato ridotto di circa tre quarti. Ciò significa che nei tornei sponsorizzati dalla SUVA sono stati registrati 4,3 incidenti (su un totale di 1000 giocatori), contro i 16,7 (a parità di partecipanti) segnalati in eventi analoghi senza prestazioni SUVA.

m

Una partita di campionato che sfocia in baruffa. Quando in palio ci sono soldi e nomea, spesso si dimentica la correttezza a scapito dell'avversario. Non è sicuramente questo l'esempio da dare ai futuri professionisti.



## Una marcia in più

Un elevato livello di aggressività «positiva» (quella che non supera i confini della correttezza) può decidere le sorti di una partita. Con una potente mobilitazione da parte di tutta la squadra, che presuppone un impegno massiccio sia dal punto di vista fisico che psichico, un avversario di pari levatura può essere dominato, destabilizzato, e in alcuni casi addirittura demotivato. In questo contesto, l'impronta che una compagine riesce ad imprimerre sul campo fin dai primi scambi è assolutamente determinante.

### Cercasi «pittbull»

In generale, gli allenatori tendono sempre a formare una squadra che vanti fra i giocatori un cosiddetto «pittbull», più o meno degnò del soprannome attribuito allo juventino Edgar Davids, la cui aggressività serve a sprona-

re i compagni. Creare in allenamento le condizioni analoghe a quelle di una partita permette sì di «esercitare» l'aggressività, ma mette anche inutilmente a repentaglio l'incolumità dei giocatori. Una buona alternativa esiste. Il livello di tensione ottimale può essere raggiunto poco prima di scendere in campo grazie a semplici e specifici esercizi di riscaldamento.

### Da sapere e da fare

- I bambini acquisiscono le conoscenze tecniche e tattiche, nonché le capacità coordinative necessarie per condurre un gioco concentrato e vincente nelle situazioni di uno contro uno.
- Esigere in allenamento le stesse situazioni che in partita portano alla vittoria (palla vincente, conclusioni personali).

- Le pressioni di ogni genere accrescono l'impegno tecnico, tattico, nonché mentale dei giocatori.
- Pretendere incoraggiamenti reciproci durante l'allenamento e la partita.
- Creare lo stato di tensione fisico e spirituale necessario con esercizi di reazione, di velocità o con rituali di gruppo.
- Prima della partita tenere sotto controllo le condizioni mentali di ogni giocatore (attenzione a eccitamenti eccessivi o insufficienti).

Bruno Truffer,  
capodisciplina G+S di calcio  
[bruno.truffer@baspo.admin.ch](mailto:bruno.truffer@baspo.admin.ch)

# DALLA CITTÀ ALLA MONTAGNA, PASSANDO PER LA CAMPAGNA.



Mother Boyle ha veramente superato sé stessa ideando questa scarpa elegante e comoda da calzare sia per andare al lavoro, che durante il tempo libero. La tomaia, fabbricata con nubuck leggero, permette di camminare in tutta libertà; la fodera in Dry-Lex™ e la suola interna EVA rivestita in Dry-Lex™ mantengono il piede fresco e asciutto; la suola interna intercalare EVA funge da ammortizzatore sui terreni insidiosi, mentre la suola esterna di forma concava in gomma sagomata Omni-Grip™ nera garantisce un'andatura sicura sia sui sentieri di montagna che sui pavimenti degli uffici. [www.columbia.com](http://www.columbia.com)

Tecnisport SA · tel. 032/835 55 33 · e-mail : [tecnisport@bluewin.ch](mailto:tecnisport@bluewin.ch)



«Anche se la testa lavora, i piedi possono essere  
in vacanza»

- Gert Boyle, P.-DG

 **Columbia**  
Sportswear Company®