

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Le apparenze possono ingannare  
**Autor:** Lehmann, Anton  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001138>

### **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**

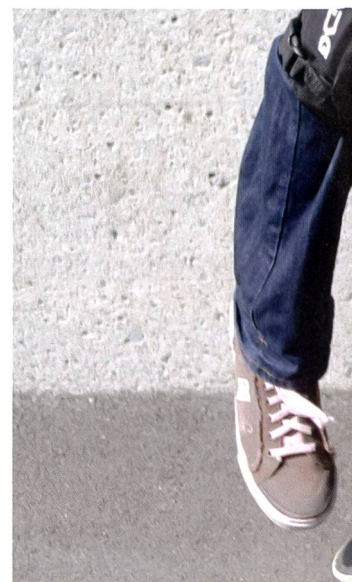
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



# Le apparenze possono ingannare

Il calcio, l'hockey su ghiaccio, la pallacanestro, gli sport da combattimento, lo skateboard o l'allenamento della forza alimentano veramente la violenza? Nello studio sulla delinquenza giovanile sono stati classificati in questa categoria. E i loro rappresentanti reagiscono alle critiche.

Anton Lehmann; foto: Daniel Käsermann, Philipp Reinmann

La classificazione in discipline che «alimentano» e «inibiscono» la violenza non è molto utile e provoca un effetto polarizzante. Ciò significa che «ricompensa» le attività fisiche cosiddette di valore, in cui non si registrano atti violenti, discriminando simultaneamente gli altri sport e i loro rappresentanti, che in questa sede si esprimono su aspetti quali la gestione delle emozioni, la conformità delle regole, i rituali, il fairplay, il rispetto reciproco, l'autodisciplina, l'interpretazione del contatto fisico, la reazione che ne consegue e la riduzione del rischio di infortuni.

## Sport da combattimento

Monika Kurath, capodisciplina G+S Judo/Ju-Jitsu,  
allenatrice diplomata  
Contatto: [monika.kurath@baspo.admin.ch](mailto:monika.kurath@baspo.admin.ch)

Il mondo delle arti marziali è composto di numerosi sport, ognuno dei quali ha obiettivi e contenuti diversi, ciò che suggerisce punti di vista differenziati. Mentre per alcuni l'obiettivo finale è il knock-out dell'avversario, per altri si tratta soprattutto di colpire determinate parti del corpo oppure di riuscire a far sdraiare l'avversario sulla schiena per controllarlo al suolo.

Lo judo fa parte degli sport non orientati verso il knock-out. Il primo obiettivo pedagogico illustra la comprensione e l'uso dei due

principi etici «impiego ottimale dell'energia» e «crescita comune». Da un lato si tratta di non opporre forza contro forza, bensì di eludere abilmente quella dell'avversario per sfruttarla a proprio favore.

In questa disciplina si compiono dei progressi quando entrambi i partner si comportano in modo cooperativo e leale. I principi etici summenzionati sono messi in pratica attraverso i valori del codice d'onore (cortesia, coraggio, lealtà, autocontrollo, onore, modestia, rispetto, amicizia), che nello judo così come in altri sport orientali assumono un'importanza capitale. Dal profilo metodologico-didattico la priorità è data alla conoscenza reciproca e all'osservanza delle regole e dei rituali, ad esempio l'inchino all'inizio e alla fine dell'allenamento o della gara. Questo rituale aiuta da un lato a concentrarsi meglio e, dall'altro, ad esprimere rispetto nei confronti del partner, degli allenatori, del luogo in cui ci si trova e delle regole vigenti. L'allenamento dello judo si basa sul combattimento ma sempre nel rispetto delle regole, fondate a loro volta sui principi etici. Un'altra componente fondamentale del processo di apprendimento è la gestione delle emozioni. Si sa che il confronto diretto insieme o uno contro l'altro suscita delle emozioni, perciò occorre imparare ad esempio ad elaborare correttamente le vittorie e le sconfitte. Gli obiettivi tecnici consistono nell'apprendimento e nell'uso in allenamento e in gara di elementi tecnico-tattici, il cui ricorso al di fuori di tali contesti è assolutamente proibito, eccezion fatta in casi di autodifesa. Per questi motivi le arti marziali in generale e lo judo, in particolare, possono





essere un aiuto prezioso e straordinario per il rafforzamento e per il raggiungimento di un equilibrio fra corpo, anima e spirito. A condizione, naturalmente, che le nozioni siano trasmesse in modo responsabile.

*Erik Golowin, ex capodisciplina G+S di karaté, responsabile della scuola Goju Kan – Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit  
Contatto: golowin@hispred.ch*

Nello studio sulla delinquenza gli sport da combattimento, che ammettono contatti fisici, in generale sono giudicati come degli alimentatori di violenza. In base alla mia esperienza condotta in progetti pedagogici legati al mondo delle arti marziali sono convinto che questa valutazione non corrisponde alla realtà. Sono diversi i progetti focalizzati su questo mondo realizzati in ambito di collaborazione allo sviluppo, di prevenzione della violenza o di integrazione. La molteplicità di metodi, le possibilità di transfer e gli esercizi sulla gestione delle emozioni sono particolarmente adatti a sviluppare delle strategie che portano a loro volta ad assumere un comportamento rispettoso in situazioni di conflitto. Il lavoro di promozione giovanile attuato da G+S indica la strada da percorrere per una collaborazione con le arti marziali. In qualità di istituzione, G+S riconosce solo quelle discipline che non ammettono alcun know-out in allenamento o in gara, divulgando così un messaggio molto chiaro: anche quando un concorrente si trova in uno stato di agitazione deve continuare a rispettare la salute dell'avversario. Sebbene il successo personale sia prioritario occorre avere sempre un occhio di riguardo per l'avversario ed evitare di danneggiarlo. Una filosofia, questa, che viene trasmessa da molti allenatori di diversi sport da combattimento (karaté, kung-fu, boxe light-contact e kickboxing). È in tal senso che la qualità delle lezioni nelle scuole di arti marziali sarà analizzata e incrementata.

## Skateboard

*Roger Grolimund, Ernesto Schneider, responsabili Schtifti – Fondazione per progetti sociali giovanili  
Contatti: roger.grolimund@schtifti.ch, ernesto.schneider@schtifti.ch*

Per il mondo dello skateboard le conclusioni dello studio non sono particolarmente sorprendenti. A causa di divieti o di infrastrutture



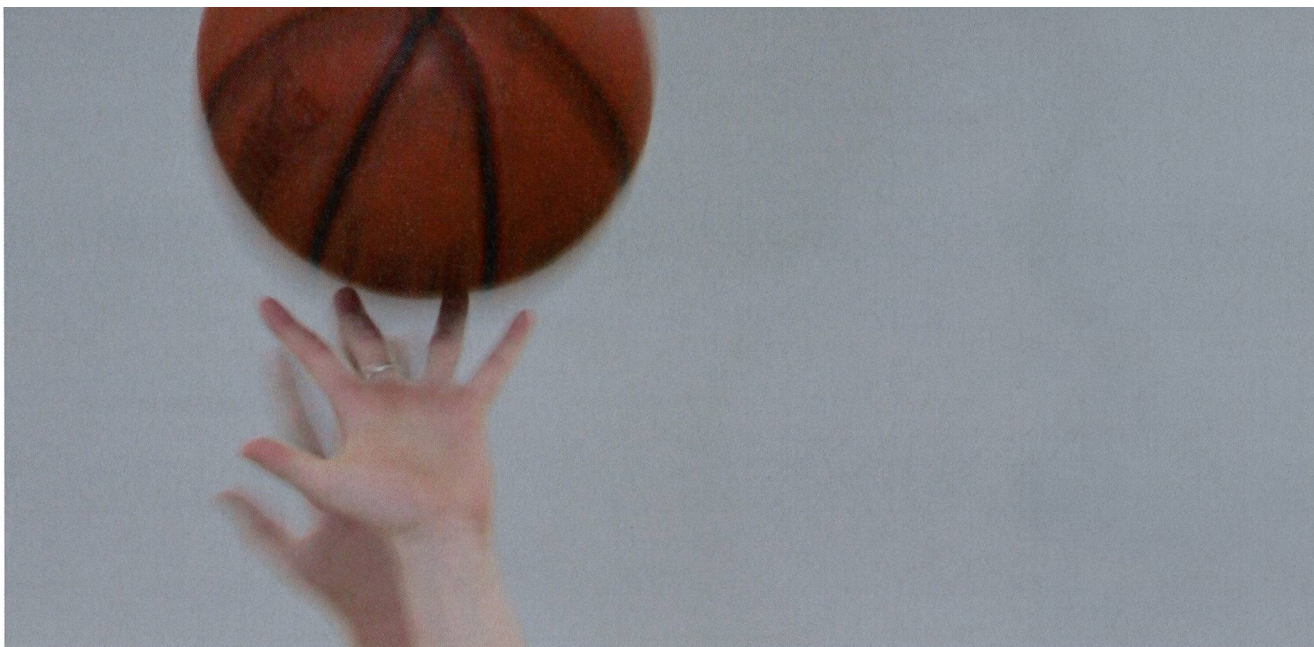
carenti, questo sport è molto spesso praticato in luoghi pubblici, dove i giovani si allenano in modo autonomo con coetanei e dove – come dimostra lo studio – si verifica buona parte degli atti di violenza. Il fatto che si giunga a dei conflitti è assai prevedibile. In altre parole: chi pratica una disciplina in simili circostanze non ha la vita facile. È comprensibile dunque che l'intero mondo dello skateboard goda di una cattiva reputazione anche senza la presenza di pecore nere, ciò che non contribuisce certo a migliorarne l'immagine. Sono gli spazi aperti, costruiti di recente per chi pratica questa attività e molto ben frequentati, che mostrano quanto questo sport sia migliore della reputazione che si è costruito. Ci riferiamo ad esempio al Freestyle Park di Näfels, nel canton Glarona, o alla Freestyle Halle a Zurigo, dei luoghi in cui lo skateboard può essere praticato al riparo da conflitti esterni e, in parte, anche sotto l'occhio vigile di collaboratori pedagogici. Sono fattori molto importanti per decriminalizzare l'ambiente in cui si pratica la disciplina. La nostra fondazione s'impegna in modo conseguente per creare degli spazi liberi e naturalmente anche per promuovere altre discipline freestyle. Il nostro desiderio è di far muovere bambini e giovani nell'ottica di raggiungere un buon peso forma. Gli sport come lo skateboard sono particolarmente adatti a motivare e a trasmettere il piacere di fare movimento e sotto questo punto di vista i vantaggi che comportano prevalgono sugli svantaggi.

## Sport per il rafforzamento muscolare

*Bruno Schneider, insegnante di educazione fisica, membro della direzione di un centro fitness e per la salute  
Contatto: brunoschneider@bluewin.ch*

A 15 anni non è facile per i giovani autovalutarsi in modo preciso e ponderato. Per questa ragione le loro dichiarazioni sono da prendere con la dovuta cautela. Ad esempio, i ragazzi al di sotto dei 16 anni generalmente non possono entrare nei centri fitness. A questa età, infatti, la loro crescita non si è ancora conclusa e un allenamento focalizzato sulla forza con l'ausilio di pesi potrebbe causare dei danni da sovraccarico all'apparato locomotore. Le affermazioni secondo cui lo sport aumenterebbe la disponibilità a





commettere atti di violenza per l'effetto che provoca sul corpo (attraverso un incremento della forza) non coincide affatto con le esperienze che ho potuto fare io. Non è la costituzione fisica che favorisce un comportamento violento, bensì la predisposizione psichica associata a componenti legate alla situazione in cui la persona si trova.

Delle ricerche condotte in cliniche psichiatriche evidenziano gli effetti generati da un allenamento della forza eseguito regolarmente. Le ripercussioni su caratteristiche psichiche come la calma, il realismo, la sicurezza nei propri mezzi, l'autostima, l'accortezza, ecc. sono totalmente positive. I lunghi anni da me trascorsi ad allenare persone di ogni generazione mi consentirebbero addirittura di allungare questa lista.

I giovani che iniziano a svolgere degli allenamenti della forza sono persone piacevoli e in gamba molto meno inclini alla violenza di altri ragazzi o ragazze. Per me non vi è alcun indizio che lascerebbe supporre che l'allenamento della forza sia sfruttato per cercare una conferma nello streetfight.

## Pallacanestro

*Christian Rosenberger, insegnante di educazione fisica, docente universitario di pallacanestro, esperto G+S, responsabile streetball presso ADIDAS e coordinatore presso Midnight progetti Svizzera*  
Contatto: christian.rosenberger@mb-network.ch

Da anni nella formazione degli allenatori si tematizzano aspetti come il rispetto e la tolleranza. Come ogni docente, anche l'allenatore assume un ruolo di esempio importante nei rapporti interpersonali ed esercita un'influenza decisiva sul gruppo o sulla squadra di cui è responsabile.

Purtroppo esistono anche le «pecore nere» che considerano la pallacanestro, anche se la praticano come hobby, una specie di guerra senza armi e un mezzo per poterla fare. Gli esempi che ci giungono per esempio dalle star della NBA – che in campo s'insultano con meschinità – non aiutano di certo.

Inoltre vanno rilevati i grandi cambiamenti intervenuti in questo sport nell'ultimo decennio. Oggi si gioca in modo più atletico e veloce e il regolamento tutela molto meno gli attaccanti in possesso di palla rispetto al passato, ciò che contribuisce a rendere il gioco più fisico. La regola della «tolleranza zero» in possesso di palla non è interessante per le società di professionisti e poco seducente per il pubblico.

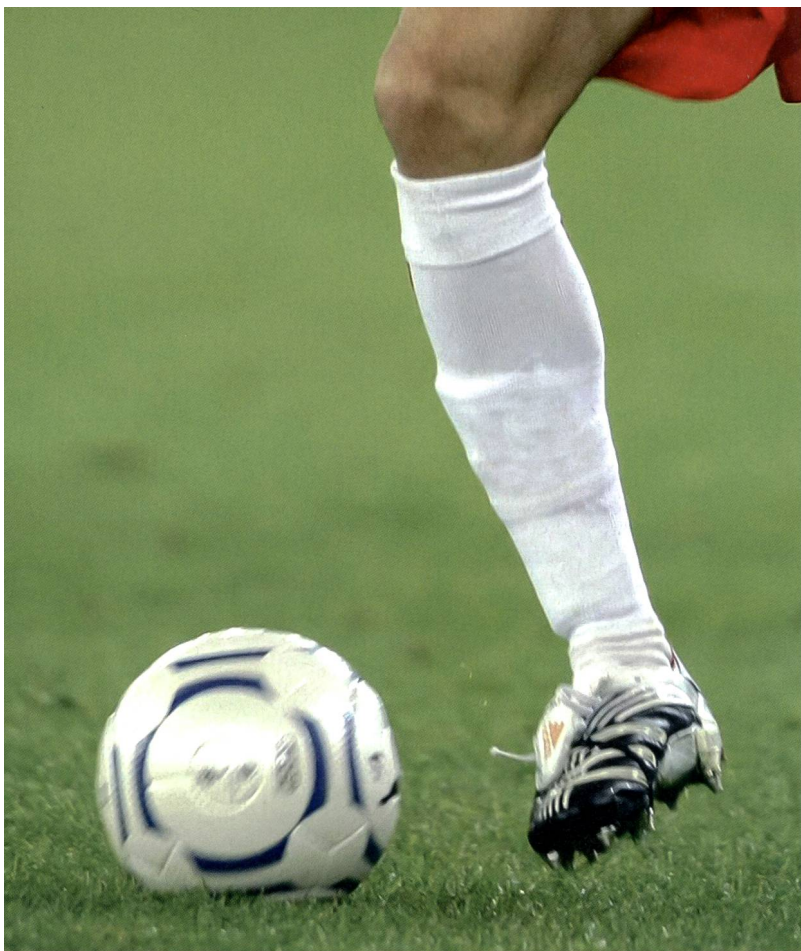
Lo streetball, che non è nient'altro che la forma aperta della pallacanestro, ha contribuito molto a rendere la nostra disciplina più popolare, ma sfortunatamente essa gode anche di una cattiva reputazione, ovvero quella di essere praticata da «giovani duri». Gli esempi non mancano, basta guardare i film americani. La realtà in Svizzera è ancora diversa e da quando negli impianti sportivi sono stati installati più canestri si gioca anche per segnare punti. Mentre negli anni '80 la pallacanestro era ancora una disciplina praticata quasi esclusivamente da studenti e accademici, ora grazie alla popolarizzazione dello streetball e all'industria musicale la disciplina è accessibile anche ai ceti meno abbienti. La pallacanestro è ormai diventato uno sport attrattivo in cui i giovani si identificano con la moda streetwear e la musica rap. Esempi, questi, che oggi assumono un'importanza significativa soprattutto per i bambini e i giovani confrontati con una nuova cultura, in cui i modelli dei genitori non funzionano più. Si tratta principalmente di ragazzi con un background migratorio, molti dei quali sono attivi nella pallacanestro, nello streetball, nello streetsoccer e nei Midnight Sports. Ad essi lo sport offre spesso una possibilità di conferma sociale che a scuola viene loro piuttosto negata. La pallacanestro è diventato uno sport di «sottoclasse» ed è chiaro che attragga molto di più i giovani che nella loro breve esistenza hanno già fatto i conti con la violenza rispetto ad altri provenienti da attività tranquille e pacate come gli scacchi o i cori giovanili. È proprio qui che lo sport assume un ruolo centrale e in quest'ottica discipline come la pallacanestro vanno promosse ulteriormente. Dove otterrebbero i giovani altrimenti delle opportunità di riconoscimento? I ragazzi con poche prospettive e con problemi di inserimento sociale imparano grazie allo sport a rispettare le regole e gli avversari e a sviluppare la loro personalità in modo positivo. È fantastico che delle discipline come la pallacanestro riescano ad attrarre dei giovani in difficoltà.

## Calcio

*Luca Balduzzi, Associazione svizzera di football (ASF), capo del settore calcio di base*  
Contatto: balduzzi.luca@football.ch

Lo studio fa una distinzione fra discipline che alimentano la violenza e altre che la inibiscono. Nella prima categoria rientrano tutte quelle che, al di fuori dei loro confini, mostrano un esempio di chiara





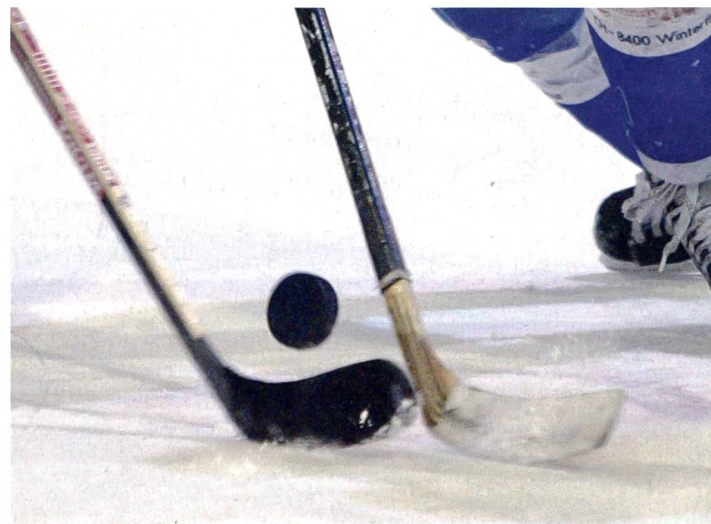
e potente mascolinità, di cui i ragazzi più giovani si appropriano. Pertanto attribuire a calcio, pallacanestro e hockey su ghiaccio la nomea di alimentatori di violenza è alquanto esagerato. Si potrebbe benissimo affermare che i giovani predisposti alla violenza compensano questa loro inclinazione praticando proprio questi sport, che si trasformano così in attività che riducono la violenza.

Il calcio vive di tattica, tecnica, velocità... e anche di lotta ma costruita attorno a regole chiaramente definite e al principio del fairplay.

Il calcio è competitivo ed è giocato in modo aggressivo. Il contatto fisico conforme alle regole fa parte del gioco e in alcuni frangenti può anche manifestarsi duramente. Una parte di giovani, sia ragazzi che ragazze, può cercare una conferma sportiva nella collaborazione e nel confronto ludico offerti dal calcio, mentre altri la cercano in attività sportive che non ammettono contatti fisici. Una cosa, questa, che considero positiva. Ma questo non significa che i primi siano particolarmente inclini alla violenza e i secondi invece dei bravi ragazzi.

Dalle conclusioni cui giunge lo studio risulta che esiste una correlazione fra il calcio e la violenza, ma l'interpretazione secondo cui il calcio è responsabile della violenza è scorretta.

Tutte le persone cui compete la responsabilità nel calcio sono consapevoli della linea sottile che divide l'aggressività dal piacere del gioco. Nella formazione questo è un tema ricorrente, perciò in ogni partita si accorda molta importanza all'applicazione e al rispetto delle regole. L'associazione promuove la correttezza ricompensando ogni anno le società che ne danno prova. L'ASF ha concepito il programma «be tolerant», che invita i giovani a calarsi nei panni dell'arbitro sotto l'egida di un coach per capire l'importanza del gioco corretto. In fin dei conti, il calcio si basa proprio su questo aspetto: ogni giocatore deve essere consapevole che solo rinunciando alla violenza è possibile giocare una buona partita. E questo non è un contributo fondamentale nell'ottica di una società priva di violenza?



## Hockey su ghiaccio

*Erich Brassel, Ufficio per la scuola popolare e lo sport, AR, Commissione della disciplina sportiva G+S, hockey su ghiaccio, Contatto: Erich.Braschel@AR.CH*

Lo studio conferma che lo sport non è una panacea contro la violenza e dimostra che i giovani che lo praticano possono anche commettere atti di violenza. Un fatto assolutamente indiscutibile. Gli allenatori, i formatori e i coach sperimentati non condividono i risultati emersi dallo studio e non osservano alcuna concordanza con il loro bagaglio di esperienza. Confermano solo che i fattori famigliari e l'ambiente sociale nel periodo della pubertà assumono un'importanza capitale. La famiglia trasmette dei modelli comportamentali e dei tipi di relazione (buone maniere, attenzione, rispetto, ecc.) che nell'età adolescenziale – ovvero quando a prendere il sopravvento è l'ambiente extrafamigliare – vengono messi sul banco di prova.

I giocatori di hockey aderiscono ad una squadra/ad una società perché dispongono dei presupposti caratteriali che agevolano la loro integrazione. Anche fra di loro ci sono però dei giocatori che tendono in modo più o meno marcato alla violenza. Una predisposizione che questi ragazzi si portano appresso quando aderiscono ad una società sportiva. Ciò significa che la violenza non è un problema specifico dell'hockey su ghiaccio. Gli allenatori osservano piuttosto che i giovani con un potenziale violento hanno imparato a gestire le loro emozioni e i loro moti aggressivi grazie a questo sport, ai contatti fisici che lo caratterizzano e alle sue chiare regole. Gli esempi di giocatori che sono riusciti a domare la loro rabbia tramite l'aggressività regolamentata non mancano. Gli allenatori responsabili sono consapevoli di poter ottenere degli effetti positivi da giovani giocatori grazie a regole definite chiaramente, al rispetto, alla correttezza e, non da ultimo, al loro esempio. Perciò Swiss Ice Hockey ha inserito nel suo concetto di formazione per le giovani leve temi ricorrenti come «la prevenzione contro la violenza», «il fairplay come principio fondamentale» e il programma «cool and clean». Gioventù+Sport (G+S) offre ai suoi monitori la possibilità di frequentare anche dei moduli sul tema «Prevenzione: violenza». ■