

Promozione delle ragazze nello sport: Lottare, cadere, difendersi

Alle ragazze si trasmette spesso l'idea che non devono né cadere, né lottare, né difendersi. Tuttavia, l'educazione fisica permette loro di esercitarsi in queste attività. Le forme di movimento specifiche forniscono un contributo valido per aumentare la sicurezza e permettono alle ragazze di sviluppare appieno le loro potenzialità (Pascelé, Moon & Tanner, 1970).

È possibile combinare lotta e correttezza? Secondo le filosofie delle arti marziali asiatiche, si lotta insieme e contro gli avversari seguendo regole e rituali chiari. La correttezza e il rispetto sono valori a cui si accorda la massima priorità. Nella lotta ludica, i bambini e i giovani vivono appieno le loro necessità di movimento e conoscono e imparano a gestire le emozioni. Nella lotta sono richieste condizione e capacità di coordinazione e le ragazze devono imparare ad affrontare un avversario rispettando le regole e restando corretti. Con l'apprendimento di semplici elementi tecnici e tattici è possibile accedere ad altre opzioni nella lotta corretta con una compagna.



Disegno: Jocelyne Rickli

La difesa non è solo importante nella lotta con contatto fisico diretto. Anche essere capaci di creare barriere contro approcci sociali indesiderati (ad es. domande troppo intime) è un elemento importante per preservare la propria sicurezza. Essere in grado di riconoscere e manifestare i propri limiti è un altro elemento chiave che grazie allo sport può essere raggiunto tramite semplici esercizi di affermazione personale e tecniche di difesa personale. Con gli esercizi è possibile ottenere dei risultati importanti e così rafforzare la fiducia in se stessi (consapevolezza, sicurezza, meno paura; Brecklin, 2008). E per potersi difendere con coraggio, è importante essere capaci di cadere. Cadere in modo sicuro è una premessa fondamentale per le tecniche di atterraggio e le posizioni in piedi. Si tratta di imparare e rendere automatiche diverse tecniche di caduta. Nei giochi di lotta nonché nella lotta stessa, sono sollecitati tutto l'organismo e tutto l'apparato motorio.

Esercizio

- [Dalla caduta incontrollata a quella sicura](#) (pdf)
- [Livello della piramide 1: giochi di lotta](#) (pdf)
- [Livello della piramide 2: tecnica a terra e in piedi](#) (pdf)
- [Livello della piramide 3: gara](#) (pdf)
- [Evitare la lotta, difendersi con coraggio](#) (pdf)

Una particolarità della lotta è il contatto fisico diretto. Si tratta principalmente di sperimentare l'equilibrio e la tensione corporea. L'obiettivo è infrangere l'equilibrio della compagna mantenendo però il proprio equilibrio oppure, in caso di perdita di equilibrio temporanea, riacquistarlo il più velocemente possibile. Questa situazione

rispecchia anche quanto viviamo nel quotidiano e può pertanto anche essere usata come esercizio fuori delle lezioni.

Impostazione metodica

È utile impostare i giochi di lotta in modo metodico. In una prima tappa, si tratta di vivere e accettare il contatto fisico diretto e sviluppare la volontà di cooperare e di fidarsi degli altri. In seguito, introdurre esercizi in cui le ragazze misurano le loro forze in modo ludico. Per esempio tramite esercizi in cui ci si tira e si spinge. Poi è possibile introdurre poco a poco altre situazioni come la lotta attorno a oggetti, nello spazio oppure esercizi in cui si modifica la posizione del corpo.

In base alla piramide metodica (cfr. Sigg, Teuber, 1998, v. immagine), la prossima tappa consiste nel cadere e atterrare l'avversaria dalla posizione in piedi oppure provocare il cambiamento di posizione delle compagne da terra. Quasi tutti i giochi e gli esercizi presentati in questo capitolo possono essere eseguiti in diverse forme e così aumentarne o meno l'intensità. In funzione della forma sociale, è possibile scegliersi l'avversaria, dosare l'impegno individuale oppure il pensiero autonomo, promuovere il lavoro in gruppo oppure lo sviluppo di tattiche.



La sicurezza in primo piano

In tutti gli esercizi proposti, la sicurezza è un aspetto principale. La lotta contro un'avversaria presuppone prima di tutto la collaborazione. In questo contesto, è importante che le ragazze apprendano, capiscano e applichino i rituali scelti dal docente. Inoltre, devono conoscere e rispettare le regole vigenti. Con il tempo, è eventualmente possibile offrire alle ragazze l'opportunità di modificare le regole autonomamente (v. lista di controllo).

Lista di controllo sicurezza

- **Pericolo di farsi male:** togliere le scarpe e i gioielli. A dipendenza dei giochi utilizzare dei tappeti.
- **Rispetto delle regole:** gli allievi devono sapere che non si tollerano violazioni delle regole. Il docente svolge un ruolo centrale. Regole di facile applicazione e un'atmosfera distesa durante l'insegnamento contribuiscono al rispetto delle regole..
- **Regola d'oro:** lottare con correttezza significa che non si fa agli altri ciò che non si vorrebbe fosse fatto a noi.
- **Rituali:** le azioni ripetute continuamente, come il saluto prima del combattimento, i cenni per l'inizio della lotta, aiutare lo sconfitto al termine dello scontro, con il passare del tempo formano una serie di rituali che contribuiscono all'andamento positivo dell'attività svolta durante la lezione e migliorano il rapporto con la classe.
- **Stop:** quando ci si fa male è necessario un segnale chiaro. In tal caso la lotta deve essere immediatamente sospesa
- **Pari opportunità:** tutti devono avere la possibilità di fare esperienze positive, cosa particolarmente importante nella lotta a due intesa come forma sociale. Pertanto nella suddivisione degli allievi si dovrebbero considerare aspetti come forza, statura e peso.

Fonte: Monika Kurath



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO