

## Sommario

Prendere posizione, assumere la responsabilità	2
La bussola etica di Swiss Olympic	3
I 4 temi cardine della bussola etica	4
Potere e partecipazione nella pratica sportiva	6
<b>Good Practice</b>	
Incoraggiante o condiscendente?	8
Trasparente o imprevedibile?	9
Empatico o duro?	10
Equo o ingiusto?	11
Autodeterminato o determinato dall'esterno?	12
Supportato o abbandonato?	13
Giusto o manipolatore?	14
Solidale o egoista?	15
Comprensibile o arbitrario?	16
Informazioni	17

## Categorie

**Età:** a partire di 8 anni  
**Livello scolastico:** 5 H in poi

# Il rispetto dei valori etici nello sport

Lo sport muove. Lo sport emoziona. Lo sport unisce. Lo sport promuove. Lo sport sostiene. Gestisci intensi che non vogliono essere soltanto parole, ma un invito. Quando la correttezza, il rispetto, la partecipazione e il senso di responsabilità sono una priorità, lo sport può essere più di una competizione o una prestazione: diventa un ambiente di apprendimento e acquisizione di valori etici. Questo dossier fornisce strumenti pratici per l'attività sportiva.

L'etica nello sport non è soltanto una questione di direttive o regolamenti, bensì un compito pedagogico trasversale. Si rivela nel modo in cui si gestisce la vicinanza, il potere, la pressione, gli ideali, si prendono le decisioni, si distribuiscono i ruoli e si allenano i comportamenti di gruppo.

Questo dossier si concentra su determinati aspetti centrali della quotidianità sportiva: relazioni di potere, autodeterminazione e determinazione dall'esterno, correttezza, partecipazione e responsabilità. Tutto ruota attorno alla domanda: in che modo gli atteggiamenti etici possono essere non solo tematizzati, bensì anche vissuti concretamente e ragionati, sia nell'ambito dello sport scolastico o societario che della formazione e del perfezionamento professionale?

Il materiale si rivolge a insegnanti, allenatrici e allenatori, responsabili della formazione nonché agli specialisti nel campo della pedagogia sportiva. Vuol essere un invito ad affrontare le questioni etiche laddove nascono, ossia nel movimento, nel gioco, nel confronto con sé stessi e con gli altri.

## Movimento come accesso alla riflessione

Novi scenari di gioco – Good Practice – rappresentano il fulcro di questo dossier. Ogni esercizio è focalizzato su un determinato aspetto, ad esempio responsabilità, trasparenza, appartenenza o correttezza. Le attività promuovono il movimento e l'esperienza di gruppo, aprendo parallelamente spazi per l'osservazione, la discussione e la riflessione.

Gli esercizi sono completati da input concreti per la discussione, consigli sulla sicurezza e riflessioni didattiche. L'obiettivo è di rendere tangibili le questioni etiche nella quotidianità sportiva e di affrontarle in modo strutturato, indipendentemente dall'età, dal livello o dalla disciplina sportiva.

Uno sport rispettoso dei valori etici nasce quando prestazione e umanità vanno di pari passo. Questo dossier è un invito a parlare degli aspetti etici dello sport in modo sistematico, ma facilmente accessibile, attraverso il movimento, il dialogo e la gestione consapevole delle dinamiche di gruppo.

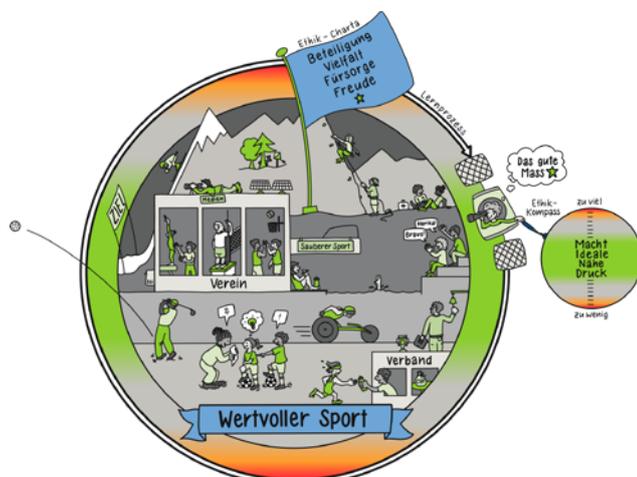


# Prendere posizione, assumere la responsabilità

L'universo «Sport svizzero rispettoso» indica ciò che serve per uno sport rispettoso dei valori etici. Da una lettura attenta risultano spunti interessanti per la propria quotidianità sportiva.

Sport rispettoso dei valori etici significa ad esempio trattare i partecipanti alla pari (**partecipazione** = Beteiligung), risvegliare il potenziale delle persone con predisposizioni diverse (diversità = Vielfalt), rendere possibile il divertimento (**piacere** = Freude), offrire aiuto e (nel farlo) mostrare una comunicazione aperta (**assistenza** = Fürsorge). I termini partecipazione, diversità, piacere e assistenza sulla bandiera blu sono fondamentali per uno sport rispettoso dei principi etici.

Lo sport racchiude un potenziale enorme e può insegnare moltissimo se viene gestito nel modo giusto e se i suoi valori vengono vissuti e promossi. Questo significa che nell'ambito dello sport occorre rispettare la dignità delle persone e che nell'allenamento e nella competizione la priorità va data al fair play. È fondamentale inoltre rispettare l'ambiente e i principi di buona governance.



Ill.: Swiss Olympic (non disponibile in italiano)

*«I sentieri si costruiscono viaggiando.»*

(Franz Kafka)

Impegnarsi congiuntamente per uno sport rispettoso dei valori etici è importante!

Uno sport rispettoso richiede l'impegno di tutti. Formazione e perfezionamento professionale sono sicuramente strumenti efficaci in questo senso, perché è lì che si sviluppano e promuovono conoscenze e capacità e si modellano e acquisiscono atteggiamenti e comportamenti. L'Ufficio federale dello sport UFSPÖ e Swiss Olympic hanno elaborato diversi supporti didattici sul tema dell'etica.

Su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch), i responsabili della formazione nelle scuole, nelle società e nelle federazioni sportive trovano un'ampia selezione di materiali didattici a disposizione di tutti. Una guida metodologica (pdf) spiega come utilizzare il materiale e come impostare il processo per avviare una riflessione sul comportamento e l'atteggiamento da assumere in situazioni etiche. La bussola etica di Swiss Olympic è un aiuto prezioso.



Ill.: Swiss Olympic (non disponibile in italiano)

## Il sistema «Sport svizzero rispettoso»

Cosa occorre per garantire uno sport rispettoso dei valori etici in Svizzera? In collaborazione con l'Ufficio federale dello sport UFSPÖ, Swiss Olympic ha elaborato il sistema «Sport svizzero rispettoso». Per uno sport rispettoso dei valori etici è indispensabile la partecipazione attiva di tutte le persone coinvolte nelle attività sportive e sono necessarie misure sia a livello delle singole persone, che delle organizzazioni.

[Video \(in tedesco\)](#)

Pierina Schreyer, coautrice di questo dossier, spiega nel video cosa serve per uno sport rispettoso dei valori etici.

[Video](#)

# La bussola etica di Swiss Olympic

La bussola etica di Swiss Olympic è uno strumento prezioso per riflettere sulle situazioni che si presentano nell'ambito della quotidianità sportiva, per comprenderle e adottare le decisioni giuste. Quattro colori aiutano a distinguere e classificare le varie situazioni: verde, grigio, arancione e rosso.

La domanda centrale è: «Cosa tutela la dignità delle persone, cosa la lede?». La bussola etica affronta quattro temi chiave – potere, ideali, vicinanza, pressione – e offre una guida attraverso i colori verde, grigio, arancione e rosso. Le transizioni di colore aiutano a capire se una situazione va bene, se richiede ulteriori riflessioni o addirittura deve essere segnalata.

Per garantire uno sport rispettoso è importante rafforzare le buone pratiche nel settore verde, analizzare i rischi e discutere senza indugio le situazioni irritanti. È fondamentale rimanere vigili e reagire tempestivamente quando è necessario un chiarimento.

## Le transizioni di colore

- **Rafforzare le persone:** Verde significa che tutto procede bene: in questa zona la dignità è preservata, lo sport è portatore di valori e dignitoso. Questo può anche essere comunicato come feedback di apprezzamento.
- **Discutere delle situazioni:** Grigio significa che la situazione inizia a diventare irritante, strana e a rischio. Nello sport i rischi fanno parte della quotidianità, ma devono essere discussi tempestivamente e gestiti con attenzione e ponderazione.
- **Segnalare i pericoli:** L'arancione indica dove iniziano le violazioni etiche in base allo [Statuto in materia di etica](#). Tutte le persone nello sport hanno il diritto di non vedere oltrepassata questa linea arancione.
- **Denunciare i reati:** Il rosso comprende reati e abusi (o il sospetto di reati o abusi). Questi sono vietati dal Codice penale.



Ill.: Swiss Olympic

## La bussola etica

La bussola etica di Swiss Olympic è un ausilio per l'orientamento, una guida d'intervento e uno strumento di sensibilizzazione che tutela la dignità della persona nello sport svizzero. Invita ad agire in maniera etica, migliorando la qualità nello sport.



# I 4 temi cardine della bussola etica

Nella quotidianità sportiva capita spesso di dover affrontare situazioni che hanno a che fare con potere, ideali, vicinanza e pressione. Spesso si intrecciano diversi fattori e non è sempre facile capire come stanno le cose. In poche parole: risulta quindi difficile distinguere in modo netto potere, ideali, vicinanza e pressione.

Il potere, ad esempio, è spesso legato alla pressione, la vicinanza invece alla dipendenza e al potere. In queste situazioni, è importante affidarsi al pensiero critico e trovare la giusta misura.

L'equilibrio tra potere, ideali, vicinanza e pressione è motivante: può ispirare, portare a cambiamenti positivi, contribuire allo sviluppo personale, rafforzare le relazioni e promuovere la collaborazione.

Partecipazione, diversità, assistenza e piacere sono importanti «compagni di viaggio» di potere, ideali, vicinanza e pressione. Servono a trovare il giusto equilibrio e sono l'essenza dello sport rispettoso.

## Potere e partecipazione

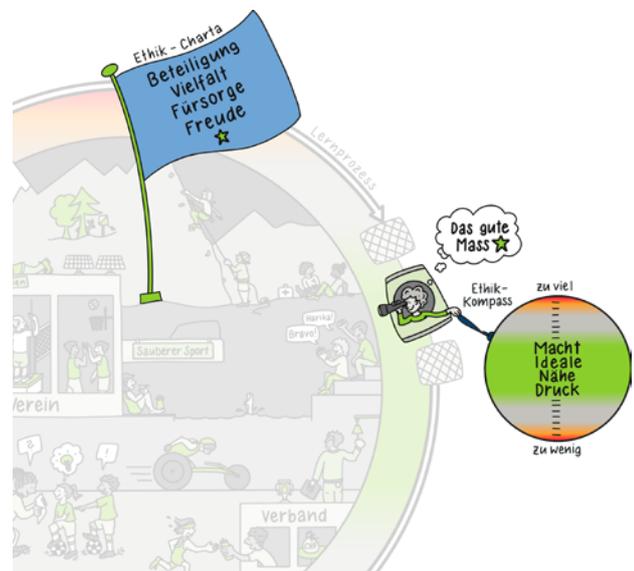
Il potere può essere usato in modo positivo per rafforzare e responsabilizzare le persone. Ma può anche portare a violazioni dei limiti e abusi, può essere paternalista o addirittura mortificante. Il potere comporta sempre anche una responsabilità ed esige un'azione consapevole. Con il potere, si possono influenzare le situazioni, prendere decisioni e, ad esempio in una competizione, stabilire quanto tempo rimane in campo un giocatore o una giocatrice o decidere un cambio per modificare il risultato.

Il potere permette di influenzare il pensiero, le percezioni e le azioni degli altri. Pertanto, il potere richiede partecipazione. Nello sport, la partecipazione significa che le persone vengono coinvolte e ascoltate, possono esprimere le loro esigenze e attese, i loro pensieri e sentimenti, possono contribuire e avere voce in capitolo (ad es. nella definizione delle regole di squadra). L'autodeterminazione e i percorsi individuali sono sempre al centro dell'attenzione.

## Ideali e diversità

Gli ideali sono onnipresenti e svolgono un ruolo centrale nello sport: incitano a migliorare e dare il meglio di sé. Alcuni ideali rafforzano lo spirito di squadra e favoriscono un sano sviluppo, altri invece possono portare a visioni estreme, come ad esempio il motto «No pain, no gain».

Alcuni ideali sono così diffusi da non venire (più) percepiti in maniera consapevole, ad esempio la «fissazione per la dieta» nelle discipline sportive con categorie di peso. La ricerca unilaterale di un unico ideale è radicale e può portare a valutazioni e ideologie unilaterali. Perciò gli ideali hanno bisogno di spazio per la diversità e l'individualità. Ogni persona a modo suo è unica e aspira a ottenere accettazione e approvazione.



Ill.: Swiss Olympic

## **Vicinanza e assistenza**

Nello sport, le relazioni interpersonali sono importanti. L'empatia all'interno di un gruppo di allenamento crea fiducia. Il dialogo e l'ascolto attivo rafforzano le relazioni che hanno bisogno di una certa vicinanza, sia fisica che emotiva.

Altrettanto importante è riuscire a mantenere una distanza di protezione, che rispetti i confini di ognuno. Altro aspetto fondamentale in particolare nei rapporti di forza e dipendenza: ogni persona ha diritto alla tutela della propria sfera privata e intima.

Affinché la vicinanza non superi i limiti e sia sinonimo di protezione e sviluppo, è necessaria la giusta misura di assistenza, un termine che comprende attenzione, comprensione, benevolenza, prudenza e distanza di protezione. Che si tratti di un infortunio, di una sconfitta o in generale di una situazione di vita difficile.

## **Pressione e piacere**

Lo sport è competitivo, e quindi spesso associato alla pressione. Vincere e perdere fanno parte della quotidianità sportiva. Una pressione adeguata può avere un effetto stimolante e spingere a migliorare. Troppa pressione invece può causare stress. Non solo atlete e atleti, ma anche allenatrici e allenatori, genitori/detentori dell'autorità parentale, società sportive e federazioni subiscono una pressione per la performance, e talvolta la esercitano loro stessi.

Anche l'ambiente e la natura sono sotto pressione a causa delle attività sportive. La pressione può assumere varie forme. Insieme al piacere, diventa sopportabile. Il piacere è il motivatore per eccellenza e aiuta a mantenere un impegno a lungo termine. Solitamente, il piacere di praticare sport porta a uno sviluppo positivo e quindi anche al successo, sia a livello individuale che di squadra. Lo sport ogni tanto ha bisogno di pressione, ma senza gioco libero e divertimento è difficile trovare il giusto equilibrio.

# Potere e partecipazione nella pratica sportiva

Gli insegnanti possono affrontare in modo mirato il tema del potere e della partecipazione nell'ambito delle lezioni, da un punto di vista sia teorico che pratico. Il modello RISK propone una struttura chiara per riflettere sulle situazioni di rischio e aiuta a gestire il potere in modo responsabile nello sport.

Le persone che praticano attività sportive possono contribuire al rispetto dei valori etici nello sport con il loro comportamento e il loro atteggiamento. Anche nelle lezioni (teoriche) si può parlare in modo mirato di potere, ideali, vicinanza e pressione. La guida metodologica menzionata poc'anzi (cfr. pag. 2) spiega come farlo. Questi temi possono essere facilmente integrati nella pratica sportiva, resi percepibili e contribuire così a promuovere il pensiero critico. Il seguente capitolo offre spunti in tal senso, concentrandosi sul potere e la partecipazione.

*«Imparare è come remare controcorrente. Se ti fermi, torni indietro.»*

(Laozi)

## Uno schema di riflessione per le situazioni di rischio

Per riflettere sui rischi legati al potere e alla giusta misura di potere, esiste uno schema molto utile: **RISK**. Serve a guidare meglio le discussioni in situazioni concrete e a fornire un quadro di orientamento. Indica ciò a cui badare in una situazione di rischio. La responsabilità è sempre della persona che si trova in posizione di forza. Per questo è importante concentrarsi su questa persona quando si riflette sui rischi.

Domande da porsi in una situazione della quotidianità sportiva:

Cosa	Domanda
Ruoli chiari (R)	Chi detiene il potere agisce in modo chiaro e adeguato al suo ruolo?
Informazione (I)	Chi detiene il potere agisce in modo tecnicamente corretto? Dispone delle informazioni necessarie?
Autodeterminazione (S come Selbstbestimmung)	Chi detiene il potere rispetta l'autodeterminazione di chi è assistito? Gli permette di esprimere la sua opinione, di scegliere o di tirarsi indietro?
Comunicazione (K come Kommunikation)	Chi detiene il potere comunica in modo lungimirante, avveduto e trasparente?

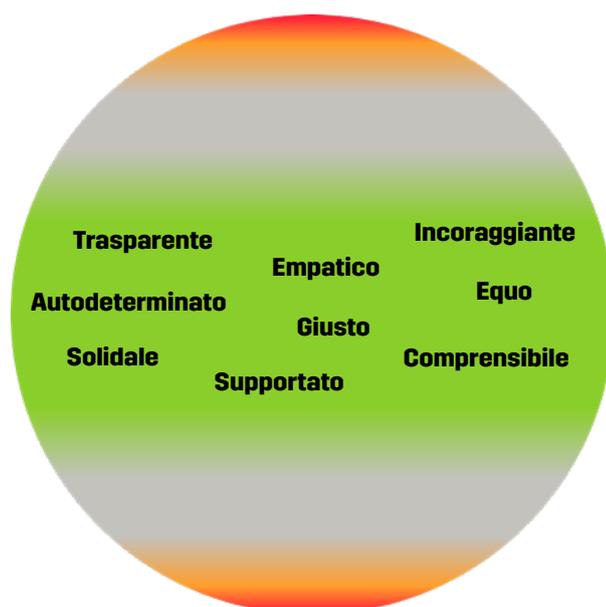
I rischi legati al potere possono essere limitati e ridotti se chi lo detiene permette agli altri di decidere autonomamente e adotta un comportamento informato, comunicativo e adeguato al suo ruolo.

È importante trovare un linguaggio per parlare di potere. I termini dell'illustrazione a destra danno un volto concreto al potere. Si trovano parzialmente anche nella bussola etica di Swiss Olympic. A tal proposito vale quanto segue: quando il potere viene esercitato nel modo giusto, la dignità delle persone è rispettata e lo sport rispettoso dei valori etici ne esce rafforzato.

### Good Practice

Con i seguenti esercizi, puoi far provare ai partecipanti la dinamica del potere e l'importanza della partecipazione e del coinvolgimento. Gli esercizi sono abbinati a un termine dell'illustrazione summenzionata. È importante avviare una riflessione comune sulle esperienze fatte dopo ogni esercizio. Alla fine, i partecipanti ottengono input sul tema e su come applicarli nella loro quotidianità (sportiva). Se necessario, si può assumere una posizione chiara a protezione delle persone più deboli. Lo schema di riflessione RISK può essere d'aiuto. Alcuni input utili sono integrati negli esercizi.

Importante: gli esercizi possono risvegliare ricordi (sgradevoli) relativi alle proprie esperienze. I partecipanti devono avere la possibilità di interrompere un esercizio o una discussione in qualsiasi momento, di fare una pausa o di rimanere in silenzio. Queste opzioni vanno chiarite già nell'introduzione all'esercizio.



Ill.: Swiss Olympic

# Good Practice – **Incoraggiante o condiscendente?**

Questo esercizio parla di dipendenza, autodeterminazione, determinazione dall'esterno e promuove la capacità di assumere responsabilità.

## Guida alla cieca

Si formano squadre di due persone. Una persona (P1) chiude o si benda gli occhi. L'altra («guida») dà indicazioni sulla direzione in cui deve andare P1. La «guida» porta P1 verso una meta ignota. La «guida» è responsabile della sicurezza di P1. Tutte le persone con gli occhi chiusi o bendati devono arrivare a destinazione senza scontrarsi. Dopo ca. due minuti, si invertono i ruoli.

**Importante:** non dare informazioni su come la «guida» deve svolgere il suo ruolo. Prima di eseguire l'esercizio, ogni coppia stabilisce il suo modo di comunicazione (ad es. linguaggio tattile, linguaggio verbale).

### Varianti

- Una «guida» è responsabile di due persone, che dirige in direzioni diverse o in ordine diverso.
- La «guida» porta P1 attraverso un percorso a ostacoli.
- P1 dribbla con una palla.
- Tutti i P1 si posizionano da un lato della palestra. Le «guide» si trovano sul lato opposto e indirizzano i P1 verso di loro.



## Domande di riflessione

- Per P1: com'è andata? Come vi siete sentiti? Che cosa vi è stato di aiuto? Quali sono state le difficoltà? Siete riusciti a instaurare un rapporto di fiducia? In che modo?
- Per le «guide»: com'è andata? Come vi siete sentiti? Che cosa vi è stato di aiuto? Quali sono state le difficoltà?
- Per tutti: come avete comunicato? Quali forme di comunicazione sono state più efficaci? Perché? Come avete risolto le difficoltà? Dove serve fiducia nell'allenamento di gruppo? Quali conclusioni potete trarre per le situazioni dominate da dipendenza o potere?



## Input

- È compito della persona che detiene il potere («guida»), non approfittare della propria posizione. Indirizza P1 in modo sicuro e diretto verso la meta. Le istruzioni devono essere chiare.
- È compito della persona che detiene il potere («guida»), offrire supporto (ad es. toccando una spalla o il braccio). P1 può decidere il più possibile (sceglie ad es. autonomamente dove vuole essere toccato). P1 decide anche quando vuol essere lasciato andare.
- Un segnale di stop concordato insieme e la possibilità di tirarsi indietro danno sicurezza, anche se non vengono utilizzati.
- Accompagnamento verbale, comunicazioni e brevi spiegazioni creano sicurezza e fiducia.
- Tutti hanno il diritto di essere considerati idonei e non deboli o condiscendenti, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – **Trasparente o imprevedibile?**

Questo gioco di reazione parla di controllo e trasparenza. Aiuta a migliorare la capacità di percezione e l'attenzione.

## **Gioco di reazione**

Si formano squadre di due persone. Una persona (P1) si inginocchia a terra con le mani dietro la schiena. P2 si posiziona in piedi davanti a P1, tenendo con il braccio teso una palla in gommapiuma davanti a P1. P2 lascia cadere la palla (senza preavviso), variando l'altezza di caduta.

P1 dispone di cinque tentativi per cercare di afferrare la palla prima che tocchi il suolo. Dal sesto tentativo, con parole o gesti (ad es. dare il ritmo o contare), P2 può provare ad aumentare il tasso di successo per P1. Dopo 10 tentativi, si invertono i ruoli.

### **Osservazioni**

- Utilizzare solo palle leggere (ad es. softball), niente oggetti rigidi o pesanti.
- Non lasciar cadere la palla da un'altezza troppo elevata.



### **Domande di riflessione**

- Per P1: com'è stato per voi inginocchiarsi davanti a P2? Come vi siete sentiti? Come avete vissuto la combinazione inginocchiamento-fallimento? E la combinazione inginocchiamento-successo (palla afferrata)?
- Per P2: come vi siete sentiti ad avere il controllo sul gioco? Come avete vissuto i fallimenti di P1? E i successi?
- Per tutti: quale comportamento di P2 ha aumentato il successo nella presa? Come si è sviluppata la collaborazione nel corso del gioco? Quali conclusioni potete trarre per l'attività sportiva quotidiana?



### **Input**

- È compito della persona che detiene il potere (in questo caso P2) organizzare l'allenamento in modo da poter ottenere un successo. La responsabilità non può essere delegata soltanto alle persone «più deboli».
- Il successo di P1 dipende molto da come P2 esegue l'esercizio. Un ritmo comune (ad es. contare) può aiutare a creare prevedibilità. Anche segnali chiari (ad es. «ora») aumentano le possibilità di successo.
- Inganni o procedure arbitrarie riducono le possibilità di successo.
- Solo la trasparenza e la prevedibilità consentono la collaborazione e la sicurezza.
- Tutti hanno diritto a procedure e comunicazioni trasparenti, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – Empatico o duro?

Il gioco ruota attorno all'affidabilità. Promuove la capacità di accettare prospettive diverse.

## Bastone rigido

Si formano squadre di tre persone. Due partecipanti (P1 e P2) si posizionano a ca. un metro di distanza l'uno dall'altro. Al centro sta la terza persona (P3), chiude gli occhi e contrae il proprio corpo («bastone rigido»). P3 si lascia cadere totalmente rigido tra le braccia di P1. P1 lo accoglie, lo rimette in piedi e lo spinge verso P2 (la persona di fronte). Il bastone rigido oscilla quindi avanti e indietro. All'inizio l'oscillazione dovrebbe essere molto piccola. Successivamente può essere aumentata.



- P1 e P2 si comportano in modo diverso dopo aver ricevuto istruzioni segrete.
- P1 è il più possibile empatico, attento, gentile, dolce, lento, comunicativo.
- P2 è piuttosto energico, duro, rude, brusco, veloce e non comunica.

**Osservazione:** La sicurezza di P3 deve essere sempre garantita, anche con un comportamento energico.



## Domande di riflessione

- Per P3: come vi siete sentiti nel ruolo «passivo»? È stato facile o difficile affidarvi solo ad altri? Che differenza avete notato tra la guida di P1 e P2? Che cosa vi ha aiutato a mantenere il corpo in tensione? *Osservazione: solo a questo punto spiegate che P1 e P2 hanno ricevuto istruzioni diverse.* Quale comportamento avete percepito come affidabile, quale sgradevole?
- Per P1: come avete svolto il vostro ruolo di guida «empatica»? A cosa avete prestato attenzione? Come vi siete sentiti in questo ruolo? Ha funzionato la collaborazione con P2?
- Per P2: come avete svolto il vostro ruolo di guida «dura»? A cosa avete prestato attenzione? Come vi siete sentiti in questo ruolo? Ha funzionato la collaborazione con P1?
- Per tutti: quale «stile di conduzione» facilita il benessere? Quali «stili di conduzione» osservate nella vostra quotidianità sportiva? Quali insegnamenti potete trarre per la vostra attività sportiva?



## Input

- È compito delle persone più forti (qui P1 e P2) mettersi nei panni di chi è più debole (qui P3). Empatia, considerazione e capacità di accettare prospettive diverse sono aspetti decisivi per le persone che si trovano in una posizione di potere. Questi aspetti influenzano il comportamento e il modo in cui viene svolto il «ruolo di conduzione» (ad es. gentile, lento, rude, silenzioso).
- Se il potere è in mano a più persone (qui P1 e P2), è utile definire uno stile di conduzione comune. Se le cose sono chiare, una persona non deve compensare (qui P1) il comportamento dell'altra persona (qui P2).
- Ascoltare una persona (qui P3) non significa solo permetterle di esprimersi, bensì anche percepire i suoi segnali non verbali (ad es. se si accascia, se è tesa).
- Gli atteggiamenti influenzano il nostro comportamento, spesso solo in maniera sottile o inconscia. Se riflettiamo e parliamo dei nostri atteggiamenti, possiamo anche comportarci in modo più attento.
- Tutti hanno diritto a essere trattati con empatia dalle persone più forti, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – Equo o ingiusto?

Il gioco crea uno squilibrio e parla dei diversi prerequisiti e dell'equità nello sport.

## Resistere

Si formano squadre di due persone. Chi dirige il gioco cerca di abbinare giocatori il più diversi possibile in termini di altezza, forza ed età, in modo da creare condizioni iniziali inique.

Le due persone (P1 = persona più alta o più forte; P2 = persona più piccola o più debole) si fronteggiano unendo i palmi delle mani. Il gioco consiste nel cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario e nel resistere alla pressione. Possono toccarsi soltanto con i palmi delle mani, senza spostare i piedi. Chi riesce a far perdere l'equilibrio all'avversario, e quindi a fargli spostare i piedi, conquista un punto.



## Domande di riflessione

- Per P1: come avete sfruttato il vantaggio della vostra altezza/forza? Avete guadagnato punti? Come vi siete sentiti in questo ruolo?
- Per P2: come avete compensato lo svantaggio della vostra altezza/forza? Avete guadagnato punti? Come vi siete sentiti in questo ruolo?
- Per tutti: che cosa avete provato quando il responsabile ha comunicato la composizione delle coppie? Vi è sembrata una decisione equa? Come affrontate nello sport le differenze che non sono influenzabili? Ci possono essere davvero pari opportunità? Quali criteri possono essere definiti per rendere la competizione sportiva più equa?



## Input

- È compito di chi dirige il gioco (la persona con più potere) far giocare tutti i membri della squadra in base alle loro capacità individuali. La creazione di impianti sportivi diversi e polivalenti aiuta in questo senso.
- In questo gioco, i prerequisiti di P1 e P2 sono diversi. Ritrovarsi con condizioni diverse fa parte dello sport e talvolta porta a situazioni ingiuste. È importante parlarne e fare in modo che non si ripetano.
- Oltre a concentrarsi sui punti di forza, è utile sviluppare strategie per compensare gli svantaggi (qui per P2).
- Quando si formano le squadre, è importante anche dare spazio all'autodeterminazione, ad es. «Formate squadre di due persone della stessa altezza (equità)».
- Tutti hanno diritto a pari opportunità, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – Autodeterminato o determinato dall'esterno?

Questo esercizio parla di assunzione di responsabilità, autodeterminazione, determinazione dall'esterno e promuove la fiducia e la collaborazione.

## Salvataggio

Davanti a un cassone (alto ca. 1 m), si posizionano dei tappetini per mettere in sicurezza la «zona di caduta». Una volta approntata la struttura, si forma il gruppo. Un minimo di otto persone si posizionano in due file una di fronte all'altra (quattro per fila), a una distanza di ca. 60-80 cm in modo da formare un corridoio, tenendosi per le spalle come una chiusura lampo. Una persona (P1) sta sulla piattaforma e, in base a un rituale prestabilito, si lascia cadere tra le braccia dei compagni.

**Rituale:** dopo essersi concentrato, P1 dice «pronto» e il gruppo gli risponde «pronti!». Prima di lasciarsi cadere P1 annuncia «cado» o «scendo», nel caso volesse interrompere l'esercizio. P1 ha anche la possibilità di cambiare posizione, ad es. lasciarsi cadere all'indietro da seduto; in questo caso dovrebbe chiedere al gruppo di avvicinarsi al cassone.



## Domande di riflessione

- Per P1: cosa vi ha aiutato a decidere (lasciarsi cadere o scendere)? Ci è voluto coraggio? Perché? Cosa vi ha dato la sicurezza di decidere da soli? Il gruppo in attesa (ossia le loro aspettative) vi ha messo sotto pressione? Come vi siete sentiti una volta concluso l'esercizio?
- Per il gruppo a terra: come avete percepito la responsabilità di dover afferrare P1? Cosa vi ha dato la sicurezza di poterlo afferrare insieme? Avreste potuto afferrarlo anche in due?
- Per tutti: come raggiungere la massima autodeterminazione possibile in situazioni di forte rischio? Come nasce la fiducia?



## Input

- In situazioni di forte rischio, servono compiti e impegni particolarmente chiari. Questo aiuta a fidarsi e a correre dei rischi. Standard e regole di comportamento comuni sono sicuramente utili (qui ad es. minimo 8 persone per afferrare chi cade).
- In situazioni di forte rischio è importante avere la possibilità di esprimersi, di scegliere o di fermarsi. Queste opzioni aumentano la probabilità di prendersi cura di sé e di autodeterminarsi.
- Cedere il controllo non è sempre utile.
- Aver fiducia in un gruppo significa anche poter decidere a dispetto delle aspettative.
- Anche se si sceglie di mollare (qui «scendere dal cassone»), ci vuole rispetto e comprensione. La squadra deve accettare le motivazioni e non metterle in discussione.
- Anche per i responsabili o le persone in posizione di potere è importante riconoscere i propri limiti (ad es. niente presa soltanto in due).
- Tutti devono avere diritto alla massima autodeterminazione, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – Supportato o abbandonato?

Questo esercizio crea un senso di comunità e di cooperazione. Promuove la fiducia e genera dinamiche di gruppo.

## Fluttuare

10 a 12 persone si posizionano in due file di 5 a 6 persone, una di fronte all'altra («portatori»). Una persona (P1) si sdraia a terra tra le due file e chiude gli occhi. Durante l'esercizio non si parla. Il gioco è diviso in due parti.

### Osservazione

- Eseguire questo esercizio solo con gruppi in cui regna già la fiducia tra i partecipanti.
- Il responsabile deve impartire istruzioni chiare, mantenere un'atmosfera serena e il controllo.
- Prima di iniziare l'esercizio, posizionare a terra un numero sufficiente di tappetini e togliere gli oggetti che possono dare fastidio.

**1ª parte – «In aria»:** le persone in piedi si inginocchiano tutte insieme e infilano le mani sotto P1. A un segnale non verbale, P1 viene sollevato lentamente. Dapprima all'altezza dei fianchi, poi gradualmente fin sopra le teste dei «portatori». Nel frattempo, P1 cerca attivamente di mantenere il corpo teso. Sollevare e portare devono essere azioni dolci, non violente.

**2ª parte – «A terra»:** P1 viene riportato delicatamente a terra. Tutti i membri del gruppo posano una mano su P1 (toccando braccia e gambe) ed esercitano una pressione relativamente forte. P1 percepisce una netta forza e viene «ancorato al suolo» per ca. 5 secondi. A un segnale non verbale, tutti tolgono la mano. Solo allora P1 apre gli occhi e torna nel gruppo.



### Domande di riflessione

- Per P1: come vi siete sentiti nel ruolo «passivo»? Per voi è stato facile o difficile lasciarvi trasportare dagli altri? Siete riusciti a rilassarvi? Come avete vissuto la «messa a terra»?
- Per i «portatori»: com'è stata la collaborazione all'interno del gruppo? Come avete vissuto l'essere responsabili di P1? Come vi siete sentiti come parte del gruppo?
- Per tutti: cosa contribuisce a creare uno «spazio sicuro» all'interno di un gruppo, un luogo dove sentirsi supportati e al sicuro? Come membro del gruppo, come posso contribuire a creare questo «spazio sicuro»?



### Input

- Sentirsi supportati significa avere fiducia e provare un sentimento di appartenenza.
- Il sentimento di appartenenza e il senso di comunità sono legati a un senso di accettazione.
- Essere accettati in un gruppo significa anche sentirsi supportati nonostante i propri errori e le proprie fragilità.
- L'esperienza di essere guidati e sostenuti da un gruppo crea un legame tra i partecipanti e con la «persona più debole». In questo modo, il potere del gruppo e il senso di dipendenza dal gruppo possono essere vissuti in modo positivo.
- È importante anche sentire la terra sotto i piedi (in questo esercizio «sotto il corpo») e ritrovare la propria autonomia.
- Per stare bene di solito serve un'alternanza tra legame (in questo esercizio «In aria») e autonomia (in questo esercizio «A terra»).
- Tutti hanno diritto all'appartenenza e all'autonomia, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – Giusto o manipolatore?

Il gioco «Leggere il giornale» parla di discriminazione, correttezza e regole e promuove la capacità di reazione.

## Leggere il giornale

Una persona (P1) in piedi con la faccia rivolta verso la parete legge il giornale. Tutti gli altri iniziano dal lato opposto del locale e cercano di avvicinarsi a P1 senza farsi notare. Quando P1 si gira e grida «stop», tutti devono fermarsi immediatamente e rimanere immobili. P1 decide quando girarsi, chi eliminare e quando proseguire il gioco. Se P1 scopre qualcuno che si muove, questi torna al punto di partenza. Chi per primo riesce a toccare la schiena di P1, poi leggerà il giornale.

Per questo esercizio, alcune persone (P2) vengono penalizzate, ad es.

- in modo evidente: indossando scarpe troppo grandi, legando le mani o costringendole a muoversi su una gamba sola (saltellando);
- in modo sottile: chiedendo in segreto a P1 di valutare determinate persone in modo più severo rispetto ad altre e quindi di trattarle in modo ingiusto (ad es. quando vengono scoperte per la terza volta, queste persone non vengono rispedite alla partenza, bensì eliminate dal gioco senza un motivo apparente).



### Domande di riflessione

- Per P1: come reagite quando avete il potere decisionale? Come vi sentite quando discriminate o valutate qualcuno in maniera ingiusta e parziale?
- Per tutti gli altri: come reagite quando venite rispediti indietro o eliminati? Come vi sentite? Come reagite quando gli altri vengono penalizzati?
- Per P2 (persone penalizzate): come reagite quando venite penalizzati? Eravate al corrente del vostro svantaggio (ad es. scarpe) oppure no (ad es. trattamento ingiusto)? Che cosa è stato più facile da sopportare: la discriminazione evidente o quella sottile? Perché?
- Per tutti: quali conclusioni potete trarre a proposito di disparità di trattamento e manipolazione nello sport?



### Input

- È importante che chi ha più potere rispetti le regole del gioco, che devono essere chiare per tutti, e che tratti tutti in modo equo.
- In questo gioco, vale la regola che chi legge il giornale ha il potere di decidere. E questo devono accettarlo tutti. Non è facile seguire un ritmo imposto di «stop & go» senza possibilità di replica. Se si aggiungono alcune ingiustizie, il piacere del gioco può venire meno.
- I più difficili da gestire sono le discriminazioni sottili (ad es. commenti inadeguati sull'appartenenza a un determinato gruppo o essere sempre scelto per ultimo da una squadra). Non sono classificabili, generano svantaggi e sensazioni di impotenza.
- Manipolando le regole o eliminando dei giocatori senza trasparenza, si crea un clima di paura. E allora ci vuole ancora più coraggio per mettersi in gioco. Chi non osa più fare nulla, marcia sul posto e quindi non raggiunge la sua meta. Anche questo genera un sentimento di impotenza.
- Tutti hanno diritto a un trattamento equo, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – Solidale o egoista?

Il gioco parla di ingerenza e collaborazione. Fa scattare dinamiche di gruppo attraverso l'assegnazione di ruoli.

## Performer, refuser, supporter

Si parte da un classico gioco con la palla del tipo pallamano, calcio o pallacanestro. La composizione delle squadre dipende dal numero di partecipanti. Si formano tre squadre (A/B/C). 1 a 3 giocatori/-trici per squadra (secondo le dimensioni) ricevono informazioni speciali sul comportamento di gioco da adottare. I compagni di gioco non vengono informati. Poi le squadre si affrontano (A – B; B – C; C – A). Si gioca a punti.

Ogni squadra riceve le seguenti istruzioni:

- **Squadra A – Performer (chi fornisce una prestazione):** nel ruolo di performer, sei solo tu il/la protagonista. Fatti notare, metti in primo piano, offensiva totale. Critica gli errori dei tuoi compagni di gioco, ma non lodare le azioni positive. Intralcia consapevolmente il gioco degli altri e cerca di sminuire le loro prestazioni (ad es. disturbando attivamente).
- **Squadra B – Refuser (chi rifiuta):** oggi non prendi iniziative e non ti assumi alcuna responsabilità nel gioco. Lascia che siano i tuoi compagni a lavorare per te. Mostrati demotivato e non fare alcuno sforzo. Rifiuta di collaborare, ad es. con passaggi imprecisi o mancando volutamente il bersaglio quando sei a un passo dalla porta o dal canestro.
- **Squadra C – Supporter (chi sostiene):** assumi compiti di conduzione. Pensa come squadra e non come singolo giocatore. Sostieni i tuoi compagni di squadra (incoraggiali, lodali, stimolali ecc.). Mostra emozioni positive ed entusiasmo.



## Domande di riflessione

- Per tutti: come avete vissuto il gioco e come avete percepito i vostri compagni di squadra? Che impatto ha avuto il comportamento dei vostri compagni sul gioco? Che cosa ha funzionato? Che cosa no? Perché? Come vi ha fatto sentire il comportamento delle altre squadre? Vi siete sentiti forti/superiori?
- Per i performer: qual era il vostro compito? Come lo avete messo in pratica? Come avete vissuto il gioco? Che potere vi ha dato una buona performance?
- Per i refuser: qual era il vostro compito? Come lo avete messo in pratica? Come avete vissuto il gioco? Che potere vi ha dato la possibilità di rifiutare?
- Per i supporter: qual era il vostro compito? Come lo avete messo in pratica? Come avete vissuto il gioco? Che potere vi ha dato il ruolo di supporter?



## Input

- Nella vita di tutti i giorni, il potere spesso non viene usato solo in maniera attiva (dominando, decidendo, influenzando o reprimendo); il potere può anche assumere una forma passiva.
- Il potere passivo si vede nella vita di tutti i giorni quando si tralascia qualcosa. Concretamente questo significa ad esempio astenersi, trascurare, scioperare, esitare, distogliere lo sguardo, rimanere inattivi, fare solo lo stretto necessario, ignorare, tacere, non accettare né rifiutare, trovare scuse, nascondere informazioni. Il potere passivo è spesso invisibile, ma può essere altrettanto irresponsabile e causare impotenza.
- Il potere vissuto in modo positivo nasce, ad esempio, dall'agire in modo attivo: dare una mano, sostenere, incoraggiare, motivare, responsabilizzare ecc.
- Tutti hanno diritto a un sostegno attivo, anche in caso di disparità di potere.

# Good Practice – **Comprensibile o arbitrario?**

Questo esercizio parla di processi di selezione e di come si vive la correttezza. Aiuta a capire l'importanza di una base decisionale trasparente.

## **Dentro e fuori**

Si formano due squadre (A/B), ognuna con un capitano. Il campo da gioco è diviso a metà, una per ogni squadra. Al centro di ogni metà campo si disegna un cerchio con dei coni (diametro ca. 5 – 6 metri), all'interno del quale la squadra distribuisce ca. 15 palle.

Al segnale d'inizio, i giocatori di ogni squadra cercano di rubare le palle dal cerchio avversario e di portarle nel proprio deposito senza essere toccati dagli avversari prima di attraversare la linea di metà campo. Chi viene toccato, deve riportare indietro la palla e ricominciare dal proprio deposito. Chi riesce ad attraversare la linea di metà campo, porta la palla nel proprio deposito. Le squadre si affrontano per ca. 3-5 minuti. Quale delle due squadre è riuscita a conquistare il maggior numero di palle?

Al termine del gioco, ogni capitano sceglie tre persone della sua squadra. La scelta deve essere motivata con una frase per persona, che viene pronunciata in presenza di tutti i giocatori. Il capitano della squadra vincente sceglie tre persone tra le sei nominate e le inserisce nella sua compagine; poi spiega brevemente la sua decisione.

- Deve agire in maniera arbitraria con una persona, ad es. «Scelgo XY perché lo posso fare».
- Per la seconda persona, il capitano usa criteri irrilevanti, ad es.: «Scelgo XY perché indossa una maglietta rossa».
- Solo una persona viene scelta in base a criteri pertinenti.

Le tre persone rimanenti si uniscono alla squadra perdente. Le squadre così ricomposte si lanciano in una nuova sfida.

## **Variante**

- Il capitano esclude dalla sua squadra tre persone, spiegando il motivo. Ad es. «Tu passi alla squadra perdente perché lo decido io». «Tu passi alla squadra perdente perché hai una maglietta gialla».



## **Domande di riflessione**

- Per i capitani: come avete deciso la vostra «selezione»? Come vi siete sentiti? Quali sono stati gli argomenti più facili o difficili da esprimere? Per quale motivo?
- Per i giocatori: come avete vissuto la selezione? Quali criteri di selezione sono stati accettati bene e quali meno bene? Che sentimento si prova quando la scelta sembra arbitraria, sia per chi vince che per chi perde?
- Per tutti: in base a quali criteri si dovrebbero scegliere i giocatori?



## **Input**

- È compito di chi ha il potere seguire una procedura di selezione corretta. Pertinenza e comprensibilità sono aspetti determinanti, anche se non sempre facili da attuare.
- Per facilitare le cose a tutti, è utile definire in anticipo chiari criteri (di selezione). Le differenze devono essere comprensibili.
- La mancanza di trasparenza e l'arbitrarietà fanno sentire impotenti, soprattutto quando penalizzano.
- Anche chi è avvantaggiato spesso prova disagio di fronte a un atto arbitrario.
- Tutti hanno diritto a decisioni trasparenti, anche in caso di disparità di potere.

# Indicazioni

## Link

- Swiss Olympic | [Système pour un «sport suisse respectueux»](#) (in francese)
- Swiss Olympic | [Projet «Ethique dans le sport suisse»](#) (in francese)
- Ufficio federale dello sport | [Etica nello sport](#)
- Ufficio federale dello sport | [Integrazione e prevenzione](#) (in francese)

## Materiale didattico

Lo sport svizzero è prezioso se la dignità delle persone è rispettata, se l'allenamento e le competizioni sono basati su prestazioni sportive eque e se l'ambiente e i principi di buona gestione (good governance) sono rispettati. Questa pagina offre una panoramica dei materiali didattici **per la promozione delle competenze in materia di etica**. Si rivolgono ai responsabili della formazione negli istituti di formazione, nelle federazioni sportive e nelle associazioni sportive.

- [Consulta la pagina](#)

## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPÖ,  
2532 Macolin

**Autrici:**

Pierina Schreyer, responsabile servizio Integrazione e Prevenzione, UFSPÖ

Miriam Fournier, collaboratrice servizio Integrazione e Prevenzione, UFSPÖ

Benoît Guyot, collaboratore servizio Integrazione e Prevenzione, UFSPÖ

Karin Iten, esperta servizio MachtRaum

**Redazione:** Raphael Donzel, Francesco Di Potenza,  
mobilesport.ch, UFSPÖ

**Immagine di copertina e disegni «Good Practice»:**  
Deborah Wüthrich, media didattici, UFSPÖ (basati su modelli di [Storyset](#))

**Grafici:** Swiss Olympic

**Layout:** Franziska Küffer, UFSPÖ