Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 3

Artikel: Combattimento ed emozioni : alla scoperta del Rugby

Autor: Pfister, Patrick

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999185

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: 15.07.2025

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

Combattimento ed emozioni

Alla scoperta del Rugby

di Patrick Pfister, caposervizio traduzioni SFSM e monitore G+S di rugby

Il Rugby è sostanzialmente diverso da altri sport collettivi nella misura in cui non è considerato uno sport di contatto, come si potrebbe crederlo, bensì uno sport di combattimento. Questa originalità, che ne è la sua ricchezza, crea alcuni problemi all'educatore che intende avvicinare i giovani a questa attività. Contrariamente al calcio, per esempio, risulta essenziale, innanzitutto, l'approccio agli aspetti emotivi, che sono fondamentali nella pratica di uno sport di combattimento, piuttosto delle qualità cognitive. Cercheremo di spiegare perché il Rugby è uno sport di combattimento, poi di vedere quali siano le conseguenze per il giovane che s'avvicina a questo sport, per infine immaginare in quale modo l'educatore può tener conto della dimensione emotiva che può scaturire dalle situazioni di gioco che vivono i neofiti.

La logica del gioco: guadagnar terreno

Lo scopo del gioco consiste a segnare dei punti, sia portando il pallone oltre la meta (porta) avversaria, sia avvicinandosi sufficientemente alla meta per poi, con un «Drop» (calcio piazzato), spedire il pallone sopra la traversa. La squadra in possesso del pallone cercherà innanzitutto d'impedire all'avversario di segnare respingendolo dalla propria area e tenendolo il più possibile lontano da questa. In un secondo tempo, si farà il possibile per riprendere possesso del terreno.
Che si trovi in possesso di palla o no, la logica del gioco rimane uguale: guadagnare terreno, in primo luogo per situarsi in zona avversaria e tentare di segnare e, secondo, d'impedire all'avversario di segnare.

Come? Superando la linea del vantaggio

La linea di fuori gioco, linea immaginaria che si trova all'altezza del pallone ed è parallela alla linea d'incontro, passa tra le due squadre e nessun giocatore ha il diritto di trovarsi davanti al pallone. Occorre dunque avanzare e cercare di superare la linea di fuori gioco - che diventa poi linea del vantaggio - e portare oltre quest'ultima il gioco, imponendo la massima pressione, ciò che creerà punti di lotta (placcaggio o mischia). Siccome nessun giocatore può trovarsi oltre il pallone, la linea del vantaggio – cioè la posizione del pallone – può progredire soltanto con sforzo fisico verso la meta avversaria. In caso contrario si deve impedire all'avversario di avanzare, respingendolo e cercando di farlo retrocedere.

Premanenza al combattimento

Poco importa se i giocatori sono effettivamente in possesso del pallone o no: alla squadra sulla difensiva, cioè senza palla, è imposto far pressione sull'avversario, costringendolo a ripiegare e guadagnando così terreno, ponendosi in situazione favorevole.
In altri termini, il combattimento dei giocatori premia il possesso del pallone: per porsi in situazione di segnare occorre guadagnar terreno, e per far ciò bisogna combattere l'avversario per costringerlo a ritirarsi.
Evidentemente bisogna essere in possesso di palla per segnare. Ma bisogna lottare, in mischia o con placcaggio, per conquistare il pallone.
Questo combattimento, nella logica del gioco del Rugby, si evidenzia

La logica dello scontro: l'attaccante che riceve il pallone deve cercare di spostare in avanti la linea di fuori gioco, portarla in avanti, insomma. L'avversario, naturalmente, cerca di contrastare. La linea di «fuori gioco» è definita dalla posizione del pallone.

nelle regole della rimessa in gioco: contrariamente ad altri sport collettivi (pallacanestro o hockey su ghiaccio, dove solo due si contendono pallone o disco, per esempio), in questo gioco la rimessa è nel collettivo, cioè le due squadre, che cercheranno di conquistare la palla. Solo in caso di penalità il pallone è dato a disposizione di una squadra.
Dopo una meta, il pallone vien lanciato nel corridoio che separa le due squadre, che lotteranno per impossersarsene. In una mischia ordinata, inoltre, il pallone è introdotto fra i contendenti...e vinca il migliore.

Libertà e lealtà del combattimento

Il «bersaglio» che permette di segnare è oltremodo largo (è infatti la larghezza del campo). Per chi attacca potrebbe sembrare facile, ma chi difende dispone di sufficienti mezzi per arrestare la progressione dell'avversario.
Nuovamente la preminenza è data al combattimento, poiché la libertà d'intervento di un giocatore sul portatore di palla, o nel quadro di un raggruppamento, è praticamente totale. Questa libertà comporta lo scontro o la lotta, se si vuole. Affinché lo spirito del gioco sia rispettato, questo scontro deve comunque rimanere leale e non mettere in pericolo l'altro (il corpo del giocatore non è particolarmente protetto, non come nel football americano). La libertà teorica d'intervento è tuttavia delimitata da determinati principi:
- non picchiare l'avversario
- non ferirlo in modo volontario
- non sgambettarlo
- non calpestarlo quando è a terra
- non placcarlo in modo pericoloso (cravatta)
- trattenere, spingere, caricare un avversario senza pallone se non in caso di mischia.

Violenza e aggressività

Quando si parla di sport di combattimento, non si può dimenticare il problema della violenza e dell'aggressività. In altri termini: il Rugby è uno sport violento? Oppure: chi lo pratica diventa aggressivo?

La rimessa in gioco significa la ripresa del combattimento comune.

Innanzitutto bisogna definire cosa s'intende per violenza. Se violenza è sinonimo di lotta, d'impegno fisico totale, allora sì, il Rugby è uno sport violento. Ma in questo caso, quale sport non lo sarebbe? Se violenza è intesa come deliberata trasgressione dello spirito del gioco, una violazione cosciente e voluta delle regole del gioco, allora può esserlo su un campo di gioco, come in altri campi sportivi. Se effettivamente il Rugby è uno sport molto atletico, spossante sul piano fisico e psichico, con contatti estremamente duri fra i giocatori, ma nel rispetto delle regole del gioco, non può essere qualificato violento: con il rispetto delle regole di gioco non diventa una battaglia sulla strada. Per ciò bisogna canalizzare l'aggressività dei giocatori e insegnare loro a padroneggiare le emozioni e i gesti. L'educatore è chiamato a bandire ogni torto allo spirito di gioco – colpi bassi che talvolta sono profittevoli – e badare a che l'intensità del contatto sia proporzionata alla realtà della situazione di gioco, altrimenti si cadrebbe nella brutalità.

Per il principiante: questo sconosciuto combattimento

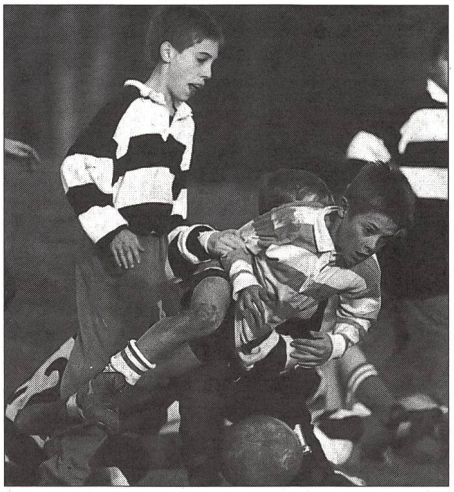
Essendo uno sport di combattimento, il principiante si trova confrontato a problemi completamente diversi che si pongono quando scopre ogni altro sport collettivo. E' di fronte a numerose incognite; deve risolvere compiti senza sapere se effettivamente ne sia capace.
Ignora la forma e l'intensità del contatto con l'avversario; non conosce le reazioni dell'avversario; non capisce ancora i meccanismi del gioco; non può prevedere le intenzioni dell'avversario.
D'altronde, deve padroneggiare queste incertezze e controllare le sue azioni, sia per rispettare le regole e lo spirito (lealtà) del gioco, sia per agire efficacemente e con successo. Una mancanza in questo campo svalorizzerebbe la sua situazione nel gruppo, aspetto, questo, che diventerà molto importante nei suoi progressi.

La paura del principiante

L'ignoto nel quale si trova posto nelle situazioni di combattimento pone in causa la sua integrità personale sul piano fisico, evidentemente, ma anche sul piano psicologico e sociale. Questa incertezza è fonte, se non d'angoscia, almeno di stress emotivo intenso: alla paura di ciò che non conosce, all'angoscia di non saper affrontare una situazione - il combattimento, a lui sconosciuto - alla paura di non essere all'altezza della situazione di non poter rispondere alle attese. Ma possono aggiungersi altre paure: cadere (molto forte), il contatto fisico con altri - soprattutto nella fase della pubertà dove la relazione con il proprio corpo è molto difficile -, quella di ferirsi (i contatti sono molto intensi) e, se il rischio di ferirsi è minimo, gli scontri sono talvolta molto dolorosi.

La dominanza emotiva

Risulta quindi essenziale, per l'educatore che fa scoprire il Rugby a un giovane, tener conto di queste paure e di accordare un posto fondamentale agli aspetti emotivi all'inizio dell'attività.
Infatti, la serenità del giocatore è in funzione della sua capacità a sopportare la «carica emotiva» rappresentata dai contatti in situazioni di combattimento. Una carica emotiva mal tollerata perturba l'analisi, con

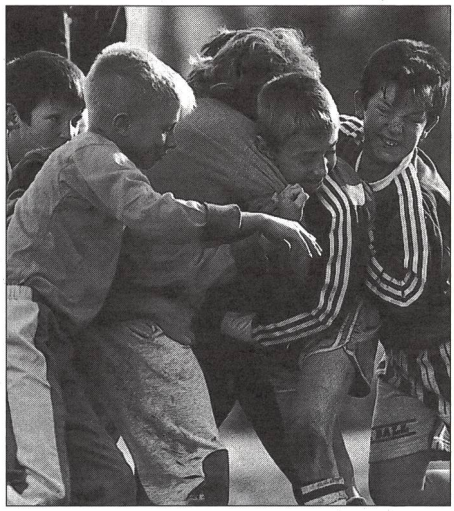


Imparare a non aver paura di cadere per non compromettere il ritmo di gioco.

un giocatore che focalizza la sua attenzione su quanto percepisce come fonte di pericoli (gli avversari, gli scontri, i contatti) alle spese della realizzazione del gesto: si contrarrà, privilegiando la sua protezione e sacrificando l'efficacia del gesto e la continuità del gioco. Solo un giocatore che padroneggia le sue reazioni emotive, e di conseguenza le conseguenze sul piano cognitivo (percezione della situazione), fisiche (rilassamento del corpo, tono muscolare) e tecniche (realizzazione del gesto), solo con ciò troverà la serenità necessaria per una buona analisi della situazione a una realizzazione motoria efficace.
Non ponendo l'accento, nella fase d'iniziazione al Rugby, sul piano emotivo, diventerà molto difficile, se non impossibile, generare nel giocatore un comportamento spontaneo, efficace e naturale. Infatti, «l'aggressione emotiva provoca irrimediabilmente il ritorno...a una struttura-rifugio che blocca la progressione. Sarà necessaria una lunga pratica per riprendere quando s'era già imparato». (Parlebas).

Controllare situazioni di gioco

Da questo punto, l'educatore, una volta riconosciuta la predominanza del fattore emotivo, dovrà soprattutto occuparsi di portare il principiante a padroneggiare le proprie emozioni e aumentare la soglia di tolleranza rispetto ai carichi affettivi. Solo dopo che il principiante avrà imparato a gestire lo stress emotivo, provocato dal contatto fisico e il combattimento, e che, prendendone coscienza, si sentirà sicuro e potrà sviluppare il suo gioco.
Il punto più importante del lavoro dell'educatore consiste quindi a costruire e controllare situazioni di gioco che permetteranno al giovane di scoprire il combattimento, dosando il carico emotivo in modo appropriato alle sue capacità, in modo che la situazione sia di sicurezza e che la soglia di tolleranza possa essere respinta nella misura in cui il giovane prende progressivamente fiducia.
Per controllare e proporre situazioni di combattimento collettivo adattati alle possibilità dei giocatori, l'educatore può modulare il carico emotivo in varie maniere. Sapendo che il carico emotivo è funzione dell'intensità dell'opposizione, della velocità di spostamento dei giocatori e dell'incertezza legata agli atti dell'opposizione, può, per esempio, diminuire il contrasto con alcune consegne restrittive, ridurre la superficie di gioco o utilizzare palloni più pesanti, e proporre situazioni di gioco conosciute e assimilate.
Per contro, lo stress emotivo diminuisce quando il numero dei compagni e la loro vicinanza aumenta, per ridiventare minima quando i giocatori sono in soprannumero, l'opposizione è ragionata, la velocità ridotta e l'atleta evolve con determinate soluzioni tattiche. A questo proposito, notiamo che in questo modo i ragazzi scoprono il Rugby, grazie al gioco della «battaglia»: evolvono su tutto il terreno e sono liberi di raggrupparsi - il grappolo di ragazzi attorno al pallone mostra bene che il combattimento collettivo è una forma di gioco naturale, attirati spontaneamente dal pallone.



La mischia: un gioco emotivo per i bambini, che imparano così anche, se si vuole a rispettarsi.

Conclusione

La sfida fondamentale dell'educatore consiste nell'imprimere al ragazzo molto piacere alla lotta e di suscitare in lui la volontà di affermarsi e di vincere il confronto fisico, dargli insomma lo spirito del combattimento, permettendogli di padroneggiare le sue paure e di gestire lo stress causato da tale attività. Il Rugby proposto dovrà sempre essere un gioco di combattimento, un combattimento non pericoloso, ma giocoso, che valorizzi e assicuri il ragazzo.
Il combattimento rappresenta una grande incognita per il principiante ed è imparando ad affrontare questa incertezza che il ragazzo svilupperà le qualità fisiche e umane, indispensabili nel quotidiano e nel Rugby: il coraggio, la padronanza delle emozioni, dell'azione, il rispetto delle regole del gioco, l'attitudine alla sfida e a gestire le sue paure, la solidarietà e il senso di squadra.

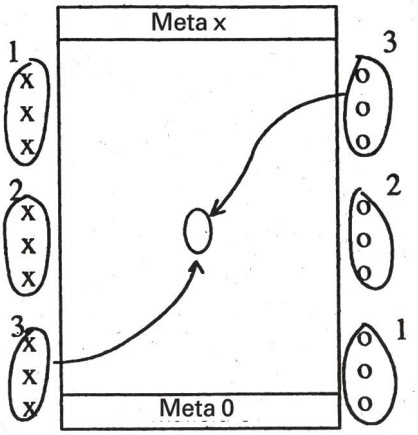
Bibliografia

H. Garcia, J. Fouroux, Rugby, Tecnica, tattica, allenamento, Sperling & Kupfer editori, Milano, 1987
G. Azzali, C. Beccarini, Il libro del Rugby, Edizioni mediterranee, Roma, 1987

Gli esercizi che seguono sono un estratto del lavoro di diploma di Philippe Luethy, Centro di formazione d'insegnanti d'educazione fisica, Università di Losanna, 1993. Costituiscono buoni esempi di situazioni d'apprendimento specifico per l'approccio agli aspetti emotivi legati alla pratica del Rugby.

La lotta di gruppo

Ogni gruppo di due o tre giocatori vengono chiamati secondo i numeri e devono cercare d'impossessarsi del pallone, portarlo verso la meta avversaria e posarlo al suolo oltre la linea segnando il punto.



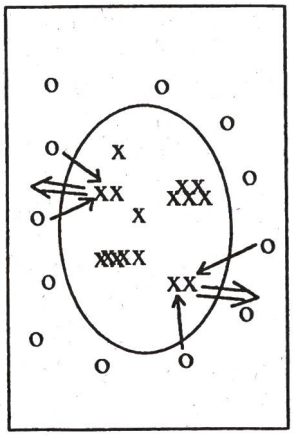
- ogni passaggio deve essere effettuato all'indietro
- se il portatore del pallone è bloccato a terra, deve liberarlo (cederlo)

Osservazioni

- all'inizio del gioco, il pallone è sempre piazzato al centro del campo
- più gruppi possono essere chiamati simultaneamente; oppure uno dopo l'altro.

La fortezza

- la squadra X è liberamente ripartita in una determinata zona. Al segnale, la squadra 0 tenta di far uscire la X dalla zona e ciò il più rapidamente possibile
- è possibile introdurre un pallone nel gioco. In questo caso, lo scopo della squadra 0 sarà di farlo uscire al più presto dalla zona
- ogni giocatore della squadra X uscito dalla sua zona non può più prender parte al gioco.

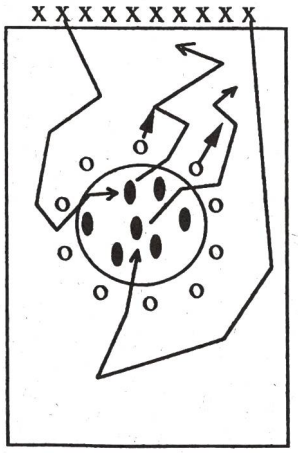


Osservazioni

- all'inizio del gioco, o durante lo stesso, si può imporre vari tipi di spostamento (a terra sul ventre, sulle ginocchia o in piedi)
- si può vietare qualsiasi gesti con le braccia o le gambe allo scopo di limitare gli scontri.

Il lardo in cantina

La squadra 0 deve difendere dei palloni (lardo) disposta in una zona delimitata (cantina). Cerca d'impedire ai giocatori della squadra X di portare il lardo nel loro campo mettendo a terra i giocatori X che cercano di portare nel loro settore un pallone. La squadra X cerca di riportare nel proprio settore la maggior parte del lardo...Un giocatore messo a terra deve liberare il suo pallone e riportarlo in cantina.

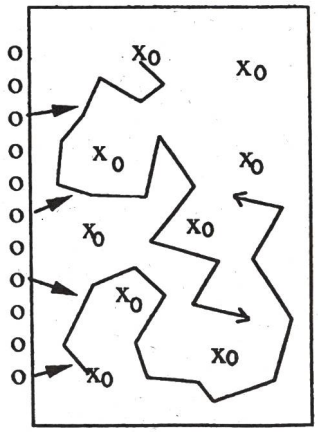


Osservazioni

- il modo di spostamento dei giocatori è fissato prima dell'inizio della partita
- se si mette lo stesso numero di palloni quanto i giocatori in difesa, si potrà creare una situazione di 1 contro 1
- si può pure dare a ogni giocatore X il «suo» pezzo di lardo che dovrà riportare.

La raccolta

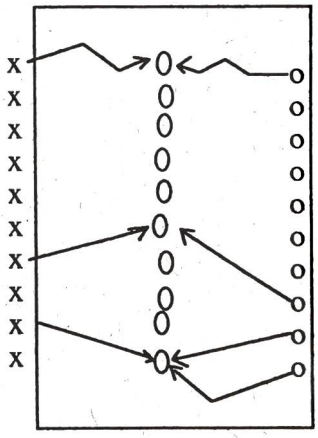
I giocatori della squadra 0 dispongono ognuno di un pallone e si spostano liberamente sul terreno. Al segnale, i giocatori della squadra 0 tentano di recuperare tutti i palloni il più presto possibile.



- ogni giocatore messo a terra (placcato) deve lasciare il pallone.

Rugby-Judo

Al segnale, le due squadre tentano di riportare nel loro campo il maggior numero di palloni. Questi ultimi sono disposti alla stessa distanza fra le due squadre. Un numero illimitato di giocatori possono afferrare lo stesso pallone.



Osservazioni

- i giocatori possono spostarsi sulle ginocchia, a quattro zampe o in piedi, ma questi modi di spostamento devono essere fissati prima dell'esercizio
- si può ordinare di riportare i palloni nel campo avversario. La conseguenza sarà d'aumentare i contatti e la loro intensità
- si può favorire una squadra mettendo, prima dell'inizio del gioco, i palloni più vicino. ■