Il ruolo dello sport nel tempo libero dell'adolescente

Autor(en): **Gianoni, Elena**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 9

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999776

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Il ruolo dello sport nel tempo libero dell'adolescente

di Elena Gianoni

In un comune cittadino del Canton Ticino è stata svolta un'indagine qualitativa e quantitativa all'interno della popolazione adolescenziale sull'impiego del tempo libero. Tra i vari risultati emersi il più rilevante è un notevole impegno verso attività extrascolastiche a carattere sportivo (49%) a scapito di quelle culturali o ricreative (8%).
La pratica di un'attivita sportiva, come la semplice appartenenza ad un gruppo, può assumere un ruolo determinante per lo sviluppo sociale, per la formazione della personalità di un adolescente e come sostegno per il superamento armonioso del critico periodo dell'adolescenza.

Che cosa è l'adolescenza?

Possiamo considerare l'adolescenza il periodo che intercorre tra i 12 e i 20 anni. E' una fase obbligata della vita, necessaria, fondamentale e costruttiva per lo sviluppo della personalità dell'individuo; è un periodo durante il quale avvengono notevoli cambiamenti nei doveri, nelle responsabilità, nei privilegi, nei ruoli sociali, negli aspetti economici e nelle relazioni con gli altri.

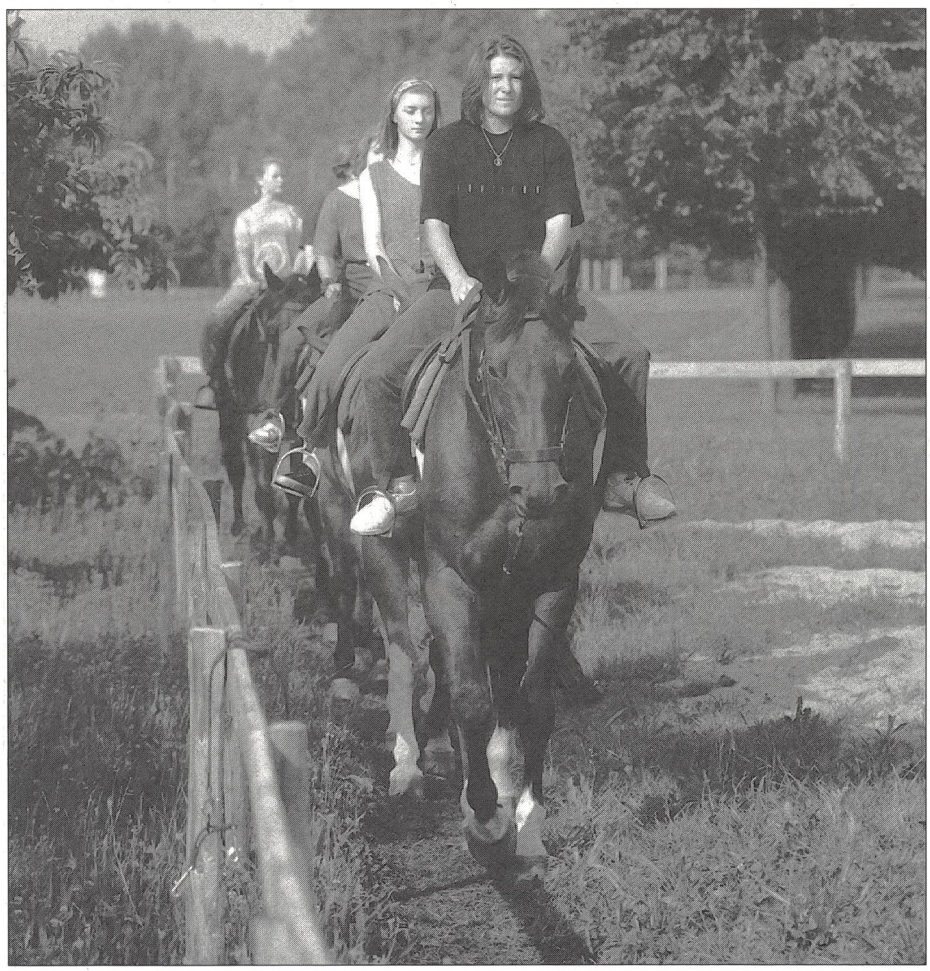
L'adolescenza può essere considerata un passaggio da una fase evolutiva, quella infantile, ad una fase in cui la personalità dell'individuo rimane relativamente stabile, o perlomeno è in continua evoluzione secondo le esperienze personali ma non secondo tappe definite: in altri termini i fattori personali sono prevalenti sui fattori genetici e generali. E' un periodo particolare per l'acquisizione dei valori e per il conseguimento di un'unità e armonia interiore. Ma l'adolescenza non è la pubertà. La pubertà infatti corrisponde alle trasformazioni del proprio corpo ed al risveglio dei bisogni sessuali. L'adolescente si preoccupa del proprio sviluppo fisico e sessuale non solo perché non sa come reagisce il proprio corpo ma anche perché non sa come gli altri lo considerano, né se le sue capacità gli permettono di essere considerato sul piano sociale.
In molte culture il problema dell'adolescenza è affrontato in diversi modi probabilmente allo scopo di rendere meno traumatizzante il passaggio dall'infanzia all'età adulta: esistono certi riti, pratiche, cerimonie di passaggio che evitano le incertezze dell'attesa, le ambiguità sull'appartenenza alla società degli adulti.
La nostra società invece, anche se ammette talora alcuni segni precisi della responsabilità morale e legale, non fornisce all'individuo regole uniche di comportamento; inoltre il prolungarsi della dipendenza economica e della formazione professionale rendono ancora più difficile il passaggio adolescenziale: le tempeste emotive dell'adolescente sono in gran parte un prodotto della cultura.

Atteggiamenti dell'adolescente verso la società

La crisi dell'adolescente si manifesta anche con una mancanza di prospettiva di vita, con un'incertezza sulla visione generale del mondo e con un'ansia diffusa su se stesso e sulla società. La partecipazione al gruppo può essere fortemente positiva per la rassicurazione e l'atteggiamento critico verso la società.
I rapporti interpersonali e l'esperienza di gruppo assumono quindi sempre più importanza. L'adolescente accetta le norme e le abitudini del gruppo, anzi elabora gergo, mode, riti di appartenenza al gruppo: nel gruppo vengono autoregolati gli impulsi anarchici e aggressivi che vengono volti verso l'esterno e che sono vissuti in comune. Il riconoscersi nel gruppo permette la formazione di una nuova identità, che forse non sarà stabile ma fittizia e transitoria ma che tuttavia permette al momento di superare molti conflitti personali.
Risulta evidente quanto il periodo adolescenziale sia difficile, vulnerabile e poco stabile, ma soprattutto un periodo fondamentale per la formazione della personalità.

Dispendio fisico e vita del corpo

«La gioia di vivere, la gioia di scoprire il proprio corpo fino alle punte delle dita, l'esperienza e l'espressione delle proprie possibilità, tutto questo è sport.»
Nella pratica sportiva, l'adolescente ritrova il suo corpo come mediatore principale di scambi che vive con il mondo e con i suoi simili. Egli scopre una personalità unificata dove organismo e spirito non sono più dissociati ma dipendono strettamente l'uno dall'altro.
Lo sport permette all'adolescente di trovare un mezzo per ridurre le tensioni interne di origini fisiologiche, di liberare un eccesso di energia, di nervosismo, di contraddizioni, di lasciare scaturire verso il mondo esterno un'impetuosità e un desiderio di vita troppo trattenuto da una disciplina e un'immobilità imposta e mal sopportata.
L'attività fisica risveglia la presenza del corpo, ma un corpo liberato perché implicato in un fatto sociale. L'adolescente scopre l'impatto che la sua presenza può esercitare sugli altri, riflettendosi poi sulla propria coscienza, con il fine di conoscere meglio se stesso.
Il suo corpo diventa un mezzo privilegiato di espressione e di comunicazione; liberato da obbligazioni sociali o ideologiche, egli scopre il movimento come manifestazione e concretizzazione della vita e l'affermarsi di una libertà di essere se stesso.
Corpo e spirito non possono più essere distinti l'uno dall'altro; essi si ritrovano uniti, un'unità che non può che piacere alla sete di assoluto dell'adolescente. Nel corso dell'azione, lo svolgimento è preponderante e obbliga lo spirito a trovare rapidamente delle soluzioni ai problemi posti dal corpo.
L'atto sportivo costituirebbe così un ritorno dello spirito verso il corpo - occasione raramente riscontrata - dove l'uno e l'altro operano nello stesso atto, nello stesso momento, in uno stato di armonia.
Il fatto sportivo sopprime l'atteggiamento contemplativo e passivo dell'adolescente nei confronti della sua vita quotidiana. Lo sport può essere, soprattutto per il giovane dei centri cittadini, un'opportunità per il ritorno sempre più incerto verso la vera natura, ritorno che arricchisce, rigenera, rinnova la vita dell'adolescente e lo porta ad un modo di vivere più autentico, indispensabile per una relazione equilibrata tra l'individuo e il mondo esterno.



Sport come mezzo per conoscere se stesso

L'adolescente è un essere in pieno sviluppo, dove la dimensione corporea, psichica, motoria, fisiologica è in continuo miglioramento. Davanti a questi cambiamenti egli ha bisogno di conoscersi, di definirsi, di tracciare le frontiere delle sue facoltà e di confrontarsi. Lo sport gli permette di rendersi conto dei suoi progressi biologici, i quali si concretizzano in nuove possibilità, e lo indirizza verso nuove ambizioni: ma le cause profonde di queste trasformazioni sono ignorate dal giovane stesso, il quale, in disequilibrio, le percepisce attraverso l'evoluzione rapida e non comoda della sua maturazione.
L'adolescente cerca di confrontare le sue giovani forze che sente sorgere in lui e che hanno un bisogno di manifestarsi e di esplodere. La presa di coscienza dei suoi limiti, in un mondo apparentemente insormontabile, permette all'adolescente di meglio situarsi, di trovare un cerchio di azione per lui rassicurante.
L'adolescente persegue la ricerca e la conoscenza di se stesso anche attraverso le relazioni con gli altri. Forse in modo confuso, egli è spinto a fondersi con gli altri ed allo stesso tempo a distinguersi e a differenziarsi.
Il club, la squadra, facilitano questa integrazione, questa fusione, la quale costituisce una tappa importante dell'integrazione sociale, poiché permette di comprendere la realtà umana all'interno di un gruppo risentito quale entità.
L'adolescente, nella sua frenetica ricerca di se stesso, di un ruolo, di uno stato sociale, trova nello sport un mezzo per affermarsi nei confronti di se medesimo e degli altri; ogni lotta, ogni prestazione permettono di intervenire in modo significativo nell'esistenza degli altri, di soddisfare forse il bisogno dominatore, un desiderio di vittoria e di autovalorizzazione.

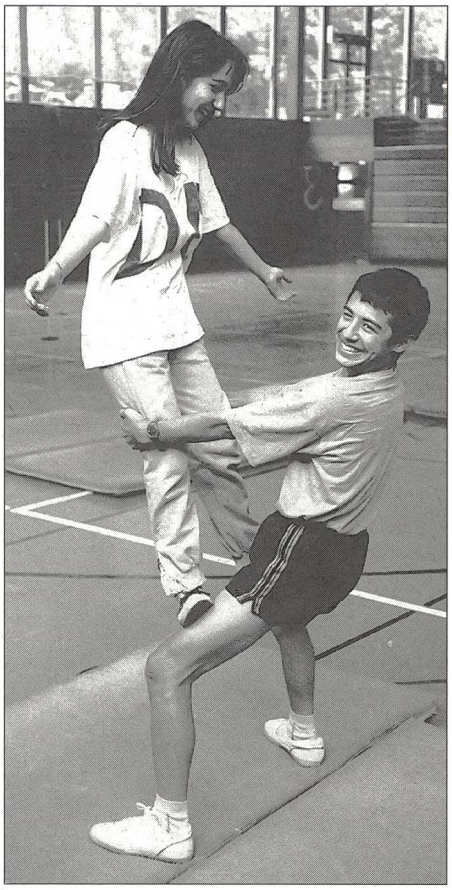
Lo sport come mezzo di comunicazione

I rapporti sociali e i problemi di comunicazione occupano un posto preponderante nella vita dell'adolescente, ciò che può forse in parte spiegare la forza d'attrazione che esercita lo sport a questa età. Esso permette alle relazioni umane di svilupparsi e fiorire; allo stadio, negli

spogliatoi, il giovane sportivo può conoscere un'autentica camerateria, stabilire dei contatti umani nati da un'esperienza corporea in comune, liberato dalle concessioni che egli deve consentire al mondo reale della vita quotidiana.
L'adolescenza trova, in una libertà fortemente ricercata, la riabilitazione allo scambio umano, che diventa velocemente un fatto primario per la motivazione che il giovane risente nei confronti dello sport. Il gruppo sportivo risponde ai suoi bisogni di affiliazione, di essere coinvolto. Tra i componenti del gruppo si crea una fiducia reciproca, tramite la quale si consolidano le amicizie, il rispetto verso l'uomo, la fiducia in se stesso, sviluppando così una certa generosità e un gusto per il disinteressamento.
L'esteriorizzazione dell'entusiasmo, espresso e vissuto collettivamente, permette all'anima dell'adolescente di rigenerarsi; quando migliaia di spettatori si alzano contemporaneamente non è solamente sciovinismo; quando all'ottenimento di un buon risultato, i componenti del gruppo si gettano l'uno nelle braccia dell'altro, non è semplice sentimentalismo. Il fondamento di questi gesti è la partecipazione comune: aprirsi per gettarsi nel fervore collettivo, verso gli altri, nella fraternità umana, al di là di tutte le ideologie politiche e della coscienza personale.
Il linguaggio, quale mezzo di comunicazione, diventa complementare; questa comprensione dell'altro passa attraverso emozioni e passioni condivise. Per l'adolescente, che non padroneggia ancora totalmente il linguaggio - dove l'affettività e la sensibilità sono costantemente sollecitate -, la comunicazione linguistica viene ritenuta insufficiente poiché non permette il coinvolgimento completo al quale l'adolescente aspira nelle sue relazioni.
Il linguaggio corporale gli permette quindi un'espressione completa e autentica di se stesso, di ciò che c'è in lui, di questa entità psicofisiologica la quale sovente viene ignorata, trascurata o troppo ridotta dalla nostra società.
Lo sport gli offre il sentimento di vivere veramente, di realizzare totalmente le componenti della sua condizione umana. Lo sport è parzialmente simile alla musica: permette di esteriorizzarsi, di evadere. Tramite il movimento, il gesto, l'adolescente esprime la propria natura profonda, vive delle situazioni che, meglio del linguaggio, lo coinvolgono permettendogli di dire chi è, ciò che sente e ciò che potrebbe essere.

Attitudini dell'adolescente nei confronti dello sport

Dagli 11 ai 13 anni (pre-adolescenza) lo sport è entusiasmo. La sua popolarità e la sua impronta si fondano sull'impatto sociale che lo sport esercita nel mondo moderno, le possibilità di avventura personale, il bisogno di lottare, di confrontarsi, di giocare; la necessità quindi di fissare il proprio entusiasmo, di partecipare effettivamente a un gruppo e rivestire un ruolo ben preciso all'interno di esso, di impegnarsi a fondo, di ottenere come frutto dei propri sforzi dei risultati concreti e una certa riconoscenza dei propri meriti e delle proprie virtù.
Durante la crisi dell'adolescenza (dai 14 ai 16 anni a seconda degli individui), questi giovani si dirigono verso interessi multipli che offre loro il mondo attuale. Lo sport non dovrebbe a questo punto diventare un'attività che impedisce loro di scoprire i nuovi orizzonti che gli si presentano, ma potrebbe essere accolto, da un essere moralmente fragile alla ricerca di luoghi di rifugio e di appoggio, come cornice di una vita spesso troppo frenetica e dispersiva. Lo sport, per restare in futuro una sana abitudine di vita, deve essere in questo delicato momento obbligatorio e conservare un certo prestigio, condizione che determinerà la ripresa della sua pratica, una volta sormontata questa crisi; in caso contrario l'adolescente si lascerebbe troppo spesso trascinare verso soluzioni più facili e meno impegnative.
A partire dai 17 anni, la pratica dello sport può costituire la possibilità di affermare i propri desideri di autonomia e di indipendenza e, soprattutto, un modo privilegiato di difesa contro le insidie della vita moderna. Il giovane è ora arrivato ad una certa maturità e la sua concezione dello sport varia secondo le componenti della sua personalità. L'attività praticata deve rispondere ai suoi desideri e l'impegno da parte sua non può essere che volontario e ponderato; in caso contrario la motivazione iniziale si trasformerebbe sistematicamente in rifiuto e disprezzo verso qualcosa che in un primo momento era stato oggetto d'interesse da parte del giovane. Lo sport deve essere un momento piacevole, capace di rincuorare il giovane dalle contraddizioni della vita moderna. Questa tendenza lo porta verso lo sport amatoriale in un ambiente meno aggressivo e più disteso.



Conclusioni

A mio avviso la composizione del tempo libero per un adolescente è un sicuro pilastro formativo. Il tempo libero dovrebbe quindi assumere il ruolo di distacco dalla monotona quotidianità ed intraprendere il faticoso compito formativo. Ed è per questo motivo che dopo aver osservato i risultati dell'inchiesta citata all'inizio, ritengo che prima di tutto l'impiego del tempo libero in un'attività sportiva, quale elemento formativo, è auspicabile nel periodo adolescenziale purché l'impostazione non venga spinta in modo sconsiderato alla fabbricazione meccanica di individui, alla sola ricerca del conseguimento di risultati, incurante del lato umano dell'adolescente, della sua personalità ancora acerba, della sua psiche labile e manovrabile anche in senso deleterio. Secondariamente, nel processo formativo dell'adolescente l'attività sportiva non può né deve essere il solo metodo d'impiego intelligente ed organizzato del tempo libero, ma una proposta alternativa o complementare, non necessariamente in antitesi con altre scelte (musica, teatro, pittura...).
Non sarebbe un messaggio da trascurare la possibilità d'integrare, in una formazione sportiva, alcune proposte culturali attuate dal medesimo gruppo e viceversa. ■