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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 3

Artikel: Convinzioni personali si trasformano in verità scientifiche

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999275

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: 12.07.2025

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

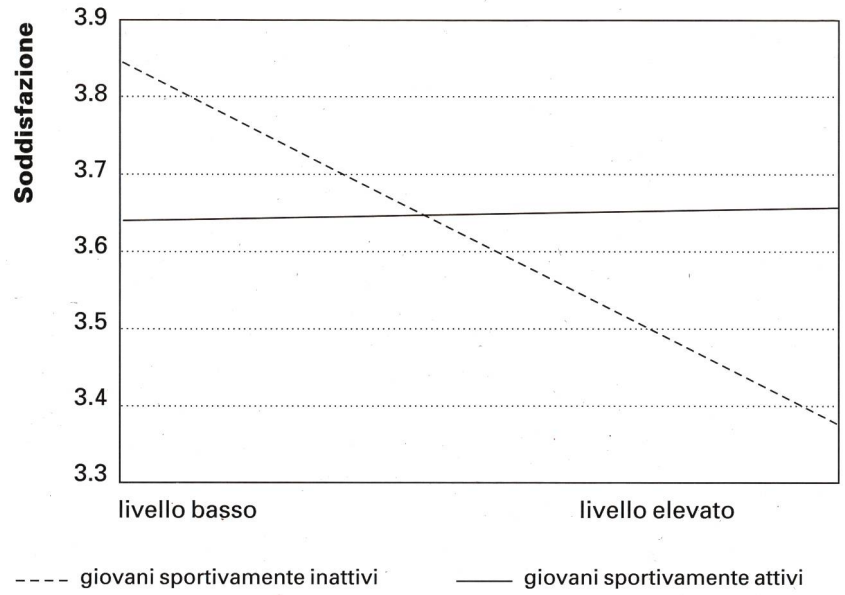

Fig. 3: Influsso dell'attività sportiva e dello stress sulla sulla soddisfazione per il sostegno emozionale.

sicurezza che la soddisfazione per la propria vita dipende maggiormente dall'attività sportiva che dall'intensità dello stress. Gli effetti positivi dell'attività sportiva, tanto decantati nei manuali didattici, vengono così confermati con dati scientifici.
I risultati hanno anche mostrato che i giovani sportivamente attivi ottengono dei valori di soddisfazione più elevati indipendentemente dalla loro percezione del sostegno emozionale. Ciò significa che per loro l'attività sportiva assume una funzione di rinforzo della soddisfazione. Invece, per i giovani inattivi, un sostegno emozionale elevato non esercita una «funzione di tampone» in caso di valori elevati di stress. I giovani sportivamente attivi dispongono così di risorse che gli altri giovani non hanno. Le analisi longitudinali che seguiranno ci diranno se questi risultati favorevoli per l'attività sportiva si confermeranno anche per le altre variabili. ■

Trad.: NB

Convinzioni personali si trasformano in verità scientifiche

La ricerca di Röthlisberger ha permesso di appurare che l'attività sportiva esercita un influsso positivo sulle risorse personali e sociali degli adolescenti. I giovani sportivi, infatti, dispongono di un bagaglio di risorse fisiche e psichiche più elevato rispetto ai giovani inattivi che gli permettono di gestire e di superare con più facilità i numerosi compiti di sviluppo (p. es. ricerca di una propria identità, costruzione di relazioni intime, ...) con i quali sono confrontati durante l'adolescenza. L'attività sportiva, poi, esercita anche un «effetto tampone» soprattutto sugli adolescenti più vulnerabili, vale a dire su coloro che denunciano un livello di rischio biografico più elevato (p. es. adolescenti con genitori separati o disoccupati, oppure adolescenti con alle spalle insuccessi scolastici, ...): i giovani con un elevato rischio di sviluppo raggiungono dei valori inferiori di stress se praticano regolarmente un'attività sportiva.

Probabilmente questi dati non sorprenderanno più di quel tanto coloro che esercitano un'attività d'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport con i giovani (e qui alludiamo ai docenti di EF, ai monitori e agli allenatori). Infatti, siamo convinti che in essi è forte la consapevolezza che l'attività sportiva esercita un influsso positivo sulle risorse psichiche degli adolescenti. Il contributo dello studio di Röthlisberger è proprio quello di aver trasformato in verità scientifiche, le intuizioni e le convinzioni personali di numerose persone impegnate nell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport.

Suggellati da un'aurea di obiettività, i risultati di questa inchiesta si prestano a due generi di considerazioni, le une legate alla politica giovanile, le altre all'intervento pedagogico. Lo studio ha rilevato l'importante contributo offerto dalle società giovanili sportive e non (p. es. gruppi musicali e religiosi) nel quadro dell'educazione e della promozione della salute. Alla luce di questi risultati, le intenzioni di ridurre le sovvenzioni per le attività giovanili organizzate, come il movimento Gioventù+Sport, non sembrano per nulla giustificate anche in un'ottica più generale di politica di prevenzione della salute. Ciò nonostante, le persone impegnate nell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport dispongono ora – anche grazie a quest'inchiesta – di un'abilitazione a pieno titolo in qualità di educatori e promotori della salute dei giovani. Pertanto, invitiamo tutte queste persone a prendere coscienza di questa loro importante missione e ad affrontare in modo aperto il tema della prevenzione della salute nei momenti più indicati prima, durante o dopo l'attività sportiva. Oltre ai benefici dell'attività sportiva, è bene sempre tener ben presente anche i rischi ad essa collegati, come, ad es., quello segnalato da Röthlisberger e che concerne l'aumento sensibile di consumo di alcool (e di birra in particolare) tra i giovani sportivi rispetto ai loro coetanei inattivi. ■

Nicola Bignasca