

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	46 (1989)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Una definizione alla lente
<b>Autor:</b>	Bignasca, Nicola
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999836">https://doi.org/10.5169/seals-999836</a>

### **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:** 15.01.2026

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

# Una definizione alla lente

di Nicola Bignasca

Lo sport, attività «pratica» per eccellenza, è ancorata a rappresentare teoriche semplici o semplicistiche. Nell'ambito di discussioni fra sportivi, si possono frequentemente udire affermazioni come «lo sport è bello», «è sano», «è salutare», ma oltre, volutamente o no, nessuno osa più inoltrarsi, nel tentativo di precisare o di cogliere nel dettaglio particolari dell'attività svolta. Probabilmente il fascino dello sport risiede in questa incapacità (oppure impossibilità) nel definire e fissare con concetti chiari i suoi meccanismi. Ciò non significa che si debba rinunciare a trovare le chiavi di interpretazione, in quanto queste rendono più diretto e proficuo il rapporto con la disciplina sportiva. Le questioni di definizione non concernono solamente i teorici ma dovrebbero interessare tutti gli sportivi che reputano lo sport un'attività indispensabile della loro vita. Queste «riflessioni sulla pratica» sono da intendere come prese di coscienza e processi di transfer di un'attività fisica in una dimensione cognitiva. «Cos'è lo sport?», «Cosa mi dà lo sport?» sono domande assai impegnative, in quanto fanno appello a concetti personali e irrazionali.

Le definizioni dei dizionari alla voce «sport» lasciano allibiti per pochezza, stringatezza e avarizia di idee e di termini. Presentiamo in questo modo, come «pratica di esercizi fisici allo scopo di sviluppare e irrobustire il corpo e il carattere», il termine «sport» è privato della sua multidimensionalità e delle sue numerose sfaccettature. Tuttavia, la definizione sopraccitata si presta in modo ottimale come spunto per ulteriori riflessioni.

Lo sport può essere inteso come «lavoro muscolare», al quale si oppone il lavoro intellettuale. Questa definizione discriminatoria e penalizzante rientra nel tentativo, ormai fuori luogo, di separare nettamente l'attività fisica da quella mentale, come se la prima escludesse la seconda. Il lavoro muscolare è il fattore predominante, poiché il più appariscente dell'attività sportiva, ma non è l'unico, in quanto meccanismi cognitivi, ancora insufficientemente conosciuti, vengono ad aggiungersi e rendono funzionale il lavoro muscolare. L'acquisizione di abilità e di capacità sportive presuppone l'intervento di processi mentali; nei ragazzi ritardati, l'educazione motoria stimola a facilità l'apprendimento di nozioni come il calcolo e la lettura. Lo sport è sinonimo di «nuoto», «atletica leggera», «calcio». La tendenza a

prediligere una disciplina sportiva, isandola a monopolio, è assai frequente e nasconde pericoli non indifferenti. Lo sport è formato da una miriade di discipline, talune più popolari di altre, ma tutte hanno un loro valore (sociale, educativo, terapeutico, ...) riconosciuto. Dimenticare la molteplicità dello sport, significa andare incontro a conflitti di interesse, fanatismi ed esagerazioni. Questi due esempi, spinti volontariamente fino all'inverosimile, dimostrano le difficoltà incontrate in questo simbolante tentativo di definire il termine «sport». Purtroppo, bisogna arrendersi all'evidenza e ammettere la non-esistenza di un'unica definizione che tenga conto di tutte le sfumature del termine e accontenti le aspirazioni di ogni sportivo. L'atteggiamento nei confronti dello sport evolve nel tempo e parallelamente muta anche l'ideale e l'immagine dell'uomo nella società. In un passato recente, predominava il principio di adattamento nei confronti dello sport: i genitori spingevano i figli a praticare la ginnastica sezonale. Ora, lo sport, è inteso soprattutto come strumento di emancipazione e indipendenza; la continua ricerca di nuove discipline, anche stravaganti, di nuovi stimoli ed emozioni, conferma la necessità di trovare nuovi spazi e limiti.

L'affermazione «lo sport è...» può difficilmente rilevarsi esaustiva, in quanto, fortunatamente, facile appare il compito di controbattere con «lo sport è più di tutto ciò». Lo sport può dare di più a condizione che ogni individuo fissi delle prerogative e prediliga alcuni aspetti. Ogni sportivo ha il dovere di dare un senso «personalizzato» al termine sport, mettendo così a fuoco i valori ideali da raggiungere o da avvicinare. Un approccio individuale allo sport non è mai migliore di un altro, visto che queste opinioni, o questioni di coscienza, non possono essere rincondotte a criteri del tipo «giusto-sbagliato».

Dopo aver indicato la via da seguire, per addentrarsi in questo affascinante mondo dello sport, può essere utile soffermarsi su un possibile metodo che facilita l'avvicinamento a questo obiettivo assai esigente. Gli psicologi dello sport differenziano tre tappe ben precise nel processo di evoluzione dell'uomo: nella prima fase, dove predominano i sensi, l'individuo accumula esperienze motorie, che rappresentano la base sulla quale successivamente vengono ad aggiunger-

si processi ben più complessi. Il passaggio ad una tappa successiva si dimostra meno problematico, a condizione che la base di esperienze motorie sia sufficientemente differenziata e completa. Nella seconda fase, lo sportivo riordina mentalmente le informazioni sensomotorie e sviluppa quella capacità che permette di differenziare le varie esperienze vissute. Passando da questo «stadio di riflessione», egli dovrebbe essere in grado di trasmettere e riutilizzare queste informazioni in altri ambiti. A questo punto, le esperienze motorie si trasformano in concetti, sì più astratti e generali, che permettono di riallacciare il mondo dello sport con le altre componenti della vita (scuola, lavoro, famiglia). Ora, lo sportivo dovrebbe essere in grado di spiegare, con propri criteri, «cosa significa per lui lo sport».

In conclusione, v'è da sperare che i pedagogisti dello sport (insegnanti di educazione fisica, maestri di sport, monitori) siano sensibilizzati e sensibilizzino i giovani a dare un senso personale ben preciso allo loro attività sportiva. Lo scambio di vedute e di opinioni permette agli educatori di porre rimedio ad eventuali insufficienze o di correggere tendenze esagerate. Questo intenso rapporto fra attività fisica (pratica) e mentale può essere riconlegata con l'ormai nota affermazione «mens sana in corpore sano», la quale non è da intender assolutamente come un dato di fatto. Al contrario, questo «slogan» deve essere formulato diversamente: «Posso, un corpo sano essere accompagnato e sostenuto da una mente sana», dove l'aggettivo finale è da intendere in senso largo. □

## Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport

In treno, bus o battello...  
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.



È giunta l'ora  
di prendere il treno