

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Fra conformismo e ribellione  
**Autor:** Valkanover, Stefan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001636>

### **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:** 22.10.2025

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



Adolescenza

## Fra conformismo e ribellione

L'adolescenza segna l'insorgere dei primi interrogativi pressanti circa la propria identità. Il giovane concentra le sue attenzioni sulla propria personalità. Il docente e l'allenatore devono saper cogliere la sfida di capire meglio il comportamento del giovane senza tuttavia interpretarlo superficialmente o giudicarlo. *Stefan Valkanover*

**D**urante questa fase turbolenta della vita le attività fisiche e sportive praticate in un club, in gruppi informali o individualmente possono essere un passatempo sentito che aiuta a sviluppare e a scoprire la propria personalità. Ma il giovane è sommerso da numerosi altri passatempi e anche la famiglia e la formazione professionale vogliono la loro parte. Cosa dobbiamo fare per seguire gli adolescenti stimolando lo sviluppo in modo positivo? Le esperienze fatte nel campo della pedagogia e della psicologia possono aiutarci a gestire meglio e in modo più fruttuoso il rapporto con i giovani.

### Alla ricerca di sé stessi trovando degli amici

Nella pubertà e nell'adolescenza il rapporto con i coetanei assume una nuova dimensione. Ciò che importa non è più il giocare insieme come ai tempi della fanciullezza, bensì parlare del proprio stato d'animo, delle preoccupazioni personali e il fantasticare su utopie che concernono il mondo intero e la propria vita. I genitori rimangono il punto centrale di riferimento, ma a loro se ne aggiungono altri.

I lunghi dialoghi su Dio e il mondo fanno parte di questo ciclo della vita come pure le lacrime versate per un'amicizia conclusasi. Il bisogno del giovane di condividere avvenimenti e problemi che lo preoccupano e di confidarsi con terzi non si ferma neppure dinnanzi alle lezioni di educazione fisica o alle sedute d'allenamento. Se la voglia di comunicare si esprime durante la lezione scolastica, piuttosto che come un fattore di disturbo va interpretata come un segno che il clima a scuola è buono. I docenti e gli

## Chi sono?

Secondo la teoria evolutiva moderna, l'uomo dalla nascita fino alla morte non fa altro che ricercare l'essenza della propria persona. «Chi sono?»: questa domanda radicale si pone tuttavia solo nel momento in cui l'uomo è capace nel suo pensiero di liberarsi dalle preoccupazioni quotidiane e di dedicarsi a pensieri astratti. Nell'adolescenza il giovane riflette per la prima volta sulla sua identità. E questa ricerca dell'io coinvolge anche amici e genitori. Chi di loro è in grado di offrire un'assistenza concreta ed efficace? Viviamo in una complessa società moderna con valori culturali molteplici e contestabili. La formazione professionale è sempre meno imposta sul lungo termine. Le relazioni interpersonali concorrono alla necessità di individualità. Tutte queste condizioni quadro certo non facilitano la ricerca intrapresa dai giovani. Qui lo sport può presentarsi come un'attività sensata, ma lo sviluppo

della propria identità vive in concorrenza con molti altri passatempi, la famiglia e la formazione. Con il termine di «identità patchwork» Heiner Keupp (1999) esprime l'eterogeneità e l'insicurezza insite nella ricerca di ciò che trasforma l'uomo in un individuo. Anche Erik Erikson, uno dei teorici della psicologia evolutiva più importanti del 20° secolo afferma che la ricerca dell'essenza dell'uomo si pone lungo tutta la vita adulta e richiede una risposta anche se mancano dei punti di riferimento stabili.

allenatori devono avere comprensione, partecipare alle preoccupazioni dei giovani dimostrando loro che lo sport può essere un mezzo efficace per distrarsi dal quotidiano.

### Lo sport è un terreno di scambio intergenerazionale

Appropriandosi di una sua scala di valori basata sulle proprie convinzioni e opinioni, l'adolescente contesta le condizioni quadro sociali che, pur legittimate democraticamente, costituiscono un freno alla libertà individuale. Lo stesso dicasi per lo sport. Il dialogo fittizio riportato qui sotto e la discussione sul senso e vantaggio della pratica sportiva è tipico per il rapporto tra docente e allievo. Allieva: «Perché oggi dobbiamo esercitarci agli attrezzi?» Docente: «Perché fa parte del piano delle lezioni di sport e perché lo ritengo importante!» Allieva: «Non ne ho voglia e comunque più tardi non mi servirà!»

La gestione in comune del compito, ossia la pratica di un'attività sportiva sensata e interessante, risulta inibita se i contenuti delle lezioni sono costantemente oggetto di critiche e se il docente agisce sempre sulla difensiva. Con senso autocritico il docente dovrebbe chiedersi se il suo programma corrisponde effettivamente agli obiettivi imposti o se offre un certo margine di manovra. È possibile fare compromessi e adeguamenti senza necessariamente compromettere il piano di studio. Inoltre un simile atteggiamento dimostra all'adolescente che viene preso sul serio e che può partecipare alla gestione della sua attività quotidiana.

### Talenti straordinari per progredire insieme

Contrariamente ad altre materie può capitare che nelle lezioni di sport le capacità di singoli allievi siano superiori a quelle del docente. Il nuotatore che alle sette e mezzo di mattina si presenta in palestra con i capelli umidi e gli occhi arrossati fa in un mese più chilometri in acqua che il suo docente in tutta la vita. La 18enne che da sei anni pratica la ginnastica ritmica a livello internazionale dimostra una tale armonia maneggiando la palla che la sua docente non può che ammirarne la grazia. Va detto che i singoli talenti di alcuni allievi non devono assolutamente sfociare in una concorrenza con il docente, ma vanno considerati come un'opportunità eccezionale per arricchire l'insegnamento. Il fatto di condividere la pratica di una disciplina con adolescenti di talento dimostra a tutti, anche agli allievi, che il bagaglio delle proprie competenze può essere arricchito

## Che apparenza ho?

Nell'adolescenza l'apparenza fisica diventa molto importante. Dopo la trasformazione fisica, ossia lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari nella pubertà, nell'adolescenza avviene un adeguamento alle mutazioni del corpo. Dopo l'intensa crescita fisica, l'adolescente deve abituarsi al suo corpo e riappropriarsi delle capacità attitudinali nella pratica di uno sport. In questa fase il corpo si trasforma visibilmente in un corpo di donna o di uomo. Da giovane adulto, l'adolescente è capace di fare i movimenti che faceva con disinvoltura da bambino? E accetta la propria apparenza di donna o di uomo?

Prendendo spunto dai dati empirici attuali che si fondano sullo studio SMASH 2002 per la Svizzera, ci si rende conto che questo processo di adeguamento risulta problematico soprattutto per le adolescenti femmine (cfr.

Narring et al., 2002). Il 40 per cento delle giovani adolescenti (16–21enni) e il 18 per cento dei coetanei maschi si esprimono criticamente sulla loro apparenza fisica e sul loro corpo. Circa il 70 per cento delle giovani donne afferma di voler dimagrire.

Questi risultati non possono che preoccupare se ricordiamo che l'accettare il proprio corpo è una garanzia che anche la propria persona venga accettata costituendo così una base essenziale per delineare con successo la propria identità (cfr. Schindler, 2002).

tramite l'aiuto del docente indipendentemente dall'età. Soprattutto negli sport di tendenza provenienti dalla subcultura giovanile che si esprime al di fuori delle palestre, lo scambio intergenerazionale delle competenze è il principio su cui poggia il rinnovo del mondo sportivo.

### «Oggi non ho tempo»

Gli adolescenti hanno un'agenda molto nutrita, hanno poco tempo. Non solo quelli che fanno uno sport di prestazione, che sono membri attivi di un club o hanno un hobby dispendioso in termini di tempo, ma anche quelli che sono tutti presi dallo sviluppo della personalità. Per gli estranei o gli adulti il fatto che l'adolescente sia preso da sé stesso può essere interpretato come un segno di noia o una voglia di non fare niente. Per l'adolescente invece è un'opportunità per interiorizzare l'individualità della sua personalità. «Non ho tempo oggi!» o «Scusa, non ne ho voglia!»: genitori, insegnanti o allenatori che sentono rispondere così alle loro aspettative devono dar prova di una buona dose di comprensione e di forza di persuasione. Infatti, se da un lato è importante affrontare con comprensione gli stati d'animo e le decisioni dell'adolescente è altrettanto importante che egli partecipi attivamente alle attività del gruppo sia in famiglia, a scuola o nell'allenamento. Ma non fatevi ingannare: il rifiuto di partecipare raramente è dovuto ad un interesse per altre attività o esprime un distanziamento, ma è piuttosto un appello del genere «hai veramente bisogno di me? Fammi risalire a bordo!» m

---

*Stefan Valkanover è docente di educazione fisica e psicologo. Lavora presso il Liceo di Bienne e presso l'Istituto di sport e scienze dello sport dell'Università di Berna.*

➤ **Contatto:** stefan.valkanover@issw.unibe.ch



## Cosa devo saper fare?

L'accettare la propria apparenza fisica e usare in modo effettivo il corpo influenza favorevolmente lo sviluppo personale nell'adolescenza. A metà del 20° secolo il pedagogo americano Robert Havighurst ha coniato il concetto dei compiti evolutivi per spiegare i fattori che determinano una gestione riuscita delle diverse tappe della vita personale. I compiti evolutivi hanno le loro radici a) nello sviluppo fisico, b) nelle aspettative della società nei confronti dell'individuo e c) nei desideri e valori individuali (cfr. Dreher & Dreher, 1985). In considerazione della nostra società odierna si possono enucleare tra l'altro i seguenti compiti evolutivi per l'adolescenza:

- Inserirsi nel gruppo dei coetanei di entrambi i sessi.
- Accettare il mutamento del proprio fisico e dell'apparenza esteriore.
- Integrare la sessualità nell'immagine di sé, con la costruzione di un ideale di ruolo sessuale.
- Avviare relazioni (anche sentimentali o sessuali) con amici e partner.
- Essere capaci di separarsi dalla famiglia.
- Sviluppare un'identità sociale.
- Riflettere sulla professione e la formazione da intraprendere.
- Enucleare una scala di valori sulla quale basare le proprie azioni.

(Oerter & Dreher, 2002, p. 271)

Va detto però che chi riesce a rispondere a questi compiti in modo adeguato non può essere sicuro di svilupparsi in modo efficace nell'adolescenza. Queste risposte possono tuttavia essere un filo conduttore utile per docenti, genitori o allenatori e anche per gli adolescenti stessi.

## Bibliografia

Dreher, E. & Dreher, M. (1985).

*Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Bedeutsamkeit und Bewältigungskonzepte.* In D. Liepmann & A. Stiksrud (Hrsg.), *Entwicklungsaufgaben und Bewältigungsprobleme in der Adoleszenz* (pagg. 56–70). Göttingen: Hogrefe.

Erikson, E.H. (1966). *Identität und Lebenszyklus.* Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Keupp, H., Ahbe, T., Gmür, W., Höfer, R., Kraus, W., Mitzscherlich B. & Straus, F. (1999). *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne.* Reinbek: Rowohlt.

Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J.C., Diserens, C., Alsaker, F.D., & Michaud, P.A. (2002). *SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent study on health 2002.* Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive; Bern: Institut für Psychologie; Bellinzona: Sezione sanitaria.

Oerter, R., & Dreher, E. (2002). *Jugendalter.* In R. Oerter & L. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (pagg. 258–318). Weinheim: Beltz PVU.

Schindler, R. (2002). *Unterschiede im Körperkonzept und im Selbstwert in Abhängigkeit von körperlicher Aktivität, Geschlecht und Alter.* Lizentiatsarbeit Institut für Psychologie der Universität Bern.