

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** A scuola di vita  
**Autor:** Valkanover, Stefan / Schmidt, Mirko / Conzelmann, Achim  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001228>

### **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:** 11.02.2026

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



# A scuola di vita

Alcuni ricercatori e formatori dell'Istituto di scienza del movimento dell'Università di Berna e dell'Alta scuola pedagogica di Berna hanno svolto un'indagine sul rapporto tra lo sport scolastico e lo sviluppo della personalità negli allievi di quinta elementare.

Stefan Valkanover, Mirko Schmidt, Achim Conzelmann; foto: Ueli Känzig

I bambini e i giovani possono migliorare le loro competenze sociali grazie all'educazione fisica o alla pratica sportiva? A questa domanda da due anni sta cercando di dare una risposta l'équipe del Prof. Dr. Achim Conzelmann, partendo dal teorema secondo cui lo sport contribuisce allo sviluppo globale della personalità. Vi proponiamo uno stralcio tradotto in lingua italiana del libro «Ruf zum Sport», scritto per mano di Joachim Ringelnatz:

«Lo sport forgia il carattere,  
gli obesi dimagriscono,  
gli esili si irrobustiscono,  
anche di notte.

Lo sport rafforza le braccia, il tronco e le gambe,  
fa passare il tempo,  
e ci fa sentire meno soli.» (Ringelnatz, 1984, p. 148-149)



Allo sport viene apertamente riconosciuto il pregio di essere un'attività che contribuisce a farci stare meglio nel nostro corpo. Degli effetti positivi dello sport sulla salute, come ad esempio la prevenzione di alcune malattie, si parla da parecchi decenni. Ma esiste anche un rovescio della medaglia? E se sì, quale? Da numerosi sondaggi, in cui veniva chiesto ad un target variegato di esprimere la propria opinione in merito allo sport, risulta che per la maggioranza degli intervistati, lo sport è valutato positivamente (ad es. Lamprecht & Stamm, 2000). Sempre nel medesimo studio, alla domanda relativa agli aspetti negativi legati alla pratica sportiva, la maggioranza degli intervistati ha risposto: uso di sostanze dopanti da parte di alcuni atleti professionisti, atti di violenza di alcuni sportivi e tifoserie, abuso di alcool da parte di ancora troppi giovani che fanno parte delle società sportive. Chiediamoci dunque: in che misura queste esperienze negative possono incidere sullo sviluppo della personalità dei giovani?

### Mancano dati empirici

Qui di seguito vengono riproposte tre citazioni che postulano degli effetti positivi della pratica sportiva sullo sviluppo della personalità:

- «Gli effetti positivi dello sport si osservano anche nella dimensione cognitiva: l'attività fisica forgia il carattere dei bambini, rendendoli più sicuri di sé, pazienti, perseveranti, audaci, coraggiosi e rispettosi dei propri compagni.» (Sulzer, 1741)
- «L'educazione fisica contribuisce allo sviluppo globale della persona. Attraverso l'attività sportiva vengono stimolate, e quindi rafforzate, le capacità psicomotorie, cognitive e sociali della persona, favorendo lo sviluppo globale della personalità.» (Piani di studi liceali del Canton Berna, 2004)
- «La scuola si occupa dell'educazione e della promozione del movimento. Essa veicola le informazioni utili alla promozione della salute, contribuendo allo sviluppo della personalità dell'allievo.» (Dichiarazione della CDIP del 28 ottobre 2005 sulla promozione del movimento e delle attività fisiche a scuola).

Dall'analisi dei tre postulati si evince che grazie alla pratica regolare di un'attività fisica è possibile mantenersi in salute e che essere sani è una premessa importante per uno sviluppo positivo della personalità. Ecco quindi sorgere altri interrogativi: l'attività sportiva può incidere direttamente sulla psiche? Se sì, in che misura?

Prohl, in uno studio svolto nel 2006, spinse le sue ricerche oltre i tre postulati per capire se esistesse un legame tra l'attività sportiva e lo sviluppo della psiche. Egli però non riuscì a formulare alcun postulato da aggiungere ai tre già esistenti. Le sue ricerche per contro aprirono un interrogativo: l'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport è veramente uno strumento utile allo sviluppo positivo della personalità? Una domanda, questa, a cui da cinquant'anni la psicologia dello sport sta cercando di dare una risposta esauriente. Finora le ricerche non hanno portato a nessun risultato concreto (Conzelmann, 2001, 2008). Le discussioni in ambito di politica della formazione sull'efficacia reale dell'educazione fisica richiedono una verifica sistematica dei legami tra l'attività sportiva e lo sviluppo della personalità nel contesto scolastico. Solo così si riuscirà a legittimare l'educazione fisica con dati empirici scientifici e fornire ai docenti degli aiuti concreti su come raggiungere gli obiettivi in ambito di sviluppo della personalità.

### Quale tipo di sport s'intende con sport?

Oggigiorno lo sport è diventato un fenomeno molto complesso declinabile in varie forme, spesso condizionate dal quadro politico e dalla congiuntura economica del momento (Singer, 2000). Tuttavia a volte, si sentono ancora delle frasi del tipo: «È sufficiente lanciare un pallone in palestra affinché i bambini imparino a gestire il gioco in modo autonomo ed efficace!» Assolutamente sbagliato: non bastano uno spazio, delle casacche, alcuni palloni e l'organizzazione delle squadre per sviluppare nei bambini le loro competenze sociali. La conduzione della lezione assume un ruolo molto importante. A questo proposito, l'insegnamento sportivo dovrebbe essere impartito da un docente specialista, in quanto egli è l'unica figura in grado di dare un valore aggiunto allo sport, stimolando così le allieve e gli allievi ad uno sviluppo positivo della personalità.

### Personalità fissa o volubile?

La psicologia indica con il termine personalità l'insieme delle caratteristiche individuali che permettono ad una persona di assumere e mantenere un comportamento costante per un determinato lasso di tempo (Herrmann, 1991). Gli ambiti della personalità sono molteplici e comprendono l'aspetto corporeo, il temperamento, le caratteristiche specifiche della prestazione (ad es. intelligenza, capacità motorie) e le capacità di valutazione e di autovalutazione (ad es. variabili cognitive personali e concetto di sé).

### Dimmi chi sono

Il concetto di sé può essere definito come «la somma dei comportamenti della propria persona» (Mummendey 2006). Un concetto di sé positivo, differenziato e realistico è la premessa per un sano sviluppo della personalità.

L'uomo nel corso della sua vita acquisisce una moltitudine di informazioni sulla propria persona che gli potranno tornare utili in futuro. Tali informazioni vengono registrate nella memoria del cervello e ordinate secondo una struttura gerarchica (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Nel piano superiore di questo modello troviamo il concetto di sé, che contiene prevalentemente le componenti di valutazioni di sé stessi («ciò che faccio, lo faccio anche bene»). Il concetto di sé generale si declina in accademico e non accademico. Quest'ultimo si articola a sua volta in una componente sociale («sono molto apprezzato dai miei amici»), una emozionale («non ho affatto paura») e in una dimensione fisica («fisicamente sono molto forte»). Lo sviluppo del concetto di sé dipende dall'età degli allievi. Infatti, secondo Harter (1999), il passaggio dall'infanzia all'adolescenza segna un momento in cui gli allievi lo modificano.



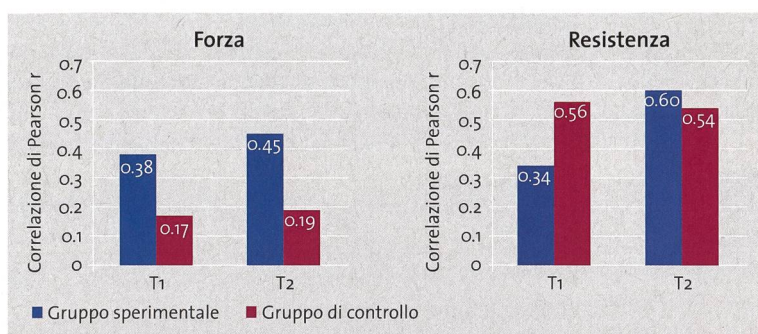


Fig. 1: correlazione fra autovalutazione e i risultati del test di prestazione sportiva svolti con bambine e bambini di quinta elementare (gruppo sperimentale: 6 classi, n=114; gruppo di controllo: 6 classi, n=115).

Nell'ambito della ricerca sul tema della personalità va inoltre aggiunto che:

- Non esiste una precisa tipologia della personalità dello sportivo. Non è quindi sufficiente confrontare i tratti personali degli atleti per poter definire in termini assoluti la personalità dello sportivo.
- Non esistono delle prove scientifiche che affermano che l'attività sportiva stimola lo sviluppo della personalità. La tesi secondo cui lo sport contribuisce a forgiare il carattere e a sviluppare la personalità non è ancora stata dimostrata.
- La personalità non è un valore assoluto. I suoi tratti dipendono infatti in ampia misura dall'ambiente circostante. La «variabile cognitiva» è un indicatore dei possibili mutamenti futuri della personalità. In questo senso si può asserire che la personalità presenta dei tratti variabili che dipendono dal vissuto personale e collettivo.

### Come si sviluppa il concetto di sé?

Un insegnamento che contempli il maggior numero di prospettive stimola gli allievi in tutte le sue dimensioni (cfr. la «rosa dei sensi» nel manuale «Educazione fisica», Bucher, 1997). Per questo motivo il docente dovrebbe variare il suo modo di insegnare rimanendo tuttavia fedele alle indicazioni emanate dai piani d'insegnamento federali, cantonali e dai manuali di educazione fisica. Nei tre moduli somministrati alle classi che hanno partecipato al progetto abbiamo cercato di stimolare diverse dimensioni (cfr. pag. 11).

Nel modulo «prestazione e fitness» l'accento è posto sull'allenamento della forza e della resistenza. Vengono quindi toccate le dimensioni «allenarsi e raggiungere delle prestazioni» e «sentirsi bene, essere in forma e in buona salute». Ciò aiuta gli allievi a percepire in modo oggettivo e reale il proprio potenziale fisico e motorio (concetto di sé). I risultati indicano che al termine di un allenamento della durata di dieci settimane, gli allievi sono in grado di valutare con maggiore precisione le proprie capacità soprattutto nell'ambito della resistenza.

Nel modulo «giochi», l'insegnamento dello Streetball stimola gli allievi a prendere coscienza delle dinamiche di gruppo che potrebbero presentarsi durante il gioco. «Partecipare e appartenere» così come «sperimentare, scoprire e imparare» sono le dimensioni che possono essere toccate in questo modulo e che permettono agli allievi di rafforzare la coscienza di sé (concetto di sé). Nel modulo

«educazione al rischio» l'accento è posto sulla ginnastica agli attrezzi e al suolo. Inoltre le allieve e gli allievi sperimentano nuovi schemi motori (ad esempio durante l'arrampicata).

Al centro del processo educativo troviamo le dimensioni «sperimentare, scoprire e imparare» così come «cercare la sfida e rivaleggiare». Si tratta di un modulo che permette agli allievi di svolgere un lavoro di gestione delle emozioni.

Alcune ricerche hanno formulato l'ipotesi, peraltro non ancora dimostrata, secondo cui l'insegnamento dell'educazione fisica stimola le capacità cognitive e mentali degli allievi. Ciò presuppone una programmazione mirata delle attività, del numero delle unità didattiche necessarie all'insegnamento e, evidentemente, una ste-sura degli obiettivi specifici. ■

*I riferimenti bibliografici possono essere richiesti a:*  
[stefan.valkanover@ispw.unibe.ch](mailto:stefan.valkanover@ispw.unibe.ch)

### Da sapere

#### Valutazioni precise

Per migliorare le competenze sociali e personali non è sufficiente applicare alla lettera nelle lezioni di educazione fisica quanto contenuto nei programmi federali e cantonali. Altrettanto importante è infatti la didattica dell'insegnamento (vedi pagine 11-14):

- Lo sviluppo della personalità assume un ruolo molto importante nell'insegnamento. Altrettanto importante rimane l'apprendimento delle competenze sportive. Esercitarsi ed allenarsi è un aspetto centrale nell'insegnamento sportivo, in quanto permette agli allievi di acquisire nuovi schemi motori e di ampliare il ventaglio delle proprie competenze sportive.
- Se all'interno della classe vengono confrontati i progressi individuali tra i vari bambini, c'è il rischio che coloro che riscontrano maggiori difficoltà sviluppino una immagine negativa di sé. Per questo motivo il confronto in termini assoluti all'interno della classe dovrebbe essere evitato. Il processo educativo dovrebbe focalizzare l'attenzione prevalentemente sui progressi individuali di ciascun bambino.
- Il docente di educazione fisica dovrebbe stimolare gli allievi a definire degli obiettivi realistici. I consigli del docente dovrebbero sempre essere positivi ed edificanti. Sono da evitare i commenti negativi, in quanto potrebbero ostacolare il processo di apprendimento dell'allievo.
- I momenti di riposo durante l'ora di educazione fisica non sono inutili, in quanto possono essere sfruttati dagli allievi per riflettere sull'attività appena svolta. Una sfida del docente è proprio quella di educare gli allievi a questo tipo di attività.