

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 12 (2010)

**Heft:** 4

**Artikel:** Tipi da sport

**Autor:** Sudeck, Gorden / Lehnert, Katrin / Conzelmann, Achim

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001167>

#### 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>**



# *Tipi da sport*

Lo sport è variegato alla stessa stregua delle persone che lo praticano: vi sono gli sportivi di compagnia, i salutisti e i fan della rigenerazione attiva. Un ritratto delle nove categorie di sportivi elaborate dai ricercatori dell'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna.

Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Achim Conzelmann; foto: Ueli Käenzig, Philipp Reinmann

## **Gli sportivi di compagnia**

Fare il pieno di energia e rilassarsi ponendo in primo piano il piacere per il movimento e per i contatti sociali. Questo tipo di sportivo intraprende volentieri delle attività di gruppo e pratica sport, non da ultimo, per stare in compagnia e misurarsi con chi condivide le stesse passioni. La maggioranza degli sportivi di compagnia afferma di essere stato un bambino sportivo, e la metà di loro definisce la propria infanzia più sportiva di quella dei suoi coetanei. Non fanno sport per dimagrire o per mantenere sotto controllo il proprio peso, in quanto, di regola, non hanno dei chili di troppo da smaltire. Il loro livello di salute è buono e quindi la prevenzione dei fattori di rischio non rientra in linea di conto nelle motivazioni sportive. Di pari passo, anche i valori di resistenza e coordinazione sono superiori alla media. A discapito della sportività e attività fisica che hanno contraddistinto il loro passato, attualmente gli sportivi di compagnia non svolgono un'intensa pratica sportiva. Ciò nonostante, anche se a volte manca la volontà di praticare un'attività fisica regolare, essi sfruttano ogni occasione per andare in bicicletta o camminare. Per molti è il modo ideale per contrastare la mancanza di moto che contraddistingue la loro vita professionale.

## **Gli appassionati senza scopo**

Questo tipo di sportivo è attratto da attività fisiche che hanno una spiccata componente estetica. Il controllo del peso tramite la pratica sportiva è un effetto collaterale di secondaria importanza, in quanto la maggioranza degli appassionati senza scopo non ha un problema con la bilancia. Così, si capisce la ragione per la quale il desiderio di migliorare lo stato di salute è meno pronunciato rispetto ad altre categorie di sportivi.

Questo gruppo pratica volentieri sport anche in gruppo, apprezza la compagnia e desidera fare nuove conoscenze. Non hanno scopi particolari: per loro lo sport non è importante per compensare lo stress o per evadere dai problemi. Vogliono semplicemente godere dell'estetica dei movimenti sportivi e stare in compagnia. Pertanto, è lo sport in sé stesso che li rende attivi. Altri motivi come il miglioramento della salute non sono preponderanti.

Gli appassionati senza scopo ottengono valori motori che si situano nella media generale. In particolare, la mobilità, la forza e la coordinazione sono componenti particolarmente sviluppate in questa categoria di sportivi. Essi sono molto attivi a livello fisico e sportivo, e praticano svariate discipline sportive. Inoltre, anche nel loro



tempo libero sfruttano numerose occasioni per fare del moto. Pertanto, si può affermare che si distinguono per una buona attitudine nei confronti dello sport.

#### I salutisti sensibili alla figura

La salute è al centro dell'attenzione di questo tipo di sportivo, che desidera fare qualcosa di utile per il suo benessere fisico, per il fitness e influire positivamente sul peso corporeo. La spiccata propensione verso argomenti salutistici ha le sue valide ragioni per il fatto che molti esponenti di questa categoria dichiarano di soffrire di patologie che si ricollegano a fattori di rischio come il soprappeso, il mal di schiena persistente o valori elevati di colesterolo sanguigno. Oltre a questi fattori non vi sono altri motivi che inducono i salutisti orientati sulla figura a praticare un'attività sportiva. Infatti, né lo stress né le esigenze estetiche rappresentano argomenti di grande rilevanza. Se i loro valori nell'ambito della forza, della mobilità e della coordinazione si situano nella media generale, la resistenza e la mobilità sono il loro punto debole.

#### I regolatori dello stress sensibili alla figura

Migliorare il fitness, la figura e diminuire di peso sono i motivi che inducono gli esponenti di questa categoria a praticare sport. La maggior parte di loro soffre di un soprappeso ponderale. Essi sono convinti che lo sport serve a compensare lo stress e a scaricare la pressione. Molti esprimono il desiderio di evadere dai problemi e di distanziarsi dalla routine quotidiana.

Per loro non è necessario che le attività sportive siano particolarmente estetiche. I regolatori dello stress con il vezzo della figura praticano sport per motivi funzionali e non per soddisfare stimoli immanenti all'attività sportiva. I loro valori nell'ambito della forza, della resistenza e della coordinazione si situano al di sotto della media generale.

#### I fans della rigenerazione attiva

Questo tipo di sportivo ricerca nello sport nuove forze ed energie per fronteggiare un'attività professionale sedentaria, così come una

fonte di rilassamento attivo che soddisfi la sua forte propensione al movimento. Nel contempo, si aspetta che lo sport contribuisca a ridurre il proprio stress e malessere. In questo modo ritiene di fare qualcosa di utile per distrarsi dai problemi quotidiani o semplicemente per riordinare i propri pensieri in testa.

Per raggiungere il livello di rigenerazione desiderato, non è assolutamente necessario che egli riesca a padroneggiare l'esecuzione dei movimenti in modo perfetto. Infatti, il bisogno di provare movimenti esteticamente belli è meno sviluppato rispetto ad altre categorie di sportivi. Il loro livello di fitness è buono, in quanto molti rappresentanti di questa categoria ottengono valori sopra la media nell'ambito della resistenza. Ciò è da collegare al fatto che molto spesso praticano discipline sportive di resistenza.

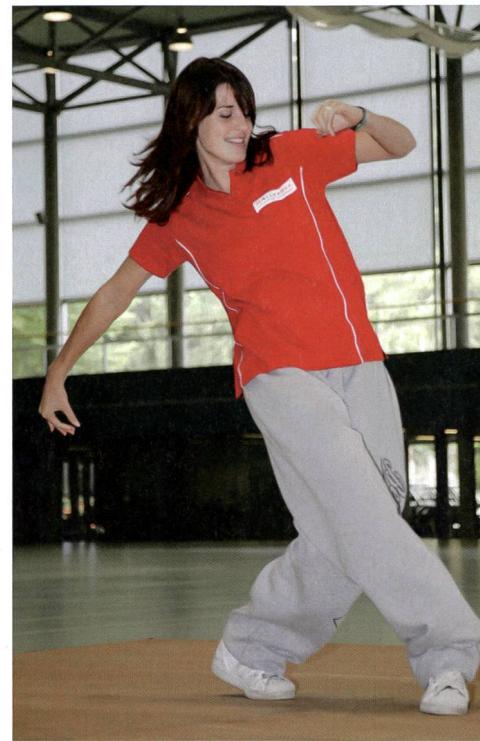
#### Gli sportivi di compagnia sensibili alla figura

I contatti sociali che si creano durante l'attività sportiva sono il motivo principale che spinge questa categoria a fare sport. Gli esponenti di questo gruppo apprezzano soprattutto il fatto di svolgere delle attività di gruppo. Già nelle loro fasi di vita precedenti hanno praticato sport di squadra. Meno importanti sono, di riflesso, gli aspetti estetici, così come la riduzione dello stress e del malessere.

Questi sportivi di compagnia non disdegnano il fatto che lo sport permetta loro di smaltire i chili di troppo. Infatti, una buona percentuale degli esponenti di questa categoria sono in leggero soprappeso rispetto alla media generale. I loro valori nell'ambito della resistenza, della mobilità e della coordinazione sono nella normalità mentre le loro prestazioni di forza sono leggermente migliori rispetto alla media.

#### Gli sportivi sensibili alla rigenerazione

Analogamente al gruppo dei fans della rigenerazione attiva, anche questa categoria di sportivi pratica un'attività fisica per soddisfare due diversi bisogni: da un lato, il desiderio di attivarsi e di rilassarsi, e, dall'altro, la necessità di compensare lo stress e di evadere dalla quotidianità. Diversamente rispetto ai loro colleghi fans della rigenerazione, la componente estetica, vale a dire il piacere per i bei mo-



vimenti, è altrettanto importante. Ciò spiega il fatto per il quale questo gruppo si è guadagnato l'etichetta di «sportivi». Gli stimoli più importanti derivano proprio dallo sport in sé stesso. Infatti, una percentuale più elevata rispetto agli altri gruppi dichiara di aver svolto nel passato un'attività sportiva all'interno di un club.

Gli sportivi della rigenerazione hanno un peso corporeo normale. La figura e gli aspetti esteriori non giocano un ruolo determinante. I valori di forza e di coordinazione sono nella media. Questo tipo di sportivo eccelle nell'ambito della resistenza e della mobilità. Di regola, gli sportivi sensibili alla rigenerazione svolgono un'attività fisica regolare. Di principio, si dedicano a discipline di resistenza.

#### **Gli amanti dell'estetica sensibili alla figura**

Abbinare il piacere di provare movimenti sportivi particolarmente belli al bisogno di fare qualcosa di utile per il proprio aspetto esteriore. Questi sono gli intenti di un gruppo di sportivi composto di una fetta predominante di donne. Meno determinanti sono altre ragioni come l'agonismo, i contatti sociali, l'evasione dai problemi e la riduzione della tensione. Gli amanti dell'estetica sensibili alla figura ottengono valori nella media nell'ambito della forza, della mobilità e della coordinazione. Più della metà di loro dispone di esperienza nel campo delle discipline artistiche e di composizione. Oltre a questa propensione, non disdegnano di praticare una vasta paletta di attività di resistenza e fitness.

#### **Gli amanti del fitness sensibili alla rigenerazione**

Desiderano rigenerarsi senza avere tanti contatti sociali. Per loro rigenerarsi significa rilassarsi, attivarsi in modo positivo e fare il pieno di energie. Gli amanti del fitness desiderano altresì sbarazzarsi delle energie negative e apprezzano il fatto di poter «decompensare» e di distrarsi dai problemi.

A loro non importa molto trovare la compagnia giusta durante l'attività sportiva. Ciò non li disturba, ma non rinunciano ad una sgambata se nessuno li accompagna. Alcuni di loro scelgono consapevolmente un'attività sportiva da svolgere in solitaria, per sfruttare questo momento privilegiato al fine di ordinare i propri

pensieri. Desiderano fare qualcosa di efficace per contrastare il soprappeso ponderale migliorando la propria salute e il fitness. I loro valori motori si situano nella media. Le donne sono maggiormente rappresentate in questa categoria. In particolare, praticano attività di resistenza e di fitness. Un terzo di loro ha già esperienza in discipline sportive con una spiccata componente creativa e di composizione. ■

*Prof. Dr. Achim Conzelmann dirige l'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna.*

*Contatto: achim.conzelmann@ispw.unibe.ch*

*Ass. Prof. Dr. Gorden Sudeck è professore assistente all'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna.*

*Contatto: gorden.sudeck@ispw.unibe.ch*

*Katrin Lehnert è collaboratrice scientifica all'Istituto di scienza dello sport dell'Università di Berna.*

*Contatto: katrin.lehnert@ispw.unibe.ch*