



UNIVERSITA' DELLA VALLE D'AOSTA

UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

TESI DI LAUREA

“L’influenza della pratica sportiva sulla motivazione scolastica”

DOCENTE relatore: Prof. Stefano Cacciamani

STUDENTE: 20 D03 226, Blanca Maria Pili

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| Introduzione   | 3  |
| Capitolo 1: “Lo sport”   | 5  |
| 1.1.Lo sport e i suoi benefici                                     | 5  |
| 1.2.I benefici a livello psicologico dello sport agonistico        | 7  |
| 1.3.I benefici a livello psicologico dello sport non agonistico    | 12 |
| 1.4. Conclusioni   | 14 |
| Capitolo 2: “La motivazione”                                       | 16 |
| 2.1. Che cos’è la motivazione? Il costrutto e le principali teorie | 16 |
| 2.2. La motivazione e l’attività sportiva                          | 20 |
| 2.3. La motivazione a scuola                                       | 25 |
| 2.4. Conclusioni   | 28 |
| Capitolo 3: “Lo sport a scuola”                                    | 30 |
| 3.1. La pratica sportiva a scuola e i suoi effetti                 | 30 |
| 3.2. Possibili modelli educativi                                   | 32 |
| 3.3. Strategie di promozione sportiva                              | 37 |
| 3.4. Conclusioni   | 40 |
| Conclusione  | 41 |
| Riferimenti bibliografici  | 43 |
| Ringraziamenti   | 45 |

## INTRODUZIONE

Al centro di questo elaborato ci sarà l'analisi della pratica sportiva nei suoi aspetti generali e verrà osservato e descritto il suo legame con la motivazione. In particolare, la domanda di ricerca che guida questo lavoro è la seguente:

*“Può la pratica sportiva contribuire a promuovere la motivazione e il successo scolastico?”*

I motivi che mi hanno spinto ad occuparmi di questo quesito sono legati principalmente alla mia esperienza personale in ambito sportivo e agonistico, la quale è stata determinante nella mia carriera scolastica. Essendo consapevole di quanto ciò che ho appreso grazie allo sport abbia contribuito alla mia formazione accademica, ho voluto indagare le evidenze che la letteratura fornisce a sostegno della mia tesi.

L'istituzione scolastica è impegnata a promuovere lo sport a scuola, infatti, come recita il Miur (Ministero dell'Istruzione e del Merito): *“praticare attività sportive favorisce, da un lato, lo sviluppo di competenze personali, migliora l'autostima e l'autonomia e insegna a gestire ansia e stress; stimola, dall'altro, anche la capacità relazionale, l'adattamento all'ambiente e l'integrazione sociale”*.

In un primo momento l'attenzione verterà sugli aspetti generali della pratica sportiva, in particolare sui benefici a cui può portare da diversi punti di vista (fisico, psicologico, sociale, accademico, salutare), sia essa agonistica o amatoriale; questo dimostrerà quanto uno stile di vita sportivo, a tutte le età, sia indice di benessere.

In un secondo momento verrà analizzato il costrutto della motivazione, esplicitandone le principali teorie che saranno utili a spiegare il legame del costrutto con l'attività sportiva. In seguito verrà esaminato il costrutto di motivazione nel contesto scolastico, sottolineandone l'importanza e i modi attraverso cui può essere incrementato.

Infine, saranno indicati gli effetti della pratica sportiva a scuola e verranno esposti due modelli educativi implementati in ambito accademico che sono in grado, attraverso lo sport, di migliorare le prestazioni scolastiche, le percezioni del clima scolastico degli studenti e la loro motivazione a studiare. In ultima analisi, essendo la pratica sportiva non sempre facile da

implementare in un contesto scolastico, saranno descritte alcune strategie utili a promuovere l'attività sportiva/fisica nelle scuole.

# CAPITOLO 1: LO SPORT

In questo capitolo verrà trattato il tema dello sport, partendo innanzitutto dalla sua definizione e dalle sue caratteristiche generali, con un approfondimento rispetto alla frequenza della pratica sportiva nel territorio italiano e alcune indicazioni riscontrate da parte dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e dell'Istituto Superiore di Sanità. In seguito verranno affrontati i temi rispetto ai benefici che può portare lo sport alle persone, in particolare descrivendo prima le conseguenze benefiche dello sport praticato a livello agonistico e successivamente i benefici dello sport praticato a livello non agonistico, amatoriale. Ci sarà nella prima parte un riferimento all'articolo riguardo lo studio di Sermet Toktas e Mustafa Bas, riferito proprio all'indagine dello sport agonistico e dei vantaggi di cui possono usufruire gli studenti atleti che lo praticano, come anche quello di Yakup Bakir e Murat Kangalgil. Nella seconda parte verrà messo in evidenza un interessante studio condotto da Serkan Duz e Tahir Volkan Aslan nel 2020, rispetto ai vantaggi e ai benefit incrementati in un campione di studenti in Turchia proprio grazie alla pratica sportiva a livello amatoriale. Verranno inoltre presi in considerazione degli studi riguardanti l'influenza positiva dello sport o dell'esercizio fisico sui livelli di felicità percepita dagli sportivi, sia in giovane età che in età adulta e anziana (Zhang & Chen, 2019) (Khazae-pool; Sadeghi; Majlessi; Foroushani, 2014).

## 1.1 LO SPORT E I SUOI BENEFICI

Per sport si intende un'attività che impegna, sul piano dell'esercizio individuale o collettivo, agonistico o ricreativo, le proprie capacità fisico-psichiche. Lo sport ha inoltre l'obiettivo di migliorare queste capacità fisico-psichiche, sviluppare delle relazioni sociali e permettere di conseguire risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli (Mecs, 2020). In Italia, secondo i dati riportati dall'Annuario Statistico Italiano (2021), nel 2020 il 36,6% della popolazione ha praticato almeno uno sport; il 27,1% lo fa in maniera continuativa e il 9,5% saltuariamente. Abbiamo dei dati anche per coloro che non praticano nessuno sport ma svolgono qualche attività fisica, e sono il 28,1%; mentre i sedentari (coloro che non praticano nessuno sport e non svolgono alcuna attività fisica), costituiscono il 35,2%. I dati sono calati per quanto riguarda la categoria di coloro che non praticano uno sport in particolare, ma svolgono

comunque attività fisica. All'interno delle diverse categorie vengono riscontrate delle differenze, in particolare: lo sport praticato in maniera continuativa è un'attività tendenzialmente giovanile (tra i 6 e i 17 anni), più si va avanti con l'età, più la costanza decresce, ma è incoraggiante il fatto che cresce lo svolgimento di qualche attività fisica con l'avanzare dell'età, per poi arrestarsi intorno ai 75 anni, in cui il 69,3% della popolazione dichiara di non svolgere nessun tipo di attività fisica. Sono presenti anche delle differenze di genere, in particolare: il 32,3% degli uomini pratica sport in maniera continuativa e il 10,4% saltuariamente; contro il rispettivo risultato delle donne pari a 22,1% e 8,7%. Sono stati forniti dei dati anche riguardanti lo spazio geografico: nelle Regioni settentrionali si può osservare il maggior numero di sportivi (31% circa), mentre nelle Regioni meridionali il risultato scende al 19% circa.

E' stato riscontrato che lo sport, praticato in maniera regolare e a tutte le età, contribuisce a mantenere e migliorare il benessere psicofisico, a ridurre i sintomi dell'ansia, stress, depressione e solitudine, migliora il sonno, comporta benefici per quanto riguarda l'organismo in termini cardiovascolari, ma anche per l'apparato muscolo-scheletrico. Contribuisce inoltre a gestire le principali patologie croniche non trasmissibili. Si può affermare che in generale, migliora la qualità della vita delle persone (Istituto Superiore di Sanità – EpiCentro; 2022).

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), consiglia di svolgere nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana (Ministero della Salute).

Un'attività fisica regolare, è stato riscontrato essere una modalità o strategia effettiva preventiva contro 25 condizioni mediche croniche (Ryan & Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton, Bauman, 2017). In particolare, quest'indagine indica che un'attività fisica regolare potrebbe essere in grado di ridurre il rischio di contrarre una di queste 25 condizioni mediche croniche del 20-30 % circa. Il 75% circa delle persone adulte soddisfa le linee guida e i criteri consigliati per lo svolgimento regolare di attività fisica, anche se i risultati indicano un abbassamento della percentuale per quanto riguarda le donne adulte, come anche nel caso dei giovani e degli anziani (Ryan & Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton, Bauman, 2017). Sicuramente le strategie per aumentare la frequenza dell'esercizio e della partecipazione ad un'attività fisica dovranno quindi essere studiati maggiormente, per cambiare, implementare,

migliorare e innovare strategie di intervento utili a tal fine (Ryan & Rhodes, Janssen, Bredin, Wartburton, Bauman, 2017). Dallo studio è comunque emerso che esistono delle correlazioni positive con le variabili riguardanti la motivazione e l'autoefficacia nei confronti dell'attività fisica (Ryan & Rhodes, Janssen, Bredin, Wartburton, Bauman, 2017).

## **1.2 I BENEFICI A LIVELLO PSICOLOGICO DELLO SPORT AGONISTICO**

Come scrivono Toktas e Bas (2019), lo sport provvede a incrementare un certo numero di benefits per gli individui, sia fisici che psichici. Lo sport e le competizioni sportive sono in grado di aumentare i livelli di fiducia in se stessi e di motivazione negli studenti, aspetti importanti sia per quanto riguarda la vita quotidiana che per quanto riguarda la vita e il successo scolastico. Partecipare a delle competizioni sportive inoltre sviluppa e modifica il proprio essere in modo tale da tendere al successo, e non solo al fine di performare nelle competizioni sportive, ma in tutti gli ambiti della vita. La fiducia in se stessi è definita come la credenza nel proprio talento, nella propria capacità di giudizio, di potere e di decisione, ed è molto importante nella vita scolastica, ma anche nella vita privata e in quella sociale (Bilgin, 2011). E' stato appurato che una buona fiducia in se stessi è un importante fattore per gli individui per condurre un'esistenza positiva, ma anche per sviluppare le proprie capacità e per essere consapevoli degli aspetti positivi di loro stessi e per poterli usare al fine di raggiungere i loro obiettivi personali (Bilgin, 2011). Anche l'autostima è un fattore che può essere incrementato attraverso la pratica sportiva. Per autostima si intende la consapevolezza di se stessi, saper riflettere su se stessi e saper apprezzare gli aspetti di se stessi, avere quindi una buona valutazione di quello che si è (Bilgin, 2011). La motivazione, altro fattore fondamentale per aspetti scolastici, privati e sociali della vita, può essere definita come un sistema che prepara l'organismo ad agire, in grado di determinare la regolarità e la continuità delle azioni e di controllare il comportamento e coordinarlo (Kilinc, Ulucan, Kaya, Turkcapar, 2012). La motivazione può essere distinta in intrinseca ed estrinseca. La prima si riferisce ad un atteggiamento individuale guidato da ricompense interne piuttosto che esterne, vale a dire la motivazione ad impegnarsi in un determinato compito o attività nasce dall'interno dell'individuo che vuole eseguirlo per sé, per motivi che sono riconducibili a se stesso. La motivazione estrinseca, al contrario, è una sorta di spinta che arriva da stimoli esterni, per cui il comportamento è generato dall'attesa di una ricompensa o di un riconoscimento; qualcosa

che proviene dall'ambiente stimola l'individuo a mettere in atto determinati comportamenti. Gli studenti analizzati nello studio di Sermet Toktas e Mustafa Bas hanno riportato dei risultati ottimali per quanto riguarda la fiducia in se stessi, in particolare coloro che partecipavano a competizioni sportive. E' interessante studiare anche le differenze tra uomini e donne per quanto riguarda la pratica sportiva. Infatti, è stata riscontrata una differenza: gli uomini hanno raggiunto risultati maggiori rispetto alle donne per quanto riguarda la fiducia in se stessi. Quindi si può affermare che gli uomini che praticano sport e che sono impegnati in competizioni sportive, in media hanno un'alta fiducia in se stessi, ma non solo; si sentono inoltre più energici delle donne e vogliono mettersi maggiormente alla prova nelle competizioni sportive (Toktas, Bas, 2019). Questa differenza può essere spiegata dal maggior sviluppo muscolare presente negli individui maschi rispetto alle femmine, il quale permette loro di avere maggiore forza ed energia e quindi anche una maggiore sicurezza in se stessi nel momento della competizione. Per quanto riguarda il tipo di sport praticato, è emerso che la fiducia in se stessi era maggiore soprattutto in coloro che giocavano a calcio, piuttosto che altri sport come basket, pallavolo, scacchi, ping pong, bocce, freccette, tennis o atletica leggera. Questo può essere spiegato con la maggiore attrattività che è presente nel calcio, molto praticato a livello mondiale e anche incentivato attraverso i media o i social network. Arslan et al. (2015), hanno scoperto che nelle scuole di secondo grado, la pratica sportiva non ha migliorato la percezione della fiducia in se stessi solo agli studenti che partecipavano a competizioni sportive, ma anche a coloro che partecipavano solamente agli allenamenti. Inoltre questa partecipazione aumentava i livelli non solo di fiducia in se stessi, ma anche di rispetto nei confronti di se stessi e degli altri, come anche per le regole. La popolazione da cui è stato estrapolato il campione di 856 studenti per poter effettuare l'indagine sopra citata era composta da 2722 studenti, provenienti dalla regione dello Adiyaman, che praticavano sport e partecipavano a competizioni sportive, nell'anno 2015-2016. Si è arrivati alla conclusione che la partecipazione a competizioni sportive ha aumentato significativamente i livelli di fiducia in se stessi e di motivazione intrinseca, quindi interna all'individuo, che non ha bisogno di cercare sempre stimoli esterni per agire. Questo dato è quindi risultato molto importante ai fini dello studio. E' stata anche riscontrata una correlazione tra la motivazione intrinseca e quella estrinseca, che quindi tendono ad influenzarsi.

Sono state individuate le variabili determinanti che influenzano il successo e la performance degli studenti, la motivazione e la fiducia in se stessi degli studenti durante una competizione, e proprio queste variabili dovrebbero essere prese in considerazione non solo



dalle famiglie, ma anche dai coaches e dagli insegnanti dei ragazzi. Infatti, insegnanti e coaches che rassicurano e supportano i loro studenti o allievi, possono aiutare questi ultimi a realizzare se stessi, e questo aumenterà il loro livello di fiducia in se stessi. Partecipare ad attività sportive o a competizioni sportive oltre ad incrementare la motivazione e la fiducia in se stessi, riduce i livelli di ansia (Toktas, Bas, 2019).

Lo sport può essere definito come un'attività che produce effetti positivi nei confronti della salute psicologica generale delle persone che lo praticano e porta loro diversi benefits a livello sociale e morale, oltre a quelli fisici (Bakir & Kangalgil, 2017). Lo stato di benessere mentale si può riferire alla consapevolezza individuale delle proprie abilità, competenze e capacità nell'affrontare lo stress, essere produttivi nella propria vita professionale e contribuire anche in modo positivo alla comunità di appartenenza (WHO, 2004). Lo studio di Yakup Bakir e Murat Kangalgil, eseguito nel 2017, mette in evidenza le correlazioni positive tra lo sport e il benessere mentale. Uno dei periodi più critici di ognuno di noi è l'adolescenza, in cui assumono importanza i vari cambiamenti psicologici, mentali, sociali e culturali della propria identità (Bakir & Kangalgil, 2017). Lo sport è concepito anche come un'attività sociale che può essere utile per portare benefici a livello mentale e psicologico in un periodo critico della vita, contribuendo positivamente ad aumentare livelli di autostima, capacità di comunicazione, socializzazione, senso di appartenenza e anche miglioramenti accademici (Balkaya, 2005). In assenza di un'attività come lo sport nella propria vita, è più probabile che si possano sviluppare negli adolescenti emozioni negative come ansia, depressione, solitudine, aggressività e gelosia (Medora, 1987; Asher & Paquette, 2003). Perciò, l'impegno in un'attività sportiva, da parte di un adolescente, può contribuire ad uno sviluppo individuale e sociale positivo ed adeguato (Alikasifoglu & Ercan, 2002). Come appena citato, lo sport non contribuisce solamente ad un buon sviluppo individuale, ma anche a livello sociale, in quanto pone gli individui in contatto fra di loro (Gun, 2006). Il campione di questo studio (Bakir & Kangalgil, 2017) era formato da 60 studenti che frequentavano la "Sivas/Zara Science High School", divisi in 3 gruppi rispetto ad alcune caratteristiche (età, sesso, background sportivo...), e si formarono 3 gruppi: "attività sportive"; "attività sociali"; "gruppo di controllo". Il gruppo interessante dal punto di vista sportivo era il primo, in cui erano previsti allenamenti e competizioni sportive per un periodo di 10 settimane (Bakir, Kangalgil, 2017). Alla fine delle 10 settimane, i risultati dimostrarono una differenza significativa soprattutto tra il primo gruppo, impegnato in allenamenti sportivi e competizioni, e il terzo, di controllo, che non era impegnato in nessuna attività particolare, ma conduceva la sua vita normalmente,

senza nessun cambiamento o intervento. In particolare, i risultati confermano l'ipotesi per cui lo sport permette alle persone di fare esperienza e di conoscere se stessi, di confrontare se stessi con i propri compagni e di competere in un ambiente sano e positivo. Tutti questi aspetti aumentano e rafforzano l'autostima, migliorano la percezione personale di se stessi e incrementano la forza mentale (Malina, 1996; Weiss, 1993; Sahin et al, 2012). I risultati dell'indagine sopra citata hanno confermato queste correlazioni positive (Bakir & Kangalgil, 2017). Inoltre, bisogna tenere in considerazione il fatto che lo sport è in grado di aumentare i livelli di endorfina, in grado di ridurre lo stress e aumentare uno stato di calma e tranquillità nell'individuo (Allen & Cohen, 1987). Partecipare ad attività sportive inoltre aumenta anche la soddisfazione non solo rispetto a se stessi, ma anche rispetto alle relazioni sociali in cui si è coinvolti (Bakir & Kangalgil, 2017). Per concludere, si può quindi affermare che per gli adolescenti, la partecipazione ad attività sportive, allenamenti e competizioni, incrementa la socializzazione e il benessere mentale, oltre a ridurre i sentimenti negativi e le emozioni spiacevoli che possono essere provate in un periodo critico come quello adolescenziale, permettendo quindi agli adolescenti di vivere con maggiore serenità e con meno problemi questo periodo di crescita (Bakir & Kangalgil, 2017). Emerge l'esigenza di far conoscere questi risultati soprattutto ai genitori, familiari, insegnanti e coaches degli adolescenti, per comportarsi poi di conseguenza anche in virtù di questi aspetti (Bakir & Kangalgil, 2017).

Ci sono inoltre una serie di studi che confermano l'ipotesi per la quale gli studenti impegnati in attività sportive si impegnano maggiormente nello studio e nelle attività scolastiche, come in quello condotto da Aykac's (2007), in cui è stato riscontrato che prendere parte a eventi sportivi risulta essere correlato all'incremento del successo scolastico degli studenti. E' stato anche dimostrato che esiste una relazione positiva tra le attività fisiche e l'impegno accademico; infatti gli studenti che erano fisicamente più attivi, dimostravano anche un maggior impegno scolastico di coloro che invece non praticavano sport o non erano impegnati in nessuna attività fisica (Singh et al, 2012). Un'ulteriore indagine (Er, 2010), afferma, grazie ai risultati a cui è arrivata, che lo sport, con i suoi effetti positivi sul piano psicologico, sociale, culturale e comportamentale, oltre ovviamente a contribuire positivamente su quello fisico, influenza, sempre in modo positivo, l'impegno e il successo accademico, sottolineando l'importanza di impegnarsi in un'attività sportiva regolare e continua.

Nell'analisi dell'articolo precedente è stato affermato che lo sport può aumentare i livelli di endorfina nel cervello, causando calma e tranquillità e diminuendo la percezione di

ansia e stress (Allen & Cohen, 1987). Essere impegnati in attività sportive aumenterebbe quindi il benessere in quanto stimola nel cervello la produzione di endorfine e anche di serotonina, due neurotrasmettitori che, se vengono rilasciati e prodotti in quantità adeguate, producono stati di euforia e benessere. La rivista scientifica “Focus” ha pubblicato un articolo su uno studio condotto presso l’Università del Michigan, pubblicata poi sul “*Journal of Happiness Studies*”, in cui confermano l’ipotesi già messa in piedi da altri 23 studi, secondo cui la probabilità di essere felici aumenta in chi è più attivo, rispetto a chi, al contrario, è sedentario; in particolare la probabilità di essere felici aumenta per chi è più attivo del 52%, mentre per i sedentari si riduce al 30% circa. Tutti questi studi coinvolgono un ampio campione di persone provenienti da molti paesi diversi del mondo. E’ stato osservato che fare un’attività fisica anche solamente di 10 minuti alla settimana, o un giorno di allenamento alla settimana, è sufficiente per far sì che aumentino i livelli di felicità percepita. Sebbene siano molte le indagini che confermano queste ipotesi, il numero degli studi randomizzati controllati sono limitati, perciò non si può affermare e validare come teoria verificata la relazione causale tra la pratica sportiva o l’esercizio fisico e l’incremento dei livelli di felicità; perciò è importante che vengano eseguite un maggior numero di indagini randomizzate controllate. Inoltre, le ricerche future saranno probabilmente concentrate anche sullo studio del meccanismo attraverso cui l’attività sportiva influenza la felicità individuale e sarà altrettanto importante determinare una dose ottimale e il tipo di esercizio fisico più adeguato per beneficiare dei vantaggi sulla felicità grazie allo sport (Zhang & Chen, 2019).

A questo proposito è importante porre attenzione ad uno studio randomizzato controllato che aveva proprio l’obiettivo di misurare gli effetti di un programma di esercizio fisico sugli individui anziani provenienti da Nowshar (Iran) in termini di felicità, dimostrando come questi effetti benefici dello sport non riguardano solo i giovani, ma tutte le fasce d’età. In particolare, il programma di attività fisica organizzato aveva la durata di 8 settimane. I partecipanti erano 120 tra maschi e femmine. Dopo le 8 settimane di intervento con il programma di esercizio fisico, i livelli di felicità erano aumentati nei partecipanti, a differenza del gruppo di controllo, che non riportava alcuna differenza tra la percezione di felicità prima di quel periodo e successiva allo stesso (Khazaei-pool et al, 2014). Da questo studio si può quindi concludere che l’attività fisica sportiva produce effetti positivi sulla felicità percepita dagli anziani, dimostrando come quindi, non sia importante essere impegnati in uno sport solo in giovane età, ma si consiglia di continuarla per tutto il corso della vita, in quanto i benefici sono a lungo termine (Khazaei-pool et al, 2014).

### 1.3 I BENEFICI A LIVELLO PSICOLOGICO DELLO SPORT NON AGONISTICO

Come spiega l'Istituto Superiore di Sanità – EpiCentro (portale di epidemiologia per gli operatori sanitari), in età scolare la pratica del movimento, sia attraverso dei giochi, sia attraverso altre attività, e sia a scuola che durante il tempo libero, appare fondamentale. Infatti, quando la pratica dell'attività fisica viene acquisita già nei primi anni di vita tende a diventare una parte integrante dello stile di vita individuale. Inoltre apporta benefici anche a livello sociale, oltre che sanitario. Negli adolescenti una buona abitudine sportiva favorisce l'adozione di comportamenti salutari fra cui: buone abitudini alimentari, rinuncia all'alcol e al fumo della sigaretta. Appare quindi evidente che all'interno delle istituzioni scolastiche sia promossa la pratica sportiva.

Non solo lo sport a livello agonistico, competitivo, può portare dei benefici per la salute psico-fisica, ma anche quello a scopo ricreativo, cioè senza obiettivi predeterminati volti a raggiungere una performance o un successo specifico. Partecipare ad un'attività sportiva ricreativa può incrementare le capacità sociali e il potenziale relazionale nei partecipanti, e quindi apportare dei vantaggi alla salute individuale (Anderson et al., 2018). In un club di nuoto a livello non agonistico, i membri partecipanti hanno riscontrato dei risultati positivi per quanto riguarda la motivazione sociale, importante per la salute sociale dell'individuo. Partecipare ad un'attività sportiva ricreativa aumenta le opportunità sociali delle persone, che si incontrano e si riconoscono, e questo funge da elemento importante per aumentare le capacità relazionali e il proprio potenziale sociale.

Duz e Aslan (2020) hanno eseguito uno studio riguardante i benefici della pratica sportiva a livello amatoriale, indagando questi aspetti rispetto a studenti liceali. In particolare, lo sport può essere uno dei modi attraverso il quale è possibile insegnare ai giovani adulti importanti aspetti e capacità utili nella vita di tutti i giorni, come la capacità di lavorare in un team, organizzare gli obiettivi, sviluppare la capacità di problem solving, saper prendere decisioni, ma anche incrementare la propria abilità di leadership, come anche quella di saper gestire il tempo a disposizione e infine, anche saper regolare le emozioni, comunicare e sviluppare abilità sociali.

Al giorno d'oggi, lo sport sta gradualmente incrementando i suoi effetti benefici nei confronti degli esseri umani e delle loro vite, diventando quindi un aspetto importante a livello sociale, proprio perché oggi le persone praticano uno sport non solo per incrementare i livelli delle loro abilità fisiche e atletiche, ma anche per incrementare e migliorare dal punto di vista di capacità e abilità mentali; infatti, lo sport può essere un utile strumento per preparare le persone a gestire psicologicamente la loro vita e contribuisce ad ottenere un equilibrio psicologico personale adeguato (Ghildiyal, 2015). Le abilità, fisiche e cognitive, sono definite come un insieme di competenze fisiche, cognitive e comportamentali di cui gli esseri umani necessitano in ogni aspetto e ambito della loro vita, e queste possono essere apprese o incrementate sia individualmente che attraverso un gruppo (Cronin, & Allen, 2015). E' stato dimostrato da molti studi che esiste una correlazione tra la partecipazione ad un'attività sportiva e lo sviluppo di qualità come leadership, capacità di porsi degli obiettivi, comunicare e saper controllare le proprie emozioni (Jones & Lavallee, 2009; Johnston, 2013). Quindi si può affermare che lo sport permetta di acquisire nuove competenze, migliorare la personalità degli individui, come anche le loro condizioni e la salute psico-fisica, e in ultima analisi permette di sviluppare un comportamento positivo individuale (Caterino & Polak, 1999; Kohl & Cook, 2013; Nagaraju, 2016). Sono presenti molte evidenze rispetto al fatto che dopo aver appreso determinate competenze grazie alla pratica sportiva, si è in grado di trasferirle e utilizzare anche in altri ambiti della vita, come ad esempio la capacità di problem solving e di gestire il tempo, importanti non solo in un'attività sportiva, ma anche in altri aspetti (Catalano, 2004; Danish, 2004). E' stato inoltre riscontrato che l'educazione fisica e lo sport possano rendere gli individui più forti, dimostrando quindi di essere un elemento fondamentale per l'autostima e la formazione del carattere individuale, ma anche di giocare un ruolo importante per quanto riguarda il lavoro di gruppo e quindi lo sviluppo di maggiore solidarietà nei confronti degli altri esseri umani (Kumar, 2017).

In un periodo come quello della scuola secondaria, in cui è tipico da parte degli adolescenti ricercare l'appartenenza ad un gruppo e anche la propria identità, si può approfittare dello sport e dell'educazione fisica anche a livello scolastico, per contribuire a far formare un'identità individuale e di gruppo sana attraverso appunto l'attività sportiva (Inal, 2003). Più si apprendono e acquisiscono determinate capacità già in giovane età come l'adolescenza o l'infanzia, più si comprende l'importanza di queste competenze e più si impara a gestirle nell'età adulta (Duz & Aslan, 2020).

Questi dati sono stati rilevati sulla base di un campione formato da 53621 studenti frequentanti 4 diverse scuole presso la città di Mersin, in Turchia, nell'anno accademico 2018-2019.

I risultati dello studio parlano chiaro: è stata infatti riscontrata una relazione significativa tra l'età degli studenti coinvolti nell'indagine e le scale di leadership e di capacità di porsi degli obiettivi, in particolare, è stato osservato che al crescere dell'età, le capacità diminuivano, suggerendo quindi di intervenire nel promuovere queste competenze ad un'età appropriata anche attraverso lo sport, che ne può migliorare gli effetti (Duz & Aslan, 2020). Un altro risultato interessante riguarda il fatto che gli studenti che praticavano sport da molto tempo, erano in grado di utilizzare e gestire il loro tempo in maniera più efficiente degli altri, e, conseguentemente, erano in grado di porsi degli obiettivi più adeguati (Duz & Aslan, 2020). Inoltre, è stata riscontrata una relazione significativa tra la partecipazione ad un team o club e la gestione del tempo, la capacità di porsi degli obiettivi, lavorare in gruppo e leadership; quindi, si può affermare che partecipare ad un'attività sportiva di squadra e svolgere regolarmente attività fisica incrementa lo sviluppo delle capacità sopra citate (Rotschild-Checroune, 2012). Inoltre, gli studenti che si sono allenati per un numero maggiore di settimane, erano coloro che avevano poi un maggior controllo emotivo, maggiore capacità di porsi degli obiettivi e maggiore capacità di leadership (Duz & Aslan, 2020). In questo studio è anche emerso che non è tanto importante la specialità sportiva di riferimento o se si tratta di uno sport individuale o di squadra, in quanto i benefici psicologici e fisici vengono incrementati in ogni caso dalla pratica sportiva amatoriale (Duz & Aslan, 2020).

Questa indagine ha dimostrato quanto sia importante incoraggiare i giovani di oggi a praticare uno sport, per contribuire a incrementare determinate competenze che saranno loro utili non solo nell'ambito sportivo, ma anche in quello lavorativo futuro e in generale nella vita di tutti i giorni (Duz & Aslan, 2020).

## **1.4. CONCLUSIONI**

Ricapitolando, dalle ricerche e dai risultati emersi dalle varie indagini e studi, si può concludere che lo sport abbia sicuramente un'influenza positiva a livello mentale, fisico, psicologico, sociale e comportamentale in tutti gli individui. Per quanto riguarda la modalità con cui si pratica un determinato sport, quindi a livello agonistico o non agonistico (amatoriale), entrambe presentano dei vantaggi per l'individuo stesso, soprattutto se ci si

impegna in modo regolare nell'allenamento. E' interessante il fatto che in un periodo critico come l'adolescenza, la pratica sportiva e l'impegno in eventi sportivi o competizioni, possa essere una strategia per poter vivere e percepire meglio le problematiche tipiche del periodo di crescita, riducendo sentimenti negativi e migliorando quindi il proprio benessere psico-fisico (Bakir & Kangalgil, 2017). Oltre a questi aspetti, lo sport incrementa alcune capacità fondamentali non solo nella vita quotidiana, ma anche a livello professionale e lavorativo o scolastico (Duz, Aslan, 2020). E' quindi importante che le famiglie, gli insegnanti, i coaches, le istituzioni e la società in generale promuova la pratica sportiva per tutti i benefici che porta e che possono migliorare il benessere generale delle persone e i livelli di felicità, come dimostrano gli studi citati nei paragrafi precedenti.

# CAPITOLO 2: LA MOTIVAZIONE

---

A questo punto è importante parlare del costrutto della motivazione, della sua definizione, e in particolare della correlazione positiva riscontrata con la pratica sportiva, agonistica e non (amatoriale). Nel dettaglio, la discussione sarà incentrata prima di tutto sulle principali teorie che riguardano la motivazione in generale, per spiegarne il costrutto, in particolare la teoria dell'attribuzione causale di Weiner (1985), la teoria dell'autodeterminazione (SDT) di Deci e Ryan (2000), la AGT (Achievement Goal Theory) di Elliot e McGregor (2001) e infine la PI (teoria dell'investimento personale) di Maehr (1984). In seguito verrà posto l'accento sulla relazione tra la motivazione e la pratica sportiva, in particolare su come l'impegno in uno sport o in un'attività fisica possa incrementare la motivazione di coloro che lo praticano. Infine, verrà analizzata la correlazione tra la motivazione e la scuola, quindi come la motivazione incide sul rendimento scolastico e sull'impegno degli studenti nel frequentare regolarmente le lezioni e nello studiare per raggiungere gli obiettivi prefissati e un certo livello di successo scolastico.

## 2.1. CHE COS'E' LA MOTIVAZIONE? IL COSTRUTTO E LE PRINCIPALI TEORIE

Motivazione è definita dal vocabolario Treccani come l'insieme dei bisogni, desideri o intenzioni che prendono parte alla determinazione del comportamento e che conferiscono a questo unità e significato: si possono distinguere aspetti primari, come i bisogni fisiologici o sociali, e aspetti secondari, quali i fattori di stimolazione esterna o di progettualità individuale.

“Motivazione” ha origini dal latino “muovere”, e come osservano Boekhaerts, Van Nuland e Martens (2010), dovrebbe essere considerata come una sorgente di energia interna che spinge le persone verso esiti desiderati e lontano da esiti indesiderati.

Ancora, la motivazione può essere definita come un insieme di esperienze soggettive usato per spiegare l'inizio, la direzione, l'intensità, la persistenza e la qualità del comportamento diretto verso un obiettivo (De Beni & Moè, 2000).



Quando si parla di motivazione si devono per forza di cose menzionare i motivi e gli obiettivi. In particolare, i motivi sono bisogni generali o desideri che attivano le persone a intraprendere sequenze di azioni finalizzate. Gli obiettivi, invece, tendono a descrivere risultati specifici e vengono usati per spiegare la direzione e la qualità di particolari sequenze di azioni in specifiche situazioni (Brophy, 2004).

E' importante definire ancora un'ulteriore distinzione, quella tra motivazione intrinseca ed estrinseca. Per motivazione intrinseca si intende la disponibilità di una persona a impegnarsi in un'attività per il gusto di farlo, indipendentemente da un possibile riconoscimento esterno; mentre la motivazione estrinseca si riferisce alla situazione per la quale gli individui decidono di partecipare ad un'attività non perché interessate veramente all'attività in sé, ma per fini strumentali, come ad esempio un eventuale premio o semplicemente un vantaggio (Ligorio & Cacciamani, 2013).

Un' importante teoria della motivazione è la teoria dell'attribuzione causale di Weiner, elaborata nel 1985. Questa teoria si focalizza sul processo cognitivo attraverso il quale gli individui riescono a individuare i motivi chiamati in causa per comprendere la buona riuscita o il fallimento delle proprie azioni o di un proprio comportamento. Secondo l'autore, tutti tendono ad avere uno schema stabile di attribuzioni, il quale è costituito da alcune convinzioni usate per spiegare il senso degli eventi, quindi per dare una ragione rispetto all'esito di un determinato comportamento. Uno degli aspetti più interessanti è che queste spiegazioni che gli individui forniscono a se stessi e agli altri hanno il potere di influenzare ciò che avverrà in futuro, in quanto questo ha un effetto sull'impegno di un individuo nel compiere azioni. Weiner spiega che ci sono tre dimensioni sulle quali vengono poi estrapolate le cause di un esito:

-locus of control: ciò che definisce se la causa è interna all'individuo, oppure esterna

-stabilità: ciò che definisce se la causa è potenzialmente modificabile o meno

-controllabilità: ciò che definisce se la causa può essere controllata dalla persona o meno

Come accennato sopra, queste attribuzioni hanno il potere di influenzare ciò che accadrà in futuro per l'individuo, in base a come interpreta le tre dimensioni sopra citate. In particolare, se per quanto riguarda il locus of control, l'individuo attribuisce la causa di un successo a se stesso, al proprio impegno e alle proprie capacità, avrà un aumento di autostima percepito oltre alla tendenza a continuare ad impegnarsi allo stesso modo e potenzialmente migliorare.

Se, al contrario, attribuisce all'esterno la causa di un suo successo, tenderà a sottovalutarsi. Lo stesso discorso può essere fatto con i fallimenti, in particolare se il fallimento è percepito all'interno dell'individuo stesso, egli proverà vergogna e senso di colpa, ma allo stesso tempo può capire cosa potrebbe migliorare in se stesso per cambiare l'esito delle sue azioni in futuro; mentre se attribuirà la causa del fallimento all'esterno, proverà rabbia per l'ambiente esterno, comprese le persone implicate, e tenderà a non concentrarsi su cosa potrebbe migliorare lavorando su se stesso (Ligorio & Cacciamani, 2013).

Questi stili attributivi che legano gli aspetti motivazionali e strategici possono essere implicati all'apprendimento, oltre che agli aspetti generali della vita quotidiana di ogni individuo (Moè & De Beni, 2002).

Un'ulteriore importante teoria è quella dell'autodeterminazione (SDT), secondo cui un comportamento orientato ad un obiettivo viene influenzato da tre bisogni principali (Deci & Ryan, 2000):

-bisogno di autonomia: la tensione che serve per orientare le proprie azioni verso determinati obiettivi prefissati dalla persona stessa;

-bisogno di competenza: la tendenza degli individui a perseguire obiettivi che consentono loro di acquisire competenze utili ad incrementare il grado di controllo della realtà circostante;

-bisogno di relazione con gli altri: la tendenza a preferire situazioni in cui è possibile fare esperienze di appartenenza ad un gruppo attraverso relazioni interpersonali e pro sociali.

I bisogni sono fattori fondamentali per quanto riguarda la motivazione, infatti nella definizione stessa del costrutto troviamo il termine "bisogno", che fa riferimento ad una spinta, una necessità, è una forma di motivazione ad agire (Moè, 2010). Nel momento in cui questi tre bisogni sopra citati possono venire soddisfatti, la persona in questione si sente libera di impegnarsi in una determinata attività prefissata (Deci & Ryan, 2000), e inoltre, la soddisfazione di queste tre dimensioni è associata a esiti favorevoli. Questi bisogni specificano dei nutrimenti psicologici innati essenziali per garantire una crescita psicologica continua, un'integrità e il benessere degli individui (Deci & Ryan, 2000). Il fatto che le persone tendono a interiorizzare valori dai contesti in cui sperimentano un senso di appartenenza al gruppo spiega l'importanza del contesto sociale nel facilitare i processi di crescita e sviluppo della motivazione intrinseca ed estrinseca degli studenti (Deci & Ryan). Altre due rilevanti teorie che sulla motivazione degli studenti sono, in particolare, la AGT

(Achievement Goal Theory) (Elliot & McGregor, 2001) e la PI (teoria dell'Investimento Personale) (Maehr, 1984). Entrambe le teorie sembrano convergere verso l'idea per cui la motivazione si riferisce all'orientamento generale degli studenti verso l'apprendimento; questo orientamento comprende aspetti cognitivi (ad esempio l'adozione di obiettivi di realizzazione) e non cognitivi, ad esempio le reazioni emotive (Korpershoek, 2016). Per quanto riguarda l'AGT, secondo gli autori gli studenti perseguono diversi obiettivi di rendimento in determinate situazioni di apprendimento, in particolare possono concentrarsi su obiettivi di padronanza (acquisizione di conoscenze e miglioramento delle proprie capacità), oppure obiettivi di prestazione (dimostrare le proprie abilità) (Elliot & McGregor, 2001). Si possono perciò distinguere due tipi di orientamenti: l'orientamento alla padronanza, che si caratterizza per preferenza a concentrarsi sul comprendere gli argomenti che devono essere studiati, acquisire nuove conoscenze e migliorare il livello delle competenze già acquisite in precedenza, che spesso ha un effetto positivo sui risultati di apprendimento (Huang, 2012). L'assunto di base di questo orientamento appena descritto è quello preso in considerazione da Elliot e McGregor (2001), che sono convinti del fatto che lo sforzo porti al successo. Al contrario, l'orientamento alla prestazione si caratterizza per la concentrazione sulla dimostrazione delle proprie capacità, e questo porta spesso a focalizzarsi sul confronto fra le proprie prestazioni e quelle altrui, quindi l'attenzione qui si sposta più sul risultato, cioè sulla prestazione vera e propria (Elliot & McGregor, 2001).

Maehr ha introdotto la sua teoria dell'investimento personale, suggerendo che dovrebbero essere considerati, nello studio della motivazione degli studenti, anche gli obiettivi di solidarietà sociale e quelli estrinseci (Korpershoek, 2016). Questa teoria include gli obiettivi del compito (simili a quelli di padronanza), obiettivi dell'ego (simili a quelli di prestazione), obiettivi di solidarietà sociale (derivanti da interessi sociali e affiliazione sociale) e obiettivi estrinseci (derivanti dal desiderio di avere delle ricompense esterne) (Maehr, 1984). Gli studenti che sono orientati al sociale, coloro che quindi adottano obiettivi di solidarietà sociale, sono maggiormente concentrati sull'apprendimento di gruppo (Covington, 2000). Ci si aspetta che il rapporto col rendimento scolastico in questo caso sia positivo (Korpershoek, 2016). Gli studenti che sono invece orientati agli obiettivi estrinseci, quindi che vogliono ottenere ricompense esterne, possono in un primo momento essere incentivati nell'apprendimento da questi premi, ma non sempre questo garantisce un effetto a lungo termine (Deci & Ryan, 2000).

## 2.2. LA MOTIVAZIONE E L'ATTIVITA' SPORTIVA

In base a ciò che dicono le varie teorie riguardanti il costrutto della motivazione, se lo si mette in legame con l'ambito sportivo, sembra essere fondamentale. In particolare, un clima orientato al compito riesce a favorire la motivazione all'impegno da parte dei vari atleti e conseguentemente è presente anche una correlazione rispetto ad alcuni effetti di soddisfazione e divertimento. Al contrario, un clima orientato sulla prestazione, quindi concentrato solamente sul risultato produce un impegno più limitato ed effetti meno positivi e soddisfacenti (State of Mind, 2020). Una delle teorie più importanti sulla motivazione, che è stata importata anche in ambito sportivo, è quella elaborata da Atkinson nel 1964, il quale riprende brevemente i presupposti della teoria del conflitto di Lewin, pur aggiungendo ad essa la componente emotiva. Secondo l'autore, la motivazione dipende principalmente da due elementi fondamentali, che definisce "componenti motivazionali", di cui gli individui sono dotati:

- la tendenza al successo (ciò che "spinge" l'individuo a portare a termine dei compiti);
- la tendenza ad evitare fallimenti (ciò che "spinge" gli individui ad evitare situazioni potenzialmente fallimentari).

E' importante sottolineare come in questo caso, un eccesso e un prolungamento dell'utilizzo di questo fattore da parte degli individui può portare alla demotivazione, cioè un disinteresse verso gli stimoli (De Beni & Moè, 2000). Viene fatta una distinzione di due categorie di individui in base ai comportamenti messi in atto sulla base della tendenza che maggiormente assecondano; in particolare:

- individui con un'alta tendenza al successo: coloro che prediligono compiti di media difficoltà, le loro possibilità di successo restano quindi elevate, come anche la motivazione ai compiti futuri, perché questo individuo tenderà ad avere un'attribuzione interna, cioè tenderà ad attribuire i propri successi alle proprie abilità e capacità. Questo fenomeno spinge l'individuo a ricercare compiti da eseguire sempre più sfidanti e difficoltosi, per poter intraprendere un processo di crescita individuale. Sono altrettanto importanti anche le emozioni che emergono da questi eventi, in particolare la fiducia in se stessi, il desiderio di affrontare nuove situazioni e compiti sfidanti, la soddisfazione e l'orgoglio verso se stessi e verso il proprio comportamento (De Beni & Moè, 2000).

-individui con un'alta tendenza all'evitamento dei fallimenti: coloro che prediligono evitare o ritirarsi da quelle situazioni che potrebbero costare loro una perdita, un fallimento, e quindi sostanzialmente rinunciano al successo, senza intraprendere i compiti che potrebbero affrontare. Questi individui inoltre tendono ad avere una bassa autostima in se stessi, in quanto non confrontandosi mai con situazioni sfidanti, non avranno modo di aumentare le loro abilità e capacità. In questi individui è presente una tendenza all'attribuzione esterna, e quindi attribuisce le cause dei propri fallimenti non a se stesso, ma al contrario a forze esterne, come ad esempio le difficoltà del compito, la sfortuna, la mancanza di aiuto. Tutto ciò porta queste persone a ricercare compiti sempre più semplici da eseguire, evitando quindi compiti maggiormente sfidanti che potrebbero portare ad una crescita maggiore. Per quanto riguarda le emozioni emergenti, in questo caso, si parla di vergogna, in quanto le persone si sentiranno inadeguate a svolgere un determinato compito e anche nei confronti delle altre persone che svolgono quel compito in maniera più adeguata. Inoltre emergono anche delle ansie (De Beni & Moè, 2000).

In base a ciò, lo scopo fondamentale della motivazione nei confronti di un obiettivo determinato, è quella di misurare le proprie abilità attraverso il raggiungimento di essi, attraverso, ancora, alcune attività che vengono considerate di una certa importanza da parte di chi le mette in atto (De Beni & Moè, 2000).

Gli studi condotti da Bortoli e Robazza (2004) sono importanti per comprendere l'attitudine degli atleti nei confronti delle loro attività e nella valutazione delle loro performance. In particolare, il clima all'interno del quale l'atleta si muove è fondamentale per il raggiungimento dei suoi obiettivi e anche per la sua motivazione percepita a questo riguardo. E' importante distinguere due tipi di clima motivazionale:

-un clima orientato sul compito: favorisce l'impegno e produce risposte positive nei confronti degli atleti, come la soddisfazione e il divertimento;

-un clima orientato sulla prestazione: produce un impegno limitato e un numero limitato di risposte positive come la soddisfazione e il divertimento.

Conseguentemente, Bortoli e Robazza (2004), hanno indagato le risposte degli atleti in base al loro tipo di orientamento motivazionale, quello orientato sul compito e quello orientato sull'Io. In particolare:

-orientamento sul compito: l'atleta in questo caso è concentrato sul compito, su ciò che deve eseguire e sulle azioni che deve mettere in atto per raggiungere gli obiettivi che si è precedentemente prefissato, che solitamente coincidono con l'incrementare le proprie abilità e competenze e migliorare nella prestazione individuale;

-orientamento sull'Io: in questo caso l'atleta pone la sua attenzione sugli altri, sul confronto con gli altri e sull'importanza di vincere sugli altri partecipanti e sulla voglia di dimostrare non a se stesso le sue abilità e competenze, ma farlo nei confronti degli altri. In questo caso ciò su cui si concentra l'atleta orientato sull'Io non è crescere personalmente in termini di impegno e competenze, ma gli altri.

Nonostante le differenze, questi due tipi di orientamento possono convivere nell'individuo (Roberts, Tressure, Kavussanu, 1992). Un atleta può raggiungere un equilibrio tra i vari orientamenti e riuscire a integrare gli aspetti derivanti dall'uno e dall'altro, per raggiungere comunque una prestazione sportiva ottimale. Infatti, come spiega Cox (2002), gli atleti che possiedono questa capacità possono ricavare una percezione soggettiva di competenza e di successo da diverse fonti e sono in grado di concentrarsi sia sul compito che sull'Io in modo molto flessibile in base alle richieste delle situazioni che devono affrontare. Un alto orientamento al compito e un alto orientamento sull'Io può essere considerato una sorta di fattore protettivo, soprattutto rispetto ai fallimenti o agli insuccessi. Nel dettaglio, questi fenomeni possono essere protettivi anche nei confronti della motivazione, che non risulta danneggiata (Cox, 2002).

In accordo con quanto detto precedentemente, gli atleti che presentano un profilo di orientamento al compito e sull'Io basso, risultano quelli maggiormente disfunzionali, ed è quello presentato maggiormente nella atlete di sesso femminile (Cox, 2002). Anche il modo in cui gli atleti percepiscono le loro abilità è importante nella determinazione della motivazione, perché questo potrebbe essere negativo nel suo modo di affrontare le sfide in futuro: gli atleti orientati sull'Io con una scarsa percezione di se stessi, mostreranno aspetti demotivanti che caratterizzano la propria personalità nell'affrontare le sfide, soprattutto perché avrà paura di fallire o di conseguire un insuccesso (Duda & Treasure, 2001).

E' importante che questi aspetti vengano riconosciuti dagli allenatori sportivi, e quindi che siano consapevoli non solo delle caratteristiche motivazionali degli atleti con cui lavorano, ma anche del clima motivazionale che è stato da loro prodotto (Duda & Treasure, 2001). In particolare, gli allenatori possono essere fondamentali nell'aiutare gli atleti a incrementare il

proprio orientamento sul compito che può migliorare le loro prestazioni. Nel dettaglio, questo può avvenire in diversi modi, ad esempio incoraggiando gli atleti che seguono, l'individualizzazione e l'autoriferimento nei criteri di valutazione della prestazione (Duda & Treasure, 2001). Questo porta gli individui ad avere anche una maggiore consapevolezza del livello delle abilità e competenze, dell'impegno, della partecipazione personale e del miglioramento conseguito, come anche dei successi e dei fallimenti (Duda, Treasure, 2001).

Si può affermare che la pratica sportiva nella scuola superiore incrementa la motivazione e allo stesso tempo insegna il lavoro di squadra nelle classi e anche l'autodisciplina (Ress, Daniel, Sabia, Joseph, 2010). Inoltre, diversi studi hanno dimostrato che gli studenti che partecipano ad attività atletiche riescono ad ottenere risultati scolastici migliori rispetto a coloro che invece non lo fanno. Numerosi studi sono giunti al risultato che atleti frequentanti le scuole superiori sono in grado di ottenere voti migliori (Darling, Eccles, Barber, 1999), ma non solo; infatti è stato riscontrato che hanno anche maggiori aspirazioni educative e lavorative (Darling, Marsh, Kleitman, 2002); ulteriormente passano anche un maggior tempo concentrati nell'eseguire i propri compiti (Marsh & Kleitman, 2002). Infine, è stato dimostrato che questi studenti hanno anche un atteggiamento più positivo nei confronti della scuola rispetto a coloro che non sono impegnati in alcuna attività sportiva (Darling, Eccles, Barber, 1999). Riguardo alla media dei voti che è stata indagata come variabile della prestazione scolastica, è stato individuato un aumento di 0,17 punti per coloro che svolgono attività sportive, rispetto ai non sportivi (Ress, Daniel, Sabia, Joseph, 2010). Soprattutto negli Stati Uniti questa correlazione è sentita molto, infatti la maggior parte degli studenti delle scuole superiori partecipano a sport atletici. Un risultato positivo è che i programmi atletici delle scuole superiori si stanno espandendo. Inoltre, secondo la Federazione Nazionale delle Associazioni delle Scuole Superiori statali, la percentuale degli atleti che frequentano le scuole superiori e che partecipano ad attività sportive è incrementato negli ultimi 17 anni (Ress, Daniel, Sabia, Joseph, 2010).

Il concetto di motivazione può anche essere definito come la disponibilità di un individuo a svolgere un determinato compito (Kocel, 2003); riveste inoltre un ruolo importante nell'analisi dei comportamenti delle persone nei vari ambienti sportivi (Hardy, 1997). Un aspetto importante di questo costrutto è che influenza in modo intenso lo sviluppo del comportamento nell'ambiente sociale, in particolare nei comportamenti e atteggiamenti riguardanti la competizione, l'apprendimento, la performance, la continuità e il coaching ("intervento professionale di supporto allo sviluppo della personalità del soggetto che vi si

sottopone”; Treccani). Tutti questi temi sono importanti per le varie ricerche in ambito sportivo e per i risvolti nei diversi sport (Duda, 1989; Vallerand, 1987). A conferma di ciò è interessante il seguente studio, incentrato su un campione di 180 studenti che praticano sport, frequentanti la Yozgat Bozok University School of Physical Education and Sport nell’anno accademico 2017-2018. Di questo campione 73 erano femmine, mentre 107 erano maschi. , tra cui 159 con un’età compresa tra i 18 e i 22 anni; mentre 21 di loro avevano un’età compresa tra i 23 e i 27 anni. Inoltre, 76 di questi partecipanti erano impegnati nel praticare sport individuali, mentre 104 sport di squadra (Yildirim, 2021). Dall’analisi dei livelli di motivazione degli studenti nei confronti della pratica sportiva ha dimostrato che lo sviluppo delle competenze e il movimento o comunque l’essere attivi sono state considerate dai partecipanti le sottodimensioni più importanti (Yildirim, 2021). Sono presenti alcune differenze statisticamente significative dal punto di vista del genere per quanto riguarda i risultati a cui sono arrivati gli autori di questo studio: in particolare, i livelli di motivazione dei partecipanti maschi per la pratica sportiva erano più alti rispetto alle partecipanti femmine. Quindi, questi partecipanti, hanno compreso che un’attività fisica regolare era fondamentale per il miglioramento della muscolatura e delle articolazioni, oltre che della resistenza fisica, perciò hanno mostrato un andamento continuativo nel partecipare ad un’attività sportiva. Oltre a questi risvolti positivi, c’è anche un miglioramento dal punto di vista della gestione dello stress quotidiano, oltre che nella possibilità di scoprire nuove attività e possibilità di socializzazione con gli altri partecipanti (Yildirim, 2021). Un’altra differenza è stata riscontrata, anch’essa statisticamente significativa, in particolare per quanto riguarda l’età dei partecipanti: infatti, i risultati mostrano che l’età era inversamente proporzionale al livello di motivazione dei partecipanti per la pratica sportiva. Si può osservare come, parallelamente allo sviluppo dell’individuo, i fattori esterni acquisiscono maggiore importanza nella motivazione alla partecipazione verso la pratica sportiva, in quanto, se un individuo riceve una ricompensa che arriva dall’esterno, come potrebbe essere ad esempio denaro o premi vari, e accompagnata da una ricompensa intrinseca, come la sensazione di essere realizzati, essere soddisfatti, si è portati a credere che sia possibile meritarsi nuovamente e continuamente queste ricompense nel futuro, anche nel lungo periodo. Questa affermazione permette di porre l’accento anche sull’importanza delle ricompense esterne, quindi che fanno parte della motivazione estrinseca, e non solo su quella intrinseca, ma è importante che vengano prese in considerazione entrambe (Yildirim, 2021). Un’altra importante differenza statisticamente significativa degna di nota riguarda la sottodimensione dell’appartenenza al team e dello spirito di squadra. E’ stato dimostrato dai risultati dello studio che i partecipanti che erano



impegnati in sport di squadra erano caratterizzati da un livello più alto di motivazione rispetto a quelli che partecipavano a sport individuali. Questo perché gli atleti impegnati in sport di squadra sono maggiormente disposti a far parte di una determinata squadra e hanno quindi un maggiore senso di appartenenza, che può incrementare ulteriormente la motivazione a praticare uno sport. (Mehmet Yildirim, 2021).

### **2.3. LA MOTIVAZIONE A SCUOLA**

Come spiegato da De Beni e Moè (2022), la motivazione è un costrutto importante per quanto riguarda l'apprendimento. In particolare, la motivazione può essere considerata uno dei fattori determinanti che permettono agli studenti di andare a scuola volentieri e di impegnarsi durante l'anno per raggiungere i propri obiettivi, il successo scolastico (Dincer, 2021). Come spiegato da Dincer (2021), la motivazione può essere definita come lo sforzo dell'essere umano nel raggiungere i propri obiettivi e nell'impegnarsi per trovare tutti i mezzi necessari a soddisfare i propri bisogni. Uno degli obiettivi della motivazione è quello di permettere all'individuo di lavorare in modo efficiente senza pressioni (Donmez & Tayli, 2018). In aggiunta, la motivazione è considerata uno dei fattori critici nel determinare la direzione e la stabilità del comportamento educativo nelle scuole, oltre al raggiungimento dell'obiettivo desiderato proprio nel contesto scolastico (Dincer, 2021). Specificatamente per quanto riguarda il contesto scolastico, il costrutto della motivazione può essere definito come il desiderio da parte degli studenti di partecipare alle varie attività organizzate a scuola, ma anche quello di frequentare la scuola in modo regolare e continuativo e avere pensieri e idee positive sulla scuola nel suo insieme (Yavuz, 2006). Per argomentare ciò, studi condotti sul costrutto della motivazione mostrano che il successo scolastico è maggiore in coloro che hanno una buona motivazione scolastica, e con un assenteismo basso (Kaynak et al., 2017). Detto ciò, risulta quindi importante promuovere la motivazione a scuola, e tra i fattori che sono in grado di esercitare un'influenza in questo senso, spicca il clima scolastico, il quale è costituito dalle aspettative, obiettivi, principi, relazioni sociali, attività di istruzione, dall'apprendimento in generale e dai processi organizzativi (Cohen et al., 2009). Sono implicati anche gli atteggiamenti, le emozioni e i comportamenti degli individui che frequentano la scuola, tutti aspetti che sono in interdipendenza con il clima scolastico (Calik et al., 2011). Un clima scolastico risulta soddisfacente quando allude ad una migliore qualità della vita scolastica per gli studenti (Dincer, 2021). Oggi infatti, nell'ambito educativo, molti ricercatori mostrano il loro interesse per poter mantenere un ambiente sicuro e più qualificato

all'interno delle scuole, con l'obiettivo di offrire agli studenti un clima scolastico positivo (Dincer, 2021). Gli studi che hanno preso in considerazione la variabile del clima scolastico sono stati soprattutto incentrati sulle relazioni all'interno della scuola e sulla motivazione degli studenti (Chirkina & Khavenson, 2018), evidenziando come la motivazione sia un fattore fondamentale nella percezione positiva del clima scolastico (Dincer, 2021), esplicitando quindi una relazione tra questi due aspetti. E' da sottolineare il fatto che un clima scolastico positivo e sostenibile favorisce lo sviluppo dei giovani studenti e il loro impegno nell'apprendimento, come anche l'acquisizione di valori importanti come l'amore, il rispetto, l'amicizia e la tolleranza (Cohen et al., 2009). Questo risulta importante soprattutto in un periodo come l'adolescenza, che coincide con il periodo del percorso scolastico oltre che con il percorso di acquisizione di identità, durante il quale le percezioni rispetto alla scuola in generale esercitano un'influenza; infatti, percezioni negative degli studenti nei confronti della scuola possono causare gravi danni a chi la frequenta (Donmez & Tayli, 2018). Nello studio di Dincer (2021), ciò che si investiga è proprio la dimensione della motivazione, se questa è predittiva nei confronti del successo scolastico degli studenti e se è significativa nel determinare un clima scolastico positivo. Gli studenti implicati in questo studio frequentano due diverse scuole nel distretto di Aydin (Turchia) (Dincer, 2021). Il clima scolastico investigato in questo studio considera le dimensioni di giustizia, ordine, disciplina, coinvolgimento dei genitori, condivisione delle risorse, relazioni interpersonali degli studenti e relazioni tra studenti e insegnanti; mentre la motivazione scolastica include la performance e l'impegno degli studenti (Dincer, 2021). I risultati dello studio riportano una significativa differenza nel genere per quanto riguarda la motivazione, infatti le femmine hanno livelli di motivazione più alti rispetto ai maschi (Dincer, 2021). Un altro risultato interessante è quello che riporta una significativa relazione tra la motivazione degli studenti e la percezione del clima scolastico, in particolare, più è alta la motivazione, più la percezione del clima migliora (Dincer, 2021). E' stato riscontrato che gli studenti frequentanti le classi inferiori avevano una percezione maggiormente positiva del clima scolastico e una maggiore motivazione (Dincer, 2021). Questo aspetto si lega ad alcuni studi come quello di LaRoqcque (2008), che sostiene l'ipotesi secondo cui più gli studenti sono giovani, più hanno una percezione maggiormente positiva del clima scolastico. Un altro fattore importante per quanto riguarda la motivazione degli studenti è il rapporto esistente tra gli studenti e gli insegnanti, in particolare, più è percepito come positivo il rapporto studente-insegnante dagli studenti, più la motivazione ad andare a scuola e a impegnarsi nelle attività scolastiche aumenta (Dincer, 2021). Questo quindi indica quanto sia determinante la relazione che si instaura tra gli studenti e i rispettivi

insegnanti e di come questa influenzi la motivazione e il loro impegno a scuola (Dincer, 2021). Su questo aspetto è interessante la ricerca di Fenzel e O' Brennan (2007), che hanno indagato le percezioni degli studenti in riferimento al clima sociale scolastico, le quali risultavano correlate a livelli intrinseci di motivazione, e in questo senso gli insegnanti hanno avuto un ruolo fondamentale. Nello studio di Dincer (2021), il clima scolastico comprende le esperienze individuali come le relazioni interpersonali sia tra studenti che tra studenti e insegnanti, l'insegnamento, l'apprendimento, la sicurezza e le modalità organizzative, oltre che agli standard, le convinzioni e le aspirazioni sociali, mentali e fisiche che permettono alle persone di sentirsi al sicuro e crescere. Frequentare una scuola con un clima positivo produce degli effetti a lungo termine, in particolare incoraggia la crescita e l'apprendimento dei giovani studenti, essenziale per uno sviluppo sano e lo sviluppo di capacità che potenzialmente potrebbero essere utili in un ambiente professionale futuro (Cohen et al., 2009). Si è quindi rivelata importante la variabile "motivazione", che si correla sia all'impegno scolastico, sia alla percezione positiva del clima scolastico (Dincer, 2021). Perciò, essendo un fattore determinante per la crescita educativa dei giovani studenti, è stata una vera protagonista in molte indagini (Korpershoek, 2016). Di particolare interesse risulta essere il suo legame con l'impegno scolastico degli studenti e in che misura questo contribuisce nel rendimento e nel raggiungere il successo scolastico, oltre al coinvolgimento delle proprie capacità cognitive utili in ambito educativo (Korpershoek, 2016). La motivazione scolastica può considerarsi come derivata dall'insieme degli obiettivi da conseguire, mentre l'impegno scolastico può essere definito come il sentimento, da parte degli studenti, di essere impegnati in un'attività curriculare (Korpershoek, 2016). In accordo con quanto detto da Dincer (2021), Korpershoek (2016) afferma come la scuola sia molto importante proprio perché è uno dei luoghi in cui i giovani adolescenti sperimentano i vari processi di formazione dell'identità. Si riscontrano spesso delle correlazioni tra gli obiettivi scolastici e il rendimento in generale degli studenti, quindi si sottolinea l'importanza di quanto bisognerebbe sostenere e stimolare i vari obiettivi che si prefiggono gli studenti a scuola, in quanto hanno una buona influenza sul rendimento in generale (Korpershoek, 2016); in accordo con quanto detto da Elliot e McGregor (2001) nell'AGT (Achievement Goal Theory), in cui focalizzano la loro attenzione proprio sugli obiettivi che gli individui tendono a prefissarsi. Inoltre, la motivazione alla prestazione, quindi la spinta ad avere una buona prestazione scolastica, è risultata essere correlata in maniera positiva con il rendimento scolastico generale, come anche l'impegno degli studenti, che si correla positivamente con il successo scolastico dei giovani adolescenti (Korpershoek, 2016). In riferimento all'AGT

(Elliot & McGregor, 2001) e alla Teoria dell'investimento personale (Maehr, 1984), si possono stabilire quattro dimensioni generali indagabili per studiare la motivazione scolastica degli studenti: padronanza, performance, obiettivi sociali e obiettivi estrinseci (Korpershoek, 2016). Ricerche precedenti hanno rivelato l'importanza di queste quattro dimensioni, in quanto erano tutte correlate positivamente all'impegno scolastico (Korpershoek et al., 2015). Per studiare la relazione e l'importanza di queste quattro dimensioni della motivazione, si sono presi in considerazione gli studenti di scuole superiori nei Paesi Bassi (Korpershoek, 2016). I risultati confermano le teorie di Deci e Ryan: è stato infatti riscontrato che esiste un effetto positivo della motivazione sociale (orientata ad obiettivi e scopi sociali, in questo caso si riferisce ai compagni di scuola) sul rendimento scolastico degli studenti, con un effetto negativo per quanto riguarda invece la motivazione estrinseca, perciò risulta importante mettere a punto altri metodi per incentivare la motivazione degli studenti oltre agli obiettivi di prestazione (Korpershoek, 2016). In questo senso, bisogna tenere in considerazione proprio la motivazione sociale negli interventi futuri per incrementare l'impegno degli studenti a scuola, con un conseguente potenziale miglioramento della carriera scolastica, anche in accordo col fatto che gli studenti mostrano una preferenza al lavoro di gruppo piuttosto che individuale (Korpershoek, 2016). Questi risultati dimostrano quindi come le attività di gruppo potrebbero stimolare la motivazione e l'apprendimento degli studenti (Korpershoek, 2016).

## **2.4. CONCLUSIONI**

Per concludere, si è potuto osservare come nei vari studi sia stata confermata l'ipotesi secondo cui la motivazione possa essere considerata un costrutto fondamentale sia nell'ambito sportivo (State of Mind, 2020) che nell'ambito scolastico (Dincer, 2021;Korpershoek, 2016). Indagando questo costrutto è emerso inoltre come gli obiettivi prefissati dagli studenti siano uno degli aspetti determinanti nel percorso scolastico, in quanto incrementano l'impegno individuale e quindi creano maggiori possibilità di ottenere un buon livello di rendimento generale (Korpershoek, 2016). Un risultato interessante si riferisce all'incremento della motivazione e dell'impegno individuale nel momento in cui gli studenti vengono coinvolti in attività o lavori di gruppo, e quindi questo testimonia l'importanza di mettere in atto strategie di intervento per poter influenzare positivamente la motivazione e l'impegno degli studenti attraverso varie attività di gruppo (Korpershoek, 2016).In accordo con quanto emerso rispetto alla partecipazione sportiva (State of Mind, 2020), le istituzioni

dovrebbero prendere in considerazione questo aspetto come possibile elemento incentivante nei confronti degli studenti a scuola. E' infine emerso come il clima scolastico sia un fattore determinante nella promozione della motivazione a scuola, diventando quindi una variabile da prendere in considerazione nell'ambito educativo (Dincer, 2021).

# CAPITOLO 3: LO SPORT A SCUOLA

---

Sulla base dei dati raccolti nei capitoli precedenti rispetto ai benefici dello sport in vari ambiti della vita degli individui, e delle informazioni apprese riguardo al costrutto della motivazione, ci sarà un'esposizione degli effetti che ha la pratica sportiva sul contesto scolastico, quindi sulla motivazione scolastica degli studenti, sulla sua influenza sul raggiungimento degli obiettivi e quindi sul successo scolastico, oltre che sulla percezione positiva dell'ambiente accademico nel complesso (Kilic, 2019). In seguito verranno analizzati due modelli educativi che vedono come protagonista proprio lo sport, messi in atto a scuola: l'Authentic Athletic-Academic Model e il SEM (sport education model), i quali risultano vantaggiosi dal punto di vista scolastico, sportivo e anche socio-emotivo per coloro che vi partecipano (Hall, 2019; Oguzhan & Hunuk, 2017). Infine, visti i benefici che la pratica sportiva a scuola può portare agli studenti, verrà fatta una precisazione su come sia più adeguata ed efficace una promozione della partecipazione a un determinato sport o all'educazione fisica nei confronti degli alunni, in modo da tale da incuriosirli maggiormente e trasmettere loro l'importanza di considerarli nella loro routine per poter sviluppare e mantenere uno stile di vita sano e attivo (Wintle & Jordan, 2022).

## 3.1. LA PRATICA SPORTIVA A SCUOLA E I SUOI EFFETTI

La motivazione è un concetto che racchiude al suo interno i desideri, gli obiettivi e i bisogni degli individui, è una sorta di spinta e di interesse finalizzato (Selcuk, 2000). E' sicuramente un tema complesso, in quanto si correla con diversi ambienti di applicazione, come lo sport e il management; anche in questi contesti è definita come una situazione interna che spinge l'individuo a mettere in atto dei comportamenti e a mantenerli costanti per un determinato periodo di tempo (Woolfolk, 1998). In un contesto scolastico, la motivazione comporta nella pratica l'osservanza e la frequenza, oltre all'adempimento dei compiti e delle responsabilità che ne derivano. I livelli di motivazione percepiti per quanto riguarda la scuola, da parte degli studenti, variano tra di loro: infatti, un elemento o una causa che motiva uno studente è possibile che sia indifferente all'altro e bisogna tenere a mente che esistono anche diversi livelli di motivazione per ogni elemento o causa (Kayanak, Ozhan & Kan, 2017). Detto ciò, aumentare i livelli di motivazione a scuola, influenza in modo positivo il percorso e il

conseguente successo scolastico nei ragazzi e nelle ragazze frequentanti (Senler, 2014). Molto spesso infatti, una delle ragioni del fallimento scolastico degli studenti, è proprio una scarsa motivazione ad impegnarsi per conseguire un buon livello accademico (Guvendik, 2010). Emerge da queste informazioni quanto sia utile nel percorso accademico aumentare i livelli di motivazione scolastica, non solo per aumentare il successo scolastico degli studenti, ma anche per rendere questo percorso educativo più qualificato e utile per il futuro degli studenti (Kilic, 2019). Nel corso del tempo sono state indagate moltissime variabili che influenzano il percorso scolastico e la motivazione scolastica degli studenti, come le condizioni sociali della scuola, i metodi utilizzati dagli insegnanti, le tecnologie implicate nell'apprendimento e così via (Yildirim & Karakas, 2018). Un'altra variabile presa in considerazione sempre più attualmente, è la partecipazione alle squadre scolastiche sportive e alle competizioni organizzate nelle scuole secondarie, per indagare quanto questi fenomeni possano contribuire positivamente ad un potenziale aumento della motivazione scolastica negli studenti atleti (Kilic, 2019). Dai dati raccolti su un campione di 1463 studenti, di cui 790 maschi (54%) e 673 femmine (46%), di età compresa tra i 12 e i 13 anni circa, sono emersi dei risultati che sono promettenti per quanto riguarda l'influenza della partecipazione sportiva sulla motivazione scolastica (Kilic, 2019). Infatti, i livelli medi di motivazione scolastica espressa dagli studenti che partecipavano a team scolastici sportivi erano statisticamente e significativamente più alti rispetto a coloro che invece non partecipano a queste squadre sportive (Kilic, 2019). Queste differenze si riferivano in particolare alle prestazioni dimostrate a scuola e all'impegno mostrato, elementi fondamentali per il successo scolastico (Kilic, 2019). Nella ricerca sono stati indagati i livelli di motivazione scolastica non solo per quanto concerne la partecipazione alle squadre scolastiche sportive, ma anche per quanto riguarda il livello di attività fisica e di sedentarietà degli studenti (Kilic, 2019). I risultati emersi correlano con quelli della partecipazione sportiva, dimostrando come i livelli medi di motivazione erano statisticamente e significativamente più alti per gli studenti attivi, rispetto a quelli espressi dagli studenti sedentari (Kilic, 2019). Anche in questo caso, gli elementi a cui si riferivano erano l'impegno e la prestazione scolastica dimostrata (Kilic, 2019). Da questo studio emerge quindi che i livelli di motivazione scolastica aumentano in quegli studenti che partecipano alle organizzazioni sportive messe in piedi dalla scuola stessa, che quindi permettono loro di frequentare regolarmente non solo le lezioni, ma anche gli allenamenti sportivi quotidiani, e tutto ciò influenza positivamente i livelli di motivazione scolastica percepita ed espressa (Kilic, 2019). Questa variabile è stata indagata anche in un altro studio (Yanik, 2018), che è arrivato sostanzialmente alle stesse conclusioni: infatti, ha sottolineato

come le attività svolte nella scuola secondaria a livello sportivo, aumentano oltre che la motivazione, anche il senso di appartenenza scolastico e conseguentemente questo aiuta ad incrementare i livelli di impegno scolastico. Questo avviene perché le attività sportive aumentano i livelli di soddisfazione e di felicità percepita durante le ore passate a scuola, e quindi hanno un effetto positivo sugli studenti e sulla loro carriera, oltre che sulla percezione maggiormente positiva dell'ambiente scolastico in generale (Yanik, 2018). La partecipazione agli sport organizzati a livello scolastico, oltre che essere funzionale per la motivazione e per il successo accademico, è ottimale anche per quanto concerne lo sviluppo e il mantenimento di relazioni tra pari (compagni) e la possibilità di appartenere ad un determinato gruppo (Yanik, 2018). Questo incrementa, oltre ai sentimenti positivi verso l'ambiente scolastico e sportivo, anche la capacità di comunicazione e condivisione fra pari (Yanik, 2018). Come spiega Ryan (2000), il gruppo dei pari è un elemento fondamentale per l'influenza positiva sulla motivazione scolastica: le relazioni instaurate con i compagni di scuola aumentano il desiderio e la voglia di frequentare la scuola, influenzando positivamente l'impegno e il successo scolastico. Riferendosi ora alle competizioni sportive, emerge come la partecipazione a queste ultime da parte degli studenti, aumenti i livelli medi di motivazione scolastica, ma non solo, infatti queste attività competitive influenzano anche i livelli di ansia degli studenti, che risultano diminuiti (Baykose, 2018). A risultati analoghi sono giunti Robert e i suoi collaboratori (2004), i quali hanno evidenziato come gli studenti che partecipavano alle squadre sportive e organizzate dalla scuola erano più soddisfatti rispetto a coloro che invece non vi partecipavano. Questo autore ha sottolineato come sia importante sostenere lo sport anche nel contesto scolastico, visti i benefit a cui può contribuire, tra cui spiccano il mantenimento del senso di appartenenza scolastico e l'impegno degli studenti nei confronti delle attività scolastiche e di studio (Robert, 2004).

### **3.2. POSSIBILI MODELLI EDUCATIVI**

Esistono molti studi e ricerche incentrati sullo studio di modelli possibili da proporre nelle scuole al fine di aumentare il livello accademico degli studenti frequentanti (Hall, 2019). In particolare, uno dei modelli che sono stati proposti, l'Authentic Athletic-Academic model, ha proprio lo scopo di migliorare le esperienze scolastiche degli studenti e responsabilizzarli, integrando l'insegnamento di materie accademiche, l'attività fisica e atletica, tendendo in considerazione il contesto sociale e la sfera emotiva e ultima ma non per importanza, la salute, in modo tale da poter costituire un approccio educativo più completo (Hall, 2019). Questo



modello si è rivelato utile soprattutto per gli studenti “alternativi” frequentanti le scuole superiori, si tratta di una popolazione di giovani che non sono riusciti ad ottenere successo scolastico in una scuola tradizionale e che vengono di conseguenza considerati a rischio di fallimento educativo (Hall, 2019). L’insegnamento nei confronti di questi studenti è spesso complicato da alcuni aspetti che influenzano la loro vita, creando un vortice di sfide difficili da affrontare e superare, in particolare, essi risultano influenzati negativamente dal contesto, che può essere disadattivo e addirittura patologico, ma anche dalle condizioni socioeconomiche ed emotive, che possono compromettere il percorso educativo (Hall, 2019). Le scuole alternative si sono sviluppate soprattutto in America, in seguito all’abbandono di massa degli studenti negli anni ’70 e ’80 (Donmoyer & Kos, 1993; McGee & Lin, 2017). Gli studenti coinvolti possono frequentare direttamente scuole alternative, quindi poste in un luogo separato dalle scuole tradizionali, oppure possono partecipare a programmi che vengono messi in atto all’interno di scuole tradizionali; in entrambi i casi la maggior parte degli studenti interessati presenta dei problemi di delinquenza, oltre all’insuccesso scolastico, e tipicamente vengono espulsi dalle scuole tradizionali per una condotta inadeguata (assenteismo, voti bassi, attacchi di aggressione fisica o verbale) (Carver & Lewis, 2010; Donmoyer & Kos, 1993; Wagner, Newman, Cameto & Marder, 2003). Un costrutto che non sempre viene preso in considerazione per quanto riguarda i percorsi educativi degli studenti è l’autoefficacia, cioè l’insieme delle convinzioni dell’individuo nelle proprie capacità in specifici ambiti, che è in grado di influenzare le traiettorie di vita di ciascun individuo (Bandura, 1986). Le persone possono sviluppare un forte senso di autoefficacia attraverso l’affrontare e il superare determinate sfide e ostacoli, vedendo altri avere successo in un determinato ambito, attraverso la persuasione verbale e sociale, giudicando le proprie abilità in base ad una valutazione dei propri stati fisici, mentali ed emotivi (Bandura, 1997). Per gli studenti frequentanti queste scuole alternative, la preoccupazione era rivolta non solo all’alta probabilità di non ottenere una laurea, ma anche per quanto riguarda l’effettivo sviluppo di certe competenze sociali, emotive e cognitive che sono necessarie nell’ambiente lavorativo (Donmoyer & Kos, 1993). Per arrivare al modello “Authentic Athletic-Academic Model”, si deve parlare dell’”Authentic instruction”, che si riferisce ad un insieme di metodi di apprendimento basato sull’indagine, basato sui problemi, basato sui progetti, basato sulle attività (Hall, 2019). Questo approccio si è rivelato in parte positivo per gli studenti a rischio accademico (Brown et al., 2013; Creghan & Adair-Creghan, 2015; Halvorsen et al., 2012; Holmes & Hwang, 2016), ma esistono anche alcuni risultati contrastanti rispetto al suo successo come modello educativo, soprattutto per la scarsa conoscenza della lingua inglese

degli studenti a rischio. Un altro dato importante rispetto all' "Authentic Athletic-Academic Model" è sicuramente lo sport; infatti, negli Stati Uniti lo sport è molto prevalente e popolare, con una quantità di oltre 50 milioni di giovani di età compresa tra i 6 e i 17 anni che praticano sport ogni anno (American Sports Data, Inc., 2004). La partecipazione agli sport atletici ha il potenziale di far sviluppare certe competenze sociali ed emotive (Bean et al., 2014; Broh, 2002; Eime, Young, Harvey, Charity & Payne, 2013; Gordon, Jacobs & Wright, 2016; SamalotRivera & Porretta, 2013; VanBoekel et al., 2016), ma non solo, infatti è anche associata ad esiti psicologici positivi (Eime et al., 2013; Fredrick & Eccles, 2006; Tracy & Erkut, 2002), ad un buon livello di istruzione (Broh, 2002; Fredrick & Eccles, 2006; Shifrer, Pearson, Muller & Wilkinson, 2015; Snyder & Spreitzer, 1990), oltre a buoni livelli di salute e fitness (Eime et al., 2013). Il modello "Authentic Athletic-Academic" è un modello integrativo che ha determinate caratteristiche:

-è situato all'interno di un contesto atletico pervasivo;

-è implementato attraverso progetti interdisciplinari;

-integra il SEL (apprendimento socio-emotivo), educazione alla salute e pratica mirata per preparare gli studenti in compiti rilevanti per il progetto attraverso abilità competenze trasversali;

-sostiene lo sviluppo dell'autoefficacia.

Facendo riferimento alla teoria dell'identità sociale di Tajfel e Turner (1979), secondo cui le persone si identificano in modo naturale con gli altri e quindi all'interno di gruppi sociali (in-group), questo modello atletico-accademico cerca di posizionare tutti gli studenti all'interno dell'in-group, per favorire dei vantaggi che ne conseguono (Hall, 2019). Indipendentemente da quelle che sono le capacità individuali e atletiche degli studenti, ognuno viene visto e considerato come un atleta che fa parte della squadra della propria scuola, o comunque come un compagno di squadra di un team coeso (Hall, 2019). I coaches hanno l'obiettivo e il compito di allenare costantemente la squadra, coltivando una cultura di squadra attraverso esercizi di team-building, e quindi creando un'identità di gruppo col quale ogni studente che ne fa parte si identifica (Hall, 2019). Ad esempio, si potrebbero organizzare degli incontri per gli studenti-atleti ogni mattina prima di entrare nelle rispettive classi e seguire le lezioni, in cui ci si mette in cerchio e si pianifica la giornata di allenamento, o semplicemente si "celebra" l'identità di gruppo con una parola o frase motivante (tipica nelle squadre sportive

famose) (Hall, 2019). In questa prospettiva, gli insegnanti, il preside e i coaches vengono visti dagli studenti come delle figure di supporto che hanno l'interesse nel far raggiungere loro gli obiettivi desiderati e il successo accademico e atletico (Hall, 2019). Questo modello atletico-accademico si è rivelato importante e fondamentale nello sviluppare un buon livello di autoefficacia, un buon apprendimento alla salute, cioè un'acquisizione di informazioni di ambito sociale, economico e ambientale che risultano impattanti sulla salute, sia mentale che fisica), un apprendimento socio-emotivo e buone capacità e competenze trasversali utili non solo nel contesto scolastico e sportivo, ma anche in quello lavorativo e personale (Hall, 2019).

Un altro modello educativo incentrato sullo sport è il SEM (sport education model), che negli ultimi anni ha ricevuto una grande considerazione nella psicologia dello sport, in quanto si è rivelato un approccio all'educazione sportiva creativo, che agisce attraverso l'educazione fisica a scuola, ed ha avuto effetti positivi nei confronti di tutti gli studenti (Araujo et al., 2014; Vidoni & Ward, 2009; Wallhead & Ntoumanis, 2004). La letteratura sul SEM mostra gli effetti positivi nei confronti del livello cognitivo, affettivo, psicomotorio degli studenti universitari e degli studenti delle scuole secondarie, e un miglioramento dell'atteggiamento nei confronti dell'educazione fisica e dello sport (Celen, 2012; Koyuncoglu, 2015; Doydu & Coknaz, 2013; Dogu & Altay, 2010). Il SEM risulta quindi efficace nella promozione della partecipazione degli studenti all'educazione fisica (Wallhead & O'Sullivan, 2005) e introduce inoltre gli studenti a una gamma di ruoli e responsabilità che ampliano di gran lunga il loro coinvolgimento nella pratica sportiva (MacPhail et al., 2005). Lo "sport education model" è un modello didattico che ha lo scopo di essere d'aiuto agli studenti nel diventare maggiormente attivi e sani nella loro vita e a sostenere le loro esperienze scolastiche in modo divertente e completo (Oguzhan & Hunuk, 2017). L'obiettivo principale del modello è quello di formare ciascuno studente come una persona sportiva e competente, istruita ed entusiasta:

-essere una persona sportiva e competente significa comprendere e saper incrementare e utilizzare le proprie abilità attraverso adeguate strategie allo sport in questione;

- essere una persona sportiva e istruita significa essere in grado di comprendere e valorizzare le regole, i requisiti e le tradizioni di un determinato sport;

-essere una persona sportiva ed entusiasta significa riuscire a preservare la cultura dello sport, aumentarne il valore e diventarne anche un partecipante (Siedentop et al., 2011).

E' stato riscontrato che il SEM riesce ad offrire alcuni vantaggi sia agli studenti che agli insegnanti: i primi ne traggono vantaggio in primo luogo per quanto riguarda un maggior tasso di partecipazione, in quanto tutti sono chiamati a partecipare alle attività sportive, quindi anche coloro che si sentono poco qualificati ma che vorrebbero migliorare; e in secondo luogo in termini di successo, in quanto il successo è potenzialmente incrementabile attraverso questo modello (Mohr, Townsend & Pritchard, 2006). Gli insegnanti traggono vantaggio dal fatto che questo modello rende l'ambiente maggiormente di supporto e maggiormente autonomo, si concentra soprattutto sulle esigenze personali degli studenti e mostra un rinnovato interesse nell'insegnamento (Mohr, Townsend & Pitchard, 2006). Una particolarità interessante di questo modello è che risulta vantaggioso anche per gli studenti con bisogni educativi speciali (Foley, Tindall, Lieberman & Kim, 2009). In particolare, se implementato adeguatamente e correttamente, gli studenti con bisogni speciali possono essere coinvolti con successo nel SEM come persone sportive e competenti, istruite ed entusiaste, al pari e insieme ai loro compagni (Tindall & Foley, 2011). Spesso, durante una lezione di educazione fisica a scuola, gli studenti con limitazioni fisiche o cognitive preferiscono non partecipare oppure non possono farlo (Ince et al., 2010). Attraverso l'utilizzo del modello di educazione sportiva ogni studente può partecipare alle lezioni, con la dovuta consapevolezza da parte dell'insegnante delle limitazioni che possiede, dando ad esempio compiti diversi da quelli che vengono dati agli altri studenti, in modo tale da rendere attivi anche coloro che presentano necessità speciali in conformità alle loro capacità (Ince et al., 2010). Nello studio di Oguzhan & Hunuk (2017), viene implementato il SEM in una classe con degli studenti con bisogni speciali (3 femmine e 4 maschi, di cui 2 avevano una forma di disabilità fisica, mentre tutti e 7 avevano difficoltà nell'apprendimento e un basso livello di competenze), dalla durata di 16 settimane e con l'organizzazione di attività di mini-volley. Sono stati poi anche individuati 5 studenti che potessero ricoprire il ruolo di allenatori e capitani e formare le squadre di mini-volley (Oguzhan & Hunuk, 2017). I risultati riportano una chiara soddisfazione da parte degli studenti coinvolti nello studio, che dichiarano di aver apprezzato questo modello, oltre dal fatto di essere contenti di far parte di una squadra sportiva e di partecipare a lezioni sportive (mini-volley) (Oguzhan & Hunuk, 2017). In particolare, nelle prime settimane, le competenze sportive degli studenti erano basse, mentre alla fine del progetto erano migliorate molto (Oguzhan & Hunuk, 2017). Gli studenti impegnati in queste 16 settimane di SEM hanno dichiarato di essere stati entusiasti di far parte di una squadra e di avere un ruolo che richiedesse responsabilità; inoltre, si sono sentiti più a proprio agio con gli altri studenti con i quali hanno interagito non solo durante le ore di lezione e di allenamento, ma anche al di fuori

della scuola (Oguzhan & Hunuk, 2017). Anche per quanto riguarda gli studenti che sono stati chiamati in causa per ricoprire il ruolo di allenatori e capitani i risultati sono promettenti: hanno infatti espresso soddisfazione rispetto a questo modello, in quanto ha permesso loro di comunicare maggiormente con gli studenti con bisogni speciali sia dentro che fuori dalla classe e dall'allenamento, oltre al fatto che questo ruolo da allenatore ha aiutato loro a sviluppare le proprie capacità di coaching e di leadership (Oguzhan & Hunuk, 2017). Da questi risultati si può concludere che il SEM è una concreta opportunità per gli studenti con bisogni speciali di essere coinvolti e maggiormente considerati a livello sociale all'interno della scuola e del gruppo classe, sia dentro che fuori dal contesto accademico (Oguzhan & Hunuk, 2017). Si è inoltre visto che questo modello ha un'influenza positiva nel permettere a ciascuno studente di avere un ruolo attivo in una squadra, anche se presenta alcune limitazioni fisiche o cognitive, prendendo in considerazione non solo queste, ma maggiormente le proprie capacità e competenze, oltre che i propri interessi, per renderli maggiormente attivi e partecipativi alle lezioni sia in classe che in palestra, e migliorare e incrementare anche la loro motivazione scolastica e la socializzazione (Oguzhan & Hunuk, 2017).

### **3.3. STRATEGIE DI PROMOZIONE SPORTIVA**

Negli ultimi anni è stata documentata l'importanza di mantenere uno stile di vita attivo per poter avere un maggiore livello di benessere completo. Nonostante questo, in molte società occidentali rimane ancora molto bassa la percentuale di coloro che abbracciano questo stile di vita, i quali rimangono invece sostanzialmente "sedentari" (Wintle & Jordan, 2022). Bisogna ricordare come quanto ciò che si fa durante l'adolescenza e la giovane età rimanga spesso un'abitudine e un vero e proprio stile di vita nell'età adulta, perciò, se si vuole avere un maggior stato di benessere nella popolazione in generale, è importante promuovere lo stile di vita sano, equilibrato e maggiormente attivo già nei giovani, in modo tale che si aumenti la probabilità di mantenerlo in futuro e progressivamente per tutto il corso della vita (Wintle & Jordan, 2022). Un fattore chiave nello sviluppo e nella promozione di questo stile di vita risiede proprio nell'educazione fisica a scuola, che coinvolge tutti gli studenti, e che dovrebbe essere incentrato sulla pratica di un'attività sportiva senza dimenticare la componente del divertimento, proprio per rendere maggiormente positive le percezioni di queste esperienze e quindi aumentare la loro probabilità di ripetersi e mantenersi nel tempo (Wintle & Jordan, 2022). Ci si deve quindi concentrare su come rendere l'educazione fisica a scuola un qualcosa che possa incoraggiare i giovani studenti a partecipare attivamente non solo alle lezioni, ma a

mantenere le abitudini fin qui apprese anche in futuro, praticando uno sport oppure facendo semplicemente attività fisica in generale (Wintle & Jordan, 2022). Si deve perciò prendere coscienza del fatto che la scuola più in generale, e l'educazione fisica in modo più specifico, sono un veicolo potente per promuovere uno stile di vita sano (Wintle & Jordan, 2022). Nel Regno Unito è stato registrato un incremento di alcuni benefits per coloro che praticavano attività fisica in modo regolare, in particolare si registrano i seguenti vantaggi principali: miglioramento dell'apprendimento, miglioramento dei risultati a scuola, migliore stato di salute mentale e di salute fisica, migliori condizioni cardiovascolari (Chief Medical Officers, 2019). In base ad alcune indagini è stato riscontrato che più di un quarto della popolazione adulta mondiale (1,4 miliardi di adulti) non è sufficientemente attivo, nonostante sia stato registrato un miglioramento dei livelli globali di impegno in attività fisica dal 2001 (WHO, 2022). L'importanza dell'impegno a livello mondiale nell'incrementare la percentuale di attività fisica sostenuta dalla popolazione è dichiarata anche nell'ultima Agenda per lo Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, in cui uno degli obiettivi è proprio quello di assicurare una vita il più possibile sana e promuovere il benessere per ciascuno a qualsiasi età, oltre all'obiettivo di garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equamente distribuita (Wintle & Jordan, 2022). E' chiaro che le scuole e in particolare l'educazione fisica in un contesto scolastico, possono essere considerate come significative attività che permettono uno sviluppo sano di uno stile di vita fisicamente più attivo (Wintle & Jordan, 2022). Sulla base del lavoro di Teixeira et al. (2012) prima, e di Kretchmar (2013) poi, si evidenzia come le esperienze che maggiormente promuovono l'attività fisica nei giovani sono quelle vissute come qualcosa di maggiormente significativo di una semplice lezione di educazione fisica a scuola, e che coloro che continuano a mantenere questo stile di vita nel tempo lo fanno anche per i benefici motivazionali intrinseci alla partecipazione in uno sport, come ad esempio la sfida, la soddisfazione personale, la gioia (Wintle & Jordan, 2022). Ciò che rende un'attività un'esperienza significativa, che contribuisce quindi alla sua ripetizione nel tempo, è l'insieme di alcune caratteristiche che dovrebbero essere le protagoniste evidenti di ogni attività, in particolare:

-interazione sociale: l'interazione con altre persone, tra cui è possibile identificare anche alcuni amici, compagni o insegnanti, è considerato un contributo importante a rendere un'esperienza significativa; al contrario, non si dovrebbe far esperire alcun sentimento di isolamento o abbandono, in quanto avranno un effetto opposto, e cioè una percezione di mancanza di significato dell'esperienza in questione;

-divertimento: il divertimento è una dimensione determinante nel rendere un'esperienza importante per sé; ma bisogna tenere in considerazione il fatto che la percezione del divertimento può variare da persona a persona e da contesto a contesto, quindi è importante adattare un'attività in base alle persone coinvolte e in base al contesto in cui questa si svolge;

-sfida: risulta essere un fattore importante nella percezione positiva di un'esperienza, che quindi non deve essere concepita come “noiosa”, ma al contrario, come qualcosa di impegnativo e che possa mettere alla prova i partecipanti;

-competizione: per alcuni studenti questo è un elemento estremamente motivante, mentre altri potrebbero non percepirlo come tale; sta quindi all'insegnante o all'educatore la capacità di capire come potrebbe essere percepito un clima competitivo e decidere se adattare l'attività fisica a tale clima oppure no;

-competenze motorie: solitamente, le esperienze che permettono ai partecipanti percepire le loro competenze motorie venivano percepite in maniera più positiva, creando incoraggiamento nello svolgere una determinata attività e anche supporto all'interno del gruppo;

-apprendimento personale: ciò che incrementa e migliora la percezione di un'esperienza è proprio l'apprendimento personale, cioè la percezione che ciò che si sta facendo può essere utile per se stessi e anche in altri contesti diversi da quello in cui si svolge l'attività.

Oltre a queste caratteristiche, ciò che migliora la percezione di un'esperienza (attività fisica) è l'utilizzo di due principi pedagogici:

-un approccio democratico che valorizzi l'alunno come individuo, oltre ad essere in grado di garantire inclusività nel gruppo, possibilità di autonomia e scelta;

-una definizione chiara degli obiettivi e una riflessione, che rappresentano una possibilità per gli studenti di capire come affrontare una determinata sfida e riflettere su cosa rende particolarmente significativa quella sfida o quell'esperienza più in generale.

Gli sport che possono essere inclusi in questi progetti non sono solamente quelli tradizionali e praticati dalla maggior parte della popolazione a livello mondiale, ma anche quelli relativamente “nuovi”, come il parkour, skate sport, diverse forme di ciclismo e altri sport all'aria aperta come il paddle e l'arrampicata su roccia, che si stanno diffondendo molto soprattutto tra i giovani (Wintle & Jordan, 2022). Questo dimostra come sia importante non

concentrarsi solo sugli sport tradizionali promuovendoli come attività fisiche uniche, ma guardarsi intorno cercando nuove possibilità di esperienze sportive meno “monotone” e più “rare”, come appunto il parkour, piuttosto che la zumba o sport acquatici, di navigazione o arrampicata in montagna, che, in quanto meno praticati, incuriosiscono sicuramente maggiormente i giovani studenti, suscitando un aumento di interesse nell’impegnarsi in tali attività (Wintle & Jordan, 2022). Questo suggerimento arriva già dalle ricerche di autori come McNamee e Timken (2017), che dimostrano quindi il potenziale degli sport più particolari e meno praticati, che non deve essere sottovalutato (Wintle & Jordan, 2022).

Dunque, si può affermare come l’implementazione di attività sportive che tengano conto di tutte le caratteristiche sopra citate e dei due approcci pedagogici che sono risultati efficaci nel rendere un’esperienza sportiva significativa che lo studente che vi partecipa, possono contribuire a mantenere uno stile di vita sano e attivo in modo costante e regolare nel tempo (Wintle & Jordan, 2022).

### **3.4. CONCLUSIONI**

Si può concludere questo capitolo riassumendo brevemente ciò che caratterizza l’inclusione della pratica sportiva in un contesto scolastico: essa, se implementata in modo ottimale, può permettere agli studenti di percepire come maggiormente accogliente l’ambiente accademico; fa sì, inoltre, che ci sia una maggiore socializzazione tra compagni grazie alla partecipazione comune in un’attività fisica; incrementa la motivazione scolastica e l’impegno nelle attività scolastiche; aumenta i livelli di successo scolastico negli studenti (Kilic, 2019). Si è anche osservato come esistano dei modelli incentrati sulla partecipazione sportiva nei contesti scolastici che portano gli studenti a godere di alcuni vantaggi sopra citati; quindi è consigliabile prendere in considerazione modelli educativi come l’Authentic Athletic-Academic Model (Hall, 2019) e il SEM, sport education model (Oguzhan & Hunuk, 2017). Infine, non si può trascurare la promozione dello sport a scuola, in quanto incuriosire e attirare l’attenzione dei ragazzi e ragazze frequentanti è il primo passo di un percorso educativo che può contribuire a migliorare lo stile di vita degli studenti, rendendolo più attivo e più divertente, permettendo loro di mantenerlo per tutto il corso della vita (Wintle & Jordan, 2022).



## CONCLUSIONE

Per concludere, si è potuto osservare come lo sport sia fondamentale per il benessere degli individui, in quanto, dalla sua pratica conseguono benefici dal punto di vista fisico, psicologico, sociale, comportamentale. E' importante sottolineare come la pratica sportiva possa anche aumentare i livelli di felicità percepita, ulteriore beneficio per l'individuo (Khazee-pool et al, 2014).

Successivamente, è stato indagato il rapporto tra la pratica sportiva nei contesti scolastici e il possibile incremento della motivazione degli studenti. I risultati emersi confermano l' ipotesi secondo cui la partecipazione dei ragazzi e delle ragazze ad attività sportive o a competizioni, sia individuali che di gruppo, sia in grado di incrementare il livello di motivazione scolastica e di conseguenza migliorare il loro rendimento scolastico (Korpershoek, 2016).

Infine, è stato analizzato l'effetto dell'inclusione della pratica sportiva a scuola, il quale è risultato essere vantaggioso in termini non solo di successo accademico conseguito dagli studenti, ma anche in termini di soddisfazione personale e percezione positiva dell'ambiente scolastico da parte degli studenti. In particolare l'accento è stato posto su due modelli educativi risultati ottimali a tale finalità: l'Authentic Athletic-Academic Model (Hall, 2019) e il SEM, sport education model (Oguzhan & Hunuk, 2017).

Tutto ciò dovrebbe essere preso in considerazione dalle istituzioni scolastiche, per essere in grado, oltre che di migliorare le percezioni rispetto al clima scolastico e incrementare la motivazione e l'impegno individuale, riuscire a promuovere uno stile di vita sano e contribuire alla formazione dell'identità degli adolescenti frequentanti la scuola e al loro apprendimento di capacità e competenze necessarie non solamente ai fini accademici, ma utili anche in un futuro professionale (Wintle & Jordan, 2022).

Sarebbe perciò importante che le scuole si impegnassero a realizzare ciò che il Miur (Ministero dell'Istruzione e del Merito) si è prefissata: *“le attività sono tese a: diffondere una corretta cultura dello sport; contrastare l'abbandono scolastico; facilitare l'inclusione delle fasce più deboli della popolazione scolastica; favorire la partecipazione attiva degli alunni*

*con disabilità. Lo sport si configura, all'interno di questo percorso, come un'espansione naturale delle conoscenze anche nell'ottica dell'inclusione sociale.”*

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Anderson, A. R., & Ramos, W. D. (2018). Social motivation and health in college club swimming. *J Am Coll Health* 66(8), 783-789.
- Bakir, Y., & Kangalgil, M. (2017). The Effect of Sport on the Level of Positivity and Well-Being in Adolescents Engaged in Sport Regularly. *Journal of Education and Training Studies*, 5(11), 98-104.
- Dincer, B. (2021). Investigating the School Perceptions and School Motivations of Middle School Students. *International Journal of Educational Methodology*, 7(2), 361-372.
- Duz, S., & Aslan, T. V. (2020). The Effect of Sport on Life Skills in High School Students. *Asian Journal of Education and Training*. 6(2), 161-168.
- Hall, LT. V. (2019). The Authentic Athletic-Academic Model: An Interdisciplinary Approach to Educate and Empower Alternative High School Students. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*. 7(2), 38-54
- Khazee-pool, M. (2014). Effect of Physical exercise programme on happiness among older people. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 22(1), 47-45.
- Kilic, T. (2019). Examining the Impact of Participating in the School Sports and Selected Variables on School Motivation. *Journal of Education and Training Studies*. 7(3), 172-176.
- Korpershoek, H. (2016). Relationships among motivation, commitment, cognitive capacities, and achievement in secondary education. *Frontline Learning Research*. 4(3), 28-43.
- Ligorio, M. B., & Cacciamani S. (2013). *Psicologia dell'educazione*. Roma: Carrocci.
- Luzi, I. (2022). Aspetti epidemiologici in Italia. *Istituto Superiore di Sanità*.  
[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/epidemiologia-italia](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/epidemiologia-italia)
- Mieli, S. (2020). Motivazione e attività sportive: le principali teorie. *State of mind*.  
<https://www.stateofmind.it/2020/01/motivazione-sport-teorie/>

- Oguzhan, N. S., & Hunuk, D. (2017). Experiences of Students with Special Needs on Sport Education Model. *Journal of Education and Training Studies*. 5(13), 70-78.
- Ress, D. I., & Sabia, J. J. (2010). Sports participation and academic performance: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescents Health. *Economics of Education Review*. 29(5), 751-759.
- Rhodes, R. E., & Janssen, I., Bredin, S. S. D., Wartburton, D. E. R., Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychol Health*. 32(8), 942-975.
- Toktas, S., & Bas, M. (2019). Investigation of the Relationship between the Self-confidence and Motivation of High School Students Participating School Sport Contests. *Universal Journal of Educational Research*. 7(2), 472-479.
- Wintle, J. (2022). Physical Education and Physical Activity Promotion: Lifestyle Sports as Meaningful Experiences. *Education Sciences*. 12(3), 181.
- Yildirim, M. (2021). Investigation of Sports Participation Motivations of Physical Education and Sports School Students. *International Education Studies*. 14(8), 43-50.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*. 20, 1305-1322.
- Il Dizionario dell'italiano Treccani*. (2022). Dizionario in: Vocabolario – Treccani.
- MECS. (2020). Quali sono i valori derivanti dalla pratica sportiva.  
<https://eticanellosport.com/valori-dello-sport/>
- Ministero della Salute. (2021). Attività fisica e salute.  
[https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?id=5567&area=stiliVita&menu=attivita](https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?id=5567&area=stiliVita&menu=attivita)

## **RINGRAZIAMENTI**

Vorrei terminare questo elaborato con i sinceri ringraziamenti verso coloro che mi hanno sostenuto e supportato in questo percorso.

Un sentito ringraziamento va al mio relatore Cacciamani che, con disponibilità, pazienza e gentilezza, mi ha seguito passo dopo passo nella realizzazione di questo lavoro.

Grazie alla mia famiglia, al mio papà e alla mia nonna, le persone più importanti della mia vita; e alla mia mamma, che spero ogni giorno, di rendere orgogliosa.

Grazie ad Elisa, la persona preziosa che è stata, è e sempre sarà la mia spalla.

Grazie ad Alessia, senza la quale questo percorso non sarebbe stato lo stesso.

Grazie ai miei migliori amici, che mi rendono la persona felice che sono.