



# Sport participation as an educational tool and a means of promoting physical, mental, and social well-being

## La pratica sportiva come strumento educativo e di promozione del benessere psicofisico e sociale

Francesco Sgrò

KG4SPA – Kore research Group for Sport and Physical fitness Assessment (Enna, Italy);  
Laboratory of Human Movement and Sport Performance Analysis, Department of Human and Society Sciences, University of  
Enna “Kore” (Enna, Italy) – francesco.sgro@unikore.it  
<https://orcid.org/0000-0002-2062-4908>



DOUBLE BLIND PEER REVIEW

# ABSTRACT

Editoriale per il numero speciale 22(S1) di *Formazione & insegnamento*

### KEYWORDS

Sport Education, Inclusive physical education, Psychophysical well-being, Physical literacy, Early sport dropout

Sport Education, Educazione fisica inclusiva, Benessere psico-fisico, Physical literacy, Abbandono precoce dello sport

Citation: Sgrò, F. (2024). Sport participation as an educational tool and a means of promoting physical, mental, and social well-being. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 1-4. [https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24\\_01](https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24_01)

Copyright: © 2024 Author(s).

License: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Conflicts of interest: The Author(s) declare(s) no conflicts of interest.

DOI: [https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24\\_01](https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24_01)

Submitted: November 21, 2024 • Accepted: November 30, 2024 • Published: December 2, 2024

Pensa MultiMedia: ISSN 2279-7505 (online)

Sidentop (1998) sosteneva che un percorso adeguato ed efficace di *Sport Education* (cioè: educazione sportiva<sup>1</sup>) dovrebbe condurre alla formazione di studenti-atleti<sup>2</sup> competenti, consapevoli, ed entusiasti. Questo significa, in estrema sintesi, che i ragazzi e le ragazze dovrebbero imparare a competere con lealtà e rispetto delle regole, onorando i propri avversari e divenendo ambasciatori entusiasti della pratica sportiva. Tuttavia, nell'ultimo ventennio sono numerose le evidenze di un limitato impatto educativo e formativo dell'educazione sportiva nei giovani adolescenti. Molteplici sono i fattori che hanno determinato questo *status quo*. Ad esempio, l'accesso ad un'educazione sportiva di qualità non è sempre equo, in quanto i fattori socio-economici e geografici sono spesso determinanti nel consentire solo a una minoranza di giovani la possibilità di praticare attività sportiva in un contesto formativo adeguato. Una delle principali criticità dei contesti sportivi non adeguati è l'eccessiva enfasi posta sulla competizione già nelle fasi di avviamento allo sport, tipiche dell'età della pre-adolescenza. Questo determina la formazione di una cultura del risultato al di sopra di tutto, caricando sugli studenti-atleti e sulle studentesse-atlete una pressione della prestazione spesso difficile da gestire. Purtroppo, questo modo di erogare la formazione sportiva tende ad oscurare quasi totalmente i benefici di natura fisica, psico-motoria e sociale associati ad una pratica sportiva di qualità. Inoltre, numerose evidenze scientifiche associano questo approccio anche all'insegnamento dell'educazione sportiva a scuola (Kirk, 2009; Quennerstedt, 2019; Cereda, 2023). La naturale conseguenza di questo scenario è lo sviluppo di un limitato interesse verso la pratica sportiva di coloro che non hanno o non hanno ancora sviluppato e consolidato l'attitudine alla competizione. Conseguentemente sono sempre più alti i livelli di abbandono precoce della pratica sportiva, fenomeno sempre più dilagante tra tantissime ragazze e ragazzi (Back et al., 2022). L'abbandono della pratica sportiva in età giovanile ha effetti negativi sullo sviluppo di abilità e competenze di base (Kolunsarka et al., 2025) e determina difficoltà oggettive nell'adozione di uno stile di vita attivo lungo tutto l'arco della loro vita. Purtroppo, come in molti altri aspetti della pratica sportiva (es., accesso alle discipline sportive, abbigliamento sportivo), le differenze di genere sono evidenti anche in questa fattispecie, con le ragazze nettamente in maggioranza rispetto ai ragazzi. Infine, ma non certo per importanza, gli effetti di negativi di questo fenomeno sulla salute fisica e mentale dei ragazzi e delle ragazze in età scolare sono oramai conclamati. Ad esempio, sono sempre più bassi i livelli di attività fisica praticata dagli adolescenti, con frequenze e tipologie di attività che, come evidenziato dai sistemi di sorveglianza nazionali ed internazionali, sono ben lontani dagli standard raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Anche sul piano sociale, pur-

troppo, l'assenza di un'educazione sportiva di qualità determina l'adozione di stili comportamentali non adeguati (es., bullismo) e l'esaltazione di dimensioni correlate allo sport, come la violenza negli stadi e il match-fixing (ovvero le scommesse sportive), che non rientrano assolutamente nel percorso virtuoso che Sidentop immaginava a valle di un processo educativo-formativo adeguato. È quanto mai evidente, pertanto, che è necessario ripensare al modello educativo legato alla pratica sportiva per determinare un cambio di rotta verso la promozione di uno sviluppo armonioso e salutare dei giovani, che sia anche inclusivo e capace di consentire a tutti e tutte di godere appieno dei benefici della pratica sportiva.

Il 20 settembre 2023, il parlamento italiano ha approvato la modifica dell'art. 33 della Costituzione Italiana, introducendo il seguente riferimento alla pratica delle discipline sportive: *La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme*. La modifica dell'art. 33 ha pertanto definitivamente sancito, anche in Italia, il diritto allo sport, riconoscendo alla pratica delle discipline sportive un ruolo educativo e di welfare sociale che va inequivocabilmente oltre la sua più nota, consolidata e spesso negativa prospettiva performativa. L'impatto potenziale di quanto ora presente in Costituzione è altissimo, a patto che tutte le Istituzioni e le comunità di pratica a vario titolo coinvolte sappiano trasformare questo avvenimento di carattere normativo in conseguenti azioni efficaci. Questo implica, per esempio, promuovere un'educazione sportiva che enfatizzi, nell'ambito della pratica sportiva giovanile, il divertimento e l'inclusione come fattori positivi per la crescita personale di ognuno. I contesti di apprendimento e le proposte formative dovrebbero pertanto essere sviluppate in maniera tale da ricondurre a traiettorie di crescita e sviluppo le dinamiche psicologiche e sociali degli adolescenti coinvolti nelle competizioni sportive. A tal fine, è fondamentale, a parere dello scrivente, che i docenti di educazione fisica e gli allenatori dei settori giovanili debbano essere adeguatamente formati e/o aggiornati sia nello sviluppo di percorsi formativi e/o di allenamento adeguati che nel riconoscere segnali di stress e *burnout* in modo preventivo, così da evitare il fenomeno dell'abbandono. È parimenti importante sostenere la parità di genere, promuovendo la partecipazione femminile in tutti gli sport e creando contesti di apprendimento e di competizione equi, sia in termini di genere che di livelli di abilità.

Volendo pertanto interpretare quando sancito dal Parlamento come un punto di partenza e non di arrivo, si è ritenuto indispensabile che anche la comunità accademica italiana più vicina ai temi dell'educazione sportiva rivolga, in maniera specifica, il proprio interesse scientifico verso la triplice prospettiva riconosciuta alle attività sportive, ovvero quella educativa, quella sociale e quella di promozione del benessere della persona. I ricercatori e gli studiosi dei processi di educazione motoria e sportiva, infatti, possono sostenere questa nuova prospettiva della pratica sportiva con le loro esperienze di ricerca e con le sempre più rilevanti attività di terza missione che sono chiamati a svolgere nell'ambito della loro attività accademica.

1 In questo documento, per educazione sportiva si intende l'attività formativa erogata dalle istituzioni scolastiche tramite l'educazione fisica e proposta nei contesti di avviamento allo sport, ovvero nei settori giovanili delle società sportive.

2 Giovani e adolescenti in età scolare coinvolti in percorsi di educazione sportiva in contesti sia scolastici che extra-scolastici, come lo sport amatoriale o organizzato

Muovendo da queste premesse, questo numero speciale della sezione dedicata all'Educazione Fisica e Sportiva della rivista *Formazione & insegnamento*, ha voluto rappresentare uno spazio di analisi dell'attuale contesto scientifico e istituzionale, di discussione di modelli di intervento a carattere educativo-formativo, di condivisione di buone pratiche e di presentazione di studi dal carattere empirico focalizzati, in maniera prioritaria, sui tre assi principali introdotti dalla modifica dell'art. 33, ovvero la dimensione educativa, sociale e di promozione del benessere psico-fisico riconosciuti alla pratica sportiva in tutte le sue espressioni.

La risposta della comunità italiana che si occupa prioritariamente di *physical education* e *sport pedagogy* è stata autorevole sul piano del contributo degli autori, estesa sul piano nazionale, qualitativamente elevata sul piano dei contenuti e ampia sul piano numerico, come confermato dai 22 contributi che hanno superato il percorso di valutazione e revisione tra pari. Come auspicato, i contributi sono fortemente centrati sulla modifica dell'articolo 33 della costituzione e sui cardini di sviluppo della pratica sportiva in Italia.

Un **primo nucleo** affrontato dagli autori riguarda le relazioni e le implicazioni di carattere normativo della modifica della Costituzione. In particolare, due contributi hanno discusso dell'impatto di questo provvedimento sulle comunità di pratica e sulle strategie di intervento che il Governo e tutti gli stakeholders coinvolti dovranno mettere in atto per sostenere quanto ora previsto dalla Costituzione (Casolo & Coco, 2024; Lovecchio, 2024). Castaldo e Mango (2024), invece, hanno affrontato il tema della potenziale difficoltà territoriale nell'applicazione di quanto previsto dall'articolo 33 della Costituzione, con particolare attenzione sulla così detta "questione meridionale". Sempre in termini di implicazioni di carattere normativo, Di Domenico (2024) ha posto l'accento sulla relazione tra la modifica dell'articolo 33 e le competenze associate ai profili professionali del Chinesiologo.

Un **secondo nucleo** caratterizzante questo numero speciale riguarda il valore educativo riconosciuto alla pratica sportiva dall'articolo 33 della Costituzione. Marietta e Martiniello (2024) hanno presentato una riflessione sul valore educativo dello sport all'interno dei processi formativi, offrendo ai lettori una serie di analisi sulla pratica sportiva che possono sostenere il valore determinante dello sport nello sviluppo di ognuno e di tutti. Le stesse autrici hanno introdotto il tema del *Dual-Career*, ovvero dei percorsi di formazione dedicati agli studenti-atleti. Monacis (2024) ha presentato un modello di *dual-career* costruito sulle evidenze di un progetto di orientamento e tutorato sviluppato in Puglia con un campione di più di 100 studenti e studentesse della provincia di Lecce. I contributi di Annoscia e colleghi (2024), Di Palma e Tafuri e di Quinto e colleghi (2024) hanno invece discusso di modelli didattici per l'educazione sportiva nei contesti scolastici. Il manoscritto di Annoscia e colleghi (2024) si è focalizzato sulla relazione tra pratica sportiva e *physical literacy*, introducendo questa connessione come uno dei fondamenti di sviluppo anche del modello *Long Term Athlete Development*. Di Palma e Tafuri (2024) hanno presentato i risultati di un progetto di ricerca-

azione basato sull'utilizzo del modello di *Sport Education* introdotto da Sidentop per promuovere la disciplina tra gli studenti. Quinto e colleghi (2024), invece, hanno presentato i risultati di un percorso formativo sviluppato mediante il *Tactical Games Model* e finalizzato allo sviluppo di abilità motorie e processi tattici collegati ai giochi di rete nella scuola primaria. Valentini e Sbarbati (2024) hanno proposto un'analisi sistematica della letteratura sull'uso dell'interdisciplinarietà (i.e., educazione fisica e matematica) come strategia di intervento per promuovere la pratica motorio-sportiva e lo sviluppo dei processi di decision-making nei contesti formativi scolastici. Pascali e Colella (2024), infine, hanno introdotto il tema dello sport per studenti con disabilità, sottolineando la valenza strategica della pratica sportiva per promuovere contesti di inclusione autentici e formativi.

Il **terzo nucleo tematico** del presente numero speciale riguarda il valore sociale della pratica sportiva.

Giuriato (2024) ha presentato e comparato tre differenti modelli (es., Italia, Finlandia e Brasile) di sviluppo sociale attraverso la pratica sportiva, enfatizzando come un percorso educativo di tipo olistico sia essenziale per promuovere il benessere sociale di una nazione attraverso lo sport. Invernizzi e colleghi (2024) hanno invece affrontato il tema della formazione dei docenti e degli allenatori, sottolineando come questo aspetto sia un presupposto indispensabile per sostenere percorsi formativi multi-sport utili a determinare un'educazione sportiva sostenibile. Sangalli e Borgogni (2024) hanno invece presentato i risultati preliminari di uno studio sul disagio sociale in giovani adolescenti, mettendo in evidenza l'impatto che la pratica sportiva può avere nei ragazzi e nelle ragazze che si trovano a rischio di emarginazione sociale. Il manoscritto di Ceruso (2024), invece, si collega all'impatto degli *e-Sport* nelle nuove generazioni di adolescenti, sottolineando l'elevata diffusione di questa modalità "alternativa" di praticare sport e la necessità di interventi da parte di Istituzioni governative, Istituzioni formative e realtà industriali per far sì che questi diventino contesti di pratica sicuri e capaci di garantire valori fondamentali come l'integrità, l'equità e la privacy.

Il **quarto ed ultimo nucleo tematico** caratterizzante questo numero speciale è quello relativo alla promozione del benessere psico-fisico attraverso la pratica sportiva. I manoscritti relativi a questa tematica riguardano due differenti contesti, ovvero quello scolastico e quello sportivo extra-scolastico. Pignato (2024) ha sottolineato il valore strategico della *physical literacy* come componente chiave di un processo educativo che possa sostenere un benessere psico-fisico lungo tutto l'arco della vita. Greco e colleghi (2024) hanno presentato i risultati di uno studio di carattere empirico sui differenti effetti di medesimi protocolli motorio-sportivi, erogati indoor o outdoor, su alcuni indicatori di sviluppo psico-fisico in studenti della scuola primaria, sottolineando il maggiore impatto positivo dell'ambiente outdoor rispetto a quello indoor in tutti gli indicatori considerati. Feresin e colleghi (2024) hanno invece indagato la relazione tra benessere psichico e pratica sportiva di studenti e studentesse universitarie, indagando le differenze di ge-

nere nelle evidenze ottenute mediante la somministrazione di un questionario. Per quanto attiene al contesto extra-scolastico, Sannicandro (2024) ha messo in evidenza come approcci innovativi per l'allenamento giovanile, come l'approccio ecologico-dinamico, possano annoverarsi come strumenti utili ad un percorso di avviamento al calcio capace di superare l'eccessivo tecnicismo spesso ancora presente in questi contesti. Mollame e colleghi (2024) hanno proposto uno studio simile in cui il protocollo di allenamento è stato progettato mediante il *Tactical Games Model* e i connessi risultati sembrano sostenere l'applicabilità di questo modello per uno sviluppo multidimensionale (i.e., fisico, cognitivo e socio-relazionale) dei piccoli calciatori. Altavilla (2024) ha invece presentato un'analisi della letteratura scientifica finalizzata a delineare i determinanti fisici nei modelli prestazionali di atleti praticanti basket, calcio e pallavolo. Coppola e colleghi (2024) hanno proposto un'analisi della letteratura scientifica relativa ai metodi di allenamento adoperati nella pallavolo giovanile, definendo punti di forza e di debolezza emersi negli studi analizzati.

## Riferimenti bibliografici

- Altavilla, G. (2024). Analysis and Comparison of the Factors Determining and Impact on Sports Performance: A Review. *Formazione & Insegnamento*, 22(1S), 7080. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7080>
- Annoscia, S., Ladiana, S., & Colella, D. (2024). Sports practice as an educational process in developmental age: Educational models and practices for the transition from play to sport. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7181. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7181>
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205.
- Casolo, F., & Coco, D. (2024). *Italian Constitution's Article 33, Section 7: Regarding Sport and Sporting Activities*. 22(1S), 7105. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7105>
- Castaldo, F. B., & Magno, P. (2024). A Southern Question Also in Sport? The Naples Case. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7157. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7157>
- Ceruso, R. (2024). Esport from virtual motor practice to sporting discipline. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7173. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7173>
- Cereda, F. (2023). The methodology of physical education. *Formazione & Insegnamento*, 21(1S), 42–46. [https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23\\_07](https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23_07)
- Coppola, R., Russo, B., Pignato, S., & Lipoma, M. (2024). Methodologies of Youth Training in Volleyball: A Systematic Literature Review. *Formazione & Insegnamento*, 22(1S), 7209. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7209>
- Di Domenico, F. (2024). Post-injury rehabilitation and regulatory misalignment in the new professional profiles of sport. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7182. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7182>
- Di Palma, D., & Tafuri, M. G. (2024). The Effective Role of Physical Education in Combating School Indiscipline: The 'Sport Education' Didactic-pedagogical Model. *Formazione & Insegnamento*, 22(1S), 7108. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7108>
- Feresin, M., Bastiani, F., & Bortolotti, E. (2024). The Impact of Sports Practice on Anxiety and Panic Attack Management: Analysis of Gender Differences. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7130. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7130>
- Giuriato, M. (2024). Sport and Social Development: Model Comparison. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7128. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7128>
- Greco, G., Poli, L., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2024). Effects of Outdoor versus Indoor Exercise Program on Enjoyment, Development and Self-Perception of Motor Competence in Children. *Formazione & Insegnamento*, 22(1S), 6996. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/6996>
- Invernizzi, P. L., Rigon, M., Signorini, G., Cherubini, D., & Scurati, R. (2024). Analysis of a Multi-Sport Educational Process for Sustainable Sports Education. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7027. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7027>
- Kirk, D. (2009). *Physical education futures*. Routledge.
- Kolunsarka, I., Stodden, D., Gråstèn, A., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. (2024). The associations between organized sport participation and physical fitness and weight status development during adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, S1440244024002548. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.013>
- Lovecchio, N. (2024). Sports in the Italian Constitution: A Beginning that Must Take Shape for a Sports Welfare System. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 6993. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/6993>
- Maietta, M. C., & Martiniello, L. (2024). Educational value of Sport: Promoting motor activity. *Formazione & Insegnamento*, 22(1S), 7120. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7120>
- Mollame, F., Barbagallo, A., Santaera, M., Muzzicato, M.P. & Schembri, R. (2024). Il Tactical Games Model e gli Small Sided Soccer Games: una nuova prospettiva per lo sviluppo delle componenti muscolo scheletriche nei giovani calciatori. 22(1S), 7227. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7227>
- Monacis, D. (2024). Student-Athlete from School to University: Which Educational Model? *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7226. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7226>
- Pascali, G., & Colella, D. (2024). Adapted Sports Practice and the Educational Process. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7185. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7185>
- Pignato, S. (2024). Physical Literacy for a Healthy Lifestyle. *Formazione & Insegnamento*, 22(1S), 7230. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7230>
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24, 611-623.
- Quinto, A., Iona, T., Barca, M. & Sgrò, F. (2024). A Tactical Games Model lesson plan to teach net games skills in elementary school. *Formazione & Insegnamento*, 22(1S), 7216. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7216>
- Sangalli, S., & Borgogni, A. (2024). Sports and Social Inclusion: An Exploratory Study. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 7138. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/7138>
- Sannicandro, I. (2024). Effects of Different Learning Environments on Health Indicators in Young Athletes. *Formazione*