



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia

Applicata – FISPPA

**(Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione
– DPSS)**

Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche sociali e del lavoro

Elaborato finale

(Mascolinità: come lo sport influenza gli adolescenti)

(Masculinity: how sport affects adolescents)

Relatore

Prof. Albiero Paolo

Laureanda: Stasi Gaia

Matricola: 2014654

Anno Accademico 2022/2023

INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO I – Adolescenza e sport	7
I.I – Definizione di adolescenza	7
I.II – Cambiamenti principali in adolescenza	10
I.III – Benefici dello sport in adolescenza	13
CAPITOLO II – Mascolinità	17
II.I – Definizione e storia del termine in Occidente	17
II.II – Il lato tossico della mascolinità	20
II.III – La mascolinità nello sport	22
CONCLUSIONE	26
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	28

INTRODUZIONE

L'adolescenza è uno dei periodi più complessi e delicati del ciclo di vita degli esseri umani. Oltre ad essere permeato da cambiamenti biopsicosociali drastici e repentini, è anche il cruciale momento di passaggio dall'infanzia all'età adulta (Resch & Parzer, 2021). Secondo Havighurst (1952), esistono specifiche sfide che gli adolescenti devono superare per potersi considerare adulti. Una di queste è la riorganizzazione del Sé attraverso la costruzione di un sistema di valori indipendente da quello dei genitori. Per fare ciò, gli adolescenti tendono a cercare, nel mondo esterno al nucleo familiare, modelli a cui fare riferimento per poter costruire la propria nuova identità di adulto. Gli adolescenti possono trovare modelli di riferimento sia nei pari sia negli adulti significativi che non siano i genitori. Questi esistono all'interno dei contesti di vita dell'adolescente, ad esempio il gruppo dei pari, la famiglia, la scuola e, non meno importante, lo sport.

L'attività fisica viene ampiamente incoraggiata, associata a uno stile di vita sano, nei bambini e negli adolescenti per i significativi benefici che apporta sia a livello fisico che psicologico (Eime et al., 2013; Wilson, 2022). Secondo quanto emerso da alcune ricerche (APA, 2002; Mancaniello, 2006; Albiero, 2012; Eime et al., 2013; Wilson et al., 2022), la relazione tra benessere in adolescenza e attività fisica e sportiva è particolarmente significativa e addirittura reciproca. Praticare attività fisica, meglio ancora se organizzata e insieme a un gruppo di pari, aiuta gli adolescenti a sviluppare al meglio alcune delle nuove abilità che emergono in questo delicato periodo di sviluppo. Nello specifico, l'attività sportiva permette agli adolescenti di trovare uno sfogo positivo per quella che Zuckerman (1994) ha definito "*sensation seeking*". Al contempo, l'organizzazione dell'attività sportiva in funzione di uno scopo, dà modo agli adolescenti di allenare il proprio pensiero che, in questo momento, subisce significativi cambiamenti, pur essendo ancora limitato dall'egocentrismo adolescenziale (Piaget, 1967). Inoltre, lo sport è un contesto sociale nel quale gli adolescenti possono mettere alla prova e sviluppare le proprie capacità relazionali, sia con i pari – instaurando amicizie con i compagni di squadra – che con gli allenatori. La potenzialità dello sport nel favorire lo sviluppo delle *life skills* è un aspetto ampiamente approfondito dalla prospettiva teorica *Positive Youth Development*, approccio teorico e metodologico incentrato sulla

valorizzazione delle risorse e potenzialità dei giovani (Lerner, Brown & Kier, 2005 in Holt & Neely, 2011). Dagli studi condotti a partire da tale paradigma, risulta come praticare sport in adolescenza porti a vantaggi psicologici e sociali nettamente superiori a quelli che possono derivare da altre attività (Larson & Seepersad, 2003 in Holt & Neely, 2011).

Un ulteriore aspetto da tenere in considerazione è che l'attività fisica è un fondamentale strumento per poter imparare ad apprezzare e lavorare con il proprio corpo in cambiamento (Mancaniello, 2006).

L'attività fisica declinata in modo specifico nel contesto sportivo, però si avvale di una specifica connotazione. Questo perché lo sport di per sé non è mera attività fisica, bensì un'istituzione sociale e, come tale, ad essa sono associati norme e valori specifici. Dunque, se da un lato praticare sport in adolescenza apporta significativi miglioramenti al benessere fisico, psicologico e sociale, dall'altro espone i futuri giovani uomini in particolare a una serie di modalità comportamentali, valori e modelli nocivi per il proprio benessere. Nello specifico, lo sport è un tipo di attività fisica che nasce con e per uomini (Anderson, 2009; Smiler, 2019; Cleland & MacDonald, 2022) e porta con sé i valori specifici della mascolinità egemonica di un dato periodo storico. L'associazione tra mascolinità e sport è talmente forte da fare in modo che lo sport venga considerato un vero e proprio rito di passaggio per i ragazzi. Gli adolescenti (maschi) all'interno del contesto sportivo dunque vengono esposti ai valori – soprattutto l'esasperazione di atletismo e competizione – associati alla mascolinità occidentale: dominazione, prestanza e coraggio fisici, disciplina, eterosessualità, aggressività, omofobia, anti-femminilità e anti-femminismo, spericolatezza e razzismo (Anderson, 2009; Smiler, 2019; Cleland & MacDonald, 2022). Questi valori vengono incoraggiati non solo dagli allenatori – i quali non sono unicamente preparatori atletici, ma anche educatori e dunque modelli di riferimento – ma anche dagli stessi compagni di squadra.

Dunque, per trovare una risposta come lo sport influenzi gli adolescenti maschi nell'espressione di Sé e della propria mascolinità, nei capitoli successivi, si analizzeranno questi due aspetti – adolescenza e mascolinità – in relazione allo sport.

Innanzitutto, nel Capitolo I verrà fornita una descrizione del delicato, straordinario e complesso periodo dell'adolescenza. Rispetto a ciò, verranno messi in luce i principali cambiamenti a cui vanno incontro gli adolescenti e in che modo lo sport può aiutare nella gestione di questi.

Dopodiché, nel Capitolo II si affronterà il tema della mascolinità a partire dalla descrizione delle sue origini e della sua evoluzione con l'obiettivo di giungere a una generale definizione del termine. A partire da ciò, si approfondiranno gli aspetti più controversi legati a questo concetto e si cercherà di mettere in luce il ruolo dello sport in qualità di istituzione sociale.

CAPITOLO I – Adolescenza e Sport

I.1 Definizione di adolescenza

Come già accennato il passaggio dall'infanzia all'età adulta è segnato dai profondi cambiamenti che permeano l'adolescenza (Resch & Parzer, 2021). Generalmente, l'adolescenza viene definita come quel periodo compreso tra i 10/12 e i 18/20 anni di età (APA, 2002, in Albiero, 2012), anche se non è tanto l'età che definisce i confini dell'adolescenza, quanto piuttosto i complessi cambiamenti che avvengono in quest'arco di tempo. Per poter comprendere al meglio l'adolescenza è necessario adottare un approccio olistico, analizzandola da più punti di vista e tenendo soprattutto in considerazione le enormi differenze individuali che caratterizzano questo periodo e lo distinguono da tutti gli altri (APA, 2002).

Classicamente, l'adolescenza viene connotata come un periodo di *storm and stress*, così definita per la prima volta da Stanley Hall (1904) all'inizio del 1900, durante anni di importanti cambiamenti economici e sociali nella società statunitense dell'epoca. Secondo Hall, l'adolescenza è un periodo di inevitabile conflitto biologicamente determinato e di grande cambiamento, al punto da averla definita "nuova nascita". A questi studi, sono seguiti quelli di Margaret Mead (1928) nelle Isole di Samoa nel Pacifico Meridionale. Essi guardano all'adolescenza con occhi diversi, specificando l'imprescindibile influenza della cultura nel determinare il modo in cui questo periodo viene vissuto dagli adolescenti. Gli studi condotti da Mead (1928) criticano quelli di Hall (1904), svincolando l'adolescenza, e in particolare la conflittualità legata ad essa, da variabili biologiche, facendo emergere invece quelle sociali e culturali.

L'importante contributo di Kurt Lewin (1939), mette fine a questo dibattito, proponendo una visione dell'adolescenza comunitaria dei due approcci. In riferimento alla sua precedentemente affermata Teoria di campo (Lewin, 1936), Lewin pone l'adolescenza, i cambiamenti che avvengono durante questo periodo e lo studio di questi in relazione sia con le variabili del contesto che con le caratteristiche individuali. In questo modo emergono alcuni aspetti comuni a tutti gli adolescenti, che possono essere vissuti con più o meno conflittualità a seconda delle variabili sopracitate: il cambiamento delle categorie sociali di appartenenza e conseguente incertezza rispetto a chi si è e cosa si deve fare, radicalismo delle idee, spinta all'autonomia e la cosiddetta "condizione dell'uomo marginale" (Park, 1864). A questi studi, si aggiungono quelli di Robert J. Havighurst (1952), i quali individuano per ogni periodo del ciclo di vita – inclusa l'adolescenza – specifici problemi/situazioni da superare per potersi dire concluso un dato periodo di vita (Resch & Parzer, 2021). Havighurst (1952) definisce una lunga serie di compiti di sviluppo specifici dell'adolescenza che però risentono significativamente del contesto storico, sociale e culturale entro cui sono stati definiti – borghesia statunitense caucasica degli anni '50. Pur riconoscendo l'attualità di alcuni degli aspetti considerati da Havighurst, ad oggi si preferisce parlare di macro aree in cui si declinano compiti di sviluppo specifici legati al contesto socio-culturale e storico di riferimento (Palmonari, 1991).

Definire i confini dell'adolescenza risulta perciò molto complesso (APA, 2002; Albiero, 2012; Resch & Parzer, 2021). Per tentare di fare ciò si possono prendere come punti di riferimento diversi aspetti legati ad essa, di cui lo sviluppo puberale e cerebrale e i compiti di sviluppo sono solo alcuni esempi. Già da questi, però risulta chiaro come sia possibile individuare momenti di inizio e fine dell'adolescenza significativamente diversi. In primo luogo, lo sviluppo puberale è legato a caratteristiche individuali che spaziano dal genere alla coorte (APA, 2002), dunque a seconda del caso analizzato, possiamo trovarci di fronte a esperienze drasticamente diverse. D'altro canto, parlando dell'evoluzione cerebrale in adolescenza, saremmo portati a stabilire il suo termine dopo i 25 anni di età, quando le aree della corteccia prefrontale dorso-laterale raggiungono la piena maturazione (Sowell et al., 2003 in Albiero, 2012). Per quanto riguarda, infine, i compiti di

sviluppo (Havighurst, 1952), determinare quale sia l'età in cui l'adolescenza finisce è ancora più complicato data la loro forte connotazione temporale e culturale. Ciò è evidente se si prende ad esempio in esame il fenomeno dell'*Emerging Adulthood* (Arnett, 2001). L'*Emerging Adulthood* – o “adulità emergente” in italiano – definisce un periodo intermedio tra l'adolescenza e la giovane età adulta, dovuta a difficoltà o semplice posticipazione dell'adempimento ai compiti di sviluppo dell'adolescenza (Arnett, 2004 e Seiffge-Krenke, 2012 in Resch & Parzer, 2021). È un fenomeno tipico del contesto occidentale e specifico della società post-industriale, non è dunque trasversale a tutte le culture (Arnett, 2001).

Oggi, l'adolescenza non viene più studiata come un periodo unitario, viene bensì suddivisa in tre momenti: prima, media e tarda adolescenza (Blos, 1979). Inoltre, negli ultimi decenni si è sviluppato un interesse più specifico per gli adolescenti considerati nella loro unicità, riscoprendo lati più positivi di questo periodo (Albiero, 2012). Il paradigma di studio, incentrato sulla relazione tra individuo e contesto, viene definito *developmental behavioral science* (Jessor, 1993 in Albiero 2012). Secondo tale approccio, ciò che permette di comprendere al meglio gli adolescenti e i loro comportamenti è adottare metodologie di studio multidisciplinari che pongano un focus maggiore sulla persona e la molteplicità di variabili del contesto, in un arco di tempo prolungato (Jessor, 1993 in Albiero, 2012).

L'adolescenza – in quanto periodo socialmente, culturalmente e individualmente determinato – viene vissuta da maschi e femmine in modo molto diverso (Perry & Pauletti, 2011; Smiler, 2019). A prescindere dalle differenze biologiche che emergono durante la pubertà, riguardanti ad esempio la forza fisica, maschi e femmine differiscono in modo significativo rispetto ad alcuni elementi: abilità e interessi, concetto del Sé, relazioni sociali, emozioni (aggressività), depressione (Perry & Pauletti, 2011). Questi aspetti non dipendono in modo particolare dalla biologia, quanto piuttosto dal modo in cui gli adolescenti di sesso maschile e femminile vengono socializzati (Smiler, 2012). Ciò incide in modo significativo sul modo in cui le trasformazioni del proprio corpo, del proprio pensiero e delle relazioni interpersonali vengono affrontate (Perry & Pauletti, 2011).

Nel paragrafo successivo verranno approfonditi i cambiamenti biologici, psicologici e sociali tipici dell'adolescenza con particolare riferimento ad alcune sostanziali differenze di genere.

I.II Cambiamenti principali in adolescenza

Come precedentemente affermato, l'adolescenza è la metamorfosi del corpo, della mente e del cervello. Questi cambiamenti portano ad ulteriori modifiche del vissuto emotivo, sociale e del comportamento degli adolescenti (Resch & Parzer, 2021). L'esperienza di ciò varia da persona a persona, dalla cultura di appartenenza, dall'orientamento sessuale e dal genere (APA, 2002).

Un primo cambiamento, che spesso viene considerato l'inizio vero e proprio dell'adolescenza, è lo sviluppo puberale. Questo particolare momento dello sviluppo, si manifesta intorno ai 10-12 anni di vita, con alcune significative differenze di genere e individuali (APA, 2002; Resch & Parzer, 2021). Nello specifico, per le ragazze questo inizia canonicamente a 10 anni e per i ragazzi due anni dopo. La pubertà rappresenta il principale momento di diversificazione tra i due generi, dato che nell'arco di tempo tra i 10 e i 18 anni, si sviluppano i caratteri sessuali secondari e il corpo raggiunge la sua piena maturazione sessuale (APA, 2002). Una peculiarità di questo periodo è la consapevolezza degli adolescenti del proprio corpo in trasformazione, un corpo che cambia in modo repentino, drastico e, spesso, inaspettato (APA, 2002; Mancaniello, 2006). Ciò porta a un certo grado di insoddisfazione corporea – tipicamente più accentuata nelle adolescenti femmine – legata in particolare alla paura di avere un aspetto non desiderabile e all'incertezza rispetto al punto di arrivo della propria evoluzione (APA, 2002). Questo anche a causa dei modelli di bellezza a cui gli adolescenti sono esposti (APA, 2002). Il rischio di ciò è il rifiuto verso il proprio corpo e la perdita dell'esperienza corporea (Mancaniello, 2006).

Lo sviluppo puberale è legato a una particolare evoluzione del cervello che influenza il modo in cui gli adolescenti pensano, affrontano i problemi, le loro emozioni e le relazioni sociali (Resch & Parzer, 2021). Innanzitutto, aumentano in modo significativo la sostanza bianca – e quindi la trasmissione degli input è molto più rapida – la sostanza grigia che incrementa in modo esponenziale prima del *pruning sinaptico* – il cervello si specializza – e il corpo calloso, che migliora e

accelera la comunicazione tra i due emisferi cerebrali (Albiero, 2012). In particolare, la maturazione della corteccia orbito-frontale e della corteccia dorso-laterale caratterizza nello specifico questo periodo del ciclo di vita. La prima è associata con i circuiti socio-emotivi e matura molto velocemente, incrementando la sensibilità dei ricettori di dopamina e ossitocina; la seconda, invece, accoglie il circuito del controllo e matura molto più lentamente, raggiungendo la sua piena maturazione tra i 25 e i 30 anni di età (Sowell et al., 2003 in Albiero, 2012). La forte asimmetria nella maturazione delle aree che portano alla presa di decisioni sull'onda emotiva (corteccia orbito-frontale) e quelle adibite alla riflessione e al controllo delle emozioni (corteccia dorso-laterale), spinge gli adolescenti verso la *sensation seeking* (Zuckerman, 1994), cioè la ricerca di emozioni forti e adrenaliniche dettate dall'impulsività. Questo comportamento è tipicamente più accentuato negli adolescenti maschi, che tendono a manifestare più spesso delle femmine comportamenti impulsivi senza preoccuparsi delle conseguenze (Perry & Pauletti, 2011). Nonostante la natura biologica di questi aspetti e la loro funzione adattiva, è bene trovare un modo per permettere agli adolescenti di sperimentare tutto ciò in modo sicuro e positivo (APA, 2002).

I cambiamenti a livello cerebrale, incidono sul modo in cui gli adolescenti pensano, si relazionano con gli altri e provano e gestiscono le emozioni. In primo luogo, il pensiero diventa astratto, logico, analitico, scientifico, deduttivo e induttivo, riflessivo e orientato al futuro (Mancaniello, 2006), anche se fortemente limitato dall' "egocentrismo adolescenziale" (Piaget, 1967), quindi rimane, almeno all'inizio, autocentrato e autoreferenziale. Grazie alle nuove capacità, gli adolescenti sono per la prima volta in grado di notare le incongruenze del mondo degli adulti e sono portati a metterlo in discussione e, contemporaneamente, a costruire un sistema di valori proprio e autonomo rispetto a quello dei genitori (APA, 2002). Per fare ciò, gli adolescenti cercano nel mondo modelli da imitare e sulla base dei quali dare forma ai propri valori etici e morali.

Come anticipato, il pensiero diventa riflessivo. Dunque permette agli adolescenti di ragionare in proposito a "chi sono" e "chi voglio essere", aspetti costantemente sollecitati dai cambiamenti morfologici, cognitivi e funzionali del proprio corpo (APA, 2002). Gli adolescenti vengono, per la prima volta, messi di

fronte alla questione relativa alla propria identità. Costruire e riorganizzare la propria identità è cruciale affinché gli adolescenti possano considerarsi adulti (Havighurst, 1952; Erikson, 1968). Per adempiere a questo compito, gli adolescenti sperimentano con il proprio corpo, comportamento e pensiero – pensiamo ad esempio ai differenti modi di vestire o agghindarsi – confrontandosi con il contesto in cui si muovono. È proprio in questo che gli adolescenti ricercano modelli e in cui sperimentano, acquisendo crescente sicurezza e fiducia in sé e nelle proprie capacità (APA, 2002). I contesti possono offrire modelli di valori piuttosto che esperienze fortemente negativi e rischiosi per la salute e il benessere degli adolescenti (APA, 2002; Jessor, 1993 in Albiero, 2012). Il problema della ricostruzione di un'identità in relazione al proprio corpo in costante cambiamento incide sull'autostima (APA, 2002; Perry & Pauletti, 2011). Rispetto a ciò, è bene puntualizzare la forte pressione degli adolescenti maschi alla conformità rispetto a un certo tipo di mascolinità (Perry & Pauletti, 2011; Smiler, 2019). Nonostante questo, gli adolescenti maschi, soprattutto all'inizio di questo periodo, hanno livelli di autostima più alti rispetto alle coetanee femmine (Perry & Pauletti, 2011).

Il vissuto emotivo adolescenziale è particolarmente intenso. Gli adolescenti sono esposti a forti oscillazioni emotive che colgono impreparati sia loro stessi che chi li circonda. Imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni, è un passo fondamentale per la costruzione di una nuova identità (Santrock, 2001 in APA, 2002) e per potersi relazionare con gli altri in modo positivo. Da questo punto di vista, emergono forti differenze tra maschi e femmine, soprattutto per il modo in cui vengono socializzati (Smiler, 2019). Le persone di sesso femminile, spesso sono più in contatto con le proprie emozioni rispetto alle persone di sesso maschile, perché – a differenza delle persone del sesso opposto – sin dall'infanzia vengono educate a riconoscere e accogliere la propria emotività in tutti i suoi aspetti (Smiler, 2019). Un esempio di questo è l'aggressività. Gli adolescenti maschi, infatti, tendono a manifestare, in particolare nei confronti dei coetanei dello stesso sesso, comportamenti aggressivi, diretti e spesso non provocati, molto più spesso delle ragazze (Perry & Pauletti, 2011). Questo incide particolarmente sulle relazioni che si instaurano.

La socialità e le relazioni, in adolescenza, acquisiscono una nuova importanza e un nuovo ruolo. È anche grazie ai contesti relazionali con i pari, con la famiglia e con la comunità che gli adolescenti imparano a gestire la propria emotività e in cui, in generale, ne fanno esperienza (APA, 2002). I pari diventano il nuovo centro del mondo sociale degli adolescenti, che a causa di ciò tendono a distaccarsi da quello dei genitori (Albiero, 2012; APA, 2002). Appartenere ed essere accettati dal gruppo dei pari è di vitale importanza per gli adolescenti (APA, 2002). I pari diventano un primo punto di riferimento per la costruzione di una nuova identità, in qualità di modelli e fonte di informazione esterni alla famiglia e, non meno importante, diventano fonte di autostima e status sociale (APA, 2002). L'allontanamento dalla famiglia e l'avvicinamento a un gruppo di pari sono passaggi naturali e necessari affinché gli adolescenti possano formarsi come adulti, ma bisogna sempre considerare il tipo di *peer group* a cui gli adolescenti si associano. Come ogni contesto, esistono *peer group* positivi e negativi che offrono opportunità di sviluppo e sperimentazione molto diverse. È bene prestare particolare attenzione nel caso degli adolescenti di sesso maschile, in quanto le amicizie che si instaurano tra maschi spesso ruotano intorno alla competizione (amichevole), *sensation seeking* e *risk taking* con conseguente inibizione dell'espressione di emozioni più tenere (Benenson & Christakos, 2003; Parker, Low, Walker, & Gamm, 2005; Rose, Carlson, & Waller, 2007, in Perry & Pauletti, 2011), anche se negli ultimi anni questo aspetto è sceso in secondo piano (Smiler, 2019).

La gestione delle conseguenze dei cambiamenti pervasivi tipici del periodo dell'adolescenza trattati finora – trasformazione del corpo, *sensation seeking* e *risk taking*, nuove capacità di pensiero e autostima, creazione di un nuovo sistema di valori, vissuto emotivo e relazione con i pari – e il tema centrale della costruzione di una nuova identità e riorganizzazione del Sé, tramite la ricerca di modelli e la definizione del proprio ruolo nella società, sono facilitati dallo sport (Mancaniello, 2006). Lo sport, in questo caso, è da considerarsi sia in qualità di attività fisica che di contesto di vita.

I.III Benefici dello sport in adolescenza

Praticare sport in adolescenza può costituire un grande vantaggio dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo, sociale e comportamentale. Innanzitutto, lo sport è attività fisica e come tale è da ritenersi parte integrante di uno stile di vita sano a qualsiasi età, ma durante il delicato momento dell'adolescenza è di particolare importanza. L'attività fisica tra i 5 e i 17 anni di età dovrebbe, secondo le linee guida del *US Department of Health and Human Services* (2008, citato in Eime et al., 2013), essere praticata almeno un'ora al giorno. La costanza di questa routine apporta i seguenti benefici: maggiore idoneità fisica, diminuzione del grasso corporeo – tipicamente in aumento durante l'adolescenza – e della probabilità di sviluppare problemi metabolici e cardiovascolari, migliore salute delle ossa e riduzione della sintomatologia legata ad ansia e depressione (US Department of Health and Human Services, 2008 in Eime et al., 2013). Naturalmente, nel fare queste considerazioni, è bene ricordare che spesso le persone che già godono di buona salute sono più propense a praticare sport (Eime et al., 2013).

Lo sport, però non è mera attività fisica. A questa si aggiungono altri aspetti, quali lo sviluppo di capacità fisiche e mentali in un contesto agonistico e normato (Treccani). Dunque, in riferimento agli aspetti più psicologici legati ai cambiamenti tipici dell'adolescenza, l'attività sportiva può rappresentare un contesto di sviluppo positivo. Un recente studio (Wilson et al., 2022) ha messo in luce la forte correlazione tra lo sport e il benessere psicofisico degli adolescenti, trovando un significativo aumento di quest'ultimo in funzione delle ore di sport praticato. Anche per quanto riguarda l'attività fisica, lo studio ha riscontrato nei partecipanti un miglioramento del benessere, ma i risultati sono superiori nel caso dello sport e, ancor di più, dello sport di squadra. L'ipotesi avanzata da Wilson et al. (2022) per spiegare i risultati ottenuti è, in primis, quella legata al concetto di capitale sociale, definito come l'insieme delle relazioni sociali formali (*bridging*) e dei legami informali (*bonding*) (Vieno & Santiello, 2004). Ciò è particolarmente saliente in adolescenza, per la spiccata sensibilità all'ossitocina e per la nuova e maggiore importanza data al gruppo dei pari (APA, 2002). Un aspetto non meno importante emerso dai risultati di questa ricerca è il ruolo dell'allenatore, che sembra essere di fondamentale importanza per il benessere degli adolescenti nel contesto sportivo.

Analizziamo ora in modo più puntuale i benefici dello sport in adolescenza, con particolare riferimento ai cambiamenti di corpo, mente, cervello, vissuto emotivo e sociale, e comportamento, senza tralasciare le conseguenze di questi.

Partiamo dal prendere in considerazione il corpo. Quando il corpo inizia a manifestare i primi segni della pubertà e comincia la sua metamorfosi, gli adolescenti sviluppano un certo grado di disagio verso di esso. Lo sport è un modo per affermare il proprio corpo e, tramite ciò, affermare anche se stessi, essendo l'autopercezione il punto di partenza per la costruzione di un'identità solida (Mancaniello, 2006). L'attività fisica permette agli adolescenti di misurarsi con il proprio corpo, attraverso il movimento nello spazio, la comprensione della propria forza e dei propri limiti imposti dalla crescente specializzazione del corpo (Mancaniello, 2006). Dunque, lo sport è uno strumento utile agli adolescenti per lavorare insieme e non più contro il proprio corpo, poterlo scoprire nella sua funzionalità e dargli un nuovo valore, ad esempio rispetto ai traguardi sportivi che esso permette di raggiungere. Rivalutare il corpo in quest'accezione, permette agli adolescenti di migliorare la propria autostima, legandola in parte a ciò.

Lo sport, trattandosi di un ambiente il più delle volte competitivo, offre la possibilità agli adolescenti – soprattutto maschi – di fare esperienza di situazioni ad alta intensità emotiva, rispondendo in questo modo al bisogno di *sensation seeking* (Zuckerman, 1994) (APA, 2002). Non solo, lo sport si distingue dal gioco in quanto risponde a norme e regolamenti (Treccani), primo tra tutti il *fair play*. Seguire determinate regole, doversi relazionare con i compagni e con gli avversari, rispettare il ruolo dell'allenatore, aiutano gli adolescenti a imparare ad autocontrollarsi e ponderare le proprie scelte in funzione delle conseguenze di esse (Mancaniello, 2006). Così facendo, il modo di pensare degli adolescenti si avvicina più velocemente a quello degli adulti, apprendendo come soppesare allo stesso modo sia le conseguenze positive che quelle negative, superando alcuni limiti dell'egocentrismo adolescenziale (Piaget, 1967). Oltre a ciò, la competizione nello sport è finalizzata al raggiungimento di specifici risultati, per cui si richiede ai partecipanti l'impegno necessario per raggiungerli. Questo spinge gli adolescenti ad allenare le capacità di pianificazione e organizzazione, anche semplicemente

della propria giornata in funzione di allenamenti e gare o partite, ma in particolare nel momento in cui lo sport viene praticato (Mancaniello, 2006).

Lo sport è anche un contesto sociale e come tale una palestra in cui poter allenare le proprie capacità sociali e relazionali. Il contesto sportivo, in particolare quello di squadra ma non solo, riunisce al suo interno due figure principali: gli atleti e gli allenatori, diventando un contesto in cui i mondi di adolescenti e adulti si uniscono e si confrontano (Mancaniello, 2006). Questo denota una grande responsabilità per gli allenatori, che non sono unicamente preparatori atletici, ma anche educatori e, come tali, quei modelli ricercati dagli adolescenti per poter dare forma alla loro nuova identità di adulti. Inoltre, lo sport permette agli adolescenti di relazionarsi con i propri pari, permettendo loro di instaurare relazioni di amicizia durature e significative, modificando le dinamiche di quelle già esistenti (Buhrmester, 1996 in Albiero, 2012). Prima di tutto l'amicizia offre: supporto sociale, apprendimento di norme, potenziamento di abilità e competenze e costruzione dell'identità personale (Fine, 1981 in Albiero, 2012). Dunque, l'ambiente sportivo offre più di un sistema di valori da cui attingere per rispondere agli interrogativi relativi alla propria visione del mondo e di sé, in un momento in cui la spinta all'autonomia dal contesto familiare è molto forte. Le relazioni con i pari e le dinamiche di queste in adolescenza, sono tipicamente caratterizzate da aspetti che richiedono la capacità di tener conto contemporaneamente sia di sé che dell'altro, modalità presenti anche nelle amicizie tra adulti (Howes, 1996 in Albiero, 2012). Il *peer group* dei compagni di squadra, per la centralità che le relazioni con i pari assumono in adolescenza, determina in gran parte lo stato psicologico degli adolescenti.

L'ambiente sportivo è quindi un contesto all'interno del quale misurarsi con sé stessi, con il proprio corpo e allenare le proprie capacità mentali e fisiche. Allo stesso modo è anche un ambiente in cui sperimentare nuovi modi di essere, cercando di dare forma alla propria identità. Lo sport è da un lato un ambiente protettivo, dall'altro è un tipo di attività che nasce rivolgendosi soprattutto a uomini e ragazzi (Smiler, 2019), per cui rafforza un tipo di mascolinità egemonica presente ancora oggi, attraverso la glorificazione di un modello di campione legato ai valori tipici di questa: eterosessualità, stoicismo emotivo, virilità, forza, coraggio,

assertività e leadership (Smiler, 2019; Drummond et al., 2022). Nel capitolo successivo verrà approfondita la relazione tra gli aspetti caratterizzanti della mascolinità egemonica occidentale e lo sport.

CAPITOLO II - Mascolinità

II.I Definizione e storia del termine in Occidente

Una definizione generale del termine “mascolinità” potrebbe essere: “Il complesso delle caratteristiche (aspetto fisico esterno, psicologia, atteggiamento e comportamento, gusti, ecc.) che sono proprie dell’uomo in quanto si differenzia dalla donna, o che a lui tradizionalmente si attribuiscono” (Treccani). Già da questa semplice definizione, si nota come il termine in questione appaia naturalmente associato alla condizione di uomo maschio, per cui l’uno determina l’altro. Dunque, in riferimento a quest’ultimo punto, un uomo maschio è tale se la sua identità di genere maschile fa riferimento alle caratteristiche psicologiche e non associate alla mascolinità – e di conseguenza all’uomo maschio (Hoffman et al., 2000; Cornwall, 1997). Alcune di queste caratteristiche sono spesso anche associate a ruoli – spesso lavorativi, ma non solo – di potere, ad esempio: autoritarismo, paternalismo, imprenditorialità e carisma (Collinson & Hearn, 2001 in Anderson, 2009), oppure “l’essere forti (*tough*), disciplinati e fisicamente forti abbastanza per dominare gli altri [...]” (Coakley, 2004, p. 268 in Anderson, 2009). Questi aspetti vengono associati dal senso comune in modo naturale alle persone di sesso maschile, per cui, ad esempio, il fatto di dominare o essere in grado di dominare gli altri è una prerogativa maschile.

Le definizioni e le caratteristiche sopracitate in realtà non hanno nulla di naturale, ma fanno riferimento a un particolare tipo di mascolinità dominante nei paesi occidentali – con alcune sostanziali differenze da cultura a cultura. Molti studi, già a partire dagli ultimi decenni del secolo scorso, hanno messo in luce l’imprescindibile retaggio culturale del termine “mascolinità” – così come di “femminilità”. La comune conclusione a cui si è giunti è, prima di tutto, il fatto che questi termini e le caratteristiche associati ad essi sono determinati dalla cultura dominante di una società di un dato periodo, per cui non sono immodificabili (West & Zimmermann, 1987 in Anderson, 2009; MacCormack & Strathern 1980, Moore 1988 in Cornwall, 1997; Smiler, 2019). Ciò si ricollega al concetto di mascolinità

egemonica proposto da Connell (1987). Questo termine definisce quel tipo di mascolinità predominante, sia dal punto di vista istituzionale che culturale, in una data società, in un dato tempo e luogo (Connell, 1987 in Anderson, 2009). Un ulteriore e più recente passo avanti sollecitato da questi studi è il crescente abbandono della dicotomia che da secoli vede la contrapposizione tra uomo maschio e donna e l'esistenza di due soli generi – maschile e femminile (Brady et al., 2022).

Stabilita la connotazione storica e culturale del concetto – o forse dovremmo dire costruito, dato che viene costantemente costruito e decostruito – di mascolinità, è possibile tracciare le origini e l'evoluzione di questo termine.

Per l'appunto, nel corso della storia dell'uomo si sono susseguiti diversi modelli di mascolinità e non sempre in contrapposizione con quelli di femminilità. Nei primi cruciali momenti di evoluzione della specie umana, uomini e donne semplicemente svolgevano compiti diversi nella società, senza che ciò determinasse necessariamente la superiorità degli uomini rispetto alle donne (Smiler, 2019). È forse a partire dalle società dell'Antica Grecia che inizia una più sostanziale divisione tra i generi e si ha una prima concettualizzazione di mascolinità (Rubarth, 2014; Smiler, 2019). È in questo momento che vengono esaltate alcune particolari caratteristiche che ancora oggi sono in parte associate alla mascolinità egemonica occidentale: patriarcato, partecipazione politica, sessualità e coraggio, soprattutto il coraggio dimostrato in battaglia (Rubarth, 2014; Smiler, 2019). In particolare, come specificato da Rubarth (2014), il termine che dal greco viene tradotto come "coraggio" può essere reso anche come "virilità" (*manliness*). È qui che inizia a svilupparsi un modello di mascolinità che contrappone uomo e donna, considerandoli afferenti a forze ed elementi distinti come riportato in tabella.

Active	Passive
Hard	Soft
Courageous	Fearful
Hairy	Smooth
Political	Domestic
Law	Nature
Outside	Inside
Producer	Spender
Powerful	Weak
Rational	Emotional
Consumer of beauty	Object of beauty
Hunter	Prey
Attacker	Victim
Lover	Beloved

Tabella 1. Caratteristiche degli uomini e delle donne nell'Antica Grecia (Rubarth, 2014)

Nonostante ciò, questo modello è ancora pervaso da una certa malleabilità, nel senso che mascolinità e femminilità non sono necessariamente associati in modo naturale a persone di sesso maschile e femminile rispettivamente (Rubhart, 2014). Dunque, la divisione tra caratteristiche maschili e femminili riportata in tabella non è che un modo per definire un concetto stabilendo che cosa non è, per cui la mascolinità viene definita a partire da cosa è femminilità.

A questo sono succeduti vari modelli di mascolinità, tra cui quello caratterizzato dagli aspetti della cavalleria e dell'amor cortese nel Medioevo, e quello che esalta la cultura del bello, le passioni e l'arte della Francia di Luigi XIV (Smiler, 2019). Quindi, pur sempre investendo gli uomini di un certo potere e status nella società, ciò che si poteva considerare come mascolino o meno ha subito sostanziali cambiamenti.

Il momento cruciale che ha portato allo sviluppo del modello di mascolinità egemonica che conosciamo ad oggi è la Seconda Rivoluzione Industriale e la conseguente Industrializzazione (Smiler, 2019). È in questo periodo che al concetto di mascolinità vengono associati due degli elementi chiave della mascolinità odierna: eterosessualità e stoicismo emotivo; mentre è negli anni '70 del secolo scorso che il concetto di mascolinità si muove sempre più verso il suo lato più tossico, associando l'essere uomo con la ribellione, l'aggressività, la sessualità promiscua e l'omofobia (Smiler, 2019).

Oggi in Occidente, la mascolinità egemonica è la cosiddetta “Manbox” che fa riferimento in particolare a uomini bianchi, eterosessuali, di classe sociale medio-alta che hanno scalato la piramide sociale per raggiungere una posizione di potere (Smiler, 2019).

Negli ultimi decenni, la società occidentale si è impegnata a decostruire questo modello di mascolinità per costruirne uno nuovo e più inclusivo (Brady et al., 2022) e non è un caso che, come sostiene Rubarth, si parla di mascolinità solo quando gli uomini maschi falliscono nell’aderire al modello vigente di mascolinità.

Nonostante i recenti sforzi, la mascolinità egemonica a cui si fa riferimento ancora oggi è questa e molti uomini maschi continuano ad aspirare ad essa per essere considerati e poter considerare loro stessi uomini (Connell, 1995 in Anderson, 2009).

II.I Il lato tossico della mascolinità

Rispetto a quanto detto finora, è bene ricordare che i modelli e le caratteristiche associate alle persone di sesso maschile sono culturalmente e storicamente determinati. Si è visto come, nel corso della storia occidentale, il concetto di mascolinità si sia evoluto e abbia subito cambiamenti significativi che hanno portato questo termine ad avere una specifica connotazione. Il termine mascolinità oggi in Occidente è associato con le seguenti caratteristiche: patriarcato, eterosessualità, prestantza fisica e aggressività, sessualità promiscua, spericolatezza e stoicismo emotivo, oltre a un certo grado di anti-femminismo, razzismo e omofobia (Smiler, 2019). È certamente vero che alcune di queste caratteristiche non rispecchiano del tutto le tipologie di mascolinità che stanno emergendo negli ultimi anni, però sono state il fulcro di un modello di mascolinità che viene letteralmente definito “tossico” per le conseguenze che porta non solo alle donne, ma anche e soprattutto agli uomini (Smiler, 2019; Brady et al., 2022).

Come già ampiamente ribadito, nei paesi occidentali vige ancora un tipo di mascolinità egemonica a cui Smiler (2019) fa riferimento con il termine “Manbox”. Il termine già di per sé potrebbe essere considerato problematico, in quanto il termine *box* (scatola) richiama l’aspetto della chiusura. Dunque, l’uomo (maschio) stesso è incasellato in questo modello che richiama una serie di rigidi valori e aspettative che l’uomo ha il dovere di rispettare per essere considerato tale.

Il problema della mascolinità, quindi, non è la mascolinità di per sé, ma ciò che un modello di questo tipo comporta per la salute in primis degli uomini. Innanzitutto, la spericolatezza e l'aggressività sono parte fondante di questo modello di mascolinità. Ciò porta le persone di sesso maschile che aderiscono al modello sopracitato ad avere un'aspettativa di vita nettamente inferiore alle donne (Smiler, 2019). Secondo quanto riportato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), solo nel 2016 nel 74% degli incidenti stradali mortali erano coinvolti uomini e ragazzi (OMS, 2016). Anche lo stoicismo emotivo porta le persone di sesso maschile a non saper gestire o esprimere le proprie emozioni e nemmeno chiedere aiuto. Spesso l'incapacità di espressione dei propri stati d'animo porta gli uomini ad essere maggiormente inclini al suicidio (quasi il doppio rispetto alle donne secondo i dati dell'OMS), ma anche ad esprimere le proprie emozioni in modo estremamente violento per cercare di mantenere il controllo rispetto alla situazione (Smiler, 2019).

Quanto appena riportato sono solo alcune delle conseguenze di questo modello di mascolinità, il quale però ha radici ben profonde e impiantate nella cultura occidentale. Dato che, come spiegato finora, la mascolinità è un elemento culturale e dunque sociale, è chiaro che questi pattern di comportamento sono il retaggio di un particolare tipo di educazione a cui i bambini maschi vengono esposti sin dall'infanzia (Smiler, 2019).

Il problema di un'educazione fortemente influenzato da questo tipo di mascolinità emerge soprattutto in adolescenza. Durante l'adolescenza, come spiegato nel Capitolo I, le persone vanno incontro a radicali cambiamenti dal punto di vista biologico, fisico, emotivo, sociale e intellettuale. Dunque, se l'adolescenza è già di per sé un periodo complesso che richiede un certo grado di consapevolezza per essere affrontato al meglio, il fatto che gli adolescenti maschi vengano poco o per nulla incoraggiati ad entrare in contatto con le proprie emozioni e con sé stessi non fa che aumentare le difficoltà nel gestire la metamorfosi fisica, sociale e psicologica di questo delicato momento di crescita (Perry & Pauletti, 2011).

Un altro aspetto da tenere in considerazione è la connotazione di naturalità che viene associata alla spericolatezza, alla *sensation seeking* e al *risk taking* dell'essere maschio. In adolescenza tutti questi aspetti sono accentuati dalla

naturale spinta verso il mondo esterno al nucleo familiare e a mettere in pratica le proprie nuove abilità di pensiero e ragionamento. Il problema della forte associazione tra uomo e imprudenza, spesso porta a una maggiore giustificazione dei comportamenti a rischio messi in pratica dagli adolescenti maschi piuttosto che dalle adolescenti femmine, le quali invece vengono soprattutto incoraggiate ad essere più responsabili (Perry & Pauletti, 2011).

Inoltre, è in questi anni che le persone sono naturalmente portate a dare una definizione più approfondita ed elaborata di chi si è e chi si vuole diventare, a partire dalla totale decostruzione della propria identità di bambino; perciò gli adolescenti cercano modelli a cui fare riferimento per poter dare risposta ai propri interrogativi.

C'è quindi una forte pressione sociale che grava sugli uomini, ma soprattutto sugli adolescenti maschi che aspirano a questo ruolo nella società. Per cui gli adolescenti cercano nei pari, così come negli adulti significativi e oggi anche nei social media, modelli di mascolinità che permettano loro di rientrare nelle categorie di genere vigenti (Burgess et al., 2010; Cleland & MacDonald, 2022).

Gli adolescenti maschi, così come gli uomini adulti anche se in modo diverso, che non rientrano nei canoni della mascolinità egemonica vengono spesso marginalizzati e a loro viene associato uno status sociale inferiore (Burgess et al., 2010; Smiler, 2019).

Il contesto in cui gli aspetti più tossici e pericolosi di un tale modello di mascolinità è lo sport. Lo sport è, da un lato, attività fisica e come tale un modo per entrare in contatto con il proprio corpo, conoscerlo e capirlo riappropriandosi dell'esperienza corporea in un momento come l'adolescenza in cui ciò rischia di mancare (Mancaniello, 2006). D'altro canto è però anche una vera e propria istituzione sociale che nasce con l'intento di affermare e ristabilire alcuni aspetti fondanti del modello vigente di mascolinità egemonica (Anderson, 2009; Smiler, 2019; Cleland & MacDonald, 2022). Senza nulla togliere ai benefici fisici, sociali ed emotivi che lo sport può apportare in adolescenza è doveroso prendere ora in analisi la complessità di tale istituzione che, come precedentemente accennato, nasce con e per uomini e ragazzi.

II.III La mascolinità nello sport

Lo sport dovrebbe essere un tipo di attività fisica organizzata in funzione di uno scopo che permette agli adolescenti di allenare non solo il corpo ma anche la mente. Il contesto sportivo dovrebbe permettere agli adolescenti di sviluppare le proprie nuove capacità in modo positivo, quali il pensiero analitico e astratto e il nuovo modo di relazionarsi con i pari e con gli adulti.

Purtroppo non è così semplice, dato il retaggio culturale proprio dello sport. Lo sport è più che altro un'istituzione sociale a cui sono associati specifici valori e, in particolare, accoglie al suo interno soprattutto persone che aderiscono completamente – o quasi – a questi (Anderson, 2009). Se da un lato, ad esempio, lo sport permette agli adolescenti di trovare sfogo per la naturale inclinazione alla *sensation seeking* attraverso la competizione, dall'altro rende la competizione un gioco di dominazione e potere, spesso privandolo del suo aspetto ludico (Anderson, 2009). In questo modo il benessere psicologico degli adolescenti, già messo a dura prova dagli aspetti tipici di questo periodo – ampiamente discussi nel Capitolo I – è messo fortemente a rischio. In un momento in cui gli adolescenti ricercano modelli e valori su cui costruire la propria identità, interfacciarsi con allenatori che sollecitano e incoraggiano questi aspetti particolarmente associati alla mascolinità “Manbox”, può essere fonte di disagio se si fatica ad aderire ad essi (Smiler, 2019).

Lo sport, in particolare dalla Seconda Rivoluzione Industriale del XIX Secolo, viene utilizzato per formare gli adolescenti (maschi) in quanto futuri uomini (Burgess et al., 2010). Inoltre, spesso viene considerato un vero e proprio “rito di passaggio” necessario per potersi considerare uomini – basti pensare agli appellativi che vengono utilizzati in riferimento ai ragazzi che non si interessano di sport o che praticano sport considerati “non da uomini” come, ad esempio, la danza (Burgess et al., 2010). Questo perché lo sport permette agli adolescenti non solo di apprendere gli aspetti più psicologici e comportamentali della mascolinità – come il potere – ma anche di potersi avvicinare ai canoni fisici dettati da essa, dato che a questo concetto sono anche associati specifici modelli di fisicità che rappresentano al meglio la prestanza e forza fisica (Smiler, 2019; Cleland & MacDonald, 2022). Dunque, se un adolescente aderisce a questi canoni, allora sarà in grado di prosperare come atleta. Se, al contrario, fatica a conformarsi agli standard imposti, faticcherà ad affermarsi come atleta e sarà molto probabilmente anche

marginalizzato dai compagni di squadra (Anderson, 2009; Cleland & MacDonald, 2022).

In un momento delicato come l'adolescenza, in cui prima di tutto le persone sono impegnate nella ricerca della propria identità, essere spinti a conformarsi a tale modello di comportamento è fonte di forti pressioni sociali. In particolar modo nello sport, che richiede una quasi totale adesione al modello vigente di mascolinità egemonica, pena l'esclusione e la ridicolizzazione in primis dai compagni di squadra. Gli adolescenti, quindi nel contesto sportivo attraversano un vero e proprio processo di socializzazione, durante il quale apprendono che cosa significhi diventare uomini.

Inoltre, se da un lato, attraverso la riappropriazione dell'esperienza corporea gli adolescenti sono in grado di aumentare la propria autostima ancorandola in parte al successo sportivo (Mancaniello, 2006), dall'altro questo potrebbe rappresentare un problema. Per l'indiscutibile correlazione tra sport e mascolinità, decidere di cambiare strada, il fallimento o la fine della propria carriera sportiva, portano a un forte senso di smarrimento (Anderson, 2009; Burgess et al., 2010). Ciò è dovuto al fatto che gran parte della propria identità è legata al concetto di atleta. Questo garantisce elevato status sociale, dato che l'identità di atleta viene costruita sui valori del modello di mascolinità vigente. Dunque, essere atleti è una garanzia per la propria mascolinità.

Il problema dello sport in qualità di istituzione e sistema sociale non è unicamente all'interno di esso. Dato che lo sport è anche un contesto educativo, insegna agli adolescenti maschi ad aderire a uno specifico modello di comportamento che viene replicato anche al di fuori di questo contesto. Per cui i ragazzi atleti tendono a interfacciarsi con i propri pari di ambo i sessi nell'ottica di affermazione del proprio potere, dominio e superiorità (Burgess et al., 2010). Questa non è che un ulteriore modo di giustificare la violenza e i comportamenti aggressivi che possono essere incrementati dall'attività sportiva, perché vengono insegnati, incoraggiati e legittimati all'interno di questo contesto. Ciò non fa che sostenere l'idea che un uomo per essere tale debba essere forte e aggressivo.

Un altro non trascurabile effetto dello sport che si riflette anche nelle interazioni tra pari – e successivamente tra uomini e donne adulti – è non solo la

genderizzazione dello sport, ma anche la divisione tra uomini e donne. In questo modo attraverso lo sport si rinforza l'aspetto della dominazione dell'uomo sulla donna e soprattutto la convinzione che esistano invalicabili differenze tra uomini e donne (Butterfield & Loovis, 2000; Messner, 2002 in Anderson, 2009).

Anche il linguaggio utilizzato nel contesto sportivo è da prendere in considerazione. Gli atleti sono spesso rappresentati come animali feroci e invincibili eroi, le competizioni sono battaglie che si vincono o si perdono. In questa rappresentazione dell'atleta privo di umanità ed emozioni, sembra non esserci spazio per l'emotività tipica degli adolescenti, se non nello sfogo violento di essa. Quest'ultimo aspetto viene immortalato in modo magistrale dal fotografo danese Nicolai Howalt in *Boxer* (2003) e *78 Boxers* (2012). Attraverso le fotografie di boxeur al loro primo match, Howalt immortala i momenti antecedenti e immediatamente successivi all'incontro sul ring, mostrando il duro e difficile rito di passaggio dall'infanzia all'età adulta attraverso lo sport.



Immagine 1. *78 Boxers* (N. Howalt, 2012)

In queste immagini vediamo una chiara rappresentazione di cosa significhi, per il modello di mascolinità vigente, cosa significhi essere uomini: nascondere la propria vulnerabilità e incanalarla nella rabbia e nella violenza fisica, quello che Don Long (1987 citato in Smiler, 2019) ha definito “imbuto emotivo”.

Rispetto a quanto esaminato fino a questo momento, è bene ribadire il fatto che questa analisi non ha l'obiettivo di sminuire i benefici dello sport in qualità di

attività fisica organizzata e nemmeno come contesto sociale in cui accogliere i cambiamenti tipici dell'adolescenza, bensì quello di sottolineare l'importanza di questo nella socializzazione ed educazione dei futuri giovani uomini.

CONCLUSIONE

L'obiettivo di quanto stabilito finora è quello di rendere noti modi in cui specifici contesti di vita degli adolescenti possono influire sui cambiamenti di questo delicato periodo del ciclo di vita. In particolare, si è visto in che modo lo sport possa favorire la formazione di un'identità fortemente caratterizzata dai valori del modello di mascolinità egemonica, attraverso la sollecitazione di competizione e aggressività. In un periodo di sviluppo particolare come l'adolescenza, in cui gli adolescenti sono effettivamente alla ricerca di una identità che li possa definire come adulti, essere esposti a un contesto in cui determinati aspetti vengono glorificati e altri ridicolizzati sottopone gli adolescenti a una fortissima pressione al conformismo ai ruoli e modelli di genere (Perry & Pauletti, 2011). Lo sport deriva queste caratteristiche dal motivo per cui nasce e si sviluppa nella società occidentale.

Lo sport, soprattutto a partire dal Secolo scorso, viene utilizzato per rinvigorire quegli aspetti che, secondo il senso comune, definiscono naturalmente l'uomo maschio (Hoffman et al., 2000; Cornwall, 1997; Smiler, 2019) e ad oggi è ancora in parte considerato un vero e proprio rito di passaggio dall'adolescenza all'età adulta (Burgess et al., 2010). Sviluppare la propria identità sul modello di mascolinità egemonica così rafforzato e incoraggiato dallo sport ha conseguenze significative sulla salute e sul benessere degli adolescenti maschi e, naturalmente, sugli uomini che diventeranno. Per citarne un esempio, la mascolinità egemonica occidentale è innanzitutto caratterizzata dallo stoicismo emotivo, aspetto incoraggiato nel contesto sportivo, che si scontra con la forte emotività tipica dell'adolescenza. Così facendo, viene insegnato agli adolescenti maschi ad apparire invulnerabili e questo ha gravissime conseguenze nel breve termine, ad esempio nelle relazioni con i pari, e a lungo termine, sia dal punto di vista psicologico che fisico (Smiler, 2019).

Dunque, sebbene lo sport si accompagni a determinate modalità di comportamento ed espressione della mascolinità, proprio perché è un'istituzione sociale e come tale valida perché socialmente costruita, essa può essere ricostruita

sulla base di ideali alternativi. Come emerge dagli studi di Wilson et al. (2022), sono la rete sociale e le relazioni con i compagni di squadra e in particolare con gli allenatori che si creano nel contesto sportivo a spiegare come mai lo sport – più che altri tipi di attività fisica – si associ a livelli elevati di benessere negli adolescenti (Wilson et al, 2022). Un primo passo in questa direzione, potrebbe essere quello di riconoscere il ruolo educativo degli allenatori alla pari di genitori e insegnanti e quindi stabilire un percorso formativo adeguato che permetta loro di porsi come modelli positivi a cui gli adolescenti – e i bambini prima di loro – possano fare riferimento. Il linguaggio utilizzato dagli allenatori sembra essere particolarmente significativo nel veicolare i valori tipici della mascolinità egemonica (Adams et al., 2010), quali aggressività, anti-femminismo e omofobia. Agire sul linguaggio e sul modo in cui gli allenatori si pongono nei confronti dei propri atleti e degli avversari – incoraggiando un linguaggio inclusivo, rispettoso e slegato da metafore belliche – potrebbe rivelarsi determinante nel contestare l’associazione tra mascolinità e sport. Dato che l’adolescenza risente in particolar modo dei precedenti periodi di sviluppo, sarebbe opportuno intervenire già dall’infanzia, quando nella maggior parte dei casi si inizia a praticare sport (Elliott, 2018).

Naturalmente, per rendere possibile questo cambio di rotta è opportuno intervenire in quest’ottica di inclusività anche negli altri contesti di vita degli adolescenti.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Adams, A., Anderson, E., & McCormack, M. (2010). Establishing and Challenging Masculinity: The Influence of Gendered Discourses in Organized Sport. *Journal of Language and Social Psychology*, 29(3), 278–300.
<https://doi.org/10.1177/0261927X10368833>

Albiero P., (2012). *Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari*, Carocci Editore.

American Psychological Organization (APA), (2002). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*. APA.

Anderson, E. D., (2009). The Maintenance of Masculinity Among the Stakeholders of Sport. www.elsevier.com/locate/smr .

Brady, B., Rosenberg, S., Newman, C. E., Kaladelfos, A., Kenning, G., Duck-Chong, E., Bennett, J., (2022). Gender is dynamic for all people. *Discover Psychology*, 2:41 | <https://www.tandfonline.com/loi/cgde20> .

Burges, I., Edwards, A., Skinner, J., (2003). Football Culture in an Australian School Setting: The Construction of Masculine Identity, Sport, Education and Society, <https://www.tandfonline.com/loi/cses20>, 8:2, 199-212, DOI: 10.1080/13573320309250.

Cleland, J., MacDonald, C., (2022). Social Media, Digital Technology, and Masculinity in Sport.
https://www.researchgate.net/publication/359701670_Social_Media_Digital_Technology_and_Masculinity_in_Sport

Cornwall, A., (1997). Men, masculinity and 'gender in development', *Gender & Development*, 5:2, 8-13, DOI: 10.1080/741922358,
<https://www.tandfonline.com/loi/cgde20>

Drummond, M., Wadham, B., Prichard, I., Elliott, S., Drummond, C., Crossman, S., (2022). Level playing field: young males, masculinity and mental wellbeing through sport. *BMC Public Health*, (2022) 22:756 <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13200-1> .

Eime, M. R., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

[Elliott, K.](#) (2018). Challenging toxic masculinity in schools and society. *On the Horizon*, Vol. 26 No. 1, pp. 17-22. <https://doi.org/10.1108/OTH-11-2017-0088>

Hoffman, R. M., DiAnne Borders, L., Hattie J. A., (2000). Reconceptualizing Femininity and Masculinity: From Gender Roles to Gender Self-Confidence. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2000. Vol. 15. No. 4, 475-503. ©2000 Select Press. Novato. CA, 415/209-9838.

Holt, N. L., Neely K. C., (2011). Positive Youth Development through sport: a review. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 6, n°2, pp. 299-316 .

<https://nicolaihowalt.com/work/boxer-2/> trovato il 14/04/2023

<https://www.treccani.it/enciclopedia/mascolinita/> trovato il 05/05/2023

<https://www.treccani.it/enciclopedia/sport> trovato il 05/05/2023

Mancaniello, A., (2006). A scuola con il corpo.

http://www.rassegnaistruzione.it/rivista/rassegna_02_0607/mancaniello_scuola.pdf

Perry, D. G., Pauletti, R. E., (2011). Gender and Adolescent Development. *Journal of Research on Adolescence*, 2011 Society for Research on Adolescence DOI: 10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x

Resch, F., Parzer P., (2021). *At risk behavior and Self-Regulation. A Cybernetic perspective*, Springer Nature Switzerland.

Rubhart, S., (2014). Competing Constructions of Masculinity in Ancient Greece. *Athens Journal of Humanities & Arts*.

Smiler, A., (2019). *Is masculinity toxic?*, Thames & Hudson Ltd, London. (trad. it. La mascolinità è tossica?, Nutrimenti Srl, 2022)

Vieno, A., Santiello, M., (2004). Il capitale sociale secondo un'ottica di psicologia di comunità. *Giornale Italiano di Psicologia / a. XXXIII, n. 3, Settembre 2006.*

Wilson, O. W. A., Whatman, C., Walter, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., Millar, S. K., Ferkins, L., Hinckson, E., Hapeta, J., Sam, M., Richards, J., (2022). The Value of Sport: Wellbeing Benefits of Sport Participation during Adolescence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 8579. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148579> .