

C1

Text 3

Extremsport: Auf der Suche nach dem Risiko

1. Keine Wand ist ihnen zu steil, kein Berg zu hoch. Extremsportler scheuen das Risiko nicht, im Gegenteil. Sie bringen sich selbst immer wieder in lebensgefährliche Situationen. So springen Fallschirmspringer von den höchsten Gebäuden der Welt, Kletterer wagen sich ohne Sicherung an hohe Felswände und Extrembergsteiger unternehmen waghalsige Expeditionen. Extremsportler versuchen, sich immer näher an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit heranzutasten.
2. Es gibt unterschiedliche Auffassungen darüber, welche Sportarten zu den Extremsportarten, auch Risikosportarten genannt, gehören. Eine genaue Definition existiert nicht, es lassen sich lediglich einige gemeinsame Merkmale nennen: So sind Extremsportarten mit einer großen körperlichen Anstrengung verbunden und werden mit einer erhöhten Gefahr für das eigene Leben ausgeübt. Dies trifft bei Sportarten wie Fallschirmspringen, Klippenspringen oder Wildwasserschwimmen zweifellos zu – doch die Grenzen sind oft fließend: Auch gängigere Sportarten wie Laufen, Schwimmen oder Tauchen können durch gesteigerte Anforderungen als Extremsport ausgeübt werden.
3. Die Gefahren des Extremsports sind offensichtlich. Wenn sich die Sportler selbst überschätzen oder nicht ausreichend vorbereiten, steigen Unfall- und Verletzungsrisiken. Was reizt Extremsportler also so sehr an ihrem Hobby? Psychologen, Sportwissenschaftler und Hirnforscher suchen schon lange nach Antworten auf diese Frage. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Extremsportler eine hohe Menge an körpereigenen Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“ ausschütten. Eine hohe körperliche Anstrengung führt also zu Glücksempfindungen, die Sportler geraten in einen Zustand der Euphorie. Einige Wissenschaftler warnen jedoch davor, dass Extremsportarten gerade deshalb ein Suchtpotential haben. Denn mit der Zeit verlangt der Körper nach einer immer höheren Dosis von „Glückshormonen“. Aus der Suche nach dem Kick, dem Rausch und der außergewöhnlichen Erfahrung wird dann Abhängigkeit. Es kann sogar zu Entzugerscheinungen wie Gereiztheit, Angst und Unruhe kommen, und die Sportler neigen häufiger dazu, Gefahren zu ignorieren. Dies kann zu schweren Unfällen führen. Fest steht jedenfalls: Nur erfahrene, trainierte Sportler sollten derart riskante Sportarten ausüben.

Risponda alle seguenti domande in lingua italiana:

1. Secondo diverse ricerche praticare sport estremi provoca euforia. Selezioni la risposta corretta, attingendo le informazioni dal testo.

☐ vero

☐ falso

In quale sezione numerata si trova la risposta?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

2. Si possono verificare anche delle forme di assuefazione con sindrome di astinenza che causano addirittura la perdita del sonno. Selezioni la risposta corretta, attingendo le informazioni dal testo.

☐ vero

☐ falso

In quale sezione numerata si trova la risposta?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

3. Quali sport possono essere classificati come sport estremi? (solo una risposta è corretta.)

a) L'equitazione, il paracadutismo e il nuoto.

b) Il nuoto nei torrenti, il ciclismo e il paracadutismo.

c) Il paracadutismo, il nuoto nei torrenti e il tuffo dagli scogli.

d) Il paracadutismo, il nuoto nei torrenti e il surf.

4. Legga il testo. Mancano alcune parole. Scegli tra le 3 proposte la parola corretta per ogni spazio vuoto. Scriva la lettera nello spazio vuoto.

Le motivazioni che spingono a cercare il brivido del rischio

In passato si tendeva ad associare la scelta di sport estremi alla ricerca del rischio in persone con tratti di personalità devianti o patologici. Ora gli studiosi vedono anche altre motivazioni, che non necessariamente hanno a 1._____ fare, ad esempio, con il "sensation seeking".

Il termine "sport estremi", "extreme sport" o "sport ad alto rischio" 2._____ a far parte del linguaggio italiano negli ultimi due decenni, indicando quelle attività sportive (come il parkour, il base jumping o il bungee jumping...), in parte 3._____ agli sport tradizionali, che possono essere definite da tre caratteristiche principali: l'individualità, l'espressione creativa e l'4._____ di rischi. Già dagli anni '90 si assisteva a una progressiva diversificazione delle attività sportive, passando dalla semplice pratica degli sport tradizionali (5._____ il calcio, il tennis, la pallavolo...) alla nascita di nuove 6._____, come quelle estreme. E ora, sempre di più sono quelle persone, soprattutto tra i giovani, che, addentrandosi nella pratica dello sport estremo, hanno una 7._____ tendenza a ricercare il rischio, incorrendo spesso in incidenti mortali. Oggi, si può notare come la sfida non sia più con l'avversario, ma con sé stessi e con gli elementi naturali (8._____ essi il vento, l'acqua, la pendenza di una parete o una curva di una pista). Alla prestazione e al risultato si sostituisce ora il piacere del vissuto corporeo, dato dalla sperimentazione di sensazioni forti e inusuali e dal confronto con sé stessi.

In un mondo che attribuisce all'autocontrollo e all'autoregolazione un grande valore, la partecipazione ad attività culturalmente considerate "rischiose", 9._____ al sé e al corpo, di godere, 10._____ temporaneamente, dei piaceri del corpo "grottesco" o "primitivo".

	A	B	C
1.	che	cosa	cui
2.	entra	mette	sta
3.	riconducibili	riducibili	riportabili
4.	assunzione	eliminazione	obbligazione
5.	cui	quali	quelli
6.	discipline	lezioni	materie
7.	definita	marcata	segnata
8.	furono	sarebbero	siano
9.	ammette	consente	conviene
10.	almeno	alquanto	sempre

5. Chi si lancia con un paracadute o chi scala una parete di roccia a mani nude sfida continuamente i propri limiti fisici e mentali. Secondo Lei quali sono le condizioni necessarie per la pratica di queste discipline? È corretto mettere la propria vita in pericolo? Motivi la Sua risposta con degli esempi (140 – 160 parole). Conti e riporti il numero delle parole usate nella produzione scritta.

SOLUZIONI

Domanda 1	Domanda 2	Domanda 3
vero – 3	falso – 3	c

Soluzioni domanda 4

	A	B	C
1.	che	cosa	cui
2.	entra	mette	sta
3.	riducibili	riducibili	riportabili
4.	assunzione	eliminazione	obbligazione
5.	cui	quali	quelli
6.	discipline	lezioni	materie
7.	definita	marcata	segnata
8.	furono	sarebbero	siano
9.	ammette	consente	conviene
10.	almeno	alquanto	sempre