

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 2 (2000)

Heft: 2

Artikel: Alla ricerca dei moventi del movimento

Autor: Golowin, Erik / Mengisen, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001377>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Alla ricerca dei moventi del movimento

Cambiare una situazione o accettarla è un compito che incombe al singolo individuo. Per sviluppare la nostra personalità e le nostre competenze è decisivo imparare a perfezionare e regolare la nostra attività. Ma... in che modo è possibile motivare noi stessi perché lo vogliamo, e non perché gli altri se lo aspettano?

Erik Golowin, Walter Mengisen

I ritmi e la dinamica sempre più veloci e pressanti della vita moderna creano un po' a tutti noi problemi nell'organizzazione del tempo. Anche le regole che reggono il mondo del lavoro si sono modificate di conseguenza e sono apparsi all'orizzonte altri principi. Le capacità accademiche, la formazione, o più in generale il disporre di conoscenze specifiche, hanno un'importanza minore rispetto al passato. Ormai si dà semplicemente per scontato che ciascuno di noi possa contare su capacità intellettuali e conoscenze tecniche per poter svolgere il proprio lavoro. Il profilo del collaboratore moderno pone l'accento soprattutto su qualità come responsabilità, competenza sociale, iniziativa, capacità di adattamento o forza di persuasione. Decisivo è quindi vedere il rapporto che sappiamo intrattenere con noi stessi e con gli altri. Fino a che punto è interessato da questo fenomeno chi insegna educazione fisica e sport?

Una impegnativa sfida

L'efficacia dell'insegnamento sportivo non può essere misurata soprattutto in termini di massimizzazione degli utili, come siamo abituati a fare nella nostra società chiaramente orientata sul profitto. La pressione e le aspettative sul sistema educativo nel suo complesso si fanno però sempre maggiori. La scuola, e più in generale le istituzioni preposte alla formazione, si trovano davanti al compito di soste-

nere i giovani in modo da consentire loro di sviluppare proprio quelle qualità adeguate a fronteggiare le esigenze moderne. In questa ottica, si pretende dai docenti e dai monitori che apportino contributi decisivi allo sviluppo della personalità, visto che in altri settori della formazione esso viene piuttosto trascurato. È legittimo d'altra parte porsi la domanda se siano davvero in grado di rispondere in modo adeguato alle aspettative.

La qualità delle prestazioni deve essere sempre migliore, nonostante non si guadagni poi di più se si lavora con questo genere di motivazioni. Forse anche per questo si levano un po' ovunque le richieste

per tecniche efficaci nel campo dell'organizzazione personale, della lotta allo stress o più in generale per sistemi adatti a sviluppare metodi di guida dell'attività.

«Chi è motivato prende le mosse da sé stesso e si lascia motivare malvolentieri dagli altri.»

Fino a che punto si possono superare con le sole proprie forze situazioni di mancanza di energie, delusioni, frustrazioni o paura di sbagliare? In questo numero «mobile» ha raccolto diversi spunti sulle strategie per risolvere i problemi di motivazione e giungere ad una sorta di autoregolazione. Essi vorrebbero offrire a chi insegna educazione fisica e sport spunti per confrontarsi con il proprio modo di vedere le cose, le proprie motivazioni e di conseguenza con le proprie strategie.

Lo sviluppo della personalità

La motivazione è sempre anche espressione della personalità; gente motivata si profila tramite caratteri della personalità che attribuiscono all'azione

costanza e stabilità. Man mano che avanzano l'evoluzione della personalità, le esperienze positive di successo e la motivazione alla prestazione, ci orientiamo in misura sempre maggiore verso obiettivi a lungo termine. Sviluppare qualità della personalità come la «realizzazione di sé stessi» e l'«autoregolazione» presuppone una identificazione con la funzione ed il compito che dobbiamo assolvere nell'ambito della nostra attività. Contemporaneamente le condizioni di lavoro devono garantire sufficienti spazi di libertà in cui soddisfare il nostro bisogno di realizzarci. Un giornalista di una delle principali riviste specializzate in wellness ha espresso il concetto dicendo: «Non serve a niente lamentarsi, ama il tuo lavoro, oppure cambialo e cercane un altro!»

Creare delle sinergie

Aspetti essenziali della personalità possono essere individuati sulla base degli obiettivi e dell'intensità dell'impegno. Con i motivi si può descrivere la nostra personale tendenza a valutare determinate classi di obiettivi dell'azione. Il modo migliore per raggiungere degli obiettivi nell'ambito delle limitate opportunità che un'azione offre è quello di appoggiarsi alle proprie forze e capacità di adattamento e farle interagire con le forze presenti nell'ambiente circostante. Coordinare motivi individuali diversi e creare sinergie con quelli di altre persone, rivolti al raggiungimento di uno scopo ben preciso ci consente di vivere la nostra attività come un evento sociale. In questo modo riusciremo a realizzarci in un determinato ambito, a dar vita ad azioni efficaci – ottenendone riconoscimento a livello sociale – e a trovare forza e fiducia in noi stessi sufficienti ad affrontare le successive fasi evolutive della nostra personalità.

Orientarsi su un valore

Chi insegna nel campo dell'educazione fisica e dello sport non può limitarsi a proporre discipline sportive e forme di esercizio. I docenti che vogliono avere successo si sforzano anche di sviluppare valori durvoli. Dalla relazione fra valori ed attività, la gente trae a proprio vantaggio le forze necessarie per ottenere successo. Tale successo, nella vita, non deve essere valutato solo sulla base di prestazioni ben commisurabili, perché altrimenti la ricerca di affermazione si traduce in mere forme prive di contenuti, e l'attività diviene una insensata ambizione. Se tuttavia l'insegnamento dello sport mira a sostenere lo sviluppo della personalità tramite impulsi mirati, contribuisce al miglioramento della qualità di vita dell'individuo. I docenti saranno però credibili in questo senso solo se anche loro perseguono il proprio sviluppo personale come esseri umani. Formulare obiettivi capaci di attribuire un senso all'atti-

vità è un presupposto decisivo per mobilitare l'impegno corrispondente: Quando agiamo senza vedere il senso del nostro agire, ci manca un orientamento e finiamo di conseguenza per perdere anche la motivazione.

Chi è motivato dal di dentro prende le mosse da sé stesso e si lascia motivare malvolentieri dagli altri. Tipico per persone simili è un elevato grado di auto-disciplina, autoorganizzazione e coscienza di sé. Queste caratteristiche della personalità presuppongono una valutazione realistica della propria persona e la capacità di con-

vivere con uno squilibrio emotivo. Fino a che punto – con l'aiuto di abilità cognitive, tecniche di auto-motivazione e di psicoregolazione e strategie di soluzione dei problemi – possiamo sostenere la nostra azione? Quali sono i possibili ostacoli che bloccano tali processi e ostacolano i successi personali? Questo numero di «mobile» presenta diversi temi importanti e spunti pratici che intendono aiutarci a promuovere il nostro sviluppo verso una maggiore autocompetenza.

m

«L'insegnamento dello sport mira a sostenere lo sviluppo della personalità tramite impulsi mirati, e a migliorare la qualità di vita dell'individuo.»

Il motore delle azioni

Spesso si usa in modo improprio il concetto di «motivazione»; in molti casi si intendono con esso superficiali sistemi del pensiero positivo o bei discorsi volti solo a giustificare un determinato atteggiamento. Parlando di motivazione, però, riassumiamo l'insieme dei motivi del nostro agire. Il concetto «motivo» proviene dal latino «movere», corrispondente al nostro muovere, mettere in movimento. In questo senso i motivi sono ciò che ci spinge a muoverci e ad agire, e vengono determinati dalle componenti emozionali (la sensazione) e cognitive (il pensiero) della nostra personalità. Essi vengono sviluppati nell'azione, nel confrontarsi con esigenze ed effetti a livello sociale e sono espressione delle nostre personali esigenze. Si distinguono motivi veri e propri, che incitano ad azioni isolate su periodi lunghi, ovvero spingono ad esercitare spesso una certa attività, e processi motivanti, che nell'ambito dello svolgimento dell'azione consentono di realizzare un determinato scopo.