

**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:** Quando non si crede nei propri mezzi e la fiducia in sé stessi svanisce...  
**Autor:** Bignasca, Nicola / Seiler, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001379>

### **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

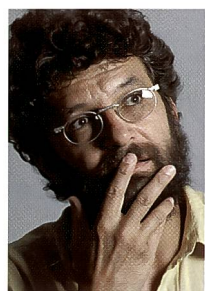
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Quando non si crede nei propri mezzi e la fiducia in sé stessi svanisce...

I docenti di educazione fisica e i monitori G+S godono di un'immagine ben definita nell'opinione pubblica; ben allenati, muscoli sviluppati, abbronzati, amati da tutti e sempre di buonumore. Il piacere di fare sport, la prospettiva di trasformare l'hobby in professione e/o di entusiasmare anche altri per lo sport sono importanti motivi che portano a svolgere un'attività di insegnamento in campo sportivo. Ma vale dunque la pena di parlare delle paure di chi insegna in questo ambito?

Nicola Bignasca

**A**ver paura, ammetterlo, parlare delle proprie insicurezze, non rientra nell'immagine che uno sportivo ha di sé o in quella che vorrebbe trasmettere agli altri. Un lungo colloquio con il dottor



Roland Seiler

Roland Seiler, psicologo dello sport presso l'Istituto di scienza dello sport dell'UF-SPO, ci ha consentito di dare un'occhiata dietro le quinte di questa immagine stereotipata. Gli abbiamo presentato alcuni casi esemplari, che mostrano come chi insegna educazione fisica e sport viene confrontato a volte a situazioni che provocano paura ed insicurezza. Sulla base di questi esempi, Roland Seiler evidenzia meccanismi e processi che si nascondono dietro reazioni del genere.

**«Dopo aver appeso al chiodo le scarpette da calcio, sono divenuto allenatore di una squadra giovanile. All'inizio ho avuto difficoltà incredibili a farmi rispettare, tanto che sono stato lì lì per lasciar perdere tutto.»**

(Stefano, allenatore di calcio)

**Roland Seiler:** Chi insegna educazione fisica e sport può sentirsi minacciato nella propria posizione se viene messo in discussione come persona di rispetto. L'insegnamento dell'educazione fisica, nel settore scolastico ed extrascolastico, comporta molte opportunità di sentirsi impotenti, ad esempio se i ra-

I docenti a volte eccedono in prudenza per ridurre al minimo il rischio di infortuni.

gazzi – nonostante ordini, fischi o grida – non interrompono ciò che stanno facendo, quando non partecipano alla lezione nonostante tutti gli sforzi del docente, se infine le misure disciplinari minacciate o imposte non sortiscono effetto alcuno. In particolare, a monitori e docenti giovani manca la competenza didattica per imporre obiettivi educativi sociali. Interviene una sorta di shock culturale, quando la competenza didattica ricevuta durante la formazione non aiuta, o lo fa in modo limitato, a venire a capo di situazioni di insegnamento in cui ci si sente colpiti nella propria persona.

**«Da qualche anno ho smesso ormai di introdurre nuovi elementi tecnici nella ginnastica agli attrezzi. Semplicemente mi sembra troppo pericoloso a causa del maggior rischio di infortuni.»**

(Alessia, docente di scuola elementare)



Foto: Daniel Käsemann

**Roland Seiler:** Il maggior rischio di infortuni per i ragazzi può richiamare nel docente una reazione di impotenza. L'impotenza viene vissuta in situazioni in cui le possibili conseguenze sono viste come non direttamente influenzabili, quando quindi non si vede il modo di intervenire sugli eventi. La responsabilità personale anticipata in tal modo dalla docente genera paura, che a sua volta porta a utilizzare maggiori misure di sicurezza. Il comportamento pauroso si rafforza ulteriormente quando si ottiene il successo voluto, ovvero non ci sono incidenti.

**«Dopo vent'anni di insegnamento dell'educazione fisica ho realizzato che ormai non sono più in grado di esaudire le aspettative dei giovani. I nuovi sport di tendenza, come ad esempio l'inline skating, sono semplicemente troppo per me.»**

(Carlo, docente di educazione fisica in una scuola media)



**Roland Seiler:** La minaccia alla propria identità e alla fiducia nei propri mezzi può essere particolarmente elevata quando l'autostima si basa in larga misura sulle proprie capacità sportive. Visto che le prestazioni di chi insegna educazione fisica e sport sono evidenti per tutti e subito, ci si può sentire minacciati, ad esempio, nel vedere che buoni allievi riescono a raggiungere prestazioni migliori delle proprie.

A ciò si aggiunge il calo delle capacità di prestazione fisica in generale dovute all'età. La capacità di agire può essere vissuta come limitata o addirittura minacciata nel caso di lesioni acute o ancor più a causa di danni dovuti all'usura.

I nuovi sport di tendenza, come ad esempio il pattinaggio in linea, possono rendere insicuri i docenti.



## Quali sono le conseguenze di queste paure?

In linea di principio si possono distinguere due tipi di conseguenze che potrebbero verificarsi quando i docenti e i monitori provano una sensazione di paura.

### Adattare e ridimensionare gli obiettivi

Roland Seiler è convinto che «soprattutto docenti giovani e idealisti hanno molto spesso pretese pedagogiche che devono purtroppo essere tacciate di irrealistiche o irrazionali. Un esempio: «Le mie lezioni devono piacere a tutti.» Però, anche obiettivi educativi senza dubbio voluti, come la promozione dell'autonomia e dell'iniziativa personale, l'educazione alla tolleranza e la soluzione dei conflitti senza ricorrere alla violenza si rilevano difficilmente perseguibili nella pratica quotidiana della lezione. Gli insegnanti impegnati percepiscono una sempre crescente dissonanza cognitiva fra i loro obiettivi educativi liberali e l'esperienza del loro fallimento. In tal modo gli obiettivi educativi vengono sempre più adattati alle scale di valore conservative e miranti alla disciplina.»

Un'altra reazione in caso di minaccia è l'eliminazione della stessa. A questo proposito si possono evidenziare due atteggiamenti: la diversificazione e il burn-out. «Diversificazione significa che un docente di educazione fisica si occupa di importanti attività al di fuori del proprio ambito di azione nella scuola o nella società sportiva, mentre l'impegno e le attività finalizzate all'insegnamento diminuiscono in modo rimarchevole e l'insegnamento non viene più visto come l'attività principale. Tramite un nuovo orientamento verso altre attività riescono a venire a capo dei carichi di lavoro e a ottenere una notevole soddisfazione nella loro funzione di insegnante.» Docenti

*«È importante non fare del tema un tabù, ma parlare di paure ed insicurezze, per alleviare nei docenti e nei monitori la sensazione di essere soli.»*

che non riescono ad operare questa delimitazione rischiano prima o poi di «bruciarsi» a causa dell'elevato carico di lavoro.

### Modificare lo stile d'insegnamento

Se una situazione viene vissuta come notevolmente incerta, si può cercare di limitare l'incertezza tramite un maggiore controllo sulla situazione. Chi insegna educazione fisica e sport, e all'inizio dell'attività ha obiettivi ed aspettative idealistici, introduce poi regole sempre più costrittive e ne impone il rispetto. Nella lezione, si va sempre più verso uno stile dirigistico ed autoritario e gli obiettivi prevalentemente liberali della tolleranza e dell'autonomia dell'allievo vengono presto sostituiti con altri.»

Un'altra reazione tipica alla paura può essere l'immunizzazione, che significa ritirarsi nel ruolo del docente, chiudersi a riccio dietro direttive, programmi d'insegnamento e autorità varie, in modo da evitare di venire colpiti personalmente. Roland Seiler: «Se vi sono elementi di disturbo nella lezione o altri problemi, il docente tende ad attribuirne le cause più agli allievi che non alle proprie (lacunose) competenze.»

### Come convivere con le proprie paure di insegnante?

- I futuri docenti di educazione fisica dovrebbero avere maggiori opportunità di provare i comportamenti educativi durante la formazione.
- Possibilità di modificare posizioni irrazionali o attese eccessive sono offerte da periodi trascorsi presso altre società/istituzioni, dal cosiddetto peer-feedback (le reazioni di ragazzi e colleghi) e da colloqui con le persone interessate.

● È consigliabile anche imparare procedure e tecniche che agevolano il controllo e la modifica del proprio livello di eccitazione, al fine di riuscire a dominare situazioni minacciose, pianificare azioni alternative, valutarle e in tal modo riuscire ad evitare la formazione della paura (v. articolo a pag. 16).

● Chi si occupa di insegnamento nel campo dell'educazione fisica e dello sport dovrebbe perfezionarsi in tecniche di gestione del tempo, gestione del comportamento, strategie d'insegnamento ai bambini, al fine di dedicare meno tempo alle carte, sfruttare meglio il tempo a disposizione e in tal modo essere meno stressati e meglio preparati alla lezione.