

**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

**Buchbesprechung:** Documentazione

**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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>**

Una presentazione delle migliori pubblicazioni sul tema

# La motivazione nei libri

La motivazione è un tema che fa scorrere molto inchiostro nella letteratura dedicata all'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport. Infatti, ad esso, i principali manuali didattici e testi di riferimento dedicano spesso i primi capitoli. La posizione predominante della motivazione nelle pubblicazioni non è frutto del caso ma un segnale tangibile di come il nostro motto «senza moventi, nessun movimento» sia valido soprattutto nell'insegnamento dell'educazione fisica e sport.

Nicola Bignasca

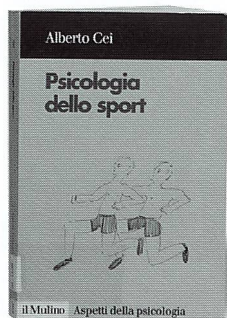
## Per quali motivi...

«Perché alcuni atleti sono molto motivati mentre altri non lo sono?», «Cosa devo fare per motivare gli atleti a impegnarsi sempre al massimo delle loro abilità?», «Perché questo ragazzo, che sarebbe un vero talento, s'impegna meno degli altri e sembra svogliato?». I molti quesiti posti soprattutto dagli allenatori ma anche dai docenti dimostrano come la comprensione dei processi motivazionali è senza dubbio uno dei temi basilari dell'educazione fisica e dello sport.

Nel suo manuale «Psicologia dello sport», Alberto Cei, in un interessante capitolo dedicato alla motivazione, fornisce una descrizione articolata delle diverse prospettive teoriche che sono state formulate per spiegare i processi motivazionali. Inizialmente vengono presentati i motivi che determinano il coinvolgimento sportivo e la cui carenza invece favorisce l'abbandono sportivo. Segue la descrizione delle teorie che si rifanno al concetto di motivazione alla riuscita, e che evidenziano come gli individui si distinguono in funzione delle caratteristiche del loro orientamento a raggiungere obiettivi centrati

sul compito o centrati sul risultato da ottenere. Un altro aspetto motivazionale ad essere analizzato riguarda la motivazione intrinseca ed estrinseca: a questo proposito l'autore illustra gli incentivi più efficaci per sostenere la motivazione.

Cei, A.: *Psicologia dello sport*. Bologna: Il Mulino, 1998 (cfr. soprattutto il cap. 1). ESSM 01.1100



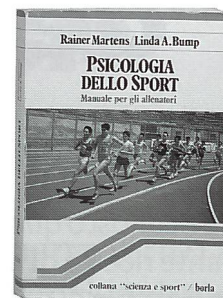
## Sfatiemo alcuni miti

Nello sport di competizione, sia a livello di sport di punta che di sport popolare, non è raro imbattersi in allenatori che applicano tecniche di motivazione inadatte e spesso controproducenti. Una di esse potrebbe essere ad esempio la seguente: «Un buon metodo per motivare gli atleti è quello di fare un discorso d'incitamento alla squadra poco prima che essi lascino gli spogliatoi.»

Due psicologi americani hanno riunito tutte queste pratiche inopportune in un capitolo del loro manuale, e questo nell'intento di fornire un contributo efficace al fine di sfatare (finalmente) alcuni miti legati alla motivazione di atleti e sportivi. Il manuale fornisce poi delle risposte precise a quesiti che ogni allenatore si pone nel corso della sua carriera: Quali sono i rinforzi positivi che vorresti usare? In che cosa la punizione differisce dal rinforzo positivo? Quali sono le punizioni più efficaci?

In manuale è di pregievole fattura in quanto riesce ad affrontare temi ostici in modo accessibile. Lo dimostra, ad esempio, l'analisi proposta dagli autori sul metodo (controproducente) illustrato all'inizio: «La maggior parte degli atleti si preparano per la gara molto prima che l'allenatore entri negli spogliatoi. Facendo discorsi d'incitamento l'allenatore corre il rischio di distruggere ciò che l'atleta ha programmato per la competizione, e chi sa meglio dell'atleta come lui o lei dovrà sentirsi prima della gara?».

Martens, R.; Bump, L. A.: *Psicologia dello sport*. Manuale per gli allenatori. Roma: Edizioni Borla, 1991. ESSM 01.1030



## Abbiamo ginna... che bello!

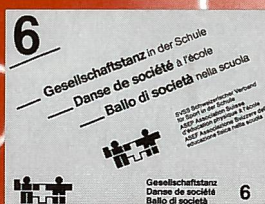
Due studentesse al Politecnico di Zurigo hanno svolto uno studio sulla motivazione di allievi di scuola media ticinesi. La ricerca, oltre a presentare le teorie principali sulla motivazione nel corso dell'infanzia, ha cercato di appurare se «i ragazzi che praticano un'attività sportiva nel loro tempo libero hanno un interesse maggiore per lo sport e di conseguenza una motivazione superiore per l'ora di educazione fisica.»

Il test svolto su allievi di scuola media ticinesi non ha permesso di confermare la veridicità dell'ipotesi. Ma l'interesse di questo studio non è legato ai risultati della ricerca ma soprattutto al test utilizzato, finalizzato alla misurazione dello stato generale momentaneo degli allievi. Consigliamo la lettura di questo lavoro di diploma ai docenti che desiderano proporre il test ai loro allievi.

Bragagnolo, J.; Wehrli, S.: *La motivazione degli allievi di terza media per l'educazione fisica*. Zurigo: Politecnico federale, 1994 (lavoro non pubblicato). ESSM 03.2378 Q

m

## ASEF



CM 6: Ballo di società  
Fr. 20.- / Fr. 18.-

CM 8: Allenamento di  
condizione fisica  
Fr. 27.- / Fr. 25.-

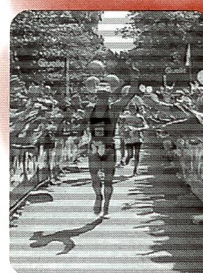


CD: Jeux de mouvement  
en musique  
Fr. 29.- / Fr. 27.-

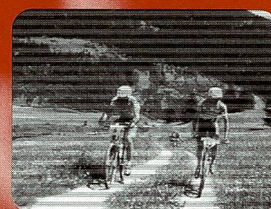
## UFSPPO



Fascino triathlon (1996)  
Fr. 31.30



Fascino triathlon (1996)  
Fr. 31.30



Rampichino: tecnica su  
ogni terreno (1995)  
Fr. 47.40

### Ordinazione di cassette musicali

Membri

___ CM 1: Accompagnamento musicale per diversi tipi di movimento	Fr. 18.-	Fr. 15.-
___ CM 2: Riscaldamento	Fr. 18.-	Fr. 15.-
___ CM 3: Rappresentazioni corporee	Fr. 18.-	Fr. 16.-
___ CM 4: Messa in moto	Fr. 18.-	Fr. 16.-
___ CM 5: Forme di movimenti	Fr. 20.-	Fr. 18.-
___ CM 6: Ballo di società	Fr. 20.-	Fr. 18.-
___ CM 7: Programmi di riscaldamento	Fr. 27.-	Fr. 25.-
___ CM 8: Allenamento di condizione fisica	Fr. 27.-	Fr. 25.-
___ CD: Jeux de mouvement en musique	Fr. 29.-	Fr. 27.-

Cognome

Nome

Indirizzo

CAP, località

Data, firma

Membro ASEF: ☐ sì ☐ no

Spedire a:

Edizioni ASEF

Neubrückstrasse 155

CH-3000 Berna 26

Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12

E-mail: svssbe@access.ch



### Ordinazione di videocassette

___ Rampichino: tecnica su ogni terreno (1995)	Fr. 47.40
___ Avviamento al calcio (1992)	Fr. 41.-
___ Fascino triathlon (1996)	Fr. 31.30
___ Pallavolo - tecnica di base (1997)	Fr. 45.20
___ Windsurf: ben pensato - ben fatto (1995)	Fr. 37.70

Cognome

Nome

Indirizzo

CAP, località

Data, firma

Spedire a: UFSPPO

Mediateca

CH-2532 Macolin

Fax 032/327 64 08

E-mail: christiane.gessner@

baspo.admin.ch



UFSPPO Ufficio federale dello sport Macolin  
BASPO Bundesamt für Sport Magglingen  
OFSPPO Office fédéral du sport Macolin  
UFSPPO Uffici federali da sport Magglingen