

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 3 (2001)
Heft: 1

Artikel: Meditare per agire meglio
Autor: Favre, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001926>

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: 10.02.2026

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

Se si vogliono risvegliare e sviluppare creatività e piacere dell'innovazione si debbono usare forme adeguate di insegnamento. Però coloro che insegnano di quali possibilità dispongono di interrogarsi sistematicamente e criticamente sul loro agire e se necessario completarlo o cambiarlo? La pratica riflessiva rappresenta un modo per collegare pratica e teoria e per aumentare l'efficacia dell'insegnamento.

Al centro dell'attuale ideale d'educazione troviamo la necessità di sviluppare la capacità di trovare soluzioni creative e prese di decisione autonome per riuscire a risolvere problemi con successo. Ne consegue che lo sviluppo della personalità, il comportamento sociale ed il pensiero orientato sul processo sono finalità pedagogiche centrali. Anche a questo nuovo criterio per il miglioramento di strategie per la soluzione di problemi nella vita in generale va attribuita la responsabilità di un cambiamento della funzione dell'insegnamento. Se, anche in futuro, vogliamo percepire in modo globale il nostro compito di insegnanti, dobbiamo scambiare e discutere un numero maggiore di conoscenze sulla teoria e la pratica nell'insegnamento e nell'allenamento. Grazie al continuo perfezionamento e chiarimento delle nostre esperienze pratiche è possibile migliorare l'efficacia della nostra azione.

Per pratica o prassi riflessiva s'intendono tutti i campi d'azione che contribuiscono ad un controllo ottimale del processo d'insegnamento. Essa indica linee direttive per la scelta di opportune vie di soluzione per la pianificazione, l'impostazione, la comunicazione e la valutazione ed offre la possibilità di ricorrere alle risorse teoriche ed agli ausili tecnici, che possono servire a controllare con successo i compiti pedagogici.

La pratica riflessiva è un concetto poco presente nella letteratura specializzata. Nel 1983 Arturo Hotz ha formulato un concetto della prassi riflessiva in relazione all'insegnamento dell'educazione fisica, che mostra come l'impostazione metodica possa essere pianificata e realizzata meglio, in modo più creativo e più esteso della tecnica. Come guida all'azione metodica ha sviluppato modelli che offrono la possibilità di strutturare e dirigere il processo di apprendimento. Nei libri di pedagogia specializzati di lingua francese il concetto emerge più frequentemente. Rappresenta una nuova prospettiva di impostazione dell'insegnamento che non si limita all'educazione scolastica, ma mira ad un rapporto professionale verso i processi di sviluppo e di apprendimento in generale. Fin dal 1994 Perrenoud ha utilizzato sempre più questa definizione nelle sue pubblicazioni, ed insieme ad altri autori ha creato l'immagine del «operatore pratico riflessivo».

I principi teorici e le esperienze pratiche che vengono esposti in questo numero, non hanno la pretesa di trattare fino in fondo questo tema. L'impostazione dell'insegnamento ha il compito di iniziare, dirigere e perfezionare processi di sviluppo tecnici e personali. Gli spunti che seguono dovrebbero stimolare alla riflessione sulla propria pratica ed integrare le conoscenze teoriche.

Marcel Favre, Erik Golowin

Ripetere mentalmente gli schemi di gioco per poi attuarli sul campo ed infine valutarli in modo critico: un esempio di pratica riflessiva.



Meditare per

La pratica riflessiva integra le interazioni nello spazio e nel tempo.

Il presupposto dell'azione pedagogica è l'interazione basata su scambi, situazioni d'ascolto, capacità d'attenzione, allenamento attraverso la comprensione e la ripetizione. Lo sport è una attività con notevoli contingenze comunicative, spaziali e temporali. Questa caratteristica induce una padronanza di coordinazioni gestuali ottimali.

Esse esigono dall'insegnante che rifletta sulle condizioni nelle quali pone il suo od i suoi allievi: lo spazio disponibile, l'utilizzazione della gravità, l'esistenza di pericoli oggettivi (p.es. cadute, collisioni, ferite), l'intrusione massiccia di sentimenti e di emozioni che vengono prodotti da situazioni di sfida, la forte relazione di fiducia che esiste tra allenatore-insegnante ed i giovani.

La pratica riflessiva ristabilisce il rapporto tra la teoria e la pratica.

La pratica non è al servizio di una o più teorie. In primo luogo è il risultato di riflessioni preliminari che creano un apprendimento adattato agli allievi. Inoltre è un processo che permette di applicare modelli didattici adeguati e di misurarne gli effetti. Infine ha bisogno di conoscenze teoriche per migliorare i risultati. Troppo spesso pratica e riflessione hanno costruito la loro identità sul fatto che l'una veniva opposta all'altra. Einstein stesso avrebbe detto che: «La pratica è quando non si sa nulla, ma tutto funziona. La teoria invece quando si sa tutto, ma nulla funziona». Forse questa opposizione è spiegata dalla difficoltà che si ha a considerarle complementari, o dalla tendenza diffusa a riprodurre meccanicamente modelli sui quali non si è riflettuto realmente.

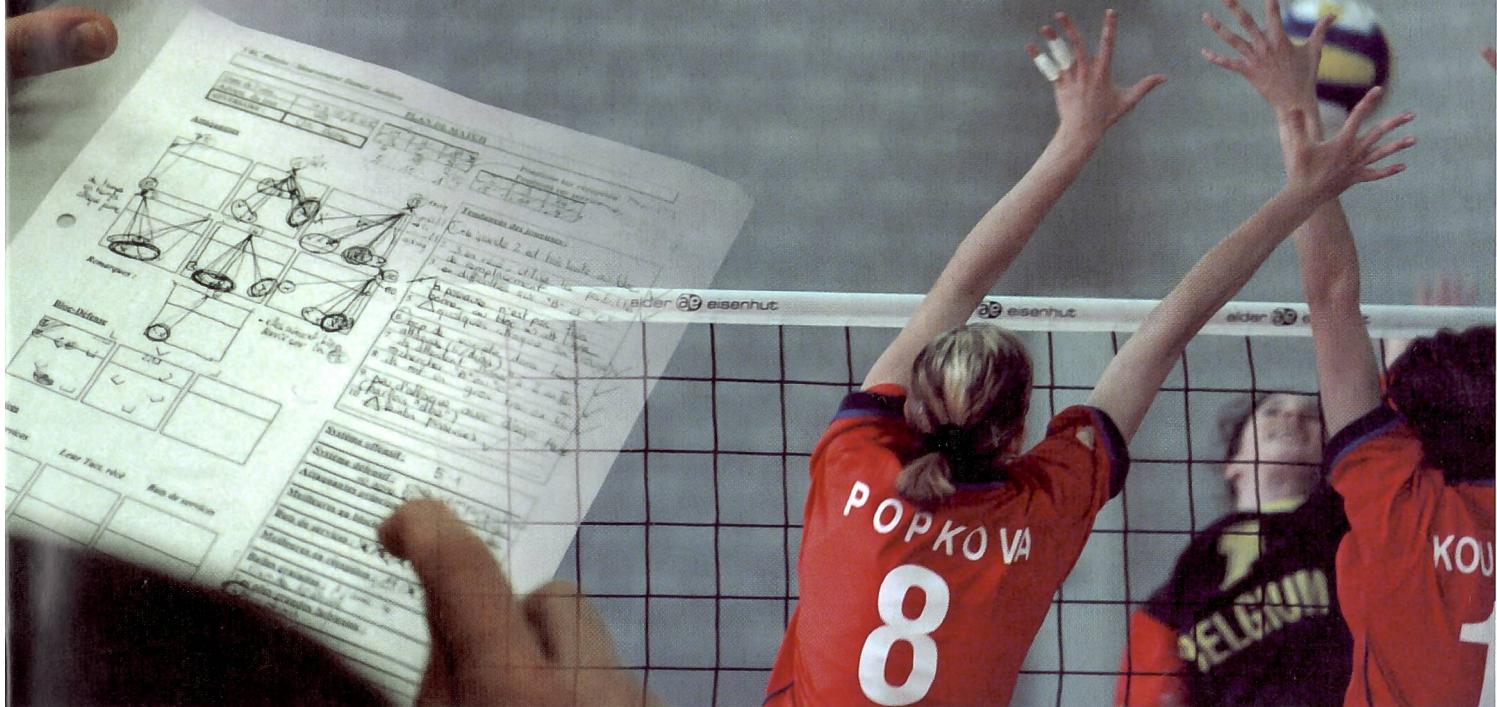


Foto: D. Kasermann/G. Ciccozzi

agire meglio!

La riflessione migliora l'azione.

La pratica è spontanea, si applica direttamente sugli avvenimenti ed i attori presenti nell'immediato. Le teorie invece sono punti di vista che si distanziano criticamente dalle azioni o dai fatti. La pratica è spontanea, ha presa diretta sugli avvenimenti che si svolgono nell'immediato. La teorizzazione è volutamente differita nel tempo, e talvolta viene concepita come strumento d'analisi che isola alcuni elementi e così impedisce che la realtà complessa non irrompa massicciamente nello spazio ristretto delle conoscenze che vengono sperimentate od esaminate.

Dunque l'azione non è diretta a verificare una teoria, ma la riflessione può servire a migliorare l'azione. Le attività pratiche sono sia un punto di partenza che un punto di arrivo. La riflessione permette un ampliamento dell'essere tra questi due punti.

La pratica riflessiva si apprende.

Si tratta una strategia che si costruisce mattone su mattone. Quindi questa logica di costruzione può essere insegnata a chiunque voglia offrire qualcosa da apprendere a qualcuno. Dispone di strumenti specifici quali l'autocritica, l'autovalutazione, l'adattamento progressivo di soluzioni, la condivisione, il richiamo di esperienze, il ricorso al metodo prova-errore, ecc.

Quindi richiede tempo ed esige una forte differenziazione degli apprendimenti. Non può accontentarsi di scorsatoie, di regole empiriche applicabili a tutti ed a tutto. Ha bisogno di risorse, personale, mezzi tecnici, attrezzature adeguate, procedure multiple di intervento, di mezzi materiali e psicologici che permettono di suscitare la curiosità di coloro che sono interessati siano essi allievi od insegnanti.

Lo sport è un campo privilegiato della pratica riflessiva.

Durante un apprendimento non si può realizzare alcun progresso senza che un «fermo immagine» faccia e lasci intravedere le cause di un possibile errore. La rimozione di questo errore può essere misurata rapidamente attraverso mezzi diversi. Il lavoro che è stato realizzato produce effetti percepibili, che possono essere quantitativi, qualitativi oppure ambedue.

Dunque questa presa di coscienza ha un effetto motivante in quanto porta ad un miglioramento della prestazione. Allora, allenatore ed allievo sentono che la loro competenza aumenta. La pratica riflessiva può produrre un rinforzo positivo dell'autostima.

La pratica riflessiva trae la sua forza dal lavoro di gruppo.

L'interazione favorisce l'osservazione diretta ad un aiuto reciproco, secondo regole di comunicazione basate sul rispetto. Stimola l'abitudine ad una trasmissione positiva e comprensibile di queste osservazioni. Grazie alla discussione fa scoprire la possibilità di strade diverse per la correzione degli errori. Si tratta di uno strumento per la comprensione reciproca, ed educa ad essa.

Da questo punto di vista è sensibilizzazione al fair-play. Soprattutto nell'educazione fisica e sportiva invita a condividere le emozioni, all'empatia.

Marcel Favre