

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Essere il coach di se stessi  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002072>

#### **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>**

# Essere il coach di se

Nell'ora di educazione fisica raramente tutto si svolge come previsto. Ci sono alcune situazioni che vale la pena di esaminare più da vicino per vedere in che modo il docente può esaminare efficacemente il proprio comportamento alla ricerca di valide alternative.

*Roland Gautschi*

**L**a lezione, e in particolare quella di educazione fisica, rappresenta raramente una serie ordinata di passi metodologici che sfociano in un concreto risultato d'apprendimento, ma vive piuttosto di incomprensioni, interruzioni ed elementi di disturbo. In queste situazioni critiche il docente di educazione fisica agisce quasi sempre con rapidità e spesso a livello inconscio. Di seguito riportiamo alcuni esempi tratti dal libro indicato a fine articolo, per soffermarsi a riflettere su alcune situazioni tipiche.

## Il «campioncino» si profila

A lezione si gioca a pallacanestro. Uno degli allievi gioca in una squadra locale di buon livello ed è stato convocato per la selezione regionale. L'ora è dedicata a semplici azioni di gioco basate su capacità acquisite in precedenza. L'esercizio proposto prevede un attacco in velocità a

gruppi di tre allievi con rapidi passaggi e conclusione a canestro, con il coinvolgimento attivo di tutti. Per la maggior parte degli allievi l'esercizio risulta impegnativo e solo pochi riescono a concludere segnando il punto. Quando arriva il turno del suo gruppo, l'allievo che gioca bene inizia a palleggiare da metà campo e conclude con uno splendido tiro, senza che i compagni possano toccare palla. Il docente non interviene, ma al turno successivo la scena si ripete.

### Cosa fareste?

- a) Chiamare l'allievo e spiegargli ancora una volta il senso dell'esercizio.
- b) Ripetere le consegne.
- c) Modificare le consegne: ora il punto è valido solo se tutti e tre i giocatori sono coinvolti nell'azione fin sotto canestro.
- d) Affidare all'allievo il compito di istruttore e dedicarsi ad un'attività di controllo.

### La nota

Nella classe (scuola media) ci sono due ragazze molto sportive, di gran lunga superiori a tutti i compagni dal punto di vista delle prestazioni. Sotto questo aspetto dovrebbero avere ambedue il massimo dei voti, ma nel caso di Martina sorgono dei dubbi in quanto la ragazza si presenta un po' presuntuosa e poco cooperativa con le compagne. Inoltre si impegna a lezione solo quando si fa un'attività che le piace particolarmente. Tutta la classe conosce i metodi di valutazione del docente, che con Martina non va oltre il cinque, suscitando le ire dell'allieva, che ritiene di essere stata sottovalutata.

### Cosa fareste?

- a) Motivare nel dettaglio la scelta.
- b) Chiedere all'allieva di valutarsi da sola.
- c) Invitare la giovane ad usare toni più convenienti in classe.
- d) Ricordare a Martina che i criteri di valutazione sono noti a tutta la classe da molto tempo.



# stessi

## La lezione come allenamento personale

Gli esempi citati mostrano quanto sia difficile decidere una linea da seguire a lezione. Naturalmente anche altri elementi influenzano l'attività del docente; chi è in forma sopporta di più e reagisce meglio. Ciò non toglie però che alla base del nostro modo di fare ci sono dei modelli di pensiero che ci portano ad agire in un certo modo. Anche se a volte non sembra, il docente non agisce mai senza motivo e l'insegnamento è il risultato di diversi passaggi a livello cognitivo (esame della situazione, valutazione, partecipazione emotiva). Si tratta però di passaggi che avvengono rapidamente e per la maggior parte a livello inconscio. Per creare maggiore trasparenza sul nostro agire e meglio capirlo bisogna approfittare della lezione come campo di allenamento. Esaminando con occhio attento le casistiche che si presentano a lezione si può modificare il nostro modo di agire. Di seguito riportiamo alcuni esempi tratti dal manuale di Roland Messmer.

## Video

Analizzare la propria lezione sotto forma di video rappresenta spesso l'inizio del coaching, ma il sistema presenta dei problemi in quanto spesso posizione della videocamera o scelta del soggetto da riprendere sono essenziali ai fini dell'efficacia. A volte ad esempio si impara poco perché la ripresa mostra solo una piccola parte di ciò che avviene a lezione, mentre le cose decisive avvengono fuori campo. Le riprese video dovrebbero essere utilizzate quindi in combinazione con altri sistemi.

## Il diario della lezione

Se prendo l'abitudine di annotare i punti critici di una lezione, evidenzio l'essenziale. Spesso poche parole sono più utili di lunghe disquisizioni, e solo nel rileggere ci si accorge di particolari che «fanno acqua». Ad esempio la descrizione di una lezione è lacunosa, o si riporta sotto forma di giudizio il comportamento di un allievo («l'allievo x» disturba, anziché ad esempio «l'allievo x continua a pallegrigiare a terra mentre io spiego le consegne»).

## La tecnica dell'E-mail

Per enucleare immediatamente i problemi incontrati nella lezione, il libro propone la cosiddetta tecnica dell'E-mail: un episodio negativo andrebbe annotato dal punto di vista del docente in modo spontaneo, per poi poterlo presentare tale e quale agli allievi, magari in dialetto. Annotare per iscritto consente un continuo passaggio dal ruolo dell'osservatore a quello dell'osservato e un'analisi per quanto possibile neutrale dell'accaduto. Scrivendo si eliminano quindi gli elementi emozionali di disturbo.

## L'intervista strutturata

Un formulario quale proposto nelle opere citate presenta il vantaggio di portare il docente a spiegare l'avvenuto. La forma strutturata del questionario costringe lo scrivente a fare chiarezza su circostanze, riflessioni e azioni che accompagnano l'elemento di disturbo della lezione. Al contrario del diario della lezione, un formulario può far scoprire le strategie d'azione che ognuno di noi finisce per privilegiare nell'insegnamento. In alcu-

niciasi è necessario agire proprio su di esse, modificarle, per poter agire nel modo giusto in situazioni critiche.

## L'opinione degli allievi

Soprattutto per i docenti alle prime armi vale la pena di utilizzare ausili ben strutturati per l'osservazione. In tal modo si evitano annotazioni imprecise di scarsa utilità quando si vuole affrontare il problema con gli allievi. Un esempio concreto è rappresentato dal formulario destinato agli allievi, in cui il giovane può valutare da solo le proprie creatività e motivazione. Il docente che raccoglie con una certa regolarità queste informazioni riesce a capire e spiegare meglio l'andamento della lezione e le cause dei problemi.

Tutti i sistemi visti in precedenza sono tutte forme di osservazione dell'insegnamento. Si può parlare di coaching vero e proprio nel momento in cui la lezione oltre ad essere documentata viene anche valutata e discussa. Strumenti adatti allo scopo sono il cosiddetto «circolo didattico» o l'esame del caso in gruppo.

m

## Bibliografia

- *Messmer, R.: Didaktik in Stücken. Werkstattbericht zur Fallarbeit in der Lehrer/innenbildung. Magglingen UFSPO, 2002. 150 pp. Fr.15.– 03.2895*
- *Treutlein, G.; Janalik, H.; Hanke, U.: Wie Sportlehrer Wahrnehmen; Denken, Fühlen und Handeln. Köln, Edition Sport, 1992. 03.2343*