

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Artikel: Siamo tutti vittoriosi

Autor: Valkanover, Stefan

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001774>

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>



Foto: Daniel Käsermann

Psicologia in educazione fisica

Siamo tutti vittoriosi

Nella lezione di educazione fisica non bisogna puntare alla prestazione massima, bensì all'ottimizzazione globale delle capacità personali. I docenti sono chiamati a risvegliare e a mantenere in ogni allievo l'interesse per l'esercizio fisico. In questo campo la psicologia può fornire un prezioso aiuto.

Stefan Valkanover

In qualsiasi ambito si ha a che fare con l'essere umano, con il suo comportamento, le sue esperienze e la sua valutazione la psicologia può fornire modelli esplicativi e di previsione. E la scuola ne è un esempio. La psicologia mette a disposizione dei docenti, entro certi limiti, delle tecniche che possono essere applicate per migliorare la probabilità di raggiungere gli obiettivi di insegnamento e apprendimento. Ma cosa significa concretamente per la lezione di educazione fisica?

Costruire la fiducia in sé stessi

La psicologia si interroga sul perché i bambini durante la lezione di educazione fisica agiscano forse in modo più impulsivo ed emotivo che in classe o in cortile. Oppure, come si può convincere un bambino pauroso che può riuscire il tuffo a testa dal trampolino di 1 metro?

Dal punto di vista della psicologia, nella lezione di educazione fisica si tratta di utilizzare e di ottimizzare le abilità personali applicandole agli esercizi fisici, in modo da permettere la sperimentazione delle proprie competenze. Intrattenere una buona relazione con il proprio corpo sviluppa la fiducia in sé stessi – elemento essenziale per affrontare in modo aperto nuove situazioni di apprendimento. Gli insegnanti devono essere attivi e attenti nei campi in cui una prospettiva psicologica (legata allo sport) può portare un contributo essenziale al raggiungimento di importanti obiettivi (in questo caso il sostegno e il rafforzamento della fiducia in sé stessi).

Accettare il proprio corpo

Per uno sviluppo sano dei bambini e dei giovani è importante che essi accettino il loro corpo. A tale scopo, nel gioco e nello sport possono essere sperimentati i propri mezzi e i propri limiti fisici, in modo individuale o a contatto con altri. Il corpo, in veste di mezzo creativo, non è unicamente uno strumento per svolgere delle azioni, bensì anche il mezzo di collegamento con il mondo esterno e in questo ruolo si riflette sugli altri individui. L'essere umano è avvezzo a giudicare il proprio corpo: mi piaccio? Sono troppo grasso? Sono soddisfatto delle mie prestazioni sportive? Secondo lo psicologo dell'età evolutiva Robert J. Havighurst, per poter parlare di uno sviluppo riuscito (cfr. Havighurst, 1972) a queste domande bisogna rispondere in modo affermativo.

L'educazione fisica offre la possibilità non solo di distrarsi con giochi divertenti o scoprire nuove forme di esercizio fisico, ma anche di affrontare la questione dell'accettazione del proprio corpo.

Suggerimenti pratici:

- Rafforzare o relativizzare i giudizi soggettivi parlando con il/la giovane.
- Discutere insieme in modo critico degli standard sociali legati all'aspetto fisico e agli ideali di bellezza.
- Proporre strategie di attivazione (per esempio l'iscrizione in un centro fitness).

Sudare meno e parlar di più

Un docente che durante le sue lezioni agisce tenendo conto dei principi di psicologia dello sport stimola anche momenti di discussione fra gli allievi, ossia scambi comuni sullo sport in generale, sulle lezioni di educazione fisica, sull'apprendimento degli esercizi, sul proprio corpo o sul fairplay nelle varie discipline. Il mezzo di comunicazione per questo genere di riflessioni è per l'appunto la lingua parlata.

In una materia legata al movimento, come l'educazione fisica, ci si sente obbligati innanzitutto a muovere il proprio corpo e dedicare troppo tempo alla discussione è una cosa malvista. Docenti particolarmente attivi confessano a denti stretti che nell'educazione fisica ogni minuto senza movimento è un minuto rubato. Nei suoi assiomi della comunicazione umana, Paul Watzlawick scriveva della necessaria interazione fra comunicazione analogica e digitale. In parole povere, la comunicazione analogica rappresenta, fra le altre cose, l'espressione corporale, la mimica e il movimento. Le forme di comunicazione digitale sono invece le corrispondenze fra oggetto e parola come compaiono nella lingua scritta e in quella parlata. Secondo Watzlawick, questi concetti sono importanti nella trasmissione dei contenuti. La relazione fra le persone viene regolata in modo determinante dalla comunicazione analogica; per capirsi in un mondo interpersonale come lo sono lo sport e l'educazione fisica non è sufficiente lasciare parlare unicamente il corpo o comunicare a «monosillabi». Solo la combinazione del linguaggio fisico e di quello verbale offre la garanzia di una conoscenza duratura e di un «saper fare» nell'ambito del movimento e dello sport.

Ergo: l'ottimizzazione delle capacità individuali nello sport non comincia necessariamente dall'aumento del carico di lavoro, bensì dalle riflessioni su ciò che deve essere cambiato cosicché diventi ciò che dovrebbe essere. L'intensità di una lezione di educazione fisica non si misura sempre dal numero delle gocce di sudore e una riflessione ben calibrata può per certo condurre verso nuove prospettive.

Bibliografia

- Havighurst, R.J.: Developmental tasks and education. New York: Mc Kay, 1972.
- Luther, D. & Hotz, A.: Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort! Bern: Verlag Paul Haupt, 1998.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H., & Jackson, D.D.: Pragmatica della comunicazione umana. Roma: Astrolabio, 1971.



Imparare il movimento

Nell'insegnamento di nuove forme di esercizio fisico, l'importanza della psicologia sportiva è indiscussa, sempre che la parcella delle modalità di insegnamento vada oltre il principio del «mostrare – imitare»! I docenti di educazione fisica hanno a che fare con allievi molto diversi fra loro. Alcuni imparano in modo molto efficiente osservando l'esecuzione dell'esercizio, mentre per altri lo stimolo visivo deve essere suddiviso in sequenze (ad esempio delle fotografie) cosicché i punti cruciali dell'esercizio siano più facilmente individuabili e praticabili. Chi ha una capacità uditiva più sviluppata necessita invece di un accompagnamento ritmico-musicale. Gli allievi interessati agli stimoli tattici e cinestetici preferiscono dal canto loro tuffarsi nell'esercizio senza istruzioni sulle modalità di esecuzione. Si tratta infatti di persone alla ricerca della sensazione giusta e armoniosa attraverso la costante ripetizione del movimento.

«Per uno sviluppo sano dei bambini e dei giovani è importante che essi accettino il loro corpo.»

Quando si consultano comuni manuali didattici o si osserva lo svolgimento di una lezione colpisce il fatto che in questo settore le strategie visive («mostrare – imitare», con l'eventuale aggiunta di sequenze audiovisive) rappresentano le attuali forme di trasmissione del sapere nella didattica dello sport. Spesso, purtroppo, si presta poca attenzione alle tecniche ed ai percorsi di apprendimento individuali: l'esecuzione quasi perfetta di un esercizio da parte dell'insegnante può spingere



all'imitazione unicamente quei pochi allievi con abilità al di sopra della media. Gli altri sentiranno invece in modo marcato la differenza di livello e si diranno: «Tanto non ce la faccio comunque!».

Suggerimenti pratici:

- Spiegare le sequenze dell'esercizio attraverso un numero minimo di direttive, aprendo così la possibilità a diversi percorsi di apprendimento individualizzati.
- Lasciare esplorare e scoprire dai bambini stessi le strategie di apprendimento più efficaci.

Ottimizzare la qualità dell'esercizio

Se si considera il concetto dell'individualità nell'apprendimento degli esercizi fisici, risulta chiaro che le difficoltà che s'incontrano ad esempio nell'apprendimento di un movimento sono molto diverse fra loro. Alcuni bambini hanno paura di farsi male, altri invece si vergognano di fare l'esercizio davanti a tutta la classe e altri ancora fanno fatica a dosare la forza. Diversi tipi di tecniche di allenamento legate alla psicologia dello sport, anche in ambito di educazione fisica, aiutano ad affrontare questi problemi e ad avvicinarsi al risultato desiderato.

Suggerimenti pratici:

- Introdurre degli esercizi di rilassamento come esperienza contrapposta alle situazioni che suscitano paura.
- Focalizzare gli aspetti interni dei movimenti: far disegnare su carta, con figure stilizzate, i punti cardine dell'esercizio.
- Prendersi il tempo e seguire i ragazzi in modo costante quando si introducono questi metodi di allenamento legati alla psicologia.

Puntare sul fairplay

Le situazioni di violenza fanno parte della quotidianità dello sport e non sarà mai possibile eliminare del tutto dalla palestra le provocazioni e le infrazioni alle regole. È auspicabile, come docente, agire in modo adeguato e ponderato nelle situazioni delicate. Dal punto di vista della psicologia, affrontare questi conflitti significa ovviamente studiare i presupposti dei comportamenti aggressivi degli allievi, proponendo poi delle mi-

sure didattiche. Quando si manifesta maggiormente la violenza? Punisco con fermezza le trasgressioni alle regole e discuto di questi episodi con le persone coinvolte e con tutta la classe?

Suggerimenti pratici:

- Discutere con gli allievi la propria concezione di sport e di comportamento sportivo.
- Dibattere con la classe del significato che ogni allievo attribuisce alla parola fairplay e del limite di sopportazione oltre cui è vietato andare (vedi anche Luther/Hotz, 1999).
- Parlare della violenza anche durante le lezioni di educazione fisica.

Fungere da modello

Per molti bambini e ragazzi, gli insegnanti sono il primo e unico intermediario professionale con lo sport e rappresentano delle figure in cui si identificano e su cui costruiscono il loro atteggiamento nei confronti della propria attività sportiva. In ambito di esercizio fisico, agli allievi dovrebbero essere richiesti obiettivi realistici. Il docente dovrebbe inoltre saper riconoscere altre motivazioni, al di là del rendimento e delle abilità sportive, in chi pratica lo sport ed evitare così che al termine della formazione scolastica e professionale gli allievi si allontanino dallo sport. Chi valorizza le attività sportive solo ad un determinato livello di prestazione offre infatti a chi è sportivamente meno dotato solo una minuscola chance di sviluppare ulteriormente l'esperienza del proprio corpo in movimento. Attenzione: non confondere mai capacità limitate con impegno limitato!

Suggerimenti pratici:

- Riflettere sul proprio ruolo di insegnante: cosa rappresenta per me la «giusta attività fisica» nella scuola?
- Condividere altri possibili modi di essere insegnante, attraverso reciproche visite a lezioni di colleghi.

m