

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 4

**Artikel:** L'equazione del successo

**Autor:** Donzel, Raphael / Piffaretti, Mattia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001331>

#### 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:** 08.01.2026

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

# L'equazione del successo

**Intervista //** Mattia Piffaretti (39 anni), dottore in psicologia e psicologo dello sport, ha condotto svariati studi in ambito di motivazione nella pratica di attività fisiche. Oltre un migliaio di sportivi e di allenatori hanno già richiesto la sua consulenza.

*Intervista: Raphael Donzel*

► «mobile»: lo studio dell'Istituto di psicologia dell'Università di Zurigo sulla motivazione nelle lezioni di educazione fisica a scuola si basa in gran parte sulla teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan. Come valuta lei questo modello? **Mattia Piffaretti:** lo apprezzo e ne riconosco la validità. Sono numerose le ricerche che ne hanno convalidato la tesi secondo cui l'entusiasmo personale o la passione per lo sport rappresenta il miglior presupposto per praticare un'attività fisica sul lungo termine.

**Nella sua attività di consulente le è già capitato di ricorrere a questa teoria?** Certamente e devo ammettere che i risultati ottenuti mi hanno soddisfatto pienamente. Un po' di tempo fa ho avuto la possibilità d'esplorare il fenomeno dell'abbandono della pratica sportiva dei giovani in età fra i 12 e i 16 anni. In seguito, con l'ausilio dello stesso modello, ho condotto uno studio sulla motivazione dei clienti che frequentano i centri fitness.

**Quali sono le qualità di questa teoria?** Il modello di Deci e Ryan è in grado di predire chi continuerà la propria carriera sportiva e chi invece no. Inoltre, presenta un aspetto fondamentale per tutti coloro che conducono ricerche direttamente sul terreno e che sono confrontati con una realtà che non è mai bianca o nera, ma piuttosto grigia. Concretamente, questa teoria prevede che una persona possa essere motivata sia intrinsecamente sia estrinsecamente, a dipendenza della situazione. Inoltre, il modello non appone un'etichetta permanente all'individuo bensì prende in considerazione la possibilità che un atleta possa passare da un tipo di motivazione all'altro.

**Si tratta dunque di una teoria che offre una certa flessibilità. Ma può essere applicata anche in ambito di educazione fisica a scuola?** A volte si dimentica che l'obiettivo delle lezioni di educazione fisica è d'educare gli allievi

a seguire una vita attiva e sana anche al termine della scuola dell'obbligo. Pertanto, sulla base del modello di Deci e Ryan, i docenti d'educazione fisica dovrebbero innanzitutto suscitare nei loro alunni il desiderio profondo d'essere attivi fisicamente. A questo punto viene spontaneo chiedersi se le note insufficienti attribuite nella lezione di «ginnastica» abbiano ancora motivo di esistere.

**Una domanda molto interessante, la sua. E la sua risposta?** Attribuire note in educazione fisica, a mio avviso, non ha alcun senso. Sarebbe meglio sostituirle con apprezzamenti individuali volti a consigliare, motivare e far progredire il giovane nell'apprendimento e nel piacere di muoversi. In questo caso, il ruolo dell'insegnante dovrebbe essere quello di «creatore» di condizioni ottimali, affinché ogni allievo possa acquisire maggior sicurezza nella gestione del proprio corpo e sviluppare maggiormente il senso di appartenere al gruppo.

**I concetti di autonomia, competenza e affiliazione nominati nella teoria di Deci e Ryan, secondo lei sono importanti anche nello sport di competizione?** Questi tre bisogni sono fondamentali. È risaputo che lo sportivo provi il bisogno d'autonomia, ovvero d'essere l'unico responsabile delle proprie azioni. E per quanto concerne la nozione di competenza, essa gli permette di percepire uno stato di progressione rispetto alla sua condizione fisica o agli altri. L'atleta, infine, deve sentire d'appartenerne ad un gruppo, ad una squadra. Questo sentimento di sostegno è essenziale per la sua riuscita.

**La motivazione è l'unico fattore che garantisce il successo nello sport di competizione?** Non direi. La motivazione, sicuramente, è uno dei fattori principali e influisce direttamente sul successo. Tuttavia, non bisogna sottovalutare l'importanza dell'equazione del successo, ovvero: riuscita = capacità x possibilità x volontà.

**Concretamente come funziona questa equazione?**

Prendiamo un esempio classico: Martina Hingis. Sandoci sulle note da 0 a 1, le attribuiremmo certamente 1 per la sua volontà (motivazione) e un altro 1 per la possibilità. Infatti, sin da bambina, ha frequentato l'ambiente del tennis. Le assegneremmo poi un altro 1 per quanto riguarda la capacità: alla base del successo della Hingis infatti c'è un talento innato. Così, il risultato della nostra equazione del successo sarà uguale a 1 ( $1 \times 1 \times 1 = 1$ ). Immaginiamo ora la stessa Hingis con la metà del suo talento. Sarebbe sicuramente stata una buona giocatrice di tennis ma niente di più ( $0,5 \times 1 \times 1 = 0,5$ ). Oppure supponiamo che fosse cresciuta in un ambiente che non aveva nulla a che vedere con il tennis, ma che il suo talento e la sua volontà fossero le stesse. L'equazione sarebbe allora la seguente:  $1 \times 1 \times 0 = 0$ . Morale della favola, non sarebbe stata una campionessa di tennis.

**Lei segue numerose giovani speranze dello sport. Ha già incontrato degli atleti che ottengono uno zero per mancanza di motivazione?** La maggior parte dei giovani che chiedono la mia consulenza lo fanno perché hanno difficoltà a gestire lo stress oppure soffrono d'una perdita di fiducia nei loro mezzi. Sul lungo termine, questi stati psicologici possono inibire o indebolire la motivazione interna.

**In che modo riesce ad individuare una mancanza di motivazione e quale terapia propone in tal caso?** Spesso, la mancanza di motivazione è il risultato d'una cattiva gestione dei propri obiettivi. Questa carenza si dissimula dietro a forme di comportamento assai diverse: infortuni, assenteismo, disturbi dell'alimentazione. Lo psicologo dello sport, nella fattispecie, deve stare all'ascolto per scoprire la lacuna e aiutare la persona a colmarla. A dipendenza dei casi, si tratta di riorientare le motivazioni del giovane in modo tale da permettergli di ritrovare il piacere di praticare il proprio sport, di guidarlo nella transizione verso un'altra attività o, a volte, di constatare che non desidera più continuare a praticare sport.

**È possibile stimare in cifre il fenomeno del drop out (abbandono) fra i giovani sportivi?** Stando al mio studio sul drop out sportivo, esso si suddivide in tre categorie: abbandono volontario, ovvero l'abbandono cosciente dello sport principale praticato per un'altra attività fisica che suscita maggior interesse; abbandono involontario, che spesso è condizionato da fattori situazionali o circostanziali (trasloco, infortunio, malattia); ed infine l'abbandono passivo di cui il «burn out» è l'espressione estrema. In questo caso, il giovane sportivo si sente prigioniero di un meccanismo in cui si esaurisce gradualmente e non riesce ad abbandonare la scena. Per quanto riguarda la percentuale, essa oscilla fra il 50 e il 70% (tasso che integra ogni tipo di abbandono).

**Ritorniamo, per concludere, alla teoria di Deci e Ryan**

**che risale al 1985. Non meriterebbe di essere aggiornata?** Certamente. Questo modello si concentra anzitutto sull'individuo occidentale in un contesto relativamente omogeneo. Oggi, invece, viviamo in una società multiculturale in pieno mutamento. Lo sport non ha lo stesso valore ovunque e il film «Sognando Beckham» ne è un esempio, in versione comica. Nella realtà in cui viviamo ci sono delle culture in cui la religione può ostacolare l'entusiasmo d'un atleta molto motivato. In questo caso, la teoria dell'autodeterminazione è posta di fronte ai propri limiti. //

➤ *Contatto: mattia.piffaretti@citycable.ch  
o www.actsport.ch*

