**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

**Artikel:** Quando disciplina fa rima con motivazione!
**Autor:** Bignasca, Nicola
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1001381

**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:** 12.07.2025

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

# Quando disciplina fa rima con motivazione!

Un buon docente di educazione fisica e monitore G+S dispone delle competenze necessarie per padroneggiare gli aspetti legati all'ordine, alle regole e alla disciplina. Una valida capacità di organizzazione contribuisce in larga misura a garantire la disciplina durante l'insegnamento con conseguenti influssi positivi su ambiente di apprendimento e motivazione, sia dei docenti che degli allievi.

*Nicola Bignasca*

I problemi relativi alla disciplina, in ultima analisi, sono il risultato di una correlazione fra esigenze, predisposizione all'apprendimento, capacità di prestazione, benessere, condizioni esterne e una serie di altri fattori. Di seguito vorremmo illustrare alcuni principi rivelatisi adatti per affrontare eventuali difficoltà relative alla disciplina, nell'insegnamento dell'educazione fisica a scuola o nelle società sportive. Questi principi vorrebbero fungere da guida per trovare soluzioni valide ed attuabili per superare i problemi che sorgono nella pratica quotidiana migliorando il benessere emotivo e la motivazione di docenti e allievi.

## Considerare le esigenze degli allievi!

I bambini e i ragazzi, con il loro comportamento «deviante» – ad esempio infrangendo regole o non seguendo le indicazioni di docente e allenatore – spesso cercano semplicemente dei modi per esprimere le proprie esigenze. Cerchiamo quindi di enucleare i principali bisogni dei bambini nell'ambito dell'insegnamento dell'educazione fisica e dello sport!

### Cosa, come e perché?

L'insegnamento dell'educazione fisica deve essere preparato accuratamente e strutturato in modo chiaro. Le informazioni dei docenti sugli obiettivi e sulle diverse attività sono un importante ausilio per orientarsi e motivano i giovani. Perché si è scelto un certo contenuto? Cosa si fa esattamente? Per quanto tempo?

### Alla ricerca del giusto ritmo

Se si pretende troppo dai ragazzi, in termini di attenzione e concentrazione, si finisce per avere allievi agitati, che cercano di defilarsi, parlano fra di loro e lavorano in modo poco concentrato. È pertanto consigliabile strutturare la lezione o l'allenamento in varie fasi ben distinte in modo da dare un certo ritmo. Dopo fasi di apprendimento svolte con la massima concentrazione si inseriscono opportunità di distensione e forme di gioco in grado di motivare (v. «Inserto pratico»). Nel far ciò è particolarmente importante interessare i giovani in vari modi; a livello cognitivo, emozionale o espressivo; ovvero, ogni aspetto della psicomotricità infantile dovrebbe essere considerato.

### Voglia di partecipare attivamente

Un insegnamento che coinvolge interessi e aspetti della realtà quotidiana del bambino aumenta la motivazione e la partecipazione. Ricorrendo a forme di apprendimento in grado di individualizzare e differenziare si promuovono ulteriormente la predisposizione all'appren-

dimento e la responsabilità di ragazzi e giovani. Una strategia efficace e in grado di stimolare la motivazione consiste nel coinvolgere gli allievi nella pianificazione, quando si tratta di scegliere i contenuti dell'apprendimento e di determinare le possibilità di prestazione individuali.

## Regole adeguate facilitano un buon clima sociale

Nello sport, le regole sono importanti strumenti di orientamento; esse mostrano ai ragazzi, ai docenti ed ai genitori le possibilità e i limiti del loro comportamento; i limiti danno anche una certa sicurezza. Nel contesto scolastico e societario le regole consentono una convivenza basata su rispetto, attenzione, comprensione e responsabilità, che garantisce i diritti di tutte le persone coinvolte.

### Stabilire insieme delle regole

È senza dubbio opportuno stabilire le regole di comportamento in collaborazione con i bambini e i ragazzi. Per determinati settori si dovrebbero inoltre coinvolgere anche genitori, dirigenti della società sportiva ed eventualmente anche altre persone interessate. Le regole dovrebbero

- essere formulate in modo chiaro, comprensibile e positivo;
- essere affisse in modo ben visibile in palestra o nel posto dove si svolge l'allenamento;
- essere richiamate alla mente regolarmente.

Durante le lezioni e l'allenamento si deve dare ai ragazzi la possibilità di imparare come comportarsi nel modo giusto, nel rispetto delle regole.

### Determinare insieme le sanzioni

Una volta che si stipulano le regole insieme, tutti gli interessati sono responsabili del loro effettivo rispetto. Se si verificano dei problemi, devono essere affrontati insieme e se necessario si deve ricorrere a sanzioni. Nell'uso delle stesse possono tornare utili i seguenti principi:

- distinguere fra infrazioni leggere e gravi;
- determinare esattamente quale comportamento si punisce;
- definire quale violazione ha come conseguenza quale sanzione;
- proteggere la dignità e l'autostima dei ragazzi e dei giovani;
- evitare di punire tutto il gruppo come misura di rappresaglia;
- pianificare il ricorso alle sanzioni e non parlarne ad hoc;
- ricorrere alle sanzioni in modo conseguente e adeguato alle circostanze;
- accertarsi che i ragazzi – e altre persone interessate – capiscano le sanzioni.

## Ci vogliono soluzioni creative!

Per lo più, nella realtà quotidiana d'insegnamento, non si ha tempo per esaminare un problema da un altro punto di vista e provare altre strategie d'azione. Usare un po' d'inventiva nella risoluzione dei conflitti può comunque portare a risultati sorprendenti.

### Esaminare i problemi da un altro punto di vista

Quando abbiamo la sensazione di non progredire di un passo, che siamo troppo presi dal problema e che pur sforzandoci di ricorrere a comportamenti diversi non si muove niente, è necessario prendere una qualche distanza dalle cose ed osservare il problema da un altro punto di vista. Se ci si trova in una situazione del genere, infatti, non serve a granché, mostrare di non avere fiducia nei nostri allievi, bollandoli come «pigri» e ritenendoli unici responsabili della situazione insoddisfacente. Esattamente come si può finire in un circolo vizioso composto da problemi e comportamenti, si può agire in senso contrario per trasformare la stessa dinamica in positivo, una spirale cioè che ci consente di guardare nuovamente il mondo dall'alto e – al contrario di quanto avviene in un circolo vizioso, simile a un gorgo – di mostrarci eventuali soluzioni per il problema e avviare una nuova positiva dinamica.

### Come ricercare la soluzione più indicata?

Possiamo enucleare i seguenti principi per cercare di risolvere una situazione conflittuale, a scuola o nella società sportiva:

- ***Se vogliamo cambiare qualcosa, facciamolo:*** Spesso ci concentriamo nelle situazioni conflittuali al comportamento del nostro interlocutore, invece di iniziare a cambiare qualcosa, partendo da noi stessi. La controparte non può tenere lo stesso comportamento, se io cambio il mio.
- ***Diamo al comportamento della controparte un'interpretazione diversa:*** Dietro ogni comportamento si possono vedere intenzioni buone o cattive. Cerchiamo – ogni volta che ciò sia possibile – interpretazioni positive per il comportamento degli allievi. Ciò facendo attribuiamo loro in linea di principio una certa buona fede e possiamo cercare insieme soluzioni valide per risolvere situazioni difficili.
- ***Cerchiamo obiettivi comuni e cooperiamo:*** Se critica e divieti causano atteggiamenti di resistenza nel giovane e peggiorano il rapporto fra docente e allievi, concentrandosi sui punti di contatto positivi si ricuce un rapporto e si danno nuovi impulsi ad una cooperazione.
- ***Concentriamoci su quanto esiste di positivo e ben funzionante:*** Non appena si vede che si sta andando nella direzione giusta, si fa di tutto per migliorare la strategia messa in atto. Le eccezioni non vengono viste come tali, ma piuttosto come tentativi riusciti di muoversi nella direzione giusta.
- ***Poniamoci degli obiettivi possibilmente ridotti, concreti e facilmente controllabili:*** Si tende facilmente e pretendere troppo da sé e a rimanere frustrati, se ci si pone degli obiettivi troppo elevati. Modifiche di basso rilievo spesso portano con sé cambiamenti di ben altro spessore.

*«Chi è motivato, riconosce l'importanza di un ambiente di apprendimento basato sul dialogo.»*

- ***Può avere un senso modificare la situazione e non il comportamento:*** In torto o difficili non sono le persone, ma determinati modi di fare in determinate situazioni. È importante mostrare agli allievi in quali situazioni il comportamento è adatto e sensato, e non, al contrario, dove si continua a sbagliare e a far male. m