Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 8 (2006)

Heft: 2

Artikel: Agonismo o progressi indivduali?

Autor: Birrer, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001458

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

▶▶ Lo stimolo ad imparare sempre cose nuove e a dare il meglio di sé è strettamente collegato al divertimento e all'impegno. ◀◀

Foto: Daniel Käsermann

Agonismo o progressi individuali?

Studio della SUFSM // Se gli allievi escono dalla palestra rilassati e soddisfatti, il docente ha raggiunto un bel traguardo. Un sondaggio condotto su oltre 600 alunni di scuola media rivela che la lezione è ancor più piacevole se viene impostata sull'incoraggiamento personale.

Daniel Birrer

▶ Fare sport è divertente. Su questo non ci piove. Purtroppo però ci si rende conto che non tutti gli allievi la pensano così e questi ragazzi, in età adulta, tenderanno piuttosto a girare al largo dallo sport e dalle altre forme di movimento. Fortunatamente esistono anche gli esempi postivi. Ma quali sono i fattori che permettono ai ragazzi di divertirsi, di impegnarsi e di dare il massimo durante la lezione di educazione fisica? È più importante dare la possibilità di decidere insieme i contenuti della lezione, in un buono spirito di squadra all'interno della classe o è meglio impostare l'insegnamento sull'aspetto dell'agonismo e sui principi della vittoria e della sconfitta?

Su queste e su altre domande si è chinato lo studio condotto dalla Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM), a cui hanno partecipato 613 alunni di scuola media inferiore e superiore. Questo articolo presenta i primi risultati della ricerca in ambito di clima motivazionale. Il seguito delle conclusioni, ovvero i cambiamenti diretti di clima in relazione con l'insegnamento dell'educazione fisica, sarà pubblicato nel prossimo numero di «mobile».

Motivare con compiti e competizioni

Per poter giudicare quanto accade durante la lezione, lo studio si è basato sulla teoria dell'orientamento verso gli obiettivi (Vanden Auweele & Biddle, 1999), la quale negli ultimi anni si è rivelata molto utile per la valutazione di processi di motivazione in relazione all'educazione fisica e allo sport. La teoria dell'orientamento verso gli obiettivi, un modello per l'analisi della motivazione a fornire delle prestazioni, nasce essenzialmente da due incentivi: l'orientamento verso i compiti e l'orientamento verso la competizione. Le persone orientate verso i compiti cercano continuamente di migliorare. L'apprendimento di nuovi contenuti le stimola e per valutare le proprie prestazioni si paragonano a loro stesse, giudicando perciò i loro progressi individuali. Al contrario, gli individui orientati verso la competizione tentano sempre di emergere con il paragone. Confrontandosi con gli altri vogliono sempre vincere e quando non è possibile s'impegnano poco. Valutano le loro prestazioni paragonandosi agli altri. Entrambi gli orientamenti sono una caratteristica della persona che si sviluppa durante la fase di socializzazione situata già nella prima infanzia. Questa socializzazione nasce dall'educazione impartita dai genitori e dagli importanti rinforzi dei sistemi di riferimento, quali la scuola, la società sportiva o i coetanei. L'evoluzione di simili processi di motivazione non è determinata unicamente dalle caratteristiche personali, bensì anche dalle situazioni. In questo contesto, gli psicologi della motivazione parlano di clima motivazionale. Le persone, e quindi anche i bambini durante la lezione di educazione fisica, reagiscono in modo marcato se le azioni da loro eseguite vengono commentate. I principi secondo cui questi commenti devono essere formulati sono ancorati in un certo contesto e su un certo lasso di tempo. Ad esempio, un docente di educazione fisica che fornisce spesso un feedback ai suoi alunni – basato su criteri ben precisi – favorisce la creazione di un certo clima di lezione. E se questo clima influenza la motivazione dei ragazzi si parla allora di clima motivazionale.

I feedback importanti

Il clima della lezione è influenzato dall'atteggiamento dell'insegnante e degli allievi. Se durante la lezione gli alunni confrontano le loro prestazioni con altri compagni si crea piuttosto un clima in cui viene data importanza alla competizione. Succede la stessa cosa quando vengono organizzate molte gare che prevedono dei vincitori e degli sconfitti, e soprattutto quando l'insegnante rinforza il suo feedback sulle prestazioni con un paragone con altri allievi. In questo caso si parla di clima orientato verso la competizione.

Un clima orientato verso i compiti si sviluppa invece quando gli allievi ricevono dei feedback sull'impegno e sui progressi nell'apprendimento. In questo caso gli errori e gli «insuccessi» sono permessi, anzi, fanno addirittura parte del processo di apprendimento in quanto favoriscono il miglioramento delle capacità individuali.

La competizione divide maschi e femmine

Il 78% degli allievi che ha preso parte allo studio percepisce nella loro classe un clima orientato verso i compiti «molto marcato» o «piuttosto marcato». Il 22%, ovvero più di un quinto degli interrogati, giudica il clima motivazionale «poco» o «per niente» orientato verso i compiti. Ragazze e ragazzi attribuiscono la stessa importanza ai progressi di apprendimento individuali nella loro classe. Gli alunni di scuola media superiore considerano il clima della lezione leggermente meno orientato verso i compiti rispetto agli allievi di scuola media inferiore.

Solo il 24% dei ragazzi intervistati, ossia circa un quarto, definisce il clima della lezione orientato verso la competizione. In questo caso le differenze fra i sessi e le età sono assai evidenti. I maschi considerano la lezione molto più orientata verso la competizione rispetto alle femmine (38% contro 16%) e per gli allievi di scuola media inferiore «vincere» durante la lezione di educazione fisica è leggermente più importante rispetto agli allievi più grandicelli. Evidentemente questi ultimi sono meno motivati a fornire delle prestazioni durante la lezione di educazione fisica.

Ai tre quarti la lezione piace

Secondo lo studio, alla stragrande maggioranza degli allievi la lezione piace: l'80% dei giovani considera la lezione di educazione fisica «piacevole» o «piuttosto piacevole» e afferma di «divertirsi» o di «divertirsi abbastanza». Per il 7% di loro la percentuale di divertimento è invece «molto bassa» mentre per il 13% è «bassa». Fra i pareri espressi sul divertimento vissuto durante la lezione non vi sono differenze fra sessi, mentre quelle che emergono fra la scuola media inferiore e superiore sono di poca importanza. La percentuale di ragazzi che dichiara di «divertirsi molto» durante la lezione di educazione fisica è molto più alta rispetto a quella delle ragazze.

Circa il 75% degli alunni interrogati sostiene inoltre di «impegnarsi molto» o di «impegnarsi abbastanza» durante la lezione. La percentuale di ragazze che dichiarano di applicarsi molto è leggermente inferiore rispetto a quella dei maschi. Sembra inoltre che le allieve più anziane s'impegnino meno rispetto a quelle più giovani (70% contro 81%).

Il compito è decisivo

Quanto contano il clima motivazionale dal profilo del divertimento e l'impegno profuso durante la lezione indicato dagli allievi? Molto. Il divertimento durante la lezione dipende in modo considerevole da un clima orientato verso i compiti, in presenza del quale i ragazzi si divertono per la maggiore. Al contrario, in un clima poco orientato verso i compiti il divertimento è minore anche quando a prevalere è un clima orientato verso la competizione.

Si può affermare la stessa cosa riguardo all'impegno durante la lezione (v. Fig. 1), il quale è maggiore in presenza di una combinazione di orientamento verso i compiti e verso la competizione. I due orientamenti non devono quindi contrapporsi.

Dopo si sta meglio

Alcune ricerche in ambito di attività sportive svolte durante il tempo libero dimostrano che le attività fisiche e sportive hanno un effetto rasserenante diretto. Ciò vale anche per la lezione di educazione fisica? E in tal caso, il clima motivazionale assume un ruolo impor-

La ricerca

▶ Questo articolo espone i primi risultati di uno studio che tratta il modo in cui gli allievi vivono la lezione di educazione fisica. La loro pubblicazione è prevista prossimamente. Le conclusioni presentate potrebbero subire delle leggere modificazioni a causa di cambiamenti riguardanti i controlli a campione. Nel prossimo numero di «mobile» saranno prospettati dei risultati maggiormente in relazione con i cambiamenti di clima diretti.

✿ L'autore ringrazia gli allievi e i docenti che hanno partecipato allo studio.

Bibliografia

Vanden Auweele, Y., Biddle, S.J.H.: (1999). Psychology for physical educators. *Champaign, IL:* Human Kinetics.

Orientamento verso i compiti

Ci si motiva...
- acquisendo nuove abilità;
- compiendo dei progressi personali;
- risolvendo dei problemi;
- riuscendo a capire meglio qualcosa;
- dando il meglio di sé stessi.

Valutazione delle prestazioni sulla base di:
- standard personali;
- processo di paragoni temporali (sono riuscito a migliorare?).

Orientamento verso la competizione

Ci si motiva...
- provando ad essere migliori degli altri;
- vincendo contro gli altri;
- riuscendo ad essere bravi quanto gli altri ma fornendo uno sforzo minore;
- nascondendo le proprie incompetenze.

Valutazione delle prestazioni sulla base di:
- standard personali (piazzamento, rango);
- relazione fra impegno e rango (non ho vinto ma mi sono anche impegnato meno degli altri).

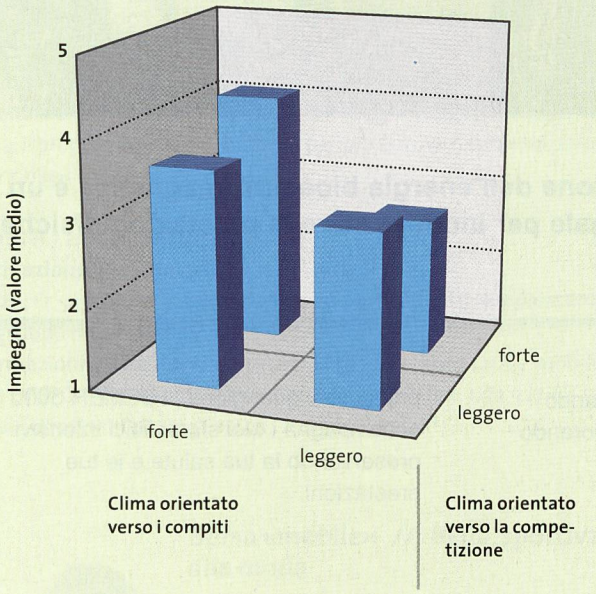
tante? La risposta ad entrambe le domande è affermativa. La figura 2 evidenzia chiaramente questi effetti. Al termine di una lezione impostata su un clima orientato verso i compiti si percepiscono dei miglioramenti diretti dell'atmosfera rispetto all'inizio della lezione. Tuttavia, se il clima è poco orientato verso i compiti anche l'effetto rasserenante è inferiore oppure, subito dopo la lezione, si osserva un lieve peggioramento del clima. Ciò può essere attribuito alla frustrazione dovuta ad un elevato orientamento verso la competizione che, dal punto di vista dei paragoni sociali, non ha permesso di raggiungere gli obiettivi individuali previsti.

Lo stimolo ad imparare cose nuove

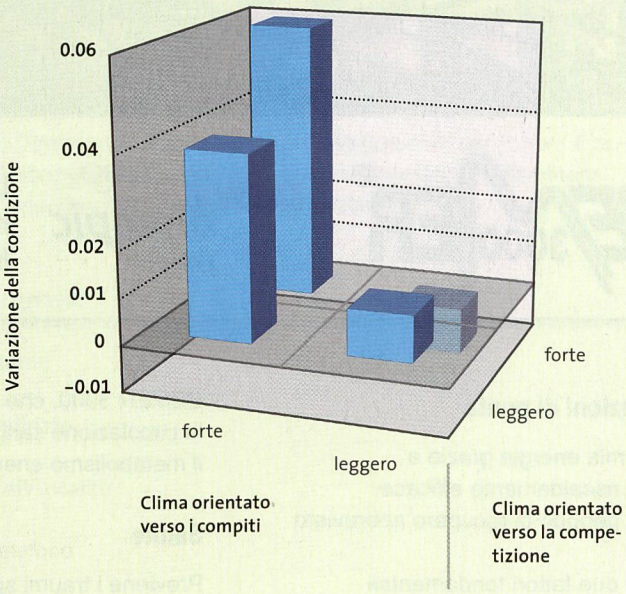
Gli antichi greci la pensavano già (quasi sempre) così: partecipare è più importante di vincere – o in ogni caso quando le prestazioni vengono valutate sulla base di standard personali e non di paragoni con gli altri. Se in futuro vogliamo continuare a suscitare l'entusiasmo degli allievi durante le lezioni dobbiamo riuscire ad ancorare più saldamente le norme di riferimento individuali nel nostro sistema scolastico, nel nostro modo di far lezione e anche nella testa degli alunni. Lo studio della SUFSM rivela come lo stimolo ad imparare sempre cose nuove, a migliorare costantemente e a dare il meglio di sé sia strettamente collegato al divertimento e all'impegno. Entrambi questi fattori, infatti, dovrebbero favorire la pratica sportiva sul lungo termine (per tutta la vita) o, per lo meno, una vita all'insegna del movimento. È questo uno dei principali obiettivi educativi della lezione di educazione fisica.

Un elevato orientamento verso i compiti durante la lezione dovrebbe essere preso in considerazione anche per le ragazze. Bisognerebbe inoltre prestare attenzione al calo di motivazione a fornire delle prestazioni riscontrato fra gli allievi di scuola media superiore. Il problema potrebbe essere risolto introducendo degli obiettivi d'apprendimento più chiari e soprattutto con un significato individuale. Coinvolgere gli alunni nella scelta di determinati contenuti della lezione potrebbe spingere i ragazzi ad identificarsi maggiormente in essa e, eventualmente, ad accrescere l'orientamento verso i compiti. //

› *Daniel Birrer dirige il servizio di psicologia dello sport e di scienze sociali della Scuola universitaria federale dello sport di Macolin. Contatto: daniel.birrer@baspo.admin.ch*



› Figura 1:
Impegno profuso durante la lezione in funzione del clima orientato verso i compiti e verso la competizione. Il divertimento durante la lezione dipende in modo considerevole da un clima orientato verso i compiti, in presenza del quale i ragazzi si divertono per la maggiore. Al contrario, in un clima poco orientato verso i compiti il divertimento è minore anche quando a prevalere è un clima orientato verso la competizione.

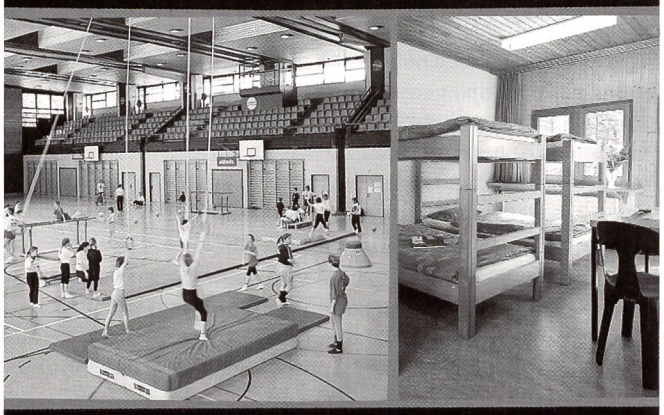


› Figura 2:
Variazione della condizione e dello stato d'animo dopo la lezione – rispetto al momento che ha preceduto l'inizio della lezione – in funzione del clima motivazionale percepito. I valori possono oscillare fra -1 e +1, 0 rappresenta nessun cambiamento di clima, i valori inferiori allo 0 un peggioramento di clima e i valori positivi un miglioramento. Al termine di una lezione impostata su un clima orientato verso i compiti si percepiscono dei miglioramenti diretti dell'atmosfera rispetto all'inizio della lezione. Tuttavia, se il clima è poco orientato verso i compiti anche l'effetto rasserenante è inferiore oppure, subito dopo la lezione, si osserva un lieve peggioramento del clima.

Campo d'allenamento nel Vallese

1 giorno a partire da soli Fr. 40.50 a persona*, incl. pensione completa
(*per gruppi a partire da 15 persone)

Utilizzo gratuito di triplice palestra, campi esterni (fondo duro e morbido), piscina coperta, parete di arrampicata, campo da calcio, campi da tennis e badminton, sale di formazione e teoria ecc. Alloggio in dormitori. A pagamento: fitness, sauna, bagno turco.



SPORT FERIEN CENTER FIESCH

3984 Fiesch/Vallese
tel. 027 970 15 15
fax 027 970 15 00
www.sport-feriencenter.ch
info@sport-feriencenter.ch

100% NORDIC WALKING - NUR MIT TRIGGER

STÖCKE IN FIXLÄNGE ODER TELESKOP -

CLICK AND GO

MIT DEM INNOVATIVEN SCHLAUFENSYSTEM

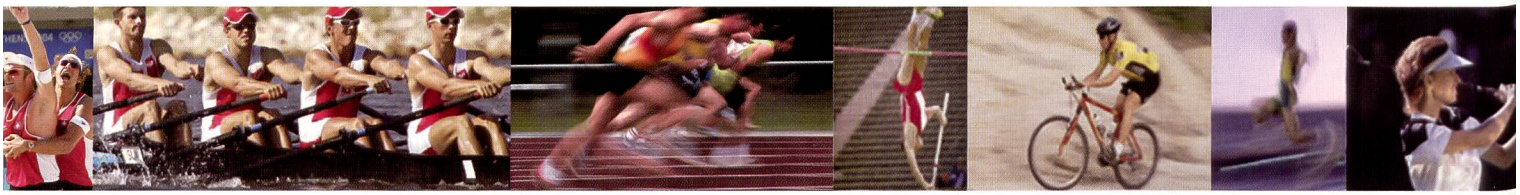
The Trigger

SNO

LEKI

LOWA Schuhe AG, 3800 Interlaken, info@lowa.ch

www.leki.ch



BEMER 3000®

swiss olympic partner

La regolazione dell'energia bioelettromagnetica è un metodo legale per incrementare le prestazioni fisiche individuali.

Prestazioni di punta

Risparmia energia grazie a
- un riscaldamento efficace
- un periodo di recupero abbreviato

Questi due fattori fondamentali vengono influenzati positivamenti dal BEMER 3000, che agisce stimolando la circolazione sanguigna e migliorando il metabolismo energetico.

Salute

Previene i traumi sportivi, riduce il rischio di infortuni e accelera i processi di guarigione: il BEMER 3000 accompagna i tuoi sforzi fisici intensivi preservando la tua salute e le tue prestazioni.

Risultati attendibili

Il dottor Beat Villiger, capo dello Swiss Olympic Medical Team afferma: «i progressi della terapia BEMER sono confermati da esperimenti scientifici!»

Siamo a vostra disposizione:

BEMER Medizintechnik
Schliessa 12 - FL 9495 Triesen
Tel.: 00423 - 399 39 70
Fax: 00423 - 399 39 79
e-Mail: info@be-mt.li

www.bemer3000.com