

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 2

**Artikel:** La prestazione tra culto sociale e sfida personale  
**Autor:** Boucherin, Barbara / Golowin, Erik / Mengisen, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001944>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

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

Comprendere le prestazioni sportive e le interrelazioni che legano le loro diverse componenti è impresa assai ardua. Sviluppare razionalmente una prestazione presuppone che, in primo piano, non vi sia soltanto la valutazione di un risultato, ma soprattutto quanto provoca in noi il processo della sua realizzazione.

**N**ella nostra società basata sul rendimento e sul successo il nostro modo di pensare viene determinato da valori standardizzati, unidimensionali. La concezione del mondo che domina nella società determina quali siano le prestazioni alle quali viene dato valore elevato e fungono da punto di riferimento. Anche lo sport popolare e lo sport di prestazione si debbono confrontare con il concetto di «prestazione», affinché ambidue i settori si arricchiscano e si completino a vicenda.

Spesso la prestazione viene identificata con il risultato. Test, risultati di gara o le statistiche servono a determinare quali siano i valori medi, per valutare in base ad essi lo sviluppo della prestazione. Ma così si determinano obiettivi che vengono definiti dall'esterno, che, in molti casi, non corrispondono allo sviluppo individuale. Ma la pedagogia si propone proprio di fare vivere la realizzazione di una prestazione come processo, in modo tale da promuovere lo sviluppo della propria personalità grazie alle esperienze acquisite.

Anche nel quadro dell'insegnamento dell'educazione fisica ciò che viene realizzato da un soggetto è sempre espressione di processi molto complessi. La nostra capacità di carico (sforzo) psichico e fisico è determinata da presupposti individuali della prestazione come le capacità, le abilità, le conoscenze o il grado di espressione di atteggiamenti e motivazioni verso quanto esige la prestazione.

Sviluppare la prestazione nell'insegnamento e nell'allenamento offre la possibilità di procurare agli allievi e agli atleti esperienze su quali siano i rapporti tra le sue varie componenti. Comprendere rapporti e strutture del nostro agire, aumenta la qualità delle nostre esperienze. Sia nell'insegnamento dell'educazione fisica, che nell'allenamento, apprendere significa acquisire gli strumenti che permettono di affrontare meglio compiti e problemi futuri, migliorando aspetti della personalità come la capacità di autorganizzarsi, di autodisciplinarsi e di essere coscienti di se stessi. I giovani apprendono ad ordinare a lunga scadenza esigenze diverse e ad organizzare efficacemente il modo con il quale rispondere ad esse. Però, se vogliamo agevolare il loro sviluppo è necessario che vengano aiutati nel formulare autonomamente obiettivi di prestazione che rappresentino una reale sfida personale.

Se si vuole corrispondere all'intreccio ed alla reciproca dipendenza tra i vari aspetti della prestazione, occorre che l'insegnamento si serva, come linee guida, di programmi pedagogici, metodici e tecnici che completano e promuovono lo sviluppo dell'individuo nella sua globalità. I contributi pubblicati in questo numero riflettono il concetto di prestazione dal punto di vista della concezione del mondo, della politica educativa e della metodica didattica. In questo modo «mobile» vuole contribuire a riconoscere i valori e le possibilità pedagogiche che vi sono nel fornire una prestazione, e ad organizzare la programmazione dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'allenamento in modo tale che lo sviluppo della prestazione venga vissuto come un processo di arricchimento del proprio bagaglio di esperienze.



# La presta sociale

*Barbara Boucherin, Erik Golowin, Walter Mengisen, Max Stierlin*

## **Le esperienze positive migliorano la disponibilità alla prestazione.**

Insegnamento ed allenamento sono più efficaci se suscitano entusiasmo. Se si riesce a vivere l'insegnamento e l'allenamento come un evento avvincente si sostiene lo sviluppo di contenuti psichici ed emotivi. Si tratta di azioni che risvegliano l'interesse degli allievi, ne aumentano la disponibilità allo sforzo, rafforzano e consolidano il loro atteggiamento e la loro motivazione ad impegnarsi. L'ambiente d'apprendimento viene a sua volta influenzato dall'atmosfera prodotta dalla personalità di chi insegna e dai compagni di scuola e di allenamento. Anche la rapidità di apprendimento ed i progressi nelle prestazioni sono fattori che indicano se le esperienze fatte vengono vissute come successo e migliorano così la disponibilità alla prestazione.

## **Un buon sviluppo della volontà di realizzare una prestazione fa sì che sia possibile realizzare gli obiettivi voluti.**

Se si riesce a realizzare quanto voluto, si produce un senso di soddisfazione e di piacere. Per farlo abbiamo bisogno di aspirare intensamente ad eseguire una determinata azione, di dirigere i nostri sforzi verso un determinato scopo e di concentrarsi mentalmente e spiritualmente sulla riuscita di ciò che vogliamo realizzare. La decisione di impegnare la propria volontà verso una prestazione è espressione di motivazioni che sono di natura emotiva. Ciò vuole dire che una grande disponibilità alla prestazione rappresenta il presupposto ideale per estrinsecare completamente la propria forza di volontà.





Foto: Daniel Käsermann

# zione tra culto e sfida personale

**Una prestazione sportiva non è solo espressione di un duro lavoro, ma anche di una impostazione intelligente dell'allenamento.**

Le prestazioni sportive rappresentano azioni complesse, globali. Si sviluppano grazie all'interazione di diverse componenti che determinano la prestazione: azioni, processi parziali, azioni meccaniche, scambi sociali, processi cognitivi ed emotivi. Se si vuole riuscire a collegare con successo tra loro tutti questi aspetti e riunirli in modo tale che la prestazione venga realizzata armonicamente, non è assolutamente sufficiente un allenamento duro che sia diretto ad incrementare la produzione di energia. L'azione sportiva ha bisogno di programmi di allenamento che mostrino quali siano i rapporti e la coordinazione dei vari aspetti. In questo senso, attualmente, viene attribuito valore anche all'intelligenza, intesa come capacità di comprendere i nessi esistenti tra le cose. Quindi l'intelligenza non deve essere concepita come qualcosa che è limitato a capacità puramente mentali, ma comprende una dimensione sensoriale, cognitiva ed emotiva. Strategie di soluzione intelligente di problemi corrispondono all'utilizzazione di sinergie, secondo modalità guidate da criteri e finalità.

**Il nostro potenziale di prestazione può essere sviluppato se investiamo sempre la nostra energia psichica per raggiungere obiettivi che rappresentano una sfida personale.**

Ogni sfida che ci poniamo rappresenta un'opportunità per apprendere qualcosa, ed ha in sé la possibilità di avvertire una gioia reale. Ma poiché l'apprendimento spesso avviene attraverso una pressione esterna, spesso viene troppo scarsamente avvertito il legame che c'è tra una massima prestazione personale e lo sperimentare qualità della vita. Proprio i gio-

vani sono troppo facilmente soddisfatti di se stessi, ed invece di gioia cercano solo divertimento. L'insegnamento e l'allenamento sono due campi d'attività nei quali, in primo piano, non troviamo una ricompensa, in essi il fare di per se diventa lo scopo. Processi ed effetti emotivi ci danno la possibilità di sperimentare e riflettere su noi stessi. Inoltre dobbiamo continuamente investire energie psichiche in nuovi obiettivi che rappresentano una sfida relativa. Gli obiettivi di prestazione prestabiliti nella nostra società possono fornire feedback in misura ben adeguata. Ma solo se avvertiamo di essere all'altezza di un compito è possibile fare esperienze che permettono di progredire.

**Concentrazione e prestazione sono massime se coscienza ed azione sono un tutto.**

Quando occorre che le emozioni siano poste al servizio dell'apprendimento o della realizzazione di una prestazione, il caso ideale perché ciò avvenga è attraverso lo stato di «flow». Il concetto di «flow» è stato introdotto dallo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi per indicare uno stato ideale di prestazione nel quale ci si apre completamente e la coscienza non è separata dall'agire. Spesso viene percepito come un senso di gioia spontanea, di vitalità positiva e si è in grado di realizzare molto facilmente prestazioni di altissimo livello. La concentrazione è talmente elevata che tutto il campo delle percezioni è diretto sull'attività immediata, e spazio e tempo vengono dimenticati. Ciò è possibile solo quando siamo impegnati in un grande sforzo fisico e/o quando stiamo realizzando un'elevata quantità di attività mentale. Se la nostra concentrazione diminuisce questo stato «flow» si interrompe e l'esperienza si perde. **m**