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: Docenti e monitrici, ma sopratutto personalità!

Autor: Mutti, Hans Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001378

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: 14.07.2025

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

Docenti e monitrici, ma soprattutto personalità!

L'autocompetenza è la capacità di (ri)conoscere e sviluppare la propria personalità riuscendo a portarla verso un'azione responsabile. In che modo i docenti e gli allenatori possono sostenere in modo mirato questa competenza chiave, che ha importanti influssi anche sulla motivazione?

Hans Ulrich Mutti

Lo sport è in grado di coinvolgere ragazzi e giovani in modo durevole se l'insegnante e il monitore dispongono di una personalità, capace di entusiasmare grazie ad uno spiccato atteggiamento carismatico. L'evoluzione della personalità è pertanto un importante tema nell'ambito della formazione e del perfezionamento.

Le competenze fanno la personalità

Chi insegna nel campo dell'educazione fisica e dello sport influisce sugli allievi grazie alla propria personalità. Le diverse capacità e abilità che contribuiscono a formare una personalità – nello sport come in altri campi della vita – possono essere riassunte come segue:

- Autocompetenza: «Io sono fatto così!»
- Competenza tecnica: «Ecco quello che conosco e so fare!»
- Competenza sociale: «Ecco come mi comporto con gli altri!»
- Competenza didattica: «Così insegno!»

Per l'attività di insegnamento in campo sportivo, sia a scuola che nelle società sportive, è importante tener conto di tutte le componenti e lavorare ad esse in tutti i campi. Ciò facendo la persona migliora diventando progressivamente una personalità completa.

L'autocompetenza sotto la lente

Dal 1999 Gioventù+Sport affronta principalmente temi relativi alla personalità nei corsi di perfezionamento di ogni disciplina sportiva. In un primo periodo (1999/2000) l'accento è stato posto sulla competenza sociale. Essa contribuisce a chiarire le cosiddette «situazioni triangolari». Responsabili e partecipanti al corso analizzano un terzo elemento, comune ad entrambi. A volte si tratta dell'atmosfera, altre volte di un problema da chiarire. Si deve esercitare la tolleranza, oppure si deve dar prova di e sviluppare la fiducia nell'altro. Il modo di reagire varia da persona a persona, e nel peggiore dei casi ci si può anche distanziare. Nella seconda fase, che inizierà il prossimo anno, Gioventù+Sport si occuperà approfonditamente del tema dell'autocompetenza, che riguarda in modo immediato e diretto la propria persona e personalità. Trattando questo tema si deve usare sempre grande rispetto nei confronti degli altri, perché agire in modo impulsivo potrebbe anche ferire. L'intenzione sarebbe quella di invitare i partecipanti ai corsi di perfezionamento a scoprire pro e contra della loro persona e quindi invitarli a sviluppare la propria autocompetenza passo dopo passo.. m

«Confrontarti con la tua persona può aumentare la fiducia in te stesso e la tua motivazione.»

Cosa si nasconde dietro l'autocompetenza?

Anche nel tuo caso, l'autocompetenza si basa su tre pilastri: autovalutazione, organizzazione, fiducia in te stesso. Le indicazioni che seguono ti aiutano a meglio comprendere questi tre ambiti.

Autostima

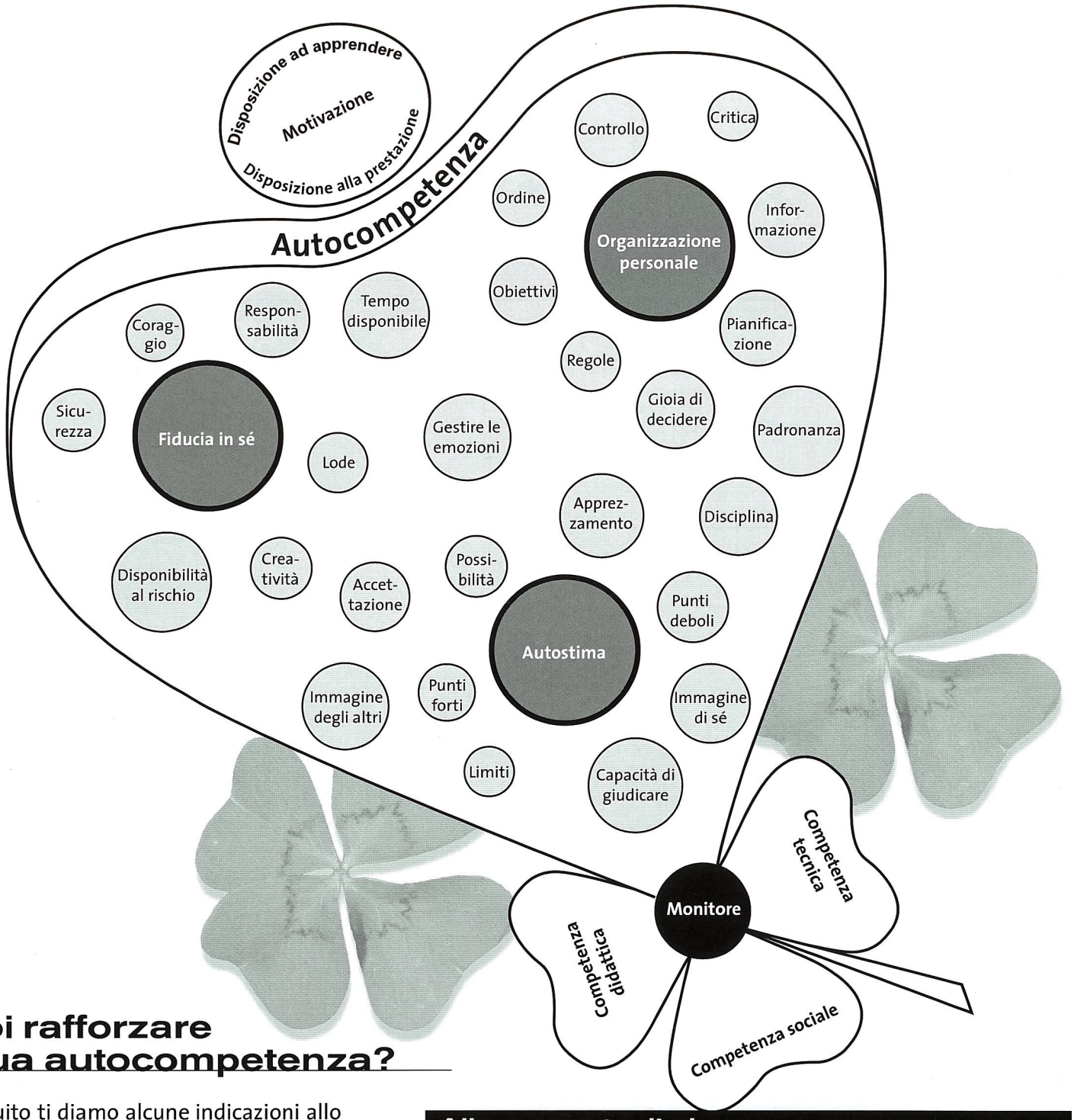
- Sei consapevole di avere virtù e difetti, e puoi elencarne spontaneamente qualcuno.
- In un ambiente che ti dà fiducia sei pronto a confrontare l'immagine che hai di te con quella che gli altri si sono fatta e vedere quindi come ti percepiscono gli altri (cfr. a questo proposito l'articolo a pag. 14).
- Nella tua vita ci sono taluni comportamenti che reputi importanti (affidabilità, senso del dovere, senso di responsabilità, ecc.).

Organizzazione personale

- In base all'analisi della situazione puoi stabilire degli obiettivi e pianificare e controllare la loro applicazione nella pratica.
- Prendi le decisioni importanti dopo avere assunto le informazioni del caso e soppesato pro e contro.
- Disponi di senso di autocritica, accetti una critica costruttiva come una possibilità per esaminare il tuo modo di agire.

Fiducia in sé stessi

- Ritieni che chi ti sta intorno approva quello che fai.
- I tuoi successi ti vengono riconosciuti, il che ti incoraggia a progredire e a provare nuove esperienze.
- Provi cose nuove, acquisisci sicurezza, affronti dei rischi, ma dei quali puoi sempre assumerti la responsabilità.



Vuoi rafforzare la tua autocompetenza?

Di seguito ti diamo alcune indicazioni allo scopo. Per ogni punto trattato annota su un foglio di carta alcune frasi o parole chiave.

1. **Di che cosa sono soddisfatto? Cosa so fare bene? Quali sono i miei punti forti?**
2. **Di cosa non sono troppo contento? Cosa non so fare troppo bene?**
3. **Quali sono secondo me le cause?**
4. **Come vorrei essere? Quale dovrebbe essere il mio obiettivo?**
5. **Con quali misure, cambiamenti e quando posso raggiungere il mio obiettivo?**

Forse ti piacerebbe discutere di questi punti con qualcuno; cercati una persona di cui ti fidi (a casa, a scuola, nella società sportiva). Sicuramente ti vede con occhi diversi e potrà darti preziosi consigli. Poi devi applicarli nella pratica con coraggio e determinazione

Alla scoperta di alcune sfacettature dell'autocompetenza

L'interessante tema della autocompetenza di chi insegna l'educazione fisica e lo sport presenta svariate sfacettature che vengono approfondite anche nelle pagine seguenti. Dapprima presentiamo alcune conseguenze possibili della scarsa fiducia in sé stessi, affrontando i temi della paura ed insicurezza (v. pag. 12 e 13). Poi illustriamo il rapporto fra immagine che ognuno ha di sé e che di ognuno hanno gli altri (v. pag. 14 e 15). In seguito presentiamo alcune tecniche rilevanti ai fini pratici, che potrebbero aiutare chi insegna sport nella propria psicoregolazione (v. pag. 16 e 17). Infine mostriamo in che modo si può favorire il clima di apprendimento e di insegnamento tramite un approccio adeguato ai problemi di disciplina all'interno della classe e del gruppo (v. pag. 18 e 19).