



## Prestazione

*«Le situazioni di prestazione dello sport sono ambivalenti in modo straordinario. Dato che uno degli aspetti caratteristici dello sport consiste nel misurare le prestazioni in termini di comparazione sociale, lo sport comprende sia la vittoria che la sconfitta.»*  
(Universität Bielefeld (n.a.) Die Perspektive Leistung)



(PluSport)

### **Apprendere e riflettere sul rendimento – «Sono in grado di fare qualcosa, sono migliore»**

Da questo punto di vista, si tratta di avere successo nelle situazioni di prestazione sportiva e di sviluppare un'attitudine alla prestazione. Misurarsi con i compiti e ottenere il meglio da se stessi è importante quanto imparare a capire e valutare le prestazioni. La disponibilità di una persona a valutare le situazioni come situazioni di prestazione e ad agire di conseguenza è chiamata motivazione alla prestazione e consiste in quattro componenti (cfr. Gabler 1986, 79-84; Meyer 2000, 72f):

- + livello delle esigenze: l'aspettativa nei confronti della propria prestazione determina quale risultato viene considerato un successo o un insuccesso. Il livello di aspettativa individuale non corrisponde necessariamente alla capacità di prestazione effettiva.
- + spiegazione delle cause (attribuzione della causalità): da un lato, le cause del risultato possono essere attribuite a sé stessi o a cause esterne ("interno vs. esterno") e le cause determinanti possono essere considerate modificabili o non modificabili ("variabile vs. persistente"). Dall'altro, ci si può chiedere se la causa è soggetta al mio controllo volontario («controllabile vs. incontrollabile») o se la causa agisce in molte situazioni diverse o solo in questa e situazioni simili («globale vs. specifica»). In caso di fallimento, si procederà a un nuovo tentativo se l'esito è piuttosto attribuito a fattori controllabili (interni e variabili) e se la causa del fallimento è considerata specifica.
- + fiducia nel successo – paura del fallimento: in situazioni di prestazione, gli individui possono orientare le loro azioni verso il successo e orientare i loro pensieri e sentimenti di conseguenza.

Tuttavia, pur godendo del successo, tendono ad agire per evitare l'insuccesso a causa della paura del fallimento e delle sue conseguenze. Le persone sicure di sé si pongono obiettivi realistici, li perseguono con perseveranza e non si lasciano scoraggiare facilmente dai fallimenti. Le persone che hanno paura di fallire preferiscono compiti facili e si arrendono più rapidamente quando non riescono a fare qualcosa subito.

- + motivazione intrinseca – estrinseca: nel caso di un'azione con motivazione intrinseca, la prestazione viene eseguita come fine a sé stessa (risolvere compiti e mettere alla prova le proprie capacità). Nell'azione con motivazione estrinseca, invece, la prestazione viene vista come un mezzo per raggiungere l'altro (non essere ridicolizzati di nuovo). Questi pensieri distraenti rendono più difficile concentrarsi pienamente sul compito da svolgere e aumentano la probabilità di fare meno di quanto si potrebbe.

## Misurazione e confronto

Lo sport offre a bambini, giovani e adulti un ampio campo per potersi misurare a vicenda e migliorare le proprie prestazioni. La valutazione della prestazione può basarsi sulla norma individuale (se la prestazione viene considerata in relazione a risultati ottenuti in precedenza), sulla norma sociale (se la prestazione viene confrontata con le prestazioni di altre persone) o sulla norma oggettiva (se la prestazione viene considerata in base a criteri oggettivi). Nello sport inclusivo si offrono in particolare le seguenti possibilità:

- + confronto con la propria prestazione: si registrano le esperienze personali e lo sviluppo delle prestazioni in un quaderno. In questo modo è possibile misurare i progressi facendo dei confronti. Le osservazioni vengono effettuate sulla base di norme di riferimento per rendere visibili le esperienze di successo individuali.
- + compensazione degli svantaggi: la compensazione degli svantaggi legati alla disabilità in termini di organizzazione, contenuto o in relazione alla tabella di valutazione, facilita il confronto delle prestazioni. Nel caso del salto in lungo, ad esempio, per le persone con disabilità visiva vale lo stacco dalla pedana anziché dalla linea di battuta (compensazione dei contenuti) oppure vengono guidate acusticamente da un assistente (compensazione organizzativa). Il risultato può anche essere moltiplicato per un fattore corrispondente alla menomazione individuale nella disciplina interessata (compensazione mediante fattori di disabilità).
- + sistema a punti per i giochi di squadra: ai singoli giocatori di una squadra vengono assegnati punti in base alla loro disabilità, da 1 (disabilità grave) a 4 (nessuna disabilità). Viene stabilito il numero massimo di punti in campo per squadra. Questo sistema viene utilizzato, ad esempio, nel basket su sedia a rotelle.
- + sistema di differenza: si organizzano due turni o prove, con una breve pausa tra l'uno e l'altro, e il secondo tentativo deve essere il più vicino possibile al primo risultato. Questo incoraggia l'autovalutazione. Vince chi riesce a ottenere esattamente la stessa prestazione nella seconda manche (ad es. tempo per 50 metri di nuoto). In una partita di pallamano, ad esempio, i punti possono essere contati a ritroso nel secondo tempo; la squadra che per prima è a zero ha vinto (confronto con la propria prestazione).
- + esenzione dall'obiettivo di apprendimento / piano di formazione individuale: se l'obiettivo di apprendimento non può essere raggiunto a causa della disabilità, è opportuno introdurre un'esenzione dall'obiettivo per la rispettiva disciplina sportiva. In tale contesto, tuttavia, si devono sempre discutere insieme delle alternative all'obiettivo di apprendimento richiesto, nell'ottica di un piano di formazione individuale.

Per la scuola, oltre al piano di studio 21, è stato realizzato l'opuscolo «Anwendung des Lehrplans 21 für Schülerinnen und Schüler mit komplexen Behinderungen in Sonder- und Regelschulen» (Applicazione del piano di studio 21 per alunni con disabilità complesse nelle scuole speciali e ordinarie)

(Deutschscheizer Volksschulämterkonferenz, 2019). Quest'ultimo illustra il modo in cui è possibile elaborare un piano di formazione individuale sulla base del piano di studio 21. L'accento è posto sull'ampliamento delle discipline del piano di studio 21 nei tre settori «Elementarizzazione delle competenze», «Personalizzazione e capacità» e «Contestualizzazione delle esperienze».

## **Persone con disabilità**

I disturbi delle strutture e delle funzioni corporee influenzano in misura maggiore o minore le prestazioni sportive. Con un'assistenza personale ottimale (guida in caso di disabilità visiva), attrezzature speciali (skibob) e adeguamenti strutturali (cambiamenti delle regole), le persone con disabilità possono fornire prestazioni eccellenti proprio come le persone senza disabilità.

## **Bibliografia utilizzata e di approfondimento**

Deutschscheizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). Lehrplan 21 - Fachbereich Bewegung und Sport. Consultato il 24. 11. 2020 su <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=b|9|0&la=yes>

Deutschscheizer Volksschulämterkonferenz. (2019). Anwendung des Lehrplans 21 für Schülerinnen und Schüler mit komplexen Behinderungen in Sonder- und Regelschulen. Consultato il 23.11.2020 su <https://www.regionalkonferenzen.ch/sonderschulung>.

Gabler, H., Nitsch, J.R., Singer, R. (1986). Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1. Schorndorf: Hofmann.

Kurz, D. (2008); Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, in: Kuhlmann, D. & Balz, E. (a cura di), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch (pagg. 162 – 172), Hamburg, Czwalina.

Meyer, W.-U. (2000). Gelernte Hilflosigkeit. Grundlagen und Anwendungen in Schule und Unterricht. Bern: Huber.

Universität Bielefeld (n.a.) Die Perspektive Leistung. Consultato il 23.11.2020 su [https://www.uni-bielefeld.de/sport/arbeitsbereiche/ab\\_iv/lehre/grundlagen%20der%20sportp%E4dagogik/Lektion7n.pdf](https://www.uni-bielefeld.de/sport/arbeitsbereiche/ab_iv/lehre/grundlagen%20der%20sportp%E4dagogik/Lektion7n.pdf).