



CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA | GUIDA ALLO SPORT COACHING

CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA

GUIDA DEFINITIVA ALLO SPORT COACHING

Edizione 2026

A cura del Centro Studi Sport Coach Italia



Nota editoriale

© 2026 Sport Coach Italia. Tutti i diritti riservati.

Il presente documento ha finalità formative e divulgative. Non costituisce una ricerca sperimentale, una valutazione clinica, un intervento psicologico o una promessa di risultati.

Titolo: Guida definitiva allo Sport Coaching. Edizione 2026.

Editore: Centro Studi Sport Coach Italia.



INDICE

Introduzione – Una guida per comprendere davvero il significato dello sport coaching

1. Che cos'è lo sport coaching?

Le definizioni delle principali organizzazioni internazionali e nazionali
La definizione di Sport Coach Italia applicata allo sport
Una metafora per comprendere lo sport coaching

2. Le origini dello sport coaching: perché è nata una nuova professione

2.1 Le radici più antiche: Socrate e l'arte delle domande
2.2 La svolta nello sport: Timothy Gallwey
2.3 John Whitmore e la nascita del coaching professionale
2.4 Dalla performance alla cultura del potenziale
Box di approfondimento – Coach Adamo

3. Perché lo sport coaching funziona?

Le basi scientifiche dello sport coaching

3.1 Un principio fondamentale: lo sport coaching non cambia l'atleta
3.2 Lo sport coaching aumenta la consapevolezza
3.3 Lo sport coaching rafforza l'autoefficacia
3.4 Lo sport coaching favorisce la motivazione autonoma
3.5 Lo sport coaching rende gli obiettivi più efficaci
3.6 Lo sport coaching favorisce la metacognizione
3.7 La sintesi: perché lo sport coaching funziona?



4. Come funziona lo sport coaching

Le basi del processo di sport coaching

- 4.1 L'accordo: sapere dove si vuole andare
 - 4.2 La relazione: il contesto nel quale nasce il cambiamento
 - 4.3 La fiducia: il vero acceleratore dello sport coaching
 - 4.4 L'ascolto: comprendere oltre le parole
 - 4.5 Le domande: aprire possibilità, non cercare conferme
 - 4.6 La consapevolezza: il momento in cui qualcosa cambia
 - 4.7 L'azione: dove lo sport coaching diventa reale
- Una riflessione finale

5. Le competenze distintive del coach professionista

- 5.1 Saper impostare la sessione di sport coaching
- 5.2 Saper interpretare il Coaching Mindset
- 5.3 Co-creare la relazione
- 5.4 Saper generare apprendimento, performance e cambiamento

6. Cosa dice la scienza sullo sport coaching

Le evidenze scientifiche disponibili

- 6.1 Cosa sono le meta-analisi e perché sono importanti
- 6.2 Le principali evidenze sull'efficacia del coaching applicato alla performance
- 6.3 I benefici osservati più frequentemente
- 6.4 Cosa influenza i risultati dello sport coaching?
- 6.5 I limiti della ricerca
- 6.6 Quando lo sport coaching è indicato
- 6.7 Quando lo sport coaching non è indicato



7. Diventa sport coach professionista

Una professione che richiede preparazione, pratica e responsabilità

7.1 Quali competenze servono per diventare sport coach?

7.2 La formazione dello sport coach

7.3 Certificazioni e accreditamenti

7.4 Come scegliere una scuola di sport coaching

7.5 Esiste la scuola perfetta?

7.6 Le 10 domande da fare prima di iscriversi a una scuola di sport coaching

8. Miti e false credenze sul coaching

Fare chiarezza su una professione spesso fraintesa

8.1 Lo sport coach dà consigli

8.2 Lo sport coaching è motivazione

8.3 Per fare sport coaching basta essere empatici

8.4 Tutti possono fare sport coaching

8.5 Lo sport coaching sostituisce la psicoterapia o il mental training

8.6 Lo sport coaching funziona con chiunque

8.7 Lo sport coaching garantisce il risultato sportivo

9. Gli sbocchi professionali e le opportunità di business

Dove può lavorare uno sport coach professionista?

La libera professione

Società sportive, club e associazioni

Settori giovanili, academy e scuole sportive

Sport individuali e team

Le professioni che integrano lo sport coaching

Creare un'attività di sport coaching

Le competenze imprenditoriali dello sport coach

Una professione in continua evoluzione



In sintesi

10. Domande frequenti sul coaching professionale

1. Che cos'è lo sport coaching?
2. A chi si rivolge lo sport coaching?
3. Qual è la differenza tra sport coaching e psicoterapia?
4. Lo sport coach dà consigli?
5. Quanto dura un percorso di sport coaching?
6. Quanto dura una sessione?
7. Lo sport coaching funziona davvero?
8. Serve avere un problema per rivolgersi a uno sport coach?
9. Chi può diventare sport coach?
10. Esiste un albo degli sport coach?
11. Esistono certificazioni?
12. Come scegliere uno sport coach?
13. Come scegliere una scuola di sport coaching?
14. Quante sessioni servono?
15. Lo sport coaching può essere svolto online?
16. Quali obiettivi si possono affrontare?
17. Lo sport coaching è adatto alle società sportive?
18. Lo sport coaching è utile anche ai giovani atleti?
19. Lo sport coaching è una consulenza tecnica?
20. Come si misura il successo di un percorso?
21. Lo sport coaching è regolamentato in Italia?
22. Quanto costa un percorso di sport coaching?
23. Come si svolge il primo incontro?
24. Tutti gli sport coach lavorano allo stesso modo?
25. Perché scegliere un percorso di sport coaching?

Conclusioni

Guida definitiva allo sport coaching – Edizione 2026

Un pensiero per il futuro

Bibliografia essenziale



Cos'è lo Sport Coaching

Una guida per comprendere davvero il significato dello sport coaching

Introduzione

Ogni gara, allenamento e stagione mette l'atleta davanti a decisioni continue: come reagire a un errore, come gestire l'attesa, come mantenere lucidità sotto pressione, come trasformare un obiettivo ambizioso in comportamenti quotidiani. Nel gesto sportivo convivono tecnica, fisicità, emozioni, attenzione e capacità di scegliere nel momento giusto.

Di fronte a queste sfide, l'atleta può contare su allenatori, preparatori e professionisti con competenze specifiche. Lo *sport coaching* occupa uno spazio diverso e complementare: **accompagna l'atleta a sviluppare consapevolezza, responsabilità, autonomia e capacità di esprimere con maggiore continuità il proprio potenziale.**

Negli ultimi decenni il coaching ha trovato nello sport uno dei suoi terreni più fertili. Atleti, tecnici, squadre e organizzazioni sportive lo utilizzano per lavorare su obiettivi, sulla gestione del fallimento e della sconfitta, sulla fiducia, sulla comunicazione e sul raggiungimento della migliore performance. Lo sport coaching non sostituisce l'allenamento tecnico o atletico: lavora sul modo in cui l'atleta affronta la sfida e traduce il proprio potenziale in azione.

Il termine *sport coaching* viene tuttavia usato in modo molto ampio e, a volte, improprio. Viene spesso confuso con la psicoterapia, il counseling, la consulenza o persino con la semplice motivazione. Questa guida chiarisce confini, competenze e finalità dello sport coaching professionale.

In realtà, lo sport coaching è una disciplina con caratteristiche, principi e competenze ben definite.

In questa guida scoprirai che cos'è realmente lo sport coaching, come funziona, quali sono le sue radici, su quali processi psicologici può fare leva, quali competenze richiede, quando è utile e come trasformarlo in una professione seria e sostenibile nel mondo dello sport.



1. Che cos'è lo sport coaching?

Una definizione apparentemente semplice potrebbe essere questa:

Lo sport coaching è un processo di sviluppo che accompagna atleti, tecnici o team verso obiettivi significativi, favorendo consapevolezza, responsabilità, apprendimento e capacità di agire con efficacia nel contesto sportivo.

Questa definizione, però, descrive **cosa fa** lo sport coaching, non **che cos'è**.

Per comprenderne davvero l'essenza dobbiamo fare un passo ulteriore.

Lo sport coaching non consiste nel dire all'atleta come reagire ad una sconfitta, come raggiungere un obiettivo o nel fornire frasi motivazionali. Non è una scorciatoia per vincere e non promette il raggiungimento del risultato.

È uno spazio strutturato di riflessione e azione nel quale l'atleta viene accompagnato a osservare la propria esperienza, chiarire obiettivi e priorità, riconoscere risorse e interferenze, scegliere strategie comportamentali e trasformare le intuizioni in azioni in allenamento e in gara.

Il presupposto di fondo è che, molto spesso, il problema non sia l'assenza di potenziale, ma la difficoltà di esprimerlo con continuità quando aumentano pressione, aspettative e fatica. Lo sport coach lavora proprio su questo spazio tra ciò che l'atleta sa fare e ciò che riesce realmente a mettere in campo.

In questa prospettiva, lo sport coach non è l'esperto della tecnica sportiva dell'atleta: è il professionista che facilita un processo di consapevolezza, scelta, azione e apprendimento.



Le definizioni delle principali organizzazioni internazionali e nazionali

Le principali associazioni professionali definiscono il coaching in termini generali. Queste definizioni costituiscono la cornice metodologica entro la quale può collocarsi anche lo sport coaching, quando viene praticato con standard professionali chiari.

L'International Coaching Federation (ICF) descrive il coaching come una partnership con i clienti in un processo creativo e stimolante orientato a massimizzare il potenziale personale e professionale. Nello sport, questa partnership si traduce in un lavoro centrato sull'atleta e sui suoi obiettivi.

L'European Mentoring and Coaching Council (EMCC) sottolinea la relazione di apprendimento e sviluppo. Applicata allo sport, questa prospettiva mette al centro performance, apprendimento, autonomia e benessere, senza confondere il coaching con l'allenamento tecnico o con l'intervento clinico.

L'Associazione Coach Professionisti (Asso.Co.Pro.), organizzazione italiana di coach professionisti, offre questa definizione: il coaching è una partnership generativa che agevola il cambiamento, migliorare le performance, esprimere appieno il potenziale e accedere a nuove consapevolezze. Nel contesto sportivo questi principi richiedono una chiara integrazione con ruoli, responsabilità e competenze dello staff tecnico.

Pur utilizzando parole diverse, le definizioni condividono alcuni elementi essenziali che nello sport diventano particolarmente importanti:

- lo sport coaching è una partnership, non un rapporto gerarchico;
- è orientato a obiettivi futuri e comportamenti osservabili;
- favorisce autonomia, responsabilità e capacità di apprendere dall'esperienza;
- mira a creare le condizioni perché il potenziale possa esprimersi nella performance.



La definizione di Sport Coach Italia

In Sport Coach Italia adottiamo le definizioni e gli standard delle principali organizzazioni di coaching e li applichiamo allo sport mantenendo chiari i confini professionali. Il nostro percorso è riconosciuto da Asso.Co.Pro..

Lo sport coach non sostituisce l'allenatore, il preparatore atletico, il medico o lo psicologo dello sport: dialoga con queste figure quando il contesto lo richiede.

Nel nostro approccio, lo sport coaching assume inoltre uno sguardo generativo: non si limita a chiedere quale risultato l'atleta desideri ottenere, ma pone una forte attenzione al cambiamento e al processo di trasformazione che avviene mentre l'atleta cerca di raggiungere la sua migliore performance sportiva.

La domanda, quindi, non è soltanto: «Quale risultato vuoi raggiungere?», ma diventa: «Chi vuoi diventare, come atleta e come persona, per essere in grado di costruire quel risultato?».

Una metafora per comprendere lo sport coaching

Immagina la stagione sportiva come una montagna. La vetta rappresenta un obiettivo: una qualificazione, un tempo, una prestazione, il ritorno dopo un infortunio o semplicemente una versione più solida e consapevole del proprio modo di competere.

L'allenatore conosce la disciplina e costruisce il lavoro tecnico-tattico. Il preparatore atletico sviluppa le qualità fisiche. Altri professionisti intervengono sulle rispettive aree di competenza. Lo sport coach svolge un ruolo differente: cammina accanto all'atleta nel processo di consapevolezza e responsabilità che collega obiettivi, scelte e azioni.

- Cammina accanto a te
- Ti aiuta a osservare il percorso con maggiore lucidità
- A riconoscere gli ostacoli
- A valorizzare le tue risorse
- Facilita il tuo cambiamento mentre raggiungi la vetta

La montagna resta la tua, la direzione la scegli tu e il passo lo fai tu. Ma raramente si percorre un sentiero impegnativo nello stesso modo quando qualcuno sa accompagnarti con presenza, ascolto e competenza.



2. Le origini dello sport coaching: perché è nata una nuova professione

Per comprendere davvero lo sport coaching non basta sapere quando è nato. È più utile capire **perché**, proprio nello sport, è diventato evidente il bisogno di lavorare sul divario tra capacità potenziale e prestazione espressa.

Ogni disciplina emerge quando quelle esistenti non sono più sufficienti a rispondere a un bisogno.

La psicoterapia nasce per affrontare la sofferenza psicologica. La consulenza nasce per trasferire competenze specialistiche. La formazione nasce per insegnare conoscenze e abilità.

Lo sport coaching nasce quando ci si accorge che **un atleta può conoscere perfettamente la tecnica, essere allenato e preparato, e tuttavia non riuscire a esprimere in gara ciò che mostra in allenamento.**

In quello spazio entrano in gioco dialogo interiore, paura dell'errore, aspettative, autonomia e qualità delle decisioni. Questa semplice osservazione rappresenta uno dei punti di svolta più importanti nello sviluppo dello sport coaching.

In tutti questi casi il problema non è la mancanza di informazioni. È il divario tra sapere e fare. Lo sport coaching nasce proprio per lavorare all'interno di questo spazio. Infatti, il Coach Adamo dichiara: "Lo sport coaching ti accompagna dal SAPERE al FARE, dal FARE al FARE BENE e, infine, dal FARE BENE al FARE IL BENE".

2.1 Le radici più antiche: Socrate e l'arte delle domande

Sebbene lo sport coaching sia una professione moderna, molte delle sue radici affondano nella filosofia antica. Nel V secolo a.C., Socrate sviluppò un metodo di dialogo basato sulle domande, noto come **maieutica** (dal greco *maieutiké*, "arte della levatrice").

Socrate sosteneva di non trasmettere conoscenza ai propri interlocutori. Il suo compito era aiutare ciascuno a "partorire" la verità che già poteva emergere attraverso il ragionamento.



Celebre è la sua affermazione: *"Io non posso insegnare nulla a nessuno. Posso solo farli riflettere."*

Pur appartenendo a un contesto storico completamente diverso, questa intuizione richiama uno dei principi fondamentali dello sport coaching contemporaneo: le risposte più solide non sono quelle ricevute dall'esterno, ma quelle che la persona costruisce attraverso un processo di consapevolezza.

Naturalmente coaching e maieutica non coincidono. Lo sport coaching integra contributi provenienti dalla psicologia, dalle scienze dell'apprendimento, dalla leadership e dalle neuroscienze. Tuttavia, l'idea che una domanda possa generare più cambiamento di un consiglio rappresenta ancora oggi uno dei suoi pilastri.

2.2 La svolta nello sport: Timothy Gallwey

Il passaggio decisivo avviene negli anni Settanta grazie a Timothy Gallwey. Allenatore di tennis presso l'Università di Harvard, Gallwey osservò un fenomeno curioso. Molti atleti conoscevano perfettamente la tecnica corretta. Eppure, durante le competizioni, le loro prestazioni peggioravano.

Perché? La spiegazione tradizionale era semplice: "Devono allenarsi di più."

Gallwey iniziò invece a osservare ciò che accadeva nella mente degli atleti. Si rese conto che il principale avversario non era l'avversario dall'altra parte della rete. Era il dialogo interiore, la paura di sbagliare, l'autocritica e l'ansia da prestazione. Il bisogno di controllare ogni movimento.

Nel 1974 pubblicò [The Inner Game of Tennis](#), un libro destinato a rivoluzionare il modo di intendere la performance. La sua intuizione più famosa può essere sintetizzata così: **la prestazione dipende tanto dalle capacità della persona quanto dalle interferenze che ostacolano l'espressione di tali capacità.**

Gallwey non cercava di insegnare nuovi colpi. Cercava di ridurre ciò che impediva agli atleti di utilizzare pienamente le competenze che già possedevano.

Questa prospettiva influenzerà profondamente lo sviluppo dello sport coaching moderno.



2.3 John Whitmore e la nascita del sport coaching

Negli anni Ottanta il britannico Sir [John Whitmore](#) comprese che i principi osservati nello sport potevano essere applicati anche al mondo del lavoro. Manager, imprenditori e leader vivevano dinamiche sorprendentemente simili a quelle degli atleti.

Non mancavano competenze. Mancava la capacità di esprimerle con continuità.

Whitmore sviluppò così uno dei modelli più influenti della storia del coaching: il **modello GROW**.

Ma il contributo più importante di Whitmore non è stato il modello. È stato un cambiamento culturale. Per molti anni le organizzazioni avevano creduto che il modo migliore per migliorare le performance fosse controllare maggiormente le persone.

Whitmore propose una visione opposta. Scrisse infatti una frase destinata a diventare una delle più citate nella storia del coaching: **"Coaching is unlocking people's potential to maximize their own performance. It is helping them to learn rather than teaching them."**

In italiano: **"Il coaching consiste nel liberare il potenziale delle persone affinché possano massimizzare le proprie prestazioni. Significa aiutarle ad apprendere, piuttosto che insegnare loro."**

Questa idea ha influenzato profondamente la leadership moderna, spostando l'attenzione dal controllo allo sviluppo delle persone.

2.4 Dallo sport coaching alla cultura del potenziale

Negli ultimi trent'anni lo sport coaching ha continuato a evolversi, integrando contributi provenienti da discipline diverse:

- psicologia cognitiva;
- psicologia positiva;
- teoria dell'autoefficacia;
- neuroscienze;
- leadership;
- pensiero sistemico;



- apprendimento degli adulti;
- intelligenza emotiva.

Oggi lo sport coaching non è più soltanto uno strumento per migliorare la performance. È diventato un vero e proprio approccio allo sviluppo umano. Il filo conduttore è rimasto lo stesso fin dalle intuizioni di Gallwey e Whitmore: le persone crescono più rapidamente quando qualcuno crea le condizioni perché possano sviluppare il proprio potenziale, anziché limitarsi a dire loro cosa fare.



Box di approfondimento – Coach Adamo

Secondo il [Coach Adamo](#) [tra i massimi esperti del coaching in Italia, considerato il “coach dei coach” per la sua lunga esperienza nel coaching (unico coach ad essere riconosciuto dalle 3 principali organizzazioni di coaching nazionali e internazionali)], nel corso degli anni lo sport coaching si è trasformato moltissimo passando dal paradigma della performance, al paradigma del potenziale.

Uno dei cambiamenti culturali più significativi introdotti dallo sport coaching riguarda il modo in cui osserviamo l'atleta. Per molto tempo lo sviluppo umano è stato guidato prevalentemente da una logica riparativa: individuare ciò che non funziona e correggerlo.

Lo sport coaching, pur senza ignorare difficoltà e limiti, propone una domanda diversa: **Quale potenziale non sta ancora trovando espressione?** Questa prospettiva non significa essere ingenui o ignorare i problemi. Significa riconoscere che ogni atleta è più grande della difficoltà che sta vivendo e che il compito dello sport coach è creare le condizioni affinché possano emergere nuove possibilità di azione e diventare generativo.



3. Perché lo sport coaching funziona?

Le basi scientifiche dello sport coaching

Molti atleti descrivono lo sport coaching come un'esperienza trasformativa. Al termine di un percorso raccontano di aver ritrovato motivazione, migliorato le proprie performance o raggiunto obiettivi che sembravano irrealizzabili.

Lo descrivono come utile perché li aiuta a vedere con maggiore chiarezza ciò che accade prima, durante e dopo la performance. Ma non esiste una tecnica magica: gli effetti dipendono dalla qualità del processo, dalla competenza del professionista, dal contesto e dalla disponibilità dell'atleta a tradurre la consapevolezza in azione.

Lo sport coaching può favorire processi già studiati dalla psicologia e dalle scienze dell'apprendimento: autoefficacia, motivazione autonoma, goal setting, metacognizione, autoregolazione, riflessione sull'esperienza e responsabilizzazione. Comprendere questi meccanismi aiuta a evitare spiegazioni semplicistiche basate sulla sola 'motivazione'.

Comprenderli significa comprendere l'essenza stessa dello sport coaching.

3.1 Un principio fondamentale: lo sport coaching non cambia l'atleta

Può sembrare un'affermazione paradossale. In realtà è uno dei principi più importanti. Lo sport coaching non "cambia" direttamente nessuno. Gli atleti cambiano quando modificano il modo in cui osservano la realtà, interpretano le esperienze e agiscono di conseguenza. Lo sport coach non inserisce nuove idee nella mente dell'atleta. Crea piuttosto le condizioni affinché l'atleta possa costruire nuove rappresentazioni della propria realtà.

Lo sport coach non cambia direttamente l'atleta e non controlla la prestazione. Crea condizioni di lavoro nelle quali l'atleta può osservare la propria esperienza, scegliere risposte più funzionali e verificare in allenamento e in gara ciò che ha appreso.

Consapevolezza → Scelta → Azione → Apprendimento



Questa sequenza, pur non appartenendo a un singolo modello teorico, descrive con efficacia il funzionamento di molti percorsi di sport coaching. Una nuova consapevolezza rende possibile una scelta diversa. Una scelta diversa genera un'azione diversa. L'azione produce un'esperienza. L'esperienza modifica nuovamente la consapevolezza. È questo ciclo che alimenta il cambiamento.

3.2 Lo sport coaching aumenta la consapevolezza

Uno dei contributi più importanti dello sport coaching riguarda l'ampliamento della consapevolezza.

Le persone non agiscono soltanto in base a ciò che sanno. Agiscono soprattutto in base a ciò che notano. Ogni giorno il nostro cervello filtra una quantità enorme di informazioni. Per rendere il mondo gestibile, presta attenzione solo a una piccola parte della realtà. Questo significa che spesso non siamo limitati dalle circostanze, ma dal modo in cui le osserviamo.

Lo sport coach interviene proprio qui. Attraverso domande, ascolto e feedback aiuta l'atleta a:

- riconoscere schemi ricorrenti;
- distinguere fatti e interpretazioni;
- individuare convinzioni implicite;
- esplorare prospettive alternative;
- rendere visibili possibilità che fino a quel momento erano rimaste fuori dal proprio campo di attenzione.

In altre parole, lo sport coaching amplia la mappa con cui leggiamo il territorio. E quando cambia la mappa, spesso cambia anche il modo di muoversi nel territorio.

3.3 Lo sport coaching rafforza l'autoefficacia

Uno dei concetti più influenti nella psicologia contemporanea è quello di **autoefficacia**, sviluppato dallo psicologo Albert Bandura. L'autoefficacia non coincide con l'autostima. Non riguarda il valore che attribuiamo a noi stessi. Riguarda una domanda molto più concreta: **"Credo di essere in grado di affrontare questa situazione?"**

Due persone con competenze simili possono ottenere risultati molto diversi se hanno livelli differenti di autoefficacia.



Chi percepisce di poter influenzare gli eventi tende a:

- affrontare sfide più impegnative;
- perseverare più a lungo;
- recuperare più rapidamente dopo gli insuccessi;
- sperimentare nuove strategie.

Lo sport coaching contribuisce a rafforzare questa convinzione non attraverso incoraggiamenti generici, ma aiutando l'atleta a riconoscere le proprie risorse, valorizzare le esperienze di successo e costruire obiettivi progressivi.

Ogni piccolo risultato ottenuto alimenta la percezione di poter affrontare la sfida successiva. È uno dei meccanismi attraverso cui il cambiamento diventa progressivamente più stabile.

3.4 Lo sport coaching favorisce la motivazione autonoma

Molte persone pensano che il compito dello sport coach sia motivare. In realtà lo sport coach professionista diffida della motivazione intesa come entusiasmo momentaneo. Le emozioni sono importanti, ma tendono a essere instabili. La ricerca sulla **Self-Determination Theory**, sviluppata da Edward Deci e Richard Ryan, mostra che la motivazione più duratura nasce quando tre bisogni psicologici fondamentali vengono soddisfatti:

- **autonomia**, cioè la percezione di scegliere liberamente;
- **competenza**, cioè il sentirsi capaci di affrontare le sfide;
- **relazione**, cioè sentirsi sostenuti e riconosciuti.

Un percorso di sport coaching ben condotto favorisce tutti e tre questi elementi. L'atleta definisce i propri obiettivi, sperimenta nuove competenze e costruisce una relazione professionale caratterizzata da ascolto, fiducia e responsabilità.

Per questo lo sport coaching tende a generare una motivazione più profonda e duratura rispetto ai semplici interventi motivazionali.



3.5 Lo sport coaching rende gli obiettivi più efficaci

Gli obiettivi non sono semplicemente la destinazione del percorso. Sono uno degli strumenti che orientano l'attenzione e il comportamento. Le ricerche di Edwin Locke e Gary Latham hanno mostrato che obiettivi chiari, specifici e sufficientemente sfidanti migliorano significativamente la performance rispetto a obiettivi vaghi o poco definiti.

Nel coaching gli obiettivi non vengono imposti dallo sport coach. Sono costruiti insieme all'atleta.

Questo processo ha almeno tre effetti:

- aumenta il coinvolgimento;
- rende più chiaro ciò che conta davvero;
- facilita il monitoraggio dei progressi.

L'obiettivo non è soltanto raggiungere un risultato. È creare una direzione che organizzi le energie della persona.

3.6 Lo sport coaching favorisce la metacognizione

Uno degli effetti meno visibili, ma più profondi, riguarda la **metacognizione**, cioè la capacità di riflettere sul proprio modo di pensare. Durante una sessione l'atleta non analizza soltanto ciò che accade. Impara gradualmente a osservare come interpreta ciò che accade.

Questa capacità produce benefici che vanno oltre il singolo obiettivo. La persona diventa progressivamente più autonoma nel riconoscere automatismi, bias cognitivi e modalità abituali di risposta.

Per questo motivo un buon coaching non risolve soltanto un problema. Lascia in eredità un modo diverso di affrontare i problemi futuri.

3.7 La sintesi: perché lo sport coaching funziona?

Lo sport coaching non funziona perché lo sport coach possiede le risposte.



Funziona perché crea un contesto nel quale diventano più probabili alcuni processi che la ricerca scientifica associa al cambiamento umano.

Tra questi:

- aumento della consapevolezza;
- rafforzamento dell'autoefficacia;
- sviluppo della motivazione autonoma;
- definizione di obiettivi significativi;
- crescita della metacognizione;
- apprendimento attraverso l'azione;
- responsabilizzazione della persona.

In altre parole, lo sport coaching non sostituisce il cambiamento. **Ne crea le condizioni.**



4. Come funziona lo sport coaching

Le basi del processo di sport coaching

Una sessione di sport coaching può assumere forme diverse in base alla disciplina, al livello agonistico, all'età, al momento della stagione e agli obiettivi. Eppure, come nel coaching professionale, emergono alcuni pilastri ricorrenti che rendono il processo riconoscibile e strutturato.

Non si tratta di semplici tecniche. Sono le condizioni che rendono possibile il processo di sviluppo.

Nel contesto sportivo questi pilastri devono sempre convivere con una regola essenziale: lo sport coach non invade l'area tecnica, atletica o clinica. Lavora sul processo di consapevolezza e apprendimento dell'atleta, mantenendo chiari ruoli e confini.

1. L'accordo definisce la direzione.
2. La relazione crea il contesto.
3. La fiducia rende possibile l'apertura.
4. L'ascolto permette di comprendere.
5. Le domande favoriscono l'esplorazione.
6. La consapevolezza genera nuove possibilità.
7. L'azione trasforma le intuizioni in cambiamento reale.

Vediamoli uno alla volta.

4.1 L'accordo: sapere dove si vuole andare

Ogni percorso efficace inizia con una domanda fondamentale: **Che cosa vuoi ottenere da questo percorso?**

Può sembrare una domanda semplice. In realtà è una delle più difficili.

Molti atleti arrivano dallo sport coach con una difficoltà molto chiara ma con un obiettivo ancora confuso.

Ad esempio: «In gara mi blocco nei momenti decisivi».



Questa frase descrive una condizione percepita, ma non definisce ancora il risultato desiderato.

Oppure: «Vorrei avere risultati più continuativi». È un'intenzione, ma serve chiarire che cosa significhi concretamente nella prestazione.

Uno dei primi compiti dello sport coach consiste nell'aiutare l'atleta a trasformare la difficoltà in una direzione di sviluppo osservabile: che cosa vuole fare diversamente, in quali situazioni e con quali segnali di progresso.

Questo momento prende il nome di **coaching agreement**. Non è un semplice accordo amministrativo. È il processo attraverso cui lo sport coach e atleta costruiscono una comprensione condivisa di ciò che conta davvero.

Un buon accordo chiarisce:

- quale risultato si desidera raggiungere;
- perché quel risultato è importante;
- come ci si accorgerà di averlo raggiunto;
- quali responsabilità appartengono all'atleta e quali allo sport coach.

Senza questa chiarezza lo sport coaching rischia di trasformarsi in una conversazione interessante ma poco efficace.

L'accordo rappresenta la bussola dell'intero percorso.

Ogni volta che il dialogo si disperde, lo sport coach può tornare a quella direzione condivisa.

4.2 La relazione: il contesto nel quale nasce il cambiamento

Molti immaginano che lo sport coaching produca risultati grazie alle domande. Le domande sono certamente importanti. Ma prima delle domande viene la relazione.

Le ricerche sulla psicologia del cambiamento mostrano da tempo che la qualità della relazione influenza profondamente l'efficacia di qualunque intervento di sviluppo. Questo vale anche nello sport coaching. Una persona difficilmente esplorerà i propri dubbi, le proprie paure o i propri limiti se percepisce di essere giudicata.



Per questo lo sport coach crea uno spazio caratterizzato da:

- rispetto;
- presenza;
- autenticità;
- riservatezza;
- assenza di giudizio.

La relazione non rappresenta un momento separato dello sport coaching. È il terreno sul quale tutto il resto può crescere.

4.3 La fiducia: il vero acceleratore dello sport coaching

La fiducia non è un'emozione. È una condizione relazionale. Quando una persona si sente al sicuro, il suo modo di comunicare cambia profondamente. Racconta aspetti più autentici. Ammette dubbi.

Esplora possibilità nuove. Accetta di mettere in discussione convinzioni consolidate. In assenza di fiducia accade l'opposto. Le conversazioni diventano difensive. Le risposte si fanno superficiali.

Le persone tendono a confermare l'immagine che desiderano trasmettere piuttosto che esplorare ciò che stanno realmente vivendo. Per questo motivo lo sport coach professionista dedica molta attenzione alla costruzione della fiducia.

Non attraverso tecniche persuasive. Ma attraverso comportamenti coerenti.

La fiducia nasce quando l'atleta percepisce che lo sport coach:

- ascolta davvero;
- mantiene la riservatezza;
- rispetta i tempi della persona;
- non giudica;
- non impone soluzioni;
- mantiene gli accordi.

Nel coaching la fiducia non è un risultato. È il punto di partenza.



4.4 L'ascolto: comprendere oltre le parole

Uno degli equivoci più diffusi consiste nel pensare che ascoltare significhi semplicemente rimanere in silenzio. L'ascolto professionale è molto più complesso.

Un coach ascolta contemporaneamente diversi livelli della comunicazione. Ascolta le parole.

Ma ascolta anche:

- ciò che viene ripetuto;
- ciò che viene evitato;
- le emozioni;
- i valori;
- le convinzioni;
- le incoerenze;
- i cambiamenti nel linguaggio.

Spesso le informazioni più importanti non emergono da ciò che l'atleta racconta. Emergono dal modo in cui lo racconta.

L'ascolto dello sport coach non ha l'obiettivo di trovare rapidamente una risposta.

Ha l'obiettivo di comprendere il modo in cui quella persona sta costruendo il significato della propria esperienza. Per questo motivo uno sport coach ascolta con curiosità più che con fretta.

4.5 Le domande: aprire possibilità, non cercare conferme

Nel linguaggio comune una domanda serve a ottenere un'informazione. Nel coaching serve soprattutto a generare una riflessione. Una buona domanda non conduce l'atleta verso la risposta dello sport coach. Lo accompagna a esplorare aspetti della propria esperienza che fino a quel momento non aveva considerato.

Le domande più efficaci sono spesso quelle che ampliano il campo di osservazione.

Per esempio:



- Che cosa stai dando per scontato?
- Quale altra interpretazione potrebbe essere possibile?
- Cosa cambierebbe se questa convinzione non fosse vera?
- Qual è la domanda che stai evitando di porti?
- Di quale risorsa ti stai dimenticando?

Una domanda potente non è quella che sorprende.

È quella che modifica il modo in cui la persona osserva la situazione.

4.6 La consapevolezza: il momento in cui qualcosa cambia

Nel coaching si parla spesso di consapevolezza. Ma cosa significa davvero?

Essere consapevoli non significa semplicemente capire qualcosa. Significa vedere la propria esperienza in un modo nuovo. A volte questo avviene gradualmente. Altre volte emerge all'improvviso, attraverso un insight. È il momento in cui una persona dice: "Adesso ho capito."

Non ha necessariamente ricevuto un'informazione nuova. Ha riorganizzato ciò che già sapeva.

È questa nuova organizzazione dell'esperienza che rende possibile un cambiamento autentico.

Per questo lo sport coaching non misura il proprio successo dal numero di consigli dati, ma dalla qualità delle nuove consapevolezze che l'atleta costruisce.

4.7 L'azione: dove lo sport coaching diventa reale

Una sessione straordinaria non basta. Il cambiamento prende forma solo quando le intuizioni si trasformano in comportamenti. Per questo motivo lo sport coaching è sempre orientato all'azione. Non un'azione qualsiasi. Un'azione coerente con ciò che l'atleta ha scoperto durante il percorso.



Ogni sessione dovrebbe concludersi con una domanda implicita: **Che cosa farai, concretamente, prima del nostro prossimo incontro?**

L'azione rappresenta il ponte tra la riflessione e la realtà. È attraverso l'esperienza che la persona verifica ciò che ha compreso, corregge il proprio percorso e consolida nuovi apprendimenti. Per questo lo sport coaching non termina quando finisce la sessione. Inizia davvero quando l'atleta torna nella propria vita quotidiana.

Una riflessione finale

Se osserviamo questi sette pilastri nel loro insieme, emerge un principio fondamentale:

Lo sport coaching non produce cambiamento perché lo sport coach possiede le risposte. Produce cambiamento perché crea un processo nel quale l'atleta può vedere con maggiore chiarezza, scegliere con maggiore libertà e agire con maggiore responsabilità. È questa la differenza tra una conversazione piacevole e un percorso di sport coaching.

È questa la differenza tra una conversazione piacevole e un percorso di coaching professionale.



5. Le competenze distintive del coach professionista

Lo sport coaching non è una conversazione improvvisata. Richiede competenze specifiche che possono essere studiate, allenate e sviluppate nel tempo.

A livello internazionale troviamo [le competenze distintive ICF](#), mentre a livello nazionale troviamo le [competenze distintive Asso.Co.Pro.](#)

Ovviamente, vi è una estrema sovrapposizione tra le due organizzazioni di coaching.

Asso.Co.Pro. e ICF individuano un insieme di competenze che rappresentano il riferimento per l'esercizio della professione dello sport coach. Non si tratta di semplici abilità tecniche, ma di modi di essere e di agire che rendono possibile un processo di sport coaching efficace.

Nelle pagine che seguono analizzeremo ciascuna competenza.

5.1 Saper impostare la sessione di sport coaching

La competenza che dà forma all'intero percorso

Ogni percorso di sport coaching inizia molto prima della prima domanda.

Prima ancora di esplorare obiettivi, ostacoli o possibilità di cambiamento, coach e atleta devono costruire le condizioni che renderanno il percorso efficace.

Questa è la funzione della prima competenza individuata da Asso.Co.Pro.: **saper impostare la sessione di sport coaching.**

Potrebbe sembrare un aspetto prevalentemente organizzativo. In realtà è una delle competenze più complesse e decisive dell'intera professione.

Una sessione ben impostata crea chiarezza, sicurezza e direzione. Una sessione impostata in modo superficiale rischia invece di generare aspettative confuse, incomprensioni e un percorso privo di una reale focalizzazione.



Impostare correttamente una sessione significa definire il contesto entro cui lo sport coaching può esprimere tutto il proprio valore.

Non si tratta semplicemente di spiegare come si svolgerà l'incontro o quanto durerà una sessione.

Significa aiutare l'atleta a comprendere:

- che cos'è lo sport coaching;
- cosa può aspettarsi dal percorso;
- quale sarà il ruolo dello sport coach;
- quale sarà il proprio ruolo;
- quale obiettivo guiderà il lavoro comune.

Lo sport coach, in questa fase, crea la cornice entro cui si svilupperà l'intero processo.

Una cornice chiara permette all'atleta di sentirsi sicuro, di comprendere il metodo e di assumersi fin dall'inizio la responsabilità del proprio percorso.

Perché questa competenza è fondamentale

Gli atleti arrivano allo sport coaching con aspettative molto diverse.

C'è chi si aspetta consigli. Chi desidera ricevere motivazione. Chi pensa che lo sport coach debba risolvere il problema. Chi immagina una forma di consulenza. Chi, ancora, confonde lo sport coaching con un percorso terapeutico. Se queste aspettative non vengono chiarite, il rischio è che coach e atleta lavorino seguendo obiettivi differenti.

Impostare correttamente la sessione significa quindi costruire un linguaggio comune. È il momento in cui nasce la partnership. Entrambe le persone sanno dove stanno andando, con quali responsabilità e con quali confini professionali.

5.2 Saper interpretare il Coaching Mindset

Il modo di pensare che distingue uno sport coach professionista



Essere coach non significa semplicemente conoscere strumenti, modelli o tecniche. Significa, prima di tutto, sviluppare un particolare modo di osservare le persone, il cambiamento e il processo di sport coaching. Questa prospettiva prende il nome di **Coaching Mindset**.

Il Coaching Mindset rappresenta l'insieme di convinzioni, atteggiamenti e comportamenti interiori che guidano lo sport coach durante ogni sessione. È ciò che permette di rimanere centrati sull'atleta, evitando di sostituirsi a lui con interpretazioni, giudizi o consigli.

Un coach che interpreta correttamente il Coaching Mindset riconosce che l'atleta è la persona più competente riguardo alla propria vita. Per questo motivo non si pone come esperto delle soluzioni, ma come facilitatore di un processo di scoperta, apprendimento e sviluppo.

Questa competenza richiede curiosità, apertura mentale, umiltà professionale e disponibilità a mettere continuamente in discussione le proprie convinzioni. Significa ascoltare senza cercare conferme, accogliere prospettive diverse dalla propria e mantenere uno spazio di autentico "non sapere", nel quale possano emergere nuove possibilità.

Il Coaching Mindset non è una tecnica da applicare durante la sessione. È il modo in cui lo sport coach sceglie di essere presente nella relazione professionale.

Perché questa competenza è fondamentale

La qualità di un percorso di sport coaching dipende molto meno dalle domande utilizzate e molto di più dall'atteggiamento con cui lo sport coach conduce la conversazione.

Un coach può conoscere numerosi modelli e strumenti, ma se tende a giudicare, interpretare, dare consigli o cercare di dimostrare la propria competenza, l'atleta difficilmente svilupperà autonomia e consapevolezza.

Il Coaching Mindset consente invece di creare uno spazio nel quale l'atleta può riflettere liberamente, esplorare nuove prospettive e assumersi la responsabilità delle proprie scelte.

È questa postura professionale che trasforma una conversazione in un autentico processo di sport coaching e distingue lo sport coach da altre figure di supporto, come il consulente, il formatore o il mentore.

5.3 Co-creare la relazione

La qualità della relazione come leva del cambiamento



Lo sport coaching è, prima di tutto, una relazione professionale. Prima ancora degli strumenti, delle domande o dei modelli, ciò che rende possibile il cambiamento è la qualità della relazione che coach e atleta costruiscono insieme.

Co-creare la relazione significa sviluppare un clima di fiducia, rispetto, apertura e collaborazione, nel quale l'atleta possa sentirsi accolto, ascoltato e libero di esplorare i propri pensieri senza timore di essere giudicato.

Questa competenza richiede allo sport coach di essere pienamente presente durante la sessione, mantenendo un ascolto autentico, un atteggiamento empatico e una curiosità genuina verso l'esperienza dell'atleta. Significa saper cogliere non solo le parole, ma anche emozioni, valori, convinzioni e significati, riconoscendo la persona nella sua unicità.

Co-creare la relazione significa anche essere autentici. Lo sport coach non interpreta un ruolo, ma mette la propria presenza al servizio del processo, creando uno spazio nel quale l'atleta possa sviluppare fiducia in sé stesso e nel percorso di sport coaching.

Perché questa competenza è fondamentale

Le persone difficilmente mettono in discussione convinzioni profonde o affrontano temi significativi se non si sentono al sicuro.

Per questo motivo la relazione non rappresenta semplicemente il contesto nel quale si svolge lo sport coaching: è una delle principali condizioni che rendono possibile il cambiamento.

Quando l'atleta percepisce rispetto, ascolto e assenza di giudizio, diventa più disponibile a esplorare nuove prospettive, riconoscere i propri limiti e valorizzare le proprie risorse.

Una relazione professionale solida favorisce l'apertura, la fiducia reciproca e la responsabilizzazione dell'atleta, trasformando la sessione di sport coaching in uno spazio di apprendimento autentico.

5.4 Saper generare l'apprendimento, la performance e il cambiamento

Trasformare la consapevolezza in azione

L'obiettivo dello sport coaching non è semplicemente aiutare l'atleta a comprendere meglio una situazione, ma favorire un cambiamento concreto e sostenibile nel tempo.



Per questo motivo lo sport coach accompagna l'atleta in un percorso che conduce dalla riflessione all'azione, facilitando la nascita di nuove consapevolezze e la loro traduzione in comportamenti coerenti con gli obiettivi desiderati.

Generare apprendimento significa aiutare l'atleta a osservare la realtà da prospettive nuove, mettere in discussione convinzioni limitanti, riconoscere risorse spesso sottovalutate e sviluppare nuove modalità di affrontare le sfide.

Generare cambiamento significa, invece, sostenere l'atleta nella definizione di azioni concrete, monitorare i progressi, valorizzare gli apprendimenti e favorire l'autonomia, affinché i risultati ottenuti possano consolidarsi anche dopo la conclusione del percorso.

Lo sport coaching produce valore quando le intuizioni emerse durante la sessione diventano esperienze vissute nella quotidianità.

Perché questa competenza è fondamentale

La consapevolezza rappresenta il punto di partenza del cambiamento, ma da sola non è sufficiente.

Molte persone comprendono perfettamente ciò che dovrebbero fare, senza riuscire a tradurre questa comprensione in comportamenti concreti.

Il compito dello sport coach consiste proprio nel facilitare questo passaggio, aiutando l'atleta a trasformare le riflessioni in decisioni, le decisioni in azioni e le azioni in apprendimento.

In questo modo lo sport coaching non produce soltanto risultati legati a uno specifico obiettivo, ma contribuisce a sviluppare una maggiore capacità di affrontare in modo autonomo le sfide future, rendendo il cambiamento più stabile, consapevole e duraturo.



6. Cosa dice la scienza sullo sport coaching

Le evidenze scientifiche disponibili

Parlare di evidenze scientifiche sullo sport coaching richiede una precisazione importante.

Nella letteratura internazionale il termine *sport coaching* non viene sempre utilizzato con lo stesso significato. In alcuni studi indica il lavoro dell'allenatore, in altri la relazione tra coach e atleta, in altri ancora interventi legati alla preparazione mentale e alla psicologia della performance.

Per questo motivo non esiste ancora un unico corpo di ricerca dedicato esclusivamente allo sport coaching professionale così come viene inteso in questa guida.

Esistono però numerosi studi scientifici su alcuni dei principali processi sui quali lo sport coaching può intervenire, tra cui:

- definizione degli obiettivi;
- autoefficacia;
- motivazione;
- autoregolazione;
- concentrazione;
- gestione della pressione;
- consapevolezza;
- relazione tra atleta e coach;
- sviluppo dell'autonomia.

Una parte importante delle evidenze proviene dalla psicologia dello sport e dagli studi sugli interventi psicologici applicati alla performance.

Le ricerche mostrano che lavorare in modo strutturato su alcune componenti mentali e comportamentali può contribuire alla qualità della prestazione sportiva.

Questo non significa, però, che lo sport coaching garantisca automaticamente un miglioramento della performance.



La prestazione di un atleta dipende infatti da numerosi fattori: preparazione tecnica, condizione fisica, esperienza, caratteristiche della competizione, ambiente sportivo, qualità dell'allenamento e variabili psicologiche.

La conclusione più corretta è quindi questa:

lo sport coaching può contribuire a creare condizioni favorevoli affinché l'atleta sviluppi maggiore consapevolezza, autonomia, capacità di definire obiettivi, gestire le proprie risorse e affrontare con maggiore efficacia le richieste della performance.

Non sostituisce l'allenamento. Non garantisce il risultato. Può però rappresentare uno strumento di sviluppo all'interno di un percorso sportivo più ampio.

6.1 Cosa sono le meta-analisi e perché sono importanti

Quando si vuole comprendere se un determinato intervento è efficace, un singolo studio non è sufficiente.

Ogni ricerca viene infatti condotta in condizioni specifiche: può coinvolgere un numero limitato di atleti, una determinata disciplina sportiva, un particolare livello di esperienza o uno specifico metodo di intervento.

Per questo motivo la ricerca scientifica attribuisce particolare valore alle **revisioni sistematiche** e alle **meta-analisi**.

Una revisione sistematica raccoglie e analizza gli studi disponibili su uno specifico argomento seguendo criteri rigorosi e trasparenti.

Una meta-analisi confronta e integra i risultati di più ricerche con l'obiettivo di comprendere se emerge una tendenza generale.

Questi strumenti sono particolarmente importanti nello sport, dove la performance può essere influenzata da moltissime variabili.

Anche le meta-analisi, tuttavia, devono essere interpretate con attenzione.



La qualità delle loro conclusioni dipende dalla qualità degli studi considerati, dal tipo di intervento analizzato e dalla possibilità di confrontare ricerche realizzate in contesti differenti.

Per questo motivo una lettura scientificamente corretta non cerca una risposta assoluta alla domanda “funziona o non funziona?”, ma prova a comprendere:

- in quali condizioni un intervento può essere efficace;
- per quali obiettivi;
- con quali atleti;
- attraverso quali processi.

6.2 Le principali evidenze sull'efficacia del coaching applicato alla performance

Le ricerche condotte nello sport mostrano che diversi interventi psicologici e psicosociali possono contribuire al miglioramento della performance.

Una meta-analisi di **Brown e Fletcher**, pubblicata su *Sports Medicine*, ha analizzato numerosi studi sugli interventi psicologici e psicosociali applicati agli atleti, evidenziando complessivamente risultati favorevoli sulla prestazione sportiva.

Successive revisioni della letteratura hanno confermato che alcuni interventi orientati alle abilità psicologiche, alla regolazione dell'attenzione, alla consapevolezza e alla preparazione mentale possono avere effetti positivi.

Allo stesso tempo, studi più recenti invitano alla prudenza.

Una revisione sistematica pubblicata da **Reinebo e colleghi** ha infatti evidenziato che l'efficacia degli interventi può variare sensibilmente in base alla qualità metodologica degli studi.

Questo significa che la ricerca sostiene l'importanza della dimensione mentale nella performance, ma non permette di affermare che qualsiasi intervento psicologico o qualsiasi percorso di sport coaching produca automaticamente un miglioramento.

La letteratura suggerisce soprattutto che alcuni processi possono essere particolarmente rilevanti per l'atleta:



- imparare a definire obiettivi efficaci;
- aumentare la percezione delle proprie capacità;
- sviluppare maggiore autoregolazione;
- gestire l'attenzione;
- mantenere una motivazione di qualità;
- riconoscere e utilizzare meglio le proprie risorse.

Sono proprio questi alcuni degli ambiti nei quali può operare lo sport coaching professionale.

6.3 I benefici osservati più frequentemente

Maggiore consapevolezza

Uno degli obiettivi centrali dello sport coaching è aiutare l'atleta a comprendere meglio il proprio modo di affrontare la performance.

La consapevolezza riguarda la capacità di riconoscere ciò che accade prima, durante e dopo una prestazione:

- pensieri ricorrenti;
- reazioni emotive;
- modalità di concentrazione;
- comportamenti automatici;
- punti di forza;
- interferenze;
- strategie che funzionano e strategie che risultano meno efficaci.

La letteratura sulla psicologia della performance mostra l'importanza dell'autoregolazione e della capacità di monitorare i propri processi.

Un atleta consapevole non è necessariamente un atleta che non sbaglia.

È un atleta che dispone di maggiori informazioni per comprendere ciò che sta accadendo e scegliere come reagire.

Lo sport coaching può favorire questa capacità attraverso domande, feedback, riflessione sull'esperienza e analisi delle situazioni di allenamento e gara.



Incremento dell'autoefficacia

Uno dei concetti più studiati nella psicologia dello sport è quello di **autoefficacia**, sviluppato da Albert Bandura.

L'autoefficacia riguarda la convinzione dell'atleta di essere capace di affrontare con successo una determinata situazione.

Non coincide con l'autostima e non significa semplicemente "pensare positivo".

Le ricerche condotte nello sport, tra cui la meta-analisi di **Moritz, Feltz, Fahrbach e Mack**, hanno evidenziato una relazione significativa tra autoefficacia e performance sportiva.

Questo significa che la percezione di poter affrontare efficacemente una sfida rappresenta una variabile importante nella prestazione.

Lo sport coaching può lavorare su questa dimensione aiutando l'atleta a:

- riconoscere competenze già sviluppate;
- valorizzare esperienze di successo;
- osservare i propri progressi;
- individuare risorse disponibili;
- costruire obiettivi progressivi;
- trasformare gli errori in informazioni utili.

L'obiettivo non è convincere l'atleta di essere invincibile.

È aiutarlo a costruire una percezione delle proprie capacità più realistica, solida e funzionale.

Miglioramento della performance

La ricerca scientifica mostra che la dimensione psicologica può influenzare la performance sportiva.

Interventi strutturati relativi alla definizione degli obiettivi, alla gestione dell'attenzione, all'imagery, alle abilità psicologiche e ad alcune forme di autoregolazione sono stati studiati in numerose discipline sportive.

Particolarmente interessante è la ricerca sul **goal setting**.



Una revisione sistematica e meta-analisi di **Williamson e colleghi** ha evidenziato che la definizione degli obiettivi può avere effetti positivi sulla performance sportiva.

Un elemento particolarmente rilevante riguarda la distinzione tra obiettivi di risultato e obiettivi di processo.

Concentrarsi esclusivamente sulla vittoria o sulla classifica può orientare l'atleta verso aspetti che non dipendono completamente da lui.

Gli obiettivi di processo, invece, riportano l'attenzione su comportamenti concretamente controllabili:

- ciò che l'atleta può fare;
- come può prepararsi;
- quale comportamento vuole adottare;
- quale strategia può utilizzare;
- su cosa vuole concentrare l'attenzione.

Questa prospettiva è molto coerente con il lavoro dello sport coach.

Lo sport coaching può infatti aiutare l'atleta a trasformare un obiettivo generale in azioni, comportamenti e indicatori concretamente osservabili.

Benessere e soddisfazione

La performance non è l'unica dimensione rilevante nello sport.

Sempre più ricerche sottolineano l'importanza della qualità dell'ambiente motivazionale nel quale l'atleta si allena e compete.

Gli studi basati sulla **Self-Determination Theory** hanno evidenziato il ruolo di tre bisogni psicologici fondamentali:

- autonomia;
- competenza;
- relazione.



Una revisione sistematica e meta-analisi condotta da **Mossman e colleghi** ha mostrato come il supporto all'autonomia nel contesto sportivo sia associato a forme di motivazione più funzionali e a un maggiore benessere.

Favorire autonomia non significa lasciare l'atleta senza guida.

Significa coinvolgerlo, ascoltarlo, aiutarlo a comprendere il senso delle proprie scelte e favorire progressivamente una maggiore responsabilità.

Questa prospettiva è particolarmente importante nello sport coaching.

Un percorso efficace non dovrebbe rendere l'atleta dipendente dal coach.

Dovrebbe aiutarlo a diventare progressivamente più autonomo nella gestione della propria performance.

6.4 Cosa influenza i risultati dello sport coaching?

Una delle conclusioni più interessanti della ricerca è che lo sport coaching non produce automaticamente gli stessi effetti in tutte le situazioni.

L'efficacia dipende da numerosi fattori.

Tra i principali:

- la qualità della relazione tra coach e atleta;
- la preparazione dello sport coach;
- la motivazione dell'atleta;
- la chiarezza degli obiettivi;
- il sostegno del contesto organizzativo, quando presente;
- la continuità del percorso.

In altre parole, anche il miglior percorso di sport coaching può avere un impatto limitato se viene inserito in un contesto che non permette all'atleta di sperimentare nuove strategie.

Allo stesso modo, una buona relazione con lo sport coach non può compensare carenze tecniche, fisiche o tattiche che richiedono l'intervento di altri professionisti.



Lo sport coaching deve quindi essere considerato come una parte di un sistema più ampio di sviluppo dell'atleta.

6.5 I limiti della ricerca

Una lettura scientificamente corretta richiede anche di riconoscere ciò che ancora non sappiamo.

La ricerca sulla performance mentale nello sport è cresciuta molto negli ultimi decenni, ma presenta ancora alcune criticità. Gli studi analizzano spesso discipline differenti, atleti con livelli di esperienza diversi e interventi che non sempre sono facilmente confrontabili.

Inoltre, il termine *coaching* viene utilizzato nella letteratura scientifica con significati differenti.

In molti casi indica l'attività dell'allenatore e non il coaching professionale così come viene definito in questa guida. Questo rappresenta un limite importante.

Non è quindi corretto prendere una ricerca sulla psicologia dello sport o sul comportamento dell'allenatore e presentarla automaticamente come una dimostrazione dell'efficacia dello sport coaching professionale.

È più corretto affermare che esiste una letteratura scientifica significativa su **processi, competenze e variabili psicologiche che possono essere utilizzati anche all'interno dello sport coaching**.

Tra questi troviamo:

- definizione degli obiettivi;
- motivazione;
- autoefficacia;
- autoregolazione;
- attenzione;
- qualità della relazione;
- autonomia dell'atleta.

La ricerca futura dovrà studiare in modo sempre più specifico gli interventi di sport coaching professionale, chiarendone metodi, confini e risultati.



6.6 Quando lo sport coaching è indicato

Lo sport coaching può essere particolarmente utile quando l'atleta desidera sviluppare maggiormente alcune dimensioni personali e prestative senza essere in presenza di bisogni clinici.

Può essere utilizzato, ad esempio, per lavorare su:

- definire un obiettivo
- migliorare la comunicazione;
- gestire le interferenze;
- ritrovare la motivazione;
- incrementare la consapevolezza;
- migliorare la performance;
- sviluppare autonomia e responsabilità;
- valorizzare il proprio potenziale.

In questi contesti lo sport coaching offre uno spazio strutturato nel quale l'atleta può riflettere, definire obiettivi, riconoscere le proprie risorse e trasformare nuove consapevolezze in comportamenti concreti.

6.7 Quando lo sport coaching non è indicato

Lo sport coaching non è indicato quando sono presenti bisogni clinici o psicologici che richiedono diagnosi, trattamento o presa in carico sanitaria. Non sostituisce inoltre la riabilitazione, la preparazione atletica, l'allenamento tecnico-tattico o l'intervento medico.

Lo sport coaching non rappresenta lo strumento più appropriato quando la persona necessita di:

- diagnosi cliniche;
- trattamento di disturbi psicologici o psichiatrici;
- psicoterapia;
- interventi sanitari;
- consulenza specialistica in ambiti tecnici;
- supporto in situazioni di emergenza psicologica.



In questi casi lo sport coach professionista ha la responsabilità etica di indirizzare l'atleta verso il professionista più adeguato.

Riconoscere i limiti dello sport coaching non ne riduce il valore.

Al contrario, contribuisce a definirne con maggiore precisione il ruolo all'interno delle professioni di aiuto e di sviluppo della persona.

Le conoscenze scientifiche disponibili suggeriscono che lo sport coaching possa rappresentare uno strumento efficace per favorire lo sviluppo personale e professionale, in particolare quando è condotto da professionisti competenti, all'interno di un percorso strutturato e con obiettivi chiaramente definiti.

Allo stesso tempo, la ricerca invita a evitare semplificazioni eccessive. Lo sport coaching non è una soluzione universale né produce risultati garantiti. Come ogni intervento rivolto al comportamento umano, la sua efficacia dipende dall'incontro tra la qualità del metodo, la preparazione dello sport coach, il coinvolgimento dell'atleta e il contesto nel quale il percorso si svolge.



7. Diventa sport coach professionista

Una professione che richiede preparazione, pratica e responsabilità

Diventare sport coach non significa imparare frasi motivazionali o applicare strumenti standard agli atleti. Significa formarsi come coach professionista e, in aggiunta, comprendere la specificità dei contesti sportivi: cultura della performance, relazione con allenatori e staff, stagionalità, pressione competitiva, sviluppo dei giovani e gestione dei confini professionali.

Diventare sport coach professionista, tuttavia, non significa semplicemente imparare alcune tecniche di comunicazione o conoscere qualche modello di sport coaching.

Come ogni professione che lavora con le persone, lo sport coaching richiede una preparazione strutturata, una pratica costante e un forte senso di responsabilità.

Lo sport coach accompagna gli atleti in momenti spesso importanti della loro carriera sportiva. Per questo motivo competenza, etica e aggiornamento continuo rappresentano elementi essenziali della professione.

7.1 Quali competenze servono per diventare sport coach?

Uno sport coach professionista deve possedere solide competenze di coaching: accordo, ascolto, domande, presenza, relazione, etica, generazione di consapevolezza e accompagnamento all'azione. A queste si aggiungono competenze contestuali utili per comprendere il linguaggio e le dinamiche dello sport senza sostituirsi ai tecnici.

Tra le più importanti troviamo:

- capacità di ascolto profondo;
- presenza e attenzione alla relazione;
- formulazione di domande efficaci;
- capacità di facilitare la consapevolezza;
- gestione del processo di sport coaching;



- definizione degli obiettivi;
- osservazione dei comportamenti e dei modelli di pensiero;
- rispetto dell'etica professionale;
- apprendimento continuo.

Accanto alle competenze professionali, lo sport coach è chiamato a sviluppare qualità personali come curiosità, equilibrio emotivo, umiltà, autenticità e disponibilità a mettersi continuamente in discussione.

Lo sport coaching è infatti una professione nella quale lo strumento principale è la persona stessa dello sport coach.

7.2 La formazione dello sport coach

La formazione dovrebbe integrare teoria, pratica, feedback, supervisione e molte ore di allenamento. Nel caso dello sport coaching è utile lavorare su casi reali: pre-gara, post-gara, errore, infortunio, panchina, selezione, cambio di ruolo, rapporto con l'allenatore, obiettivi di stagione e transizione fuori dallo sport.

Esistono però alcuni elementi che caratterizzano una formazione di qualità.

Un percorso serio dovrebbe prevedere:

- solide basi teoriche;
- studio delle competenze professionali;
- molte ore di sport coaching pratico;
- esercitazioni con feedback;
- supervisione;
- sviluppo personale;
- valutazione finale delle competenze.

Lo sport coaching si apprende soprattutto attraverso la pratica.

Conoscere i modelli è importante, ma è soltanto allenando le competenze nella relazione con l'atleta che si sviluppa una reale professionalità.



7.3 Certificazioni e accreditamenti

Negli ultimi anni sono nate numerose scuole, associazioni e organismi che rilasciano certificazioni, accreditamenti e riconoscimenti nello sport coaching.

Facciamo chiarezza.

In Italia il coaching rientra tra le **professioni non organizzate in ordini o collegi**, disciplinate dalla **Legge 4/2013**. Non esiste quindi un albo statale dei coach, né una certificazione pubblica obbligatoria per esercitare la professione.

È importante distinguere tra **formazione**, **certificazione** e **accreditamento**, termini che vengono spesso utilizzati come sinonimi, ma indicano aspetti diversi.

- **La formazione** è il percorso attraverso il quale si acquisiscono competenze e strumenti professionali. Quindi, è importante rivolgersi ad una Scuola specializzata nel coaching per diventare coach professionista.
- **La certificazione** attesta che una persona ha raggiunto determinati standard di competenza previsti da una scuola o da un'associazione professionale. In Italia, rispetto al "coaching" nessuna scuola, né organizzazioni di coaching può rilasciare "certificazioni". Questo perché il coach rientra tra le **professioni non organizzate in ordini o collegi**, disciplinate dalla **Legge 4/2013**
- **L'accreditamento** riguarda invece il riconoscimento di una scuola, di un percorso formativo o di un professionista da parte di un organismo che ha definito specifici criteri qualitativi. In Italia, rispetto al "coaching" nessuna scuola di formazione e nessuna associazione o organizzazione può parlare di accreditamento, perché il coach rientra tra le **professioni non organizzate in ordini o collegi**, disciplinate dalla **Legge 4/2013**
- **Il Riconoscimento**. Per sopperire alle mancanze precedenti (certificazioni e accreditamenti) le Scuole di Coaching possono soltanto ottenere un riconoscimento da parte delle organizzazioni nazionali e internazionali di coaching. Pertanto, è fondamentale affidarsi a Scuole di Coaching che abbiano questi riconoscimenti (per esempio: Asso.Co.Pro e ICF).

Comprendere questa distinzione aiuta a orientarsi tra le numerose proposte formative oggi disponibili.



7.4 Come scegliere una scuola di sport coaching

Scegliere una scuola di sport coaching significa valutare sia la qualità della formazione al coaching professionale sia la capacità di trasferire tali competenze nei contesti sportivi. Il programma dovrebbe chiarire confini con psicologia dello sport, preparazione mentale e allenamento tecnico.

Oltre al programma didattico, è utile valutare alcuni elementi fondamentali.

La qualità del corpo docente

Una buona scuola mette a disposizione docenti con esperienza professionale, competenze didattiche e una pratica consolidata nello sport coaching.

Le ore di pratica

Lo sport coaching non si apprende soltanto studiando. Verifica quante ore di sport coaching pratico, esercitazioni e supervisione sono previste durante il percorso.

Il modello formativo

Ogni scuola propone un proprio approccio. È importante comprendere quale visione dello sport coaching viene insegnata e verificare che sia coerente con i propri valori e obiettivi professionali.

L'aggiornamento continuo

La formazione non termina con il conseguimento dell'attestato. Valuta se la scuola offre opportunità di aggiornamento, supervisione, pratica continua e sviluppo professionale anche dopo la conclusione del percorso.

La reputazione

Informarsi sulle esperienze degli ex allievi, sulla storia della scuola, sulle collaborazioni con aziende e istituzioni e sulla qualità della community può offrire indicazioni preziose nella scelta.



7.5 Esiste la scuola perfetta?

Probabilmente no. Ogni scuola possiede caratteristiche, metodologie e punti di forza differenti.

La scelta migliore dipende dagli obiettivi personali, dal contesto nel quale si desidera operare e dal tipo dgli sport coach che si aspira a diventare.

Più che cercare la scuola "migliore in assoluto", è utile individuare quella che offre un percorso serio, strutturato, coerente con gli standard professionali e capace di accompagnare lo sviluppo delle competenze nel tempo.

Diventare sport coach professionista significa intraprendere un percorso di crescita che richiede studio, pratica, esperienza e formazione continua.

Le competenze tecniche sono fondamentali, ma da sole non bastano. La qualità dello sport coaching dipende anche dalla maturità personale dello sport coach, dalla sua capacità di costruire relazioni di fiducia e dal suo impegno a migliorarsi costantemente.

Per questo motivo, la scelta della formazione rappresenta uno dei primi investimenti nella propria futura professionalità: una decisione che merita tempo, attenzione e criteri di valutazione chiari.

7.6 Le 10 domande da fare prima di iscriversi a una scuola di sport coaching

Abbiamo selezionato le 10 domande da fare prima di iscriversi ad una scuola di sport coaching per diventare coach professionisti:

1. Quali competenze professionali insegna?
2. Quante ore di pratica sono previste?
3. È prevista la supervisione?
4. I docenti svolgono realmente l'attività dgli sport coach?
5. Quali standard professionali adotta?
6. È presente un codice etico?
7. Come vengono valutate le competenze degli allievi?
8. Esistono opportunità di aggiornamento dopo il corso?



9. La scuola offre occasioni di pratica continua?
10. Da quali associazioni di sport coaching siete riconosciuti? (Asso.Co.Pro.)



8. Miti e false credenze sul coaching

Fare chiarezza su una professione spesso fraintesa

Lo sport è un ambiente in cui parole come coach, mental coach, allenatore e motivatore vengono spesso sovrapposte. Fare chiarezza non è un esercizio terminologico: serve a tutelare l'atleta, definire aspettative realistiche e costruire collaborazioni professionali corrette.

Comprendere che cosa lo sport coaching è – e che cosa non è – rappresenta il primo passo per scegliere consapevolmente un percorso di sport coaching e per riconoscere un professionista preparato.

Di seguito analizziamo alcuni dei miti più diffusi.

8.1 Lo sport coach dà consigli

Risposta breve: No.

Questa è probabilmente la convinzione più diffusa.

Molte persone immaginano che lo sport coach sia qualcuno che, grazie alla propria esperienza, sappia indicare all'atleta la soluzione migliore.

In realtà lo sport coaching segue una logica diversa.

Lo sport coach non decide al posto dell'atleta e non suggerisce quale scelta compiere. Il suo compito è facilitare un processo di riflessione che permetta alla persona di individuare la soluzione più coerente con i propri obiettivi, valori e contesto.

Questo non significa che lo sport coach rimanga passivo. Attraverso domande, osservazioni e feedback aiuta l'atleta ad ampliare la propria prospettiva, ma senza sostituirsi alla sua capacità decisionale.

L'obiettivo dello sport coaching non è creare dipendenza dallo sport coach, ma favorire l'autonomia dell'atleta.



8.2 Lo sport coaching è motivazione

Risposta breve: No.

La motivazione può aumentare durante un percorso di sport coaching, ma non rappresenta il suo scopo principale.

Molti interventi motivazionali producono entusiasmo immediato, destinato però a diminuire nel giro di pochi giorni.

Lo sport coaching lavora su qualcosa di più profondo.

Aiuta la persona a comprendere ciò che desidera davvero, a chiarire i propri obiettivi, a riconoscere le proprie risorse e a trasformare le intenzioni in azioni concrete.

Quando queste condizioni si sviluppano, la motivazione tende a diventare più stabile perché nasce dall'interno della persona e non da uno stimolo esterno.

8.3 Per fare sport coaching basta essere empatici

Risposta breve: No.

L'empatia rappresenta una qualità importante, ma non è sufficiente per svolgere la professione degli sport coach.

Uno sport coach professionista deve saper costruire un percorso, definire obiettivi, gestire il processo di sport coaching, formulare domande efficaci, facilitare la consapevolezza e operare nel rispetto di precisi principi etici.

Essere una persona disponibile all'ascolto non significa automaticamente possedere le competenze necessarie per accompagnare qualcuno in un percorso di sviluppo.

Come in ogni professione, anche lo sport coaching richiede studio, pratica, supervisione e aggiornamento continuo.

8.4 Tutti possono fare sport coaching

Risposta breve: Tutti possono apprendere lo sport coaching, ma non tutti sono automaticamente coach professionisti.



Le competenze dello sport coaching possono essere utili anche a insegnanti, manager, genitori, professionisti sanitari e leader.

Questo non significa, però, che chiunque possa definirsi sport coach professionista senza un'adeguata preparazione.

Lo sport coaching è una professione che richiede competenze specifiche, responsabilità etica e una pratica costante.

Come accade per molte altre professioni, la qualità del servizio dipende dalla formazione, dall'esperienza e dalla capacità di operare nel rispetto degli standard professionali.

8.5 Lo sport coaching sostituisce la psicoterapia o il mental training

Risposta breve: No.

Lo sport coaching non sostituisce la psicoterapia né la psicologia dello sport quando è necessario un intervento psicologico. Non coincide neppure automaticamente con il mental training: può utilizzare esercizi o strumenti di performance, ma la sua identità professionale resta quella di un processo di coaching orientato a consapevolezza, responsabilità e azione.

Coaching e psicoterapia perseguono obiettivi differenti e rispondono a bisogni diversi.

La psicoterapia si occupa della prevenzione, della diagnosi e del trattamento del disagio psicologico e dei disturbi mentali.

Lo sport coaching, invece, è rivolto a persone che desiderano sviluppare il proprio potenziale, raggiungere obiettivi, affrontare cambiamenti o migliorare la propria performance personale e professionale.

Quando durante un percorso emergono situazioni che richiedono un intervento clinico, lo sport coach ha il dovere etico di indirizzare l'atleta verso uno psicologo o uno psicoterapeuta.

Le due professioni non sono in contrapposizione: possono essere complementari, purché ciascuna operi nel rispetto del proprio ambito di competenza.

8.6 Lo sport coaching funziona con chiunque

Risposta breve: Non sempre.



Lo sport coaching è un processo volontario e richiede partecipazione attiva.

Per essere efficace è necessario che la persona desideri realmente mettersi in gioco, sia disponibile a riflettere su sé stessa e ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni.

Se manca questa disponibilità, oppure se il bisogno espresso riguarda ambiti che richiedono altri tipi di intervento, lo sport coaching potrebbe non essere lo strumento più adatto.

Per questo motivo uno dei compiti dello sport coach è valutare, fin dal primo incontro, se lo sport coaching rappresenti davvero la risposta più appropriata.

8.7 Lo sport coaching garantisce il risultato sportivo

Risposta breve: No.

Nessun professionista serio può promettere risultati garantiti.

Lo sport coaching aumenta la probabilità che una persona raggiunga i propri obiettivi, creando un processo strutturato di riflessione, apprendimento e azione.

Il risultato finale dipende però da molti fattori: l'impegno del atleta, il contesto, le risorse disponibili, gli eventi esterni e la qualità della relazione di sport coaching.

Promettere il successo in ogni situazione sarebbe contrario all'etica professionale.

Il sport coaching non è un insieme di consigli, una tecnica motivazionale o una scorciatoia per ottenere risultati immediati. È una relazione professionale fondata su competenze specifiche, principi etici e un metodo orientato allo sviluppo della persona. Conoscere ciò che lo sport coaching è – e ciò che non è – permette di scegliere con maggiore consapevolezza il professionista più adatto e di intraprendere un percorso basato su aspettative realistiche, responsabilità condivisa e obiettivi chiari.



9. Gli sbocchi professionali e le opportunità di business

Dove può lavorare uno sport coach professionista?

Una delle domande più frequenti tra chi si avvicina allo sport coaching riguarda le reali opportunità professionali. Il mercato non è unico né standardizzato: cambia in base alla disciplina, al territorio, al livello agonistico e al tipo di committenza.

Le competenze dello sport coach possono essere utilizzate come attività principale oppure integrate in professioni già esistenti. Gli ambiti più naturali sono la libera professione, le società sportive, le squadre, gli sport individuali, la formazione degli allenatori e i progetti di sviluppo per organizzazioni sportive.

La domanda di servizi cresce quando team e atleti riconoscono il valore di competenze come consapevolezza, autoregolazione, leadership, comunicazione e gestione delle transizioni. Tuttavia, non esistono automatismi: per costruire una carriera servono competenza, rete professionale e capacità di definire con chiarezza il proprio posizionamento.

Come per ogni libera professione, sono necessari preparazione, pratica, reputazione, aggiornamento continuo e competenze imprenditoriali. Il professionista deve inoltre evitare promesse irrealistiche e comunicare in modo trasparente ciò che lo sport coaching può e non può fare.

La libera professione

Molti sport coach scelgono la libera professione e propongono percorsi individuali ad atleti, allenatori o professionisti dello sport. Possono specializzarsi per disciplina, fascia d'età, livello agonistico o tema di lavoro, mantenendo però solide competenze trasversali di coaching.

L'attività può svolgersi in presenza, online o in modalità ibrida. Il lavoro a distanza amplia le possibilità di collaborazione, ma non modifica la necessità di accordi chiari, riservatezza, qualità della relazione e appropriatezza del percorso.



La sostenibilità professionale dipende meno dalle mode del momento e più dalla capacità di costruire fiducia, dimostrare competenza, sviluppare partnership e generare esperienze di valore per atleti e organizzazioni.

Per chi avvia la libera professione è utile monitorare alcuni indicatori concreti: numero di colloqui esplorativi, tasso di conversione, continuità dei percorsi, collaborazioni attive, referral, soddisfazione dei clienti e sostenibilità economica.

- Questi indicatori aiutano a leggere il proprio mercato senza trasformare lo sport coaching in una promessa commerciale di risultati agonistici.
- La reputazione si costruisce nel tempo attraverso qualità del lavoro, etica, testimonianze verificabili e relazioni professionali.
- Un posizionamento chiaro permette di spiegare a chi ci si rivolge, quale problema di sviluppo si affronta e con quali confini professionali.

Per questo la costruzione del business deve procedere insieme alla crescita delle competenze di coaching.

Società sportive, club e associazioni

Società sportive, club, federazioni, associazioni e academy possono inserire lo sport coaching in progetti di sviluppo rivolti ad atleti, allenatori, capitani e staff. Il valore cresce quando obiettivi, confini e responsabilità sono condivisi con la direzione tecnica.

Le principali aree di intervento possono riguardare:

- leadership e responsabilità;
- sviluppo degli allenatori e dei capitani;
- gestione dei cambiamenti e delle transizioni;
- comunicazione nello staff e nel team;
- team coaching e collaborazione;
- sviluppo dei talenti;
- percorsi di crescita per atleti e figure di responsabilità.

Lo sport coach può operare come consulente esterno o collaborare stabilmente con una realtà sportiva, definendo obiettivi e indicatori di processo insieme alla committenza.



Il valore di un progetto non si misura con formule semplicistiche di ritorno economico o con il solo risultato in classifica. È più corretto valutare comportamenti, qualità della collaborazione, progressi sugli obiettivi e trasferimento degli apprendimenti.

- Quando il progetto riguarda un team, è utile distinguere gli obiettivi individuali da quelli collettivi e concordare fin dall'inizio cosa resta riservato e cosa può essere condiviso con lo staff.
- Questa chiarezza tutela l'atleta, il coach e l'organizzazione sportiva.

Settori giovanili, academy e scuole sportive

Nei settori giovanili lo sport coaching può sostenere autonomia, responsabilità, gestione dell'errore, obiettivi e consapevolezza. Con minori e adolescenti sono indispensabili particolare attenzione etica, chiarezza con famiglie e società e rispetto delle competenze educative e psicologiche.

In academy e scuole sportive può essere utilizzato per:

- orientamento e definizione degli obiettivi;
- sviluppo delle competenze trasversali;
- motivazione autonoma e responsabilità;
- supporto agli allenatori nella comunicazione;
- leadership educativa e cultura dell'apprendimento.

In questi contesti il criterio guida non è anticipare la logica della performance adulta, ma aiutare il giovane atleta a sviluppare autonomia, consapevolezza e un rapporto sostenibile con apprendimento, errore e competizione.

Sport individuali e team

Negli sport individuali il lavoro può essere focalizzato sulla relazione dell'atleta con la prestazione; negli sport di squadra può includere anche comunicazione, ruolo, leadership, obiettivi condivisi e collaborazione. In entrambi i casi lo sport coach non sostituisce il tecnico.

Gli ambiti di lavoro più frequenti comprendono:

- qualità della performance;
- concentrazione e attenzione;



- resilienza e apprendimento dall'errore;
- leadership e ruolo;
- gestione della pressione competitiva;
- comunicazione all'interno della squadra o dello staff.

La scelta di lavorare in uno sport specifico può diventare un elemento di posizionamento, ma non sostituisce la formazione professionale al coaching.

Le professioni che integrano lo sport coaching

Allenatori, preparatori, dirigenti, formatori e professionisti dello sviluppo possono integrare competenze di coaching nella propria attività, purché siano chiari i ruoli e non si presentino come specialisti in aree per le quali non possiedono titolo o competenza.

L'integrazione è particolarmente utile quando il professionista desidera migliorare ascolto, qualità delle domande, definizione degli obiettivi, feedback e responsabilizzazione.

Tra le figure che possono integrare competenze di sport coaching troviamo:

- allenatori e dirigenti;
- preparatori e professionisti della performance;
- responsabili di academy e settori giovanili;
- insegnanti e formatori;
- consulenti e professionisti dello sviluppo;
- educatori;
- professionisti sanitari, nel rispetto dei rispettivi ambiti;
- figure che lavorano nella gestione e comunicazione sportiva.
- In tutti i casi, usare competenze di coaching non significa automaticamente assumere il ruolo di sport coach: il perimetro professionale va dichiarato con trasparenza.

La qualità dell'integrazione dipende dalla coerenza tra formazione, ruolo principale e bisogni reali dell'atleta o dell'organizzazione.

Creare un'attività di sport coaching

Uno sport coach può costruire la propria attività attraverso percorsi individuali, programmi per team e società, workshop, formazione per allenatori, progetti per academy, incontri online e partnership con professionisti dello sport. La sostenibilità nasce dall'integrazione tra



competenza, reputazione, rete professionale e capacità di generare risultati osservabili senza promettere vittorie.

Un'offerta professionale può integrare servizi differenti, ad esempio:

- percorsi individuali;
- sport coaching di team;
- formazione per allenatori e staff;
- workshop;
- incontri divulgativi e conferenze;
- programmi online;
- percorsi di gruppo;
- community professionali;
- libri e materiali formativi;
- podcast;
- contenuti digitali.

La digitalizzazione amplia la possibilità di lavorare con atleti e organizzazioni lontane, ma rende ancora più importante distinguere contenuti divulgativi, formazione e percorsi professionali di coaching.

Le competenze imprenditoriali dello sport coach

Saper fare coaching non significa automaticamente saper costruire una professione.

Chi sceglie la libera professione deve sviluppare anche competenze professionali dello sport come:

- posizionamento;
- personal branding;
- marketing;
- vendita etica;
- networking;
- gestione economica;
- comunicazione digitale.

Il successo professionale dipende dall'integrazione tra competenza tecnica e capacità di generare valore per i propri atleti.



Una professione in continua evoluzione

Lo sport coaching continua a evolversi insieme ai cambiamenti della società e delle organizzazioni sportive. Nuove esigenze, nuovi contesti e nuove tecnologie stanno ampliando gli ambiti nei quali le competenze dello sport coach possono essere applicate. Più che una professione legata a un singolo settore, lo sport coaching rappresenta oggi una competenza trasversale che può trovare spazio ovunque vi sia la necessità di sviluppare persone, facilitare il cambiamento e accompagnare processi di crescita.

In sintesi

Lo sport coaching offre opportunità nella libera professione e nelle collaborazioni con organizzazioni sportive. La credibilità non dipende dal titolo utilizzato, ma dalla qualità della formazione, dalla capacità di lavorare in rete e dalla coerenza tra ciò che il professionista promette e ciò che realmente può fare.



10. Domande frequenti sullo sport coaching professionale

1. Che cos'è lo sport coaching?

Lo sport coaching è una relazione professionale orientata allo sviluppo dell'atleta o del team. Lo sport coach facilita consapevolezza, apprendimento e azione per aiutare la persona a esprimere il proprio potenziale nel contesto sportivo, senza sostituire allenatore, preparatore o psicologo.

2. A chi si rivolge lo sport coaching?

Ad atleti, allenatori, team e professionisti dello sport che desiderano lavorare su obiettivi, performance e sviluppo del potenziale.

3. Qual è la differenza tra sport coaching e psicoterapia?

La psicoterapia è un intervento sanitario rivolto anche alla sofferenza e ai disturbi psicologici. Lo sport coaching lavora su sviluppo, obiettivi e performance e non effettua diagnosi né trattamento clinico.

4. Lo sport coach dà consigli?

Non come funzione principale. Lo sport coach non decide al posto dell'atleta e non prescrive soluzioni tecniche: facilita un processo attraverso domande, ascolto, feedback e responsabilizzazione.

5. Quanto dura un percorso di sport coaching?

Dipende dall'obiettivo e dal momento della stagione. Alcuni percorsi sono brevi e focalizzati; altri accompagnano l'atleta per diversi mesi con verifiche periodiche dei progressi.



6. Quanto dura una sessione?

In genere tra 45 e 90 minuti, con possibili adattamenti legati all'età, al contesto, alla disciplina e alla fase della stagione.

7. Lo sport coaching funziona davvero?

Può favorire processi utili alla performance come consapevolezza, autoefficacia, goal setting, autoregolazione e apprendimento. Non garantisce vittorie o risultati agonistici e la sua efficacia dipende da qualità del percorso, atleta e contesto.

8. Serve avere un problema per rivolgersi a uno sport coach?

No. Lo sport coaching può essere scelto anche per preparare una nuova sfida, consolidare una competenza mentale, affrontare una transizione o sviluppare maggiore continuità nella performance.

9. Chi può diventare sport coach?

Chi intraprende una formazione seria al coaching professionale e sviluppa competenze specifiche per lavorare nei contesti sportivi, con pratica, supervisione, aggiornamento ed etica.

10. Esiste un albo degli sport coach?

In Italia non esiste un albo statale specifico degli sport coach. La professione può rientrare nell'ambito delle professioni non organizzate in ordini o collegi, nel rispetto della normativa vigente e dei confini con le professioni regolamentate.

11. Esistono certificazioni?

Esistono certificazioni, attestazioni e credenziali rilasciate da associazioni o enti diversi. È importante valutarne requisiti, trasparenza, ore di formazione, pratica osservata e standard etici.



12. Come scegliere uno sport coach?

Valuta formazione, esperienza nel coaching, conoscenza del contesto sportivo, codice etico, chiarezza dei confini professionali, metodo di lavoro e qualità della relazione.

13. Come scegliere una scuola di sport coaching?

Verifica programma, competenze dei docenti, ore di pratica, supervisione, standard professionali, attenzione ai confini con psicologia e allenamento tecnico, e possibilità di esercitarsi su casi sportivi reali.

14. Quante sessioni servono?

Non esiste un numero fisso. Il percorso viene costruito in funzione dell'obiettivo, della fase della stagione e dei progressi osservati.

15. Lo sport coaching può essere svolto online?

Sì. Molti percorsi possono svolgersi online, soprattutto quando il lavoro è conversazionale. La scelta dipende dall'obiettivo, dall'età dell'atleta e dal contesto.

16. Quali obiettivi si possono affrontare?

Gestione dell'errore, obiettivi di stagione, fiducia nelle proprie capacità, routine, comunicazione, leadership, ruolo nel team, ritorno alla competizione, motivazione.

17. Lo sport coaching è adatto alle società sportive?

Sì, se inserito in progetti con obiettivi e responsabilità chiare. Può sostenere atleti, allenatori e staff e integrarsi con il lavoro tecnico senza sovrapporsi ad esso.

18. Lo sport coaching è utile anche ai giovani atleti?

Può essere utile per autonomia, responsabilità, obiettivi e gestione dell'errore. Con minori servono particolare attenzione etica, coinvolgimento appropriato degli adulti di riferimento e rispetto dei confini professionali.



19. Lo sport coaching è una consulenza tecnica?

No. Il consulente o l'allenatore può indicare soluzioni tecniche. Lo sport coach facilita il processo con cui l'atleta chiarisce obiettivi, interpreta l'esperienza e sceglie azioni coerenti.

20. Come si misura il successo di un percorso?

Attraverso indicatori concordati: qualità delle azioni, comportamenti osservabili, autonomia, progressi sugli obiettivi e capacità di trasferire gli apprendimenti in allenamento e in gara. Il risultato sportivo, da solo, non è sempre un indicatore sufficiente.

21. Lo sport coaching è regolamentato in Italia?

Non esiste una legge che istituisca un albo specifico dello sport coach. L'attività va esercitata nel rispetto della normativa vigente e senza invadere competenze riservate a professioni regolamentate.

22. Quanto costa un percorso di sport coaching?

Non esiste una tariffa unica. Il costo varia per esperienza del professionista, durata, modalità individuale o di team, committenza privata o societaria e complessità del progetto.

23. Come si svolge il primo incontro?

Serve a conoscersi, chiarire l'obiettivo, spiegare il metodo, definire ruoli e confini, verificare l'appropriatezza del coaching e concordare modalità di lavoro e criteri di valutazione.

24. Tutti gli sport coach lavorano allo stesso modo?

No. Possono utilizzare modelli e strumenti differenti. Ciò che dovrebbe restare costante è la chiarezza del ruolo, la competenza di coaching, l'etica e l'orientamento all'autonomia dell'atleta.



25. Perché scegliere un percorso di sport coaching?

Per avere uno spazio strutturato in cui fermarsi, osservare la propria performance, chiarire obiettivi, riconoscere interferenze e risorse e trasformare consapevolezza e intenzioni in azioni allenabili.



Conclusioni - Guida definitiva allo sport coaching (Edizione 2026)

La presente guida è stata realizzata dal Centro Studi Sport Coach Italia.

Il nostro centro studi può contare su una quantità di informazioni e dati ampia e trasversale, in quanto siamo operativi dal 2012. Il lavoro si alimenta del confronto tra coaching professionale, formazione e applicazioni specialistiche. Lo sport rappresenta un laboratorio privilegiato per osservare il rapporto tra potenziale, apprendimento, pressione e performance.

Le informazioni presentate integrano l'esperienza maturata nel coaching professionale con i riferimenti già presenti nella guida originaria e con i principali concetti utilizzati nello sviluppo della performance sportiva. Le affermazioni scientifiche vanno lette nei limiti descritti nel capitolo dedicato alla ricerca.

Lo sport coaching è molto più di un insieme di tecniche motivazionali. È un modo professionale di accompagnare atleti, tecnici e team nel processo che collega consapevolezza, scelta, azione e apprendimento.

Nel corso di questa guida abbiamo esplorato le origini dello sport coaching, i meccanismi che possono sostenerne l'efficacia, le competenze del professionista, i confini con le altre figure dello sport, la formazione necessaria e le principali opportunità professionali.

Al di là dei modelli, resta un'idea semplice: la performance cresce quando l'atleta sviluppa la capacità di osservare ciò che accade, riconoscere le proprie interferenze, scegliere con maggiore libertà e assumersi la responsabilità delle azioni che dipendono da lui.

Nello sport, dove il risultato è visibile e spesso immediato, il coaching ricorda che la vera leva di sviluppo non è controllare tutto, ma **imparare a governare ciò che è allenabile**: attenzione, scelte, comportamenti, significati e qualità della presenza.

Lo sport coach non possiede tutte le risposte. Costruisce il contesto e pone le domande che aiutano l'atleta a trovare risposte più solide e a trasformarle in esperienza.



Un pensiero per il futuro

Forse il contributo più importante dello sport coaching non è aiutare un atleta a vincere una gara. È aiutarlo a diventare il tipo di atleta capace di prepararsi, scegliere, apprendere e competere con maggiore consapevolezza, anche quando il risultato non è controllabile.

Non cambiare chi sei per inseguire una prestazione, ma creare le condizioni affinché possa emergere, con sempre maggiore autenticità, la migliore espressione del tuo potenziale sportivo e umano.

Bibliografia essenziale

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Bozer, G., & Jones, R. J. (2018). *Understanding the factors that determine workplace coaching effectiveness: A systematic literature review*. European Journal of Work and Organizational Psychology.
- De Haan, E., Duckworth, A., Birch, D., & Jones, C. (2013). *Executive coaching outcome research: The contribution of common factors*. Consulting Psychology Journal.
- Grover, S., & Furnham, A. (2016). *Coaching as a developmental intervention: A systematic review of its effectiveness and the mechanisms underlying it*. PLOS ONE.
- Jones, R. J., Woods, S. A., & Guillaume, Y. R. F. (2016). *The effectiveness of workplace coaching: A meta-analysis of learning and performance outcomes from coaching*. Journal of Occupational and Organizational Psychology.
- Sonesh, S. C., Coultas, C. W., Marlow, S. L., Lacerenza, C. N., Reyes, D. L., & Salas, E. (2015). *The power of coaching: A meta-analytic investigation*. Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice.
- Theeboom, T., Beersma, B., & Van Vianen, A. E. M. (2014). *Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context*. The Journal of Positive Psychology.
- Gallwey, W. T. (1974). *The Inner Game of Tennis*. Random House.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.