



CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA | CASO STUDIO

CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA

L'IMPATTO DELLO SPORT COACHING SULLA PRESTAZIONE E SULLO SVILUPPO DELL'ATLETA

Caso studio con metodologia, analisi e cambiamenti osservati

*Collana "Casi Studio Sport Coach Italia" – Volume 1
Edizione 2026*

ECOSISTEMA MASTER COACH ITALIA | Scuola di Sport Coaching
"Alleniamo la tua mente"

Sedi: Bari, Roma e Milano

www.sportcoachitalia.it – info@sportcoachitalia.it - Numero Verde: 800.960214 - WhatsApp: 3475820941

MasterCoachItalia srls | P. Iva 08365540726



CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA | CASO STUDIO

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, una diagnosi, un trattamento sanitario o una promessa di risultati sportivi. Il caso descritto è composito: integra situazioni ricorrenti, opportunamente anonimizzate e rielaborate, per illustrare il processo di Sport Coaching e tutelare la riservatezza delle persone.

Titolo: L'impatto dello Sport Coaching sulla prestazione e sullo sviluppo dell'atleta. Caso studio con metodologia, analisi e cambiamenti osservati. Edizione 2026.

Editore: Centro Studi Sport Coach Italia.

ECOSISTEMA MASTER COACH ITALIA | Scuola di Sport Coaching
"Alleniamo la tua mente"

Sedi: Bari, Roma e Milano

www.sportcoachitalia.it – info@sportcoachitalia.it - Numero Verde: 800.960214 - WhatsApp: 3475820941

MasterCoachItalia srls | P. Iva 08365540726



INDICE

Prefazione

Executive Summary

Introduzione

1. Il contesto del caso

2. Il profilo del coach

3. L'esecuzione del percorso secondo il Metodo Sport Coach Italia

3.1 Fase 1: Comprensione del tema – Stato Presente

3.2 Fase 2: Esplorazione dell'obiettivo – Stato Desiderato

3.3 Fase 3: Allineamento dell'obiettivo alla persona

3.4 Fase 4: Definizione delle strategie

3.5 Fase 5: Sperimentazione, apprendimento e adattamento

3.6 Fase 6: Consolidamento e autonomia

Il ruolo dello Sport Coach nel caso studio

Il monitoraggio dei progressi durante il caso studio

4. Prima fase del percorso: comprendere il tema dell'atleta

5. Seconda fase del percorso: esplorazione dell'obiettivo

5.1 Dalla richiesta iniziale al cambiamento desiderato

5.2 Il ruolo dello Sport Coach

5.3 Osservazioni metodologiche

6. Terza fase del percorso: l'allineamento dell'obiettivo

6.1 Dal cambiamento desiderato all'obiettivo ben formato

6.2 Valori, identità e motivazione: il coaching generativo nello sport

6.3 Un obiettivo finalmente allineato

6.4 Osservazioni metodologiche

7. Quarta fase del percorso: dalla consapevolezza alla strategia

7.1 Dalla riflessione all'azione

7.2 La costruzione del piano d'azione

7.3 Il ruolo dello Sport Coach

7.4 Osservazioni metodologiche

8. Quinta fase del percorso: sperimentazione, apprendimento e adattamento

ECOSISTEMA MASTER COACH ITALIA | Scuola di Sport Coaching

"Alleniamo la tua mente"

Sedi: Bari, Roma e Milano

www.sportcoachitalia.it – info@sportcoachitalia.it - Numero Verde: 800.960214 - WhatsApp: 3475820941

MasterCoachItalia srls | P. Iva 08365540726



- 8.1 I primi cambiamenti e risultati
- 8.2 Le difficoltà incontrate
- 8.3 La riflessione sull'esperienza
- 8.4 L'adattamento delle strategie
- 8.5 Osservazioni metodologiche

9. Sesta fase del percorso: consolidamento e sviluppo dell'autonomia

- 9.1 Integrare gli apprendimenti
- 9.2 I cambiamenti osservati durante il caso studio
- 9.3 Le difficoltà che rimangono nel caso studio
- 9.4 Il piano di mantenimento
- 9.5 Il ruolo dello Sport Coach nel caso studio
- 9.6 Osservazioni metodologiche nel caso studio

10. Analisi dei cambiamenti osservati nel caso studio

- 10.1 Evoluzione rispetto agli obiettivi iniziali
- 10.2 Abilità sviluppate nel caso studio
- 10.3 Gli aspetti ancora in evoluzione
- 10.4 Considerazioni finali

11. Lezioni apprese dal caso studio

- 11.1 Un obiettivo ben costruito orienta l'intero percorso
- 11.2 L'allineamento è una condizione del cambiamento
- 11.3 La consapevolezza da sola non basta
- 11.4 Gli ostacoli fanno parte del percorso
- 11.5 Il cambiamento richiede continuità
- 11.6 Lo Sport Coaching favorisce autonomia
- 11.7 La metodologia sostiene il processo

12. Il caso studio alla luce della letteratura scientifica

- 12.1 Il ruolo dell'obiettivo
- 12.2 Autoefficacia, fiducia e autoregolazione
- 12.3 L'apprendimento esperienziale nello sport
- 12.4 Autonomia e motivazione
- 12.5 Una lettura metodologicamente prudente
- 12.6 Considerazioni conclusive

13. Limiti del caso studio

Conclusioni



FAQ

- Che cos'è un caso studio di coaching?
- Il caso descritto riguarda una persona reale?
- Il coaching garantisce risultati?
- Qual è la caratteristica principale del Metodo Sport Coach Italia?
- Quali competenze sviluppa il coaching?

Glossario

- Coachee
- Coach
- Obiettivo ben formato
- Allineamento
- Autonomia
- Apprendimento esperienziale

Bibliografia essenziale



Prefazione

Negli ultimi anni lo [Sport Coaching](#) ha trovato uno spazio crescente nei contesti agonistici e amatoriali, nelle accademie, nei settori giovanili, nelle società sportive e nei percorsi individuali degli atleti. Parallelamente alla diffusione della disciplina è aumentata l'esigenza di descriverne con rigore il funzionamento, distinguendolo dall'allenamento tecnico, dalla preparazione atletica, dalla psicologia dello sport e dagli interventi sanitari.

Con questo obiettivo nasce “**L'impatto dello Sport Coaching sulla prestazione e sullo sviluppo dell'atleta**”, un caso studio del Centro Studi Sport Coach Italia rivolto a coach, studenti, allenatori, dirigenti, atleti e professionisti interessati ai processi di crescita nello sport.

Il caso analizza un percorso strutturato, esplicita le scelte metodologiche e osserva i cambiamenti che possono maturare quando l'atleta partecipa attivamente al processo. Il focus non è sull'insegnamento del gesto tecnico né sulla prescrizione di programmi di allenamento: lo Sport Coaching lavora sulla consapevolezza, sugli obiettivi, sulle risorse interne, sulla responsabilità personale e sulla capacità di trasformare l'esperienza in apprendimento.

Il caso non intende dimostrare che lo Sport Coaching sia una soluzione universale o che produca effetti identici in ogni situazione. Ogni percorso dipende dal contesto, dalla qualità della relazione professionale, dall'impegno dell'atleta, dalla chiarezza degli obiettivi, dal rapporto con allenatore e staff e dalle condizioni nelle quali la prestazione viene sperimentata.

Gli indicatori utilizzati sono **descrittivi** e **qualitativi**: non sono misurazioni cliniche e non possiedono valore statistico. Sport Coach Italia promuove una cultura dello Sport Coaching fondata su **competenza, etica, responsabilità, apprendimento continuo** e **rispetto dell'unicità dell'atleta**.

Questo caso studio si inserisce in tale visione e intende offrire uno strumento per comprendere non soltanto che cosa avviene durante un percorso di Sport Coaching, ma anche perché determinate scelte metodologiche possono favorire **presenza, fiducia, continuità, azione** e **autonomia**.



Executive Summary

Il caso studio analizza l'evoluzione di un atleta agonista di 27 anni, impegnato in una disciplina individuale a elevata componente tecnico-coordinativa e con diversi anni di esperienza competitiva. L'atleta possiede una buona preparazione tecnica e fisica, ma riferisce una crescente difficoltà a esprimere in gara il livello mostrato in allenamento.

La richiesta iniziale riguarda la **pressione pre-gara**, la **perdita di lucidità nei momenti decisivi** e la tendenza a **interpretare l'errore come prova di una prestazione compromessa**. Il percorso mostra tuttavia che il nodo principale non è soltanto "gestire l'ansia": riguarda il modo in cui l'atleta interpreta il risultato, il giudizio esterno, la fiducia, l'errore e il proprio valore personale come sportivo.

Il percorso viene progettato secondo il Metodo Sport Coach Italia, utilizzando il [coaching generativo](#), e si articola in sei fasi:

1. comprendere il tema portato dall'atleta (Stato Presente);
2. esplorare l'obiettivo e il futuro desiderato (Stato Desiderato);
3. allineare l'obiettivo alla persona attraverso l'Obiettivo Ben Formato;
4. definire risorse interne, strategie e micro-obiettivi;
5. sperimentare, apprendere e adattare attraverso piano d'azione e compiti tra le sessioni;
6. consolidare gli apprendimenti e sviluppare autonomia.

Lo stato presente viene esplorato quanto basta per comprendere il contesto, senza prolungare la narrazione del problema. L'attenzione viene orientata rapidamente verso il cambiamento desiderato e verso la costruzione di un **obiettivo ben formato**. La verifica dell'allineamento assume un ruolo centrale: un obiettivo sportivo può essere chiaro e misurabile, ma essere alimentato soprattutto da aspettative esterne, paura del giudizio o bisogno di conferma.

Nel caso analizzato, l'obiettivo evolve dalla generica volontà di **"non bloccarmi in gara"** alla **scelta di diventare un atleta capace di esprimere il proprio potenziale con presenza, fiducia e continuità, utilizzando l'errore come informazione e non come verdetto**.

Le difficoltà emerse vengono utilizzate come dati per apprendere e adattare il piano d'azione. Al termine del percorso si osservano:

- maggiore stabilità del focus durante la competizione;
- più rapidità nel recupero dopo l'errore;
- migliore qualità del [dialogo interno](#);
- maggiore coerenza tra allenamento e gara;
- aumento della percezione di autoefficacia;
- maggiore capacità di riconoscere e gestire i vecchi automatismi.

Il risultato più importante non consiste nell'eliminazione definitiva della pressione o dell'errore, ma nello sviluppo dell'autonomia necessaria per affrontarli in modo più funzionale. Il caso mette inoltre in relazione le osservazioni emerse con alcuni riferimenti della letteratura su obiettivi, autoefficacia, motivazione, apprendimento esperienziale e sport performance, esplicitando i limiti metodologici dell'analisi.



Introduzione

Lo Sport Coaching è un'applicazione del coaching orientata allo sviluppo del **potenziale** dell'atleta, al raggiungimento di obiettivi significativi e alla costruzione di modalità più consapevoli di affrontare allenamento, gara, pressione, errore e cambiamento.

Un caso studio permette di osservare concretamente:

- come una richiesta iniziale venga trasformata in una direzione di lavoro;
- come un obiettivo sportivo venga chiarito e allineato;
- come le strategie vengano costruite senza sostituirsi al ruolo dell'allenatore;
- come gli apprendimenti possano essere sperimentati in allenamento e in gara;
- come l'atleta possa diventare progressivamente più autonomo.

A differenza di una guida teorica, un caso studio ricostruisce il processo. Descrive il contesto, esplicita le scelte metodologiche, analizza le difficoltà e mette in relazione le azioni con i cambiamenti osservati. Il suo valore non consiste nel fornire una formula replicabile, ma nell'offrire una base per la riflessione professionale.

1. Il contesto del caso

Ogni percorso di Sport Coaching nasce da un'esigenza di cambiamento. Il caso analizzato prende avvio durante una stagione agonistica caratterizzata da risultati discontinui. L'atleta mostra prestazioni solide in allenamento, ma in gara alterna momenti di elevata efficacia ad altri nei quali perde rapidamente fiducia dopo un errore o una partenza non ottimale.

La richiesta iniziale riguarda soprattutto la capacità di "reggere la gara". L'atleta desidera lavorare su più aspetti:

- sentirsi meno sotto pressione prima della competizione;
- mantenere lucidità nei momenti decisivi;
- non farsi condizionare da un singolo errore;
- recuperare fiducia più rapidamente;
- portare in gara la qualità espressa in allenamento.

Dietro questa richiesta emergono tuttavia questioni più profonde. Il problema non riguarda soltanto l'attivazione emotiva del giorno di gara, ma anche il modo in cui l'atleta interpreta il risultato, il giudizio degli altri, il confronto con gli avversari, il proprio standard di eccellenza e il significato personale attribuito alla prestazione.



2. Il profilo del coach

Il protagonista del caso studio è un atleta di 27 anni, impegnato da diversi anni a livello agonistico in una disciplina individuale. Si allena con continuità, segue un programma tecnico e fisico strutturato e dispone di un rapporto stabile con il proprio allenatore. Nel corso della carriera ha ottenuto risultati positivi, ma l'aumento delle aspettative ha progressivamente modificato il suo modo di vivere la competizione.

Negli ultimi mesi l'atleta riferisce:

- una crescente tensione nelle ore precedenti la gara;
- la sensazione di dover “dimostrare” il proprio valore;
- difficoltà a mantenere il focus sul compito quando il risultato parziale non è favorevole;
- dialogo interno severo dopo l'errore;
- tendenza a confrontarsi continuamente con avversari e aspettative;
- riduzione del piacere competitivo;
- distanza crescente dalle ragioni che in passato rendevano lo sport fonte di energia e soddisfazione.

Durante il colloquio preliminare emergono anche alcune tendenze ricorrenti:

- interpretare l'errore come segnale che “la gara sta andando male”;
- modificare eccessivamente il proprio approccio dopo un episodio negativo;
- cercare conferme esterne da allenatore, classifica o avversari;
- confondere il risultato con la qualità complessiva della prestazione;
- mantenere standard molto elevati e poco flessibili;
- pensare alla conseguenza del risultato mentre la competizione è ancora in corso.

Il nodo principale non riguarda una mancanza di competenze tecniche. L'atleta possiede già le capacità necessarie per competere al proprio livello. Il bisogno riguarda soprattutto la capacità di recuperare chiarezza, orientare il focus, riconoscere le proprie risorse, gestire l'errore in modo più funzionale e vivere la gara in maggiore coerenza con il proprio modo di essere atleta.

La domanda risulta coerente con le finalità dello Sport Coaching: sviluppo della consapevolezza, incremento dell'autoefficacia, miglioramento dell'efficacia personale e sostegno al raggiungimento di obiettivi concreti, nel rispetto dei confini professionali e delle competenze dell'allenatore e degli altri specialisti coinvolti.



3. L'esecuzione del percorso secondo il Metodo Master Coach Italia

Il Metodo Sport Coach Italia, caratterizzato dal coaching generativo, si articola in sei fasi. Nella pratica le fasi non sono compartimenti rigidi: durante una sessione possono intrecciarsi, ripetersi e richiamarsi. Lo Sport Coach utilizza ascolto, domande potenti e restituzioni per orientare il dialogo e riportare l'atleta verso la fase più utile al processo.

3.1 Fase 1: Comprensione del tema – Stato Presente

L'atleta arriva spesso in sessione con un problema: una gara negativa, un errore ricorrente, una difficoltà nel rapporto con la pressione, un momento di sfiducia. In questa fase tende naturalmente a descrivere ciò che non funziona. Lo Sport Coach rimane in ascolto ed effettua domande per conoscere e comprendere meglio lo Stato Presente.

Questa fase è utile per instaurare una relazione positiva, costruire fiducia e raccogliere informazioni sul tema. Allo stesso tempo, nel Metodo Sport Coach Italia viene mantenuta intenzionalmente breve: il cuore della sessione non consiste nel ripetere il problema, ma nell'attivare le risorse e orientare l'atleta verso ciò che desidera costruire.

3.2 Fase 2: Esplorazione dell'obiettivo – Stato Desiderato

L'atleta deve spesso essere accompagnato dalla descrizione della difficoltà all'espressione di un obiettivo. In questa fase si esplora la richiesta reale di cambiamento. Il pensiero dell'atleta può essere influenzato dal risultato recente, dal confronto con gli avversari, dalle aspettative dell'ambiente e da interpretazioni parziali della propria prestazione.

Lo Sport Coach ascolta la richiesta, comprende il contesto e facilita un pensiero più costruttivo, orientato al futuro e sostenibile. L'attenzione viene portata verso il cambiamento desiderato, il risultato da costruire e le evidenze che permetteranno di riconoscerlo.

3.3 Fase 3: Allineamento dell'obiettivo alla persona

Un obiettivo sportivo può essere ben formulato e allo stesso tempo non essere realmente allineato. L'atleta può desiderare un piazzamento, un tempo, una convocazione o una vittoria soprattutto per pressioni esterne, confronto sociale, aspettative familiari o bisogno di conferma. Per questo motivo il Metodo Sport Coach Italia dedica una fase specifica alla verifica dell'allineamento attraverso lo strumento dell'Obiettivo Ben Formato.

Lo Sport Coach accompagna l'atleta nell'esplorazione di valori personali, identità sportiva, motivazioni profonde, convinzioni limitanti, eventuali conflitti interni e coerenza tra obiettivo e significato personale. L'obiettivo viene progressivamente chiarito fino a diventare ecologico e capace di alimentare una versione più evoluta e consapevole di sé come atleta.

3.4 Fase 4: Definizione delle strategie

Una volta chiarito e allineato l'obiettivo, l'atleta viene accompagnato nella costruzione delle strategie. Lo Sport Coach non prescrive correzioni tecniche e non sostituisce l'allenatore. Facilita invece l'esplorazione di alternative, risorse disponibili, ostacoli prevedibili, priorità, azioni sostenibili e criteri di verifica.

Le strategie possono riguardare, ad esempio, la routine pre-gara, il focus attentivo, il linguaggio interno, la gestione dei momenti di interruzione, l'uso di parole chiave, la qualità del recupero dopo l'errore e il modo di rileggere una prestazione. Devono essere realistiche, applicabili e coerenti con la persona e con il contesto tecnico definito dallo staff.



3.5 Fase 5: Sperimentazione, apprendimento e adattamento

Le strategie vengono sperimentate nella realtà sportiva, soprattutto attraverso il piano d'azione e i compiti tra una sessione e l'altra. L'atleta osserva che cosa funziona, che cosa incontra resistenze, quali reazioni emergono, quali risorse riesce ad attivare e quali comportamenti devono essere adattati.

L'azione diventa uno strumento di apprendimento. Allenamento e gara forniscono informazioni utili per aggiornare il piano, senza trasformare ogni esito in un giudizio definitivo.

3.6 Fase 6: Consolidamento e autonomia

L'ultima fase è dedicata all'integrazione degli apprendimenti e allo sviluppo dell'autonomia. L'atleta viene accompagnato a riconoscere i cambiamenti maturati, individuare i fattori che li hanno favoriti, identificare segnali di possibili ricadute, costruire strategie di mantenimento e affrontare le sfide future senza dipendere dallo Sport Coach.

Il ruolo dello Sport Coach nel caso studio

Durante l'intero percorso lo Sport Coach non assume il ruolo di allenatore tecnico, preparatore atletico, psicologo o decisore. Il suo compito consiste nel creare uno spazio di riflessione, facilitare l'apprendimento, stimolare nuove prospettive, sostenere il processo decisionale, mantenere il focus sull'obiettivo e favorire responsabilità e autonomia.



Il monitoraggio dei progressi durante il caso studio

L'evoluzione del percorso viene osservata attraverso indicatori qualitativi relativi a:

- chiarezza del focus in allenamento e in gara;
- qualità del dialogo interno;
- tempo di recupero dopo l'errore;
- gestione della pressione percepita;
- percezione di autoefficacia;
- coerenza tra prestazione in allenamento e competizione;
- autonomia nell'utilizzo delle strategie.

Questi indicatori non hanno finalità diagnostiche. Servono a sostenere la riflessione, rendere osservabili i cambiamenti e mantenere il percorso orientato verso gli obiettivi condivisi.

Da questo momento entriamo nello specifico e riportiamo le fasi del percorso di Sport Coaching vissute nel caso studio.

4. Prima fase del percorso: comprendere il tema dell'atleta

La prima fase della sessione è stata dedicata alla comprensione del tema portato dal coachee.

“In allenamento mi sento libero. In gara, appena qualcosa non va, mi irrigidisco e perdo fiducia.”

Lo Sport Coach ha impiegato la prima parte della sessione per entrare in sintonia con l'atleta e gettare le basi del rapporto di fiducia indispensabile per il lavoro. Attraverso domande di precisione, riformulazioni e strumenti di esplorazione linguistica ha chiarito il significato di parole come “blocco”, “pressione”, “fiducia” e “gara negativa”, evitando interpretazioni premature.

Si tratta di una fase che si ripete nelle sessioni successive ogni volta che l'atleta condivide esperienze o vissuti che necessitano di maggiore comprensione. Anche se breve, è importante per raccogliere informazioni, creare partnership e comprendere la mappa mentale con la quale l'atleta interpreta la propria esperienza competitiva.



5. Seconda fase del percorso: esplorazione dell'obiettivo

La seconda fase della prima sessione rappresenta uno dei momenti più importanti dell'intero percorso. Nel Metodo Sport Coach Italia questa fase ha l'obiettivo di spostare il focus dell'atleta: dal problema al cambiamento, dalla difficoltà al risultato, dalla gara passata alla prestazione che desidera costruire.

Si tratta di un passaggio delicato perché modifica l'orientamento dell'attenzione. L'atleta smette progressivamente di chiedersi soltanto come evitare il blocco e inizia a esplorare come desidera essere, pensare e agire quando la pressione aumenta.

5.1 Dalla richiesta iniziale al cambiamento desiderato

La richiesta iniziale dell'atleta è:

“Voglio smettere di bloccarmi in gara.”

Attraverso le domande potenti e lo spostamento del focus, l'atleta arriva a formulare una prima direzione diversa:

“Voglio riuscire a restare dentro la mia prestazione, anche quando qualcosa va storto.”

Si tratta di un punto di partenza che verrà esplorato più in profondità nella fase successiva, ma che rappresenta già un cambiamento di focus e un orientamento differente delle risorse interne. Non è soltanto una ridefinizione lessicale: è un cambio di sguardo che porta l'atleta dal tentativo di eliminare una sensazione alla costruzione di una modalità desiderata di competere.

5.2 Il ruolo dello Sport Coach

In questa fase lo Sport Coach non suggerisce obiettivi, non interpreta e non propone soluzioni tecniche. Attraverso domande, ascolto e restituzioni aiuta l'atleta a chiarire ciò che desidera realmente costruire. Mantiene inoltre una particolare attenzione al linguaggio: quando emergono formulazioni orientate alla perdita, al fallimento o al controllo assoluto del risultato, accompagna progressivamente verso formulazioni orientate alla prestazione e alle risorse controllabili.

5.3 Osservazioni metodologiche

Accompagnare l'atleta verso una prima ridefinizione dell'obiettivo ha permesso di spostare l'attenzione da “non bloccarsi” a “restare dentro la prestazione”. Anche sul piano emotivo questo cambio produce una risposta differente: la mente non è più concentrata esclusivamente su ciò che deve evitare, ma su ciò che desidera esprimere. Il passaggio prepara il terreno per un obiettivo più autentico, motivante e sotto maggiore controllo personale.



6. Terza fase del percorso: l'allineamento dell'obiettivo

Ridefinire l'obiettivo non è sufficiente. Un obiettivo sportivo può nascere da aspettative familiari, richieste dell'ambiente, modelli culturali, confronto sociale o convinzioni interiorizzate nel tempo. Per questo motivo il Metodo Sport Coach Italia dedica una fase specifica all'allineamento, utilizzando l'Obiettivo Ben Formato.

L'obiettivo viene esplorato fino a verificare che sia compatibile con l'identità, i valori e il progetto sportivo e personale dell'atleta.

6.1 Dal cambiamento desiderato all'obiettivo ben formato

Durante le prime sessioni emerge un elemento significativo. L'atleta afferma di voler “essere più forte mentalmente”. Approfondendo il significato di questa espressione, emerge che il vero desiderio non consiste nel non provare mai tensione o nel controllare ogni emozione.

Desidera invece:

- sentirsi presente nelle fasi importanti della gara;
- rimanere connesso al compito anche dopo un errore;
- competere con coraggio senza inseguire continuamente la conferma del risultato;
- mantenere un dialogo interno più utile;
- riconoscersi nel proprio modo di gareggiare indipendentemente dal piazzamento finale.

L'obiettivo cambia profondamente. Non riguarda più l'eliminazione della pressione e non riguarda nemmeno una generica “forza mentale”: riguarda la qualità della presenza competitiva e il modo in cui l'atleta desidera esprimere il proprio potenziale.

6.2 Valori, identità e motivazione: il coaching generativo nello sport

Lo Sport Coach accompagna l'atleta nell'esplorazione di alcune domande fondamentali. Nel coaching generativo queste domande servono a far emergere il futuro desiderato e a facilitare la connessione con la parte più profonda e valoriale della persona:

- Perché questo obiettivo è importante per te?
- Quali valori esprime il tuo modo ideale di competere?
- Che atleta vuoi essere quando la gara diventa difficile?
- Che cosa succederebbe se imparassi a rimanere presente dopo l'errore?
- Che cosa perderesti e che cosa manterresti?
- Come ti fa sentire immaginarti capace di competere in questo modo?



Queste domande consentono all'atleta di esplorare più in profondità il significato dell'obiettivo e far emergere informazioni che la sola analisi del risultato non avrebbe mostrato. Nel caso analizzato emerge una frase centrale:

“Voglio essere un atleta coraggioso, presente e affidabile con me stesso. Voglio finire una gara sapendo di averci messo il mio modo migliore di competere, non solo il mio risultato migliore.”

Questa visione sposta il livello di attenzione e avvia un lavoro più motivante per l'atleta. Il risultato rimane importante, ma non è più l'unico criterio con il quale valutare sé stesso.

6.3 Un obiettivo finalmente allineato

Al termine di questa fase l'atleta riconosce che il proprio obiettivo non consiste semplicemente nel “gestire la pressione”. Desidera diventare un atleta capace di esprimere il proprio potenziale con presenza, fiducia e continuità, utilizzare l'errore come informazione e restare fedele ai propri valori competitivi anche nei momenti di difficoltà.

Questo cambiamento modifica profondamente il significato dell'intero percorso. L'obiettivo non viene più percepito come un insieme di tecniche da applicare per sentirsi sempre bene; diventa un progetto di sviluppo sportivo e personale.

6.4 Osservazioni metodologiche

Nel Metodo Sport Coach Italia l'allineamento rappresenta una fase caratterizzante. Molti percorsi si concentrano esclusivamente sulla definizione di un risultato o sulla ricerca di una strategia per affrontare il problema. L'esperienza mostra invece che alcune difficoltà possono essere alimentate da obiettivi formalmente corretti ma scarsamente allineati con la persona.

Quando obiettivo, identità e valori convergono, aumenta la probabilità che l'atleta sostenga il cambiamento nel tempo. L'approccio generativo cerca inoltre di favorire un cambiamento più profondo: non soltanto fare qualcosa di diverso, ma iniziare a vedere sé stessi come un atleta capace di agire in modo diverso.



7. Quarta fase del percorso: dalla consapevolezza alla strategia

L'obiettivo è stato definito, chiarito e allineato con la persona. Il passo successivo consiste nel trasformare questa chiarezza in un piano d'azione concreto. Nel Metodo Sport Coach Italia questa fase non coincide con una lista di tecniche mentali. Una strategia efficace è quella che l'atleta è realmente disposto e in grado di sperimentare con continuità nel proprio contesto di allenamento e di gara.

7.1 Dalla riflessione all'azione

Durante la quarta fase l'atleta identifica le aree sulle quali può intervenire con maggiore efficacia. Attraverso ascolto generativo, dialogo e domande potenti emergono quattro ambiti prioritari:

- costruire un focus di prestazione basato su elementi controllabili;
- definire una routine breve per recuperare dopo l'errore;
- rendere il dialogo interno più essenziale e funzionale;
- separare la valutazione della prestazione dal giudizio sul proprio valore personale.

Si tratta di micro-obiettivi che possono essere trasformati in azioni osservabili e sperimentabili.

7.2 La costruzione del piano d'azione

Per ciascuna area vengono individuate azioni concrete, realistiche e compatibili con il lavoro tecnico svolto con l'allenatore. Tra queste:

- scegliere due parole chiave da utilizzare nei momenti di maggiore pressione;
- definire una routine di recupero dopo l'errore composta da respiro, reset attentivo e richiamo al compito successivo;
- dedicare cinque minuti al termine di alcuni allenamenti a distinguere fatti, interpretazioni e apprendimenti;
- stabilire prima della gara tre indicatori di qualità della prestazione indipendenti dal piazzamento;
- utilizzare una breve scheda post-gara per individuare ciò che mantenere, ciò che adattare e ciò che apprendere.

Ogni azione viene valutata secondo tre criteri: coerenza con l'obiettivo, sostenibilità nel tempo e reale possibilità di applicazione. Questo consente di evitare protocolli eccessivamente complessi che rischierebbero di aumentare il carico mentale invece di ridurlo.

7.3 Il ruolo dello Sport Coach

Lo Sport Coach mantiene un ruolo di facilitatore. Non costruisce il piano al posto dell'atleta e non prescrive comportamenti tecnici. Aiuta la persona a valutare opzioni, conseguenze, risorse disponibili e alternative. In questo modo il piano d'azione nasce dall'interno e favorisce responsabilità e motivazione intrinseca.

7.4 Osservazioni metodologiche

Nel lavoro sportivo è facile trasformare la motivazione iniziale in una quantità eccessiva di rituali, formule, visualizzazioni o istruzioni. Nel Metodo Sport Coach Italia il cambiamento viene progettato attraverso piccoli passi progressivi. La continuità produce risultati più duraturi dell'entusiasmo iniziale. La qualità dell'azione è più importante della quantità delle tecniche.



8. Quinta fase del percorso: sperimentazione, apprendimento e adattamento

Una strategia produce valore soltanto quando viene sperimentata nella realtà. Per questo motivo, tra una sessione e l'altra, l'atleta applica il piano d'azione durante allenamenti, simulazioni competitive e gare. L'obiettivo non è verificare se tutto funzioni perfettamente, ma apprendere dal campo.

Nel Metodo Sport Coach Italia ogni esperienza rappresenta un'opportunità di osservazione e crescita.

8.1 I primi cambiamenti e risultati

Nelle settimane successive l'atleta introduce gradualmente alcune modifiche nel proprio modo di allenarsi e competere grazie ai compiti definiti in autonomia e, quando utile, con il supporto dello Sport Coach.

In particolare:

- inizia le gare richiamando tre indicatori di prestazione controllabili;
- riduce il numero di pensieri-istruzione e usa parole chiave semplici;
- dopo un errore applica una routine breve di reset;
- rimanda l'analisi complessiva della prestazione al termine della gara;
- annota a fine allenamento un apprendimento e una risorsa utilizzata;
- condivide con l'allenatore gli indicatori di processo che desidera mantenere.

I primi risultati sono incoraggianti. L'atleta riferisce una sensazione di maggiore ordine mentale e, in alcune competizioni, una capacità più rapida di tornare sul compito dopo un episodio negativo. Non tutte le gare migliorano in termini di piazzamento, ma aumenta la percezione di coerenza tra intenzione e comportamento.



8.2 Le difficoltà incontrate

Il cambiamento non procede in modo lineare. In una gara particolarmente importante, dopo un errore iniziale, l'atleta torna spontaneamente ai vecchi automatismi: controlla il risultato, si confronta con gli avversari, accelera le decisioni e interpreta la tensione come prova che "sta succedendo di nuovo".

Questi episodi non vengono interpretati come fallimenti, ma come informazioni preziose. Permettono di comprendere quali automatismi siano ancora presenti e quali abilità debbano essere ulteriormente consolidate.

8.3 La riflessione sull'esperienza

Ogni sessione si apre con un momento di condivisione delle esperienze vissute. Lo Sport Coach guida il confronto attraverso domande come:

- Che cosa ha funzionato meglio?
- In quale momento sei riuscito a tornare sul compito?
- Che cosa ti ha sorpreso?
- Quali risorse hai scoperto di possedere?
- Quando hai perso il focus, che cosa stavi cercando di controllare?
- Che cosa faresti diversamente?
- Che cosa hai imparato dalla gara, indipendentemente dal risultato?

L'obiettivo è trasformare l'esperienza in apprendimento. La gara cessa progressivamente di essere un esame definitivo e diventa anche una fonte di dati sul proprio funzionamento.

8.4 L'adattamento delle strategie

Sulla base delle osservazioni emerse, il piano viene aggiornato. L'atleta si accorge, ad esempio, che una routine troppo lunga dopo l'errore diventa difficile da utilizzare nei momenti ad alta intensità. La riduce quindi a tre passaggi essenziali: espirare, nominare la parola chiave, tornare all'azione successiva.

Anche la scheda post-gara viene semplificata. Invece di analizzare numerosi aspetti, l'atleta risponde a tre domande: che cosa mantengo, che cosa modifico, che cosa ho imparato? Il percorso rimane dinamico e viene costruito attraverso un processo continuo di osservazione, sperimentazione e adattamento.

8.5 Osservazioni metodologiche

Nel Metodo Sport Coach Italia l'azione rappresenta il principale strumento di apprendimento. La consapevolezza acquisita durante le sessioni trova significato quando viene verificata nel contesto reale. Ogni esperienza, positiva o negativa, contribuisce allo sviluppo di nuove consapevolezze e abilità. Per questo motivo il percorso non ricerca la perfezione, ma il miglioramento continuo. In questa fase risultano particolarmente importanti i compiti tra una sessione e l'altra.



9. Sesta fase del percorso: consolidamento e sviluppo dell'autonomia

L'ultima fase del percorso non coincide semplicemente con la conclusione delle sessioni. Nel Metodo Sport Coach Italia rappresenta il momento nel quale il cambiamento viene consolidato e l'atleta sviluppa la capacità di proseguire senza dipendere dalla presenza dello Sport Coach. L'obiettivo del coaching non è creare una relazione di dipendenza, ma favorire autonomia, responsabilità e capacità di apprendimento continuo.

9.1 Integrare gli apprendimenti

Dopo diverse settimane di sperimentazione, l'atleta dispone di un patrimonio di esperienze concrete. Le ultime sessioni sono dedicate a comprendere:

- quali cambiamenti si sono consolidati;
- quali strategie hanno prodotto i risultati più significativi;
- quali risorse interne vengono attivate con maggiore facilità;
- quali segnali anticipano la perdita di focus;
- come mantenere nel tempo quanto appreso.

L'attenzione non è più rivolta esclusivamente all'obiettivo iniziale. Si amplia verso il modo in cui l'atleta affronta il cambiamento e sa apprendere dalla propria esperienza.

9.2 I cambiamenti osservati durante il caso studio

Rispetto all'inizio del percorso emergono alcuni cambiamenti significativi. L'atleta dimostra una maggiore capacità di:

- riconoscere rapidamente quando il focus si sposta sul risultato;
- recuperare dopo un errore senza trasformarlo in una valutazione globale della gara;
- utilizzare un dialogo interno più breve e funzionale;
- mantenere maggiore continuità tra intenzione di gara e comportamento;
- chiedere feedback in modo più specifico e meno dipendente dalla conferma;
- riconoscere le proprie risorse anche nelle prestazioni non soddisfacenti.

Anche il rapporto con la competizione evolve. La gara non viene più vissuta esclusivamente come verifica del proprio valore, ma come spazio nel quale esprimere competenze, assumersi responsabilità, raccogliere informazioni e misurarsi con un compito reale.

9.3 Le difficoltà che rimangono nel caso studio

Il percorso non elimina ogni difficoltà. Nelle competizioni percepite come particolarmente importanti l'atleta riconosce che possono riemergere alcune tendenze precedenti:

- controllare eccessivamente risultato e avversari;
- interpretare la tensione come segnale negativo;
- aumentare la severità del dialogo interno;
- cercare conferme immediate dall'ambiente.



La differenza rispetto all'inizio consiste nella capacità di riconoscere più rapidamente questi automatismi e intervenire prima che diventino la modalità prevalente di competere.

9.4 Il piano di mantenimento

Per favorire la continuità del cambiamento viene costruito un piano personale di mantenimento. L'atleta individua alcune pratiche da integrare stabilmente nella propria routine:

- revisione settimanale dei propri indicatori di processo;
- uso della routine di reset anche in allenamento;
- analisi post-gara essenziale e orientata all'apprendimento;
- verifica periodica della coerenza tra obiettivi sportivi e motivazioni personali;
- confronto con l'allenatore sui comportamenti osservabili, evitando richieste generiche di rassicurazione;
- richiamo mensile dei valori che desidera esprimere attraverso lo sport.

Queste pratiche costituiscono punti di riferimento utili per mantenere elevato il livello di consapevolezza senza trasformare il lavoro mentale in un ulteriore fattore di pressione.

9.5 Il ruolo dello Sport Coach nel caso studio

Nelle ultime sessioni lo Sport Coach riduce progressivamente il livello di guida. Le domande diventano sempre più orientate all'autonomia. Il focus si sposta dalla soluzione della singola difficoltà alla capacità dell'atleta di affrontare autonomamente le sfide future. Il successo del percorso viene valutato anche attraverso questa evoluzione.

9.6 Osservazioni metodologiche nel caso studio

Nel Metodo Sport Coach Italia lo Sport Coaching termina quando l'atleta possiede risorse e criteri sufficienti per continuare il proprio sviluppo senza supporto costante. L'autonomia non significa assenza di pressione, errori o gare negative. Significa possedere la capacità di osservare ciò che accade, riflettere sulle proprie scelte, adattare i propri comportamenti e continuare ad apprendere dall'esperienza.

10. Analisi dei cambiamenti osservati nel caso studio

Valutare un percorso di Sport Coaching significa osservare l'evoluzione dell'atleta rispetto agli obiettivi condivisi, mantenendo la consapevolezza che la prestazione sportiva è influenzata da molteplici fattori. Le considerazioni che seguono hanno carattere qualitativo e descrittivo e non rappresentano misurazioni statistiche né consentono generalizzazioni.



10.1 Evoluzione rispetto agli obiettivi iniziali del caso studio

Area osservata	Situazione iniziale	Cambiamenti osservati
Focus	Prevalenza del risultato, del giudizio e del confronto	Maggiore capacità di orientarsi su compito, parole chiave e indicatori controllabili.
Errore	Errore vissuto come conferma di una gara compromessa	Recupero più rapido e maggiore capacità di utilizzare l'errore come informazione.
Pressione	Tensione interpretata come segnale di perdita di controllo	Maggiore tolleranza dell'attivazione e riduzione della lotta contro le sensazioni.
Dialogo interno	Linguaggio severo, valutativo e ripetitivo	Dialogo più breve, specifico e funzionale all'azione successiva.
Fiducia	Fiducia dipendente dal risultato parziale e dalle conferme esterne	Maggiore riferimento alle risorse, alla preparazione e ai comportamenti controllabili.
Autonomia	Ricerca frequente di rassicurazioni	Maggiore capacità di autoregolarsi e valutare la prestazione con criteri propri e condivisi.

10.2 Abilità sviluppate nel caso studio

Durante il percorso si osserva lo sviluppo di abilità che inizialmente non erano state esplicitamente formulate come obiettivi. Tra queste:

- maggiore capacità di auto-osservazione;
- incremento della percezione di autoefficacia;
- migliore gestione del focus attentivo;
- maggiore flessibilità dopo l'errore;
- capacità di distinguere fatto, interpretazione e giudizio;
- capacità di apprendere dall'esperienza competitiva;
- migliore responsabilità nella preparazione mentale della gara.

Questi elementi rappresentano uno degli aspetti più significativi del percorso. Lo Sport Coaching non produce soltanto risultati immediati: può favorire lo sviluppo di competenze trasferibili a competizioni future e, in parte, anche ad altri contesti di vita.

10.3 Gli aspetti ancora in evoluzione

Al termine del percorso alcune aree richiedono ulteriore attenzione. L'atleta riconosce che:

ECOSISTEMA MASTER COACH ITALIA | Scuola di Sport Coaching

"Alleniamo la tua mente"

Sedi: Bari, Roma e Milano

www.sportcoachitalia.it – info@sportcoachitalia.it - Numero Verde: 800.960214 - WhatsApp: 3475820941

MasterCoachItalia srls | P. Iva 08365540726



- la tendenza a controllare il risultato può riemergere nelle gare percepite come decisive;
- la routine di reset richiede pratica costante per diventare sempre più automatica;
- il dialogo interno può tornare valutativo nei momenti di stanchezza;
- il mantenimento del cambiamento dipende dalla continuità del lavoro e dal contesto stagionale.

Questa consapevolezza costituisce essa stessa un risultato. L'obiettivo dello Sport Coaching non è eliminare definitivamente ogni automatismo o garantire uno stato mentale ideale, ma sviluppare la capacità di riconoscere ciò che accade e gestirlo in modo più intenzionale.

10.4 Considerazioni finali

L'analisi complessiva suggerisce un'evoluzione significativa nella qualità del focus, nella gestione dell'errore, nel dialogo interno e nella capacità dell'atleta di affrontare la competizione con maggiore coerenza rispetto ai propri obiettivi.

Il cambiamento osservato appare il risultato dell'integrazione tra diversi elementi:

- chiarezza dell'obiettivo;
- allineamento con valori e identità sportiva;
- costruzione di strategie sostenibili;
- sperimentazione continua in allenamento e gara;
- riflessione sull'esperienza;
- consolidamento dell'autonomia.

Più che il risultato di una singola tecnica, il cambiamento emerge come conseguenza di un processo strutturato di apprendimento e sviluppo personale applicato al contesto sportivo.

11. Lezioni apprese dal caso studio

Ogni percorso di Sport Coaching è unico. Le persone, le discipline, i contesti agonistici, gli obiettivi e le dinamiche relazionali cambiano continuamente. Un singolo caso studio non può quindi essere considerato una prova generale dell'efficacia dello Sport Coaching. Può però offrire indicazioni utili sui processi che favoriscono il cambiamento e sulle condizioni che ne aumentano la probabilità di successo.

11.1 Un obiettivo ben costruito orienta l'intero percorso

La richiesta iniziale raramente coincide con il vero obiettivo del coaching. Nel caso analizzato, il desiderio di "non bloccarsi in gara" si è progressivamente trasformato nella volontà di diventare un atleta capace di esprimere il proprio potenziale con presenza, fiducia e continuità. Questa evoluzione ha modificato profondamente il significato del percorso.

Lavorare sulla formulazione dell'obiettivo significa costruire una direzione chiara, capace di guidare le decisioni e mantenere alta la motivazione anche quando il risultato non è immediatamente favorevole.

11.2 L'allineamento è una condizione del cambiamento

Un obiettivo può essere specifico, misurabile e sportivamente ambizioso, ma non essere realmente coerente con la persona. Un atleta può inseguire un risultato per paura di deludere, bisogno di approvazione o confronto con altri. Il coaching generativo dedica attenzione a questo livello perché un cambiamento profondo richiede anche un nuovo modo di vedere sé stessi.



L'allineamento tra obiettivi, valori, identità e progetto sportivo aumenta la probabilità che l'impegno venga sostenuto nel tempo e che il risultato non diventi l'unico criterio di valore personale.

11.3 La consapevolezza da sola non basta

Comprendere perché si perde il focus rappresenta un passaggio importante, ma non sufficiente. Il cambiamento si consolida quando la consapevolezza viene trasformata in azione. Per questo motivo il Metodo Sport Coach Italia integra costantemente riflessione, sperimentazione e adattamento. Ogni allenamento e ogni gara possono diventare occasioni di apprendimento.

11.4 Gli ostacoli fanno parte del percorso

Durante lo Sport Coaching l'atleta incontra inevitabilmente momenti di difficoltà. Nel caso analizzato emergono ricadute, esitazioni e ritorni ai vecchi automatismi. Questi episodi non vengono interpretati come fallimenti: costituiscono informazioni preziose per comprendere il proprio funzionamento e adattare le strategie. L'apprendimento nasce spesso proprio dalle situazioni più complesse.

11.5 Il cambiamento richiede continuità

Non esistono trasformazioni profonde costruite in una sola sessione o in una sola gara. I cambiamenti osservati derivano dalla ripetizione di nuovi comportamenti, dalla riflessione sulle esperienze e dalla disponibilità a modificare progressivamente il proprio modo di competere. La continuità produce effetti più duraturi dell'entusiasmo iniziale.

11.6 Lo Sport Coaching favorisce autonomia

Uno degli aspetti più significativi emersi dal caso studio riguarda lo sviluppo dell'autonomia. Al termine del percorso l'atleta non dispone semplicemente di nuove strategie. Possiede soprattutto un diverso modo di osservare sé stesso, leggere la prestazione, prendere decisioni e apprendere dall'esperienza. Questo rappresenta uno degli obiettivi fondamentali del coaching professionale applicato allo sport.

11.7 La metodologia sostiene il processo

Ogni Sport Coach sviluppa uno stile personale. Tuttavia, una metodologia chiara offre una struttura che aiuta a mantenere il percorso coerente e orientato agli obiettivi. Nel Metodo Sport Coach Italia la successione delle sei fasi consente di accompagnare il cambiamento rispettando tempi, bisogni e caratteristiche dell'atleta, senza sostituire il coaching alle altre professionalità presenti nello staff.

12. Il caso studio alla luce della letteratura scientifica

La letteratura sulla psicologia dello sport, sulla motivazione, sull'autoefficacia e sulla definizione degli obiettivi offre diversi riferimenti utili per interpretare alcuni meccanismi osservati nel caso. Il presente caso studio non nasce con l'obiettivo di confermare sperimentalmente tali risultati, ma di confrontare quanto osservato con principi teorici ampiamente discussi nella ricerca.

12.1 Il ruolo dell'obiettivo

La Goal Setting Theory di Edwin Locke e Gary Latham evidenzia come obiettivi specifici e sufficientemente sfidanti possano influenzare positivamente motivazione, impegno e prestazione, soprattutto quando sono accompagnati da feedback e strategie



adeguate. Nel contesto sportivo, la distinzione tra obiettivi di risultato, di prestazione e di processo è particolarmente utile perché aiuta l'atleta a mantenere una parte del focus su elementi maggiormente controllabili.

Nel caso analizzato, una parte importante del lavoro viene dedicata a spostare l'attenzione dal solo piazzamento verso indicatori di processo e qualità della prestazione. Il risultato mantiene valore, ma non monopolizza l'intero sistema di valutazione dell'atleta.

12.2 Autoefficacia, fiducia e autoregolazione

La teoria dell'autoefficacia di Albert Bandura sottolinea il ruolo delle convinzioni personali circa la propria capacità di organizzare e realizzare le azioni necessarie per affrontare una situazione. In ambito sportivo, la fiducia non coincide con la certezza di vincere: riguarda anche la percezione di possedere risorse adeguate ad affrontare compiti, ostacoli ed errori.

Nel caso studio, l'atleta passa progressivamente da una fiducia dipendente dal risultato parziale a una fiducia più collegata alla preparazione, alle risorse e alla capacità di ritornare sul compito. Questo non elimina l'incertezza competitiva, ma modifica il modo di interpretarla.

12.3 L'apprendimento esperienziale nello sport

Il Metodo Sport Coach Italia prevede una continua alternanza tra riflessione, azione, osservazione e adattamento. Questa impostazione è coerente con la teoria dell'apprendimento esperienziale di David A. Kolb, secondo cui la competenza si sviluppa attraverso un ciclo composto da esperienza concreta, osservazione riflessiva, concettualizzazione e sperimentazione attiva.

Nel contesto sportivo questo ciclo è particolarmente evidente: allenamenti e gare generano esperienze concrete; la riflessione permette di attribuire significato a ciò che è accaduto; l'atleta formula ipotesi e strategie; la competizione successiva offre un nuovo spazio di sperimentazione. Le strategie descritte nel caso seguono questa logica: ogni azione viene sperimentata, osservata, discussa e adattata.

12.4 Autonomia e motivazione

La Self-Determination Theory di Deci e Ryan considera autonomia, competenza e relazione bisogni psicologici fondamentali capaci di influenzare la qualità della motivazione. Nello sport, una motivazione sostenuta esclusivamente da pressione esterna o bisogno di approvazione può risultare più fragile rispetto a una motivazione nella quale l'atleta riconosce significato personale, scelta e coerenza con i propri valori.

Nel caso analizzato, il percorso favorisce una maggiore autonomia nella definizione dei criteri di prestazione, nella scelta delle strategie e nella lettura dell'esperienza. L'atleta non diventa indipendente dal proprio allenatore o dallo staff: diventa più responsabile della parte del processo che gli appartiene.

12.5 Una lettura metodologicamente prudente

Pur evidenziando punti di contatto con la letteratura, è necessario mantenere un approccio rigoroso. Le osservazioni riportate derivano da un caso composito e non consentono di attribuire i cambiamenti esclusivamente allo Sport Coaching.

Ogni prestazione è influenzata da molteplici variabili:

- preparazione tecnica e fisica;
- qualità del recupero;
- contesto competitivo;

ECOSISTEMA MASTER COACH ITALIA | Scuola di Sport Coaching
"Alleniamo la tua mente"

Sedi: Bari, Roma e Milano

www.sportcoachitalia.it – info@sportcoachitalia.it - Numero Verde: 800.960214 - WhatsApp: 3475820941

MasterCoachItalia srls | P. Iva 08365540726



- motivazione;
- relazione con allenatore e staff;
- eventi esterni;
- esperienze pregresse;
- condizioni ambientali e situazionali.

Per questo motivo il presente caso studio non vuole dimostrare l'efficacia generale dello Sport Coaching. Offre piuttosto un esempio di applicazione metodologica interpretato alla luce di conoscenze consolidate sul comportamento e sulla prestazione.

12.6 Considerazioni conclusive

Il confronto con la letteratura evidenzia una coerenza plausibile tra le dinamiche osservate e alcuni modelli teorici su obiettivi, autoefficacia, motivazione e apprendimento. Allo stesso tempo conferma che ogni percorso rappresenta un processo unico, nel quale metodologia, relazione professionale, partecipazione attiva dell'atleta, lavoro tecnico e contesto interagiscono nel favorire il cambiamento.

Il dialogo continuo tra pratica professionale e ricerca scientifica costituisce un elemento fondamentale per lo sviluppo di uno Sport Coaching sempre più rigoroso, responsabile e orientato alla qualità.

13. Limiti del caso studio

Ogni caso studio rappresenta uno strumento di approfondimento e riflessione professionale. Allo stesso tempo è importante riconoscerne i limiti metodologici affinché le osservazioni possano essere interpretate correttamente. Esplicitare tali limiti non riduce il valore del lavoro svolto; contribuisce a una lettura più rigorosa e trasparente.

13.1 Assenza di finalità statistiche

Il presente lavoro non costituisce una ricerca sperimentale né uno studio quantitativo. Le osservazioni riportate non hanno valore statistico e non consentono di generalizzare i risultati alla popolazione degli atleti. L'obiettivo è descrivere un percorso di Sport Coaching, evidenziandone fasi, scelte metodologiche, dinamiche emerse e cambiamenti osservati.

13.2 Natura qualitativa delle osservazioni

L'analisi si basa prevalentemente su osservazioni qualitative. I cambiamenti vengono interpretati attraverso il dialogo sviluppato durante le sessioni, l'autovalutazione dell'atleta, i comportamenti riferiti e le riflessioni condivise. Non vengono utilizzati strumenti diagnostici, scale cliniche o procedure di valutazione psicologica.

13.3 La complessità della prestazione sportiva

Ogni prestazione è influenzata da numerosi fattori. Tra questi rientrano caratteristiche individuali, condizione fisica, preparazione tecnica, qualità dell'allenamento, relazioni, motivazione, contesto competitivo ed eventi esterni. Per questo motivo non è possibile attribuire con certezza tutti i cambiamenti osservati esclusivamente all'intervento di Sport Coaching.

13.4 Il ruolo della relazione di coaching

Anche la qualità della relazione professionale costituisce una variabile importante. Fiducia reciproca, partecipazione attiva, disponibilità alla sperimentazione e continuità dell'impegno influenzano significativamente l'evoluzione del percorso. Percorsi



differenti, sviluppati con atleti diversi o in discipline differenti, possono produrre risultati differenti pur seguendo la medesima metodologia.

13.5 Il contributo del caso studio alla pratica professionale

Pur con questi limiti, il caso studio offre un contributo concreto alla comprensione dello Sport Coaching. La descrizione dettagliata delle fasi del percorso, delle decisioni metodologiche e delle riflessioni emerse può costituire uno strumento utile per:

- Sport Coach professionisti;
- studenti di coaching;
- allenatori interessati al dialogo con il coaching;
- atleti;
- dirigenti e responsabili di settori giovanili;
- formatori e professionisti dello sviluppo della prestazione.

Più che proporre un modello rigido, il caso invita a riflettere sullo Sport Coaching come processo dinamico, adattabile e profondamente centrato sulla persona-atleta.

Conclusioni

Lo Sport Coaching viene spesso raccontato attraverso tecniche mentali, routine e strumenti. Questo caso studio mostra invece la disciplina nella sua dimensione più concreta: un processo nel quale l'atleta acquisisce maggiore consapevolezza, ridefinisce il proprio modo di interpretare la competizione e sviluppa comportamenti più coerenti con gli obiettivi che desidera raggiungere.

L'elemento più significativo emerso durante il percorso non riguarda una singola tecnica utilizzata dallo Sport Coach. Riguarda il modo in cui l'atleta ha progressivamente imparato a osservare sé stesso, distinguere ciò che può controllare da ciò che non può controllare, recuperare dopo l'errore e trasformare la riflessione in azione.

Nel Metodo Sport Coach Italia questo processo viene accompagnato attraverso sei fasi strettamente collegate:

1. **Comprensione del tema (Stato Presente):** ascolto iniziale della difficoltà portata dall'atleta, con permanenza intenzionalmente breve sul problema.
2. **Esplorazione dell'obiettivo (Stato Desiderato):** costruzione del futuro desiderato, chiarificazione del cambiamento richiesto e identificazione delle evidenze che permetteranno di riconoscerlo.
3. **Allineamento dell'obiettivo alla persona:** verifica della coerenza tra obiettivo, valori, identità sportiva, motivazioni e significato personale attraverso l'Obiettivo Ben Formato.
4. **Definizione delle strategie:** co-costruzione di strategie realistiche, sostenibili e coerenti con la persona, nel rispetto del lavoro tecnico e delle competenze dello staff.
5. **Sperimentazione, apprendimento e adattamento:** attuazione delle strategie in allenamento e gara mediante piano d'azione e compiti tra le sessioni.
6. **Consolidamento e autonomia:** stabilizzazione degli apprendimenti e sviluppo della capacità dell'atleta di continuare a crescere senza dipendere dallo Sport Coach.

Ogni fase prepara la successiva, ma le fasi possono integrarsi, sovrapporsi e ripetersi. L'obiettivo non consiste semplicemente nel raggiungere un risultato sportivo. Consiste nello sviluppare la capacità di affrontare anche le sfide future con maggiore consapevolezza, responsabilità e autonomia.

ECOSISTEMA MASTER COACH ITALIA | Scuola di Sport Coaching
"Alleniamo la tua mente"

Sedi: Bari, Roma e Milano

www.sportcoachitalia.it – info@sportcoachitalia.it - Numero Verde: 800.960214 - WhatsApp: 3475820941

MasterCoachItalia srls | P. Iva 08365540726



CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA | CASO STUDIO

Il caso studio conferma inoltre l'importanza di mantenere un approccio flessibile e rispettoso dei confini professionali. Le metodologie costituiscono una guida, non una garanzia di risultato. Per questo motivo è fondamentale integrare continuamente esperienza professionale, ricerca scientifica, aggiornamento metodologico, collaborazione con le altre figure dello sport ed etica.

ECOSISTEMA MASTER COACH ITALIA | Scuola di Sport Coaching

"Alleniamo la tua mente"

Sedi: Bari, Roma e Milano

www.sportcoachitalia.it – info@sportcoachitalia.it - Numero Verde: 800.960214 - WhatsApp: 3475820941

MasterCoachItalia srls | P. Iva 08365540726



FAQ

Che cos'è un caso studio di Sport Coaching?

Un caso studio è la descrizione strutturata di un percorso di coaching applicato al contesto sportivo. Analizza il contesto iniziale, gli obiettivi, la metodologia adottata, le fasi del percorso e i cambiamenti osservati, con finalità formative e di approfondimento.

Il caso descritto riguarda una persona reale?

Il caso è composito: integra situazioni ricorrenti rielaborate e anonimizzate per finalità formative. Non deve essere interpretato come il resoconto integrale e identificabile di un singolo atleta.

Lo Sport Coaching garantisce risultati?

No. I risultati dipendono da numerosi fattori, tra cui coinvolgimento dell'atleta, qualità della preparazione tecnica e fisica, contesto competitivo, relazione professionale e coerenza degli obiettivi. Lo Sport Coaching può creare condizioni favorevoli allo sviluppo, ma non può garantire prestazioni o risultati identici per ogni persona.

Lo Sport Coach sostituisce l'allenatore o lo psicologo dello sport?

No. Lo Sport Coach non sostituisce l'allenatore tecnico, il preparatore atletico, il medico, il fisioterapista o lo psicologo. Il coaching lavora su obiettivi, consapevolezza, risorse, responsabilità, apprendimento e autonomia all'interno dei propri confini professionali.

Qual è la caratteristica principale del Metodo Sport Coach Italia?

Il Metodo Sport Coach Italia pone particolare attenzione alla costruzione di un obiettivo autentico e al suo allineamento con valori, identità e progetto personale prima di definire strategie e piani d'azione. Nel contesto sportivo ciò significa non fermarsi al risultato, ma comprendere anche che atleta la persona desidera diventare.

Quali competenze può sviluppare lo Sport Coaching?

- consapevolezza;
- capacità di definire obiettivi;
- gestione del focus;
- autoefficacia e fiducia nelle proprie risorse;
- responsabilità;
- apprendimento dall'esperienza;
- autonomia.



Glossario

Coachee / atleta

La persona che intraprende il percorso di Sport Coaching.

Sport Coach

Il professionista che facilita il processo di sviluppo dell'atleta attraverso ascolto, domande, riflessione e accompagnamento metodologico, senza sostituire le altre figure specialistiche.

Obiettivo ben formato

Uno strumento del coaching generativo che consente di esplorare in profondità la richiesta di cambiamento e verificarne chiarezza, significato e allineamento.

Allineamento

Verifica della coerenza tra obiettivi, valori, identità, motivazioni e progetto personale e sportivo.

Focus di processo

Attenzione orientata su azioni, comportamenti e indicatori direttamente o maggiormente controllabili dall'atleta.

Routine di reset

Sequenza breve e personale utilizzata per interrompere un automatismo e tornare all'azione successiva dopo un errore o un momento di difficoltà.

Autonomia

Capacità dell'atleta di affrontare nuove situazioni utilizzando in modo consapevole le competenze sviluppate durante il percorso.

Apprendimento esperienziale

Processo di sviluppo basato sull'alternanza tra azione, osservazione, riflessione e adattamento.



Bibliografia essenziale

- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman.
- 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.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- International Coaching Federation (ICF). ICF Core Competencies.
- International Coaching Federation (ICF). ICF Code of Ethics.
- European Mentoring and Coaching Council (EMCC). Global Code of Ethics.
- Whitmore, J. (2017). *Coaching for Performance*. Nicholas Brealey Publishing.