



CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA | REPORT

CENTRO STUDI SPORT COACH ITALIA

REPORT SULLO SPORT COACHING 2026

Scenario, evoluzione, benefici e prospettive dello Sport Coaching

*Collana "Report Sport Coach Italia" – Volume 1
Edizione 2026 - Codice editoriale: SCI-R-2026-001*

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. Capitolo 1 – Lo Sport Coaching oggi
 - 1.1 Introduzione
 - 1.2 Che cos'è lo Sport Coaching
 - 1.3 L'evoluzione del coaching
 - 1.4 Dove viene applicato oggi
 - 1.5 Le competenze richieste al coach
 - 1.6 Le principali sfide attuali
2. Capitolo 2 – Lo scenario dello Sport Coaching nel 2026
 - 2.1 Un contesto in profonda trasformazione
 - 2.2 I principali fattori di cambiamento
 - 2.3 Perché cresce l'interesse verso percorsi di sviluppo dell'atleta
 - 2.4 I trend emergenti
 - 2.5 Le principali criticità
3. Capitolo 3 - I bisogni emergenti degli atleti e dei contesti sportivi
 - 3.1 Introduzione
 - 3.2 Il bisogno di orientarsi nella complessità
 - 3.3 Il bisogno di riconoscere risorse e punti di forza
 - 3.4 Il bisogno di coerenza tra obiettivi, comportamenti e azioni quotidiane
 - 3.5 Il bisogno di attraversare le transizioni
 - 3.6 Il bisogno di direzione e continuità nel percorso sportivo
 - 3.7 I bisogni nei team e nelle organizzazioni sportive
4. Capitolo 4 – Lo Sport Coaching alla luce delle evidenze disponibili
 - 4.1 Perché parlare di evidenze
 - 4.2 Cosa sappiamo dalla ricerca sul coaching nello sport
 - 4.3 Motivazione, autonomia e definizione degli obiettivi
 - 4.4 Autoefficacia, risorse personali e apprendimento dalla performance
 - 4.5 Cosa emerge dalla ricerca sul coaching
 - 4.6 Dalla consapevolezza all'azione
 - 4.7 Quali fattori influenzano i risultati
 - 4.8 I limiti delle evidenze disponibili
5. Capitolo 5 - Le competenze dello Sport Coach nel 2026
 - 5.1 Una professione in evoluzione
 - 5.2 Le competenze fondamentali
 - 5.3 Le competenze distintive dello Sport Coach

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



- 5.4 Pensiero sistemico e sensibilità al contesto
- 5.5 Lo Sport Coach nell'era dell'intelligenza artificiale
- 5.6 Etica, confini e responsabilità professionale
- 5.7 L'apprendimento continuo

6. Capitolo 6 - Le sfide dello Sport Coaching: qualità, etica e innovazione

- 6.1 Crescere senza perdere qualità
- 6.2 La qualità della formazione
- 6.3 La valutazione dei percorsi
- 6.4 Sport Coaching e intelligenza artificiale
- 6.5 Etica e qualità della comunicazione
- 6.6 Il rapporto con le altre professioni
- 6.7 La diffusione della cultura della qualità

7. Capitolo 7 – Scenari 2027-2030: il futuro dello Sport Coaching

8. Capitolo 8 – Il punto di vista della Scuola Sport Coach Italia

Conclusioni

Glossario

Bibliografia essenziale



Prefazione

Lo Sport Coaching sta attraversando una fase di profonda evoluzione. L'aumento della competitività, la crescente attenzione alla preparazione mentale, la complessità delle carriere sportive, la professionalizzazione degli staff e l'avvento delle tecnologie digitali stanno ridefinendo il ruolo del coach e il valore che un percorso di coaching può generare per atleti, allenatori, team e organizzazioni sportive.

In questo scenario, diventa sempre più importante disporre di strumenti di analisi che consentano di comprendere il fenomeno nella sua complessità, distinguendo tra evidenze consolidate, tendenze emergenti e prospettive future. Questo Report nasce con l'obiettivo di offrire un contributo in tale direzione.

Il Report sullo Sport Coaching 2026 è stato realizzato da Sport Coach Italia come documento di analisi e approfondimento dedicato allo stato dell'arte dello Sport Coaching. Non si propone come manuale di allenamento né come documento promozionale, ma come strumento di studio, consultazione e riflessione rivolto a sport coach, atleti, allenatori, dirigenti, preparatori, professionisti dello sport, organizzazioni sportive e ricercatori.

Il Report raccoglie e organizza contributi provenienti dalla letteratura scientifica e professionale, da pubblicazioni di organismi nazionali e internazionali, da studi di settore e dall'osservazione delle principali dinamiche che stanno caratterizzando il mondo dello Sport Coaching. L'intento è offrire una lettura il più possibile equilibrata e documentata, valorizzando le evidenze disponibili senza trascurare i limiti, le criticità e le aree che richiedono ulteriori approfondimenti.

Particolare attenzione è dedicata ai cambiamenti che stanno influenzando la professione dello Sport Coach: pressione competitiva, gestione delle transizioni, leadership dell'allenatore, coesione dei team, benessere dell'atleta, dual career, tecnologie di monitoraggio e intelligenza artificiale. Questi fattori aprono nuove opportunità, ma richiedono anche maggiore chiarezza sui confini professionali e sull'integrazione con allenamento, preparazione atletica e psicologia dello sport.

Questo Report rappresenta la prima edizione di un progetto editoriale che Sport Coach Italia intende aggiornare periodicamente. L'obiettivo è costruire nel tempo una raccolta di analisi capace di documentare l'evoluzione dello Sport Coaching, favorire una cultura basata su conoscenze affidabili e contribuire a un confronto qualificato tra professionisti, istituzioni, organizzazioni sportive e mondo della ricerca.

Ci auguriamo che questo lavoro possa essere uno strumento utile non solo per comprendere il presente dello Sport Coaching, ma anche per riflettere sulle sfide e sulle opportunità che accompagneranno il suo sviluppo negli anni a venire. In un contesto in continua trasformazione, crediamo che l'approfondimento, il confronto critico e la diffusione di conoscenze rigorose rappresentino elementi fondamentali per sostenere una crescita responsabile e qualificata della professione.



Executive Summary

Lo Sport Coaching si sta consolidando come metodologia di sviluppo applicata ai contesti sportivi, con l'obiettivo di accompagnare atleti, allenatori e professionisti nella definizione degli obiettivi, nella consapevolezza delle proprie risorse, nella gestione delle pressioni e nello sviluppo di competenze utili alla performance e alla carriera.

Il Report sullo Sport Coaching 2026 di Sport Coach Italia offre un'analisi dello stato attuale del settore, esaminando l'evoluzione della disciplina, i principali trend emergenti, le evidenze disponibili nella letteratura scientifica e professionale, le competenze richieste ai coach e le prospettive future.

L'obiettivo del Report è fornire un quadro di riferimento aggiornato e documentato che possa supportare sport coach, atleti, allenatori, dirigenti, organizzazioni sportive, ricercatori e decisori nella comprensione delle dinamiche che stanno influenzando lo Sport Coaching.

L'analisi evidenzia come lo Sport Coaching trovi applicazione in ambiti differenti: performance individuale, leadership dell'allenatore e del dirigente, team coaching, gestione delle transizioni, dual career, rientro dopo periodi di stop, sviluppo delle competenze trasversali e preparazione del passaggio alla vita professionale successiva alla carriera agonistica.

Parallelamente, stanno cambiando anche le aspettative di atleti e organizzazioni sportive. Cresce la richiesta di percorsi personalizzati, collegati a obiettivi osservabili e sostenibili, capaci di integrare performance, apprendimento, consapevolezza, qualità delle relazioni e responsabilità personale.

Uno dei principali fattori di trasformazione è rappresentato dall'accelerazione tecnologica. L'intelligenza artificiale, gli strumenti digitali e le piattaforme collaborative stanno modificando il modo in cui vengono progettati ed erogati gli interventi di coaching. Queste innovazioni non sostituiscono il ruolo dello Sport Coach, ma ne ampliano le possibilità operative, rendendo disponibili nuovi strumenti per la preparazione delle sessioni, l'analisi delle informazioni, il monitoraggio dei progressi e la personalizzazione dei percorsi.

L'adozione crescente dell'intelligenza artificiale pone tuttavia nuove sfide. Diventano centrali temi quali la tutela della riservatezza, l'etica nell'utilizzo dei dati, la trasparenza degli strumenti impiegati e la capacità del coach di integrare le tecnologie mantenendo al centro la relazione umana, elemento distintivo del processo di sport coaching.

Il Report dedica particolare attenzione alle evidenze disponibili. La ricerca sul coaching generale, sulla psicologia dello sport e sulla relazione allenatore-atleta offre indicazioni utili su autoefficacia, goal setting, leadership, motivazione e qualità delle relazioni. Le evidenze specifiche sullo Sport Coaching, tuttavia, devono essere considerate separatamente e interpretate con prudenza, evitando di trasferire automaticamente risultati provenienti da ambiti differenti.

Un altro elemento che emerge con forza riguarda la crescente professionalizzazione del settore. La diffusione del coaching rende sempre più importante distinguere tra pratiche fondate su competenze riconosciute, approcci metodologicamente solidi e interventi privi di adeguati standard qualitativi. La formazione continua, l'aggiornamento professionale, il rispetto dei principi etici e la supervisione rappresentano fattori essenziali per sostenere la credibilità della professione.

Guardando al futuro, lo Sport Coaching potrà assumere un ruolo crescente nello sviluppo sostenibile della performance e delle carriere sportive. L'evoluzione delle competizioni, la professionalizzazione degli staff, la necessità di apprendere continuamente e l'integrazione delle tecnologie richiederanno professionisti capaci di lavorare con obiettivi chiari, confini definiti e forte attenzione alla persona oltre che al risultato.

Il presente Report non intende fornire risposte definitive, ma offrire una base di conoscenza utile per orientare il dibattito e favorire decisioni più consapevoli. Attraverso un approccio fondato sull'analisi delle evidenze, sul confronto tra fonti qualificate e sull'osservazione delle trasformazioni in atto, Sport Coach Italia si propone di contribuire alla diffusione di una



cultura dello Sport Coaching orientata alla qualità, alla responsabilità e allo sviluppo sostenibile delle persone e delle organizzazioni sportive.

Principali evidenze del report

- Lo Sport Coaching continua a espandersi in ambiti sempre più diversificati, sia nel settore privato sia in quello pubblico.
- Le richieste dei clienti si orientano verso percorsi personalizzati, misurabili e integrati con gli obiettivi di sviluppo individuale e organizzativo.
- L'intelligenza artificiale rappresenta un fattore di trasformazione della professione, ma non sostituisce il valore della relazione tra coach e cliente.
- La qualità della formazione, il rispetto degli standard etici e l'aggiornamento continuo assumono un'importanza crescente per la credibilità del settore.

Le evidenze disponibili indicano benefici del coaching in numerosi contesti, pur evidenziando la necessità di ulteriori ricerche per approfondire alcuni aspetti e migliorare la comparabilità degli studi.

Il Report sullo Sport Coaching 2026 nasce con l'obiettivo di offrire una fotografia aggiornata dello Sport Coaching, analizzandone lo stato dell'arte, i principali ambiti di applicazione, le evidenze disponibili, le competenze professionali e le prospettive di sviluppo.



Introduzione

Il **Report sullo Sport Coaching 2026** nasce con l'obiettivo di offrire una fotografia aggiornata dello sport coaching, analizzandone lo stato dell'arte, i principali trend evolutivi, le evidenze disponibili e le prospettive di sviluppo.

Negli ultimi anni lo sport coaching ha assunto un ruolo sempre più rilevante nei percorsi di sviluppo degli atleti, nel miglioramento della performance, nella crescita della consapevolezza, nella gestione delle pressioni competitive e nell'accompagnamento delle diverse fasi della carriera sportiva. Parallelamente, il settore ha conosciuto una progressiva evoluzione, caratterizzata dalla diffusione di nuovi approcci, dall'integrazione delle tecnologie digitali e da una crescente attenzione alle dimensioni personali, relazionali e organizzative che influenzano la prestazione.

In un contesto così dinamico, **Sport Coach Italia** ritiene importante promuovere un'analisi fondata sulle evidenze disponibili, capace di distinguere tra conoscenze consolidate, tendenze emergenti e prospettive future. Questo Report si propone quindi come uno strumento di approfondimento e consultazione rivolto a sport coach, atleti, allenatori, dirigenti sportivi, professionisti dello sport, organizzazioni sportive, ricercatori e a tutti coloro che desiderano comprendere l'evoluzione dello sport coaching attraverso una lettura documentata e critica.

Obiettivi

- Analizzare l'evoluzione dello sport coaching nel contesto sportivo, sociale e organizzativo contemporaneo;
- Sintetizzare le principali evidenze provenienti dalla letteratura scientifica e professionale;
- Esaminare i fattori che stanno trasformando la professione dello sport coach, con particolare attenzione all'evoluzione della performance, alle tecnologie digitali e all'intelligenza artificiale;
- Individuare le competenze oggi richieste ai professionisti dello sport coaching;
- Evidenziare opportunità, criticità e sfide emergenti;
- Offrire spunti di riflessione utili per orientare percorsi di sviluppo, interventi professionali e future attività di ricerca.

Ambito di analisi

Il Report considera lo **Sport Coaching nella sua accezione più ampia**, prendendo in esame le principali applicazioni nei contesti individuali, di squadra e organizzativi dello sport. L'attenzione è rivolta ai percorsi attraverso i quali atleti e professionisti possono sviluppare maggiore consapevolezza delle proprie risorse, rafforzare l'autoefficacia, definire obiettivi, affrontare le pressioni della competizione e costruire strategie funzionali a una performance sostenibile nel tempo.

In questa prospettiva, lo Sport Coaching non viene interpretato esclusivamente come un intervento finalizzato al miglioramento del risultato agonistico, ma come un **processo di sviluppo della persona e della performance**, capace di accompagnare atleti, team e professionisti dello sport nelle diverse fasi del percorso sportivo, nei momenti di cambiamento e nelle situazioni caratterizzate da particolare complessità.

Il Report prende pertanto in considerazione differenti ambiti di applicazione:

- **Performance Coaching**, orientato alla definizione degli obiettivi, allo sviluppo dell'autoefficacia, alla gestione delle risorse personali e alla costruzione di strategie funzionali al miglioramento e alla continuità della prestazione;
- **Athlete Coaching**, rivolto all'atleta nella sua globalità, con attenzione alla consapevolezza, alla responsabilizzazione, alla motivazione, alla gestione delle pressioni e allo sviluppo dell'autonomia;
- **Team Coaching Sportivo**, rivolto alle squadre e ai gruppi di lavoro per favorire comunicazione, fiducia, responsabilità condivisa, collaborazione, coesione e orientamento verso obiettivi comuni;



- **Leadership Coaching nello Sport**, dedicato ad allenatori, capitani, dirigenti e altre figure di responsabilità che desiderano sviluppare competenze di leadership, comunicazione, gestione delle relazioni e valorizzazione delle persone;
- **Career e Transition Coaching nello Sport**, rivolto alle diverse transizioni che possono caratterizzare la carriera sportiva, tra cui passaggi di categoria, cambiamenti di squadra o ruolo, gestione della dual career, infortuni, rientro all'attività e conclusione della carriera agonistica;
- **Coaching per Organizzazioni Sportive**, rivolto a società, federazioni, associazioni e altre realtà del sistema sportivo con l'obiettivo di sostenere leadership, collaborazione, sviluppo delle persone, gestione del cambiamento e qualità dei processi organizzativi.

Trasversalmente a questi ambiti, il Report approfondisce alcuni temi particolarmente rilevanti per lo Sport Coaching, tra cui **autoefficacia, motivazione, goal setting, consapevolezza di sé, gestione della pressione, capacità decisionale, autoregolazione, resilienza, leadership sportiva, dinamiche di squadra, benessere e capacità di trasformare obiettivi e consapevolezza in comportamenti concreti e sostenibili.**

Particolare attenzione viene inoltre riservata alle trasformazioni che stanno modificando lo sport contemporaneo: l'aumento delle richieste prestative, la crescente attenzione al benessere dell'atleta, l'evoluzione delle modalità di allenamento, la professionalizzazione degli staff, la gestione delle transizioni di carriera e l'impiego crescente di tecnologie digitali, dati e strumenti di intelligenza artificiale nei processi di sviluppo e monitoraggio della performance.

Pur riconoscendo la varietà degli approcci presenti nella pratica professionale, il Report **non intende confrontare o classificare singole scuole o metodologie di coaching.** L'attenzione è rivolta ai processi, alle competenze professionali, ai costrutti di riferimento, alle evidenze disponibili e ai cambiamenti che stanno interessando lo Sport Coaching nel suo complesso.

Coerentemente con l'impostazione del Report, viene inoltre mantenuta una distinzione tra le **evidenze specificamente riferite allo sport, alla performance e alla relazione con l'atleta** e quelle provenienti dalla letteratura più generale sul coaching e sullo sviluppo personale e professionale. I risultati provenienti da ambiti di ricerca differenti vengono pertanto utilizzati come riferimenti utili per comprendere lo Sport Coaching, senza considerarli automaticamente come prove dirette dell'efficacia di ogni specifico intervento o metodologia.

Metodologia

Il presente Report è stato elaborato attraverso un approccio di analisi documentale e interpretativa.

La redazione ha previsto la consultazione e la sintesi di fonti scientifiche, pubblicazioni istituzionali, report di settore, documenti professionali e contributi provenienti dalla letteratura nazionale e internazionale. L'obiettivo non è produrre una revisione sistematica della letteratura, ma costruire un quadro organico delle conoscenze oggi disponibili, integrando prospettive differenti e valorizzando fonti riconosciute per autorevolezza e qualità.

L'analisi è stata sviluppata secondo alcuni criteri fondamentali:

- centralità delle evidenze disponibili;
- confronto tra fonti diverse;
- attenzione ai cambiamenti più recenti del settore;
- distinzione tra dati osservati, interpretazioni e prospettive;
- equilibrio tra rigore analitico e accessibilità del linguaggio.

Questi criteri hanno guidato l'intero processo di elaborazione del Report, con l'obiettivo di offrire una lettura **documentata, equilibrata e critica dello Sport Coaching.** Particolare attenzione è stata riservata alla distinzione tra le evidenze



specificamente riferite allo sport coaching, quelle relative a costrutti collegati – come autoefficacia, motivazione, goal setting, autoregolazione, resilienza, leadership e dinamiche di squadra – e la letteratura più generale sul coaching e sulla psicologia dello sport. Tale impostazione consente di valorizzare le conoscenze disponibili senza attribuire allo Sport Coaching risultati che la ricerca non ha verificato direttamente in specifici contesti o attraverso specifiche metodologie.

Fonti utilizzate

Le riflessioni contenute nel Report si basano su una pluralità di fonti, tra cui:

- letteratura scientifica nazionale e internazionale sullo sport, sulla performance e sul coaching;
- meta-analisi e revisioni della ricerca sul coaching e sui principali costrutti rilevanti per la prestazione sportiva;
- pubblicazioni di associazioni professionali, federazioni, istituzioni sportive e organismi nazionali e internazionali di riferimento;
- report e studi dedicati allo sport, alla performance, alla leadership sportiva, al benessere degli atleti e allo sviluppo delle organizzazioni sportive;
- contributi interdisciplinari provenienti dalla psicologia dello sport, dalle scienze motorie, dalla pedagogia, dalle neuroscienze, dal management e dalle scienze organizzative

La bibliografia completa è riportata nella sezione finale del documento.

Limiti del Report

Come ogni lavoro di analisi, anche questo Report presenta alcuni limiti.

Lo **Sport Coaching** è un ambito in continua evoluzione e la letteratura disponibile presenta differenze nelle definizioni, nei modelli di intervento, nelle metodologie di ricerca e nei contesti sportivi considerati. Inoltre, non tutte le evidenze provenienti dalla ricerca sul coaching generale o dalla psicologia dello sport possono essere trasferite automaticamente allo Sport Coaching come pratica professionale specifica.

Anche alcune trasformazioni attualmente in corso – in particolare quelle legate all'intelligenza artificiale, all'utilizzo dei dati, alle tecnologie applicate alla performance, all'evoluzione degli staff multidisciplinari e alle nuove modalità di accompagnamento dell'atleta – sono ancora oggetto di studio e potranno essere comprese più approfonditamente nei prossimi anni.

Per queste ragioni, il presente documento non intende offrire conclusioni definitive, ma proporre una lettura critica e aggiornata delle conoscenze oggi disponibili, nella consapevolezza che il confronto scientifico e professionale continuerà a evolversi.

Come leggere il Report

Il Report è stato progettato per consentire differenti livelli di consultazione.

Può essere letto integralmente, come documento di approfondimento, oppure utilizzato come riferimento tematico, grazie alla struttura per capitoli e ai riepiloghi presenti nelle diverse sezioni. Ogni capitolo affronta uno specifico aspetto dello **Sport Coaching** e si conclude con una sintesi dei principali elementi emersi, così da agevolare sia una lettura sequenziale sia una consultazione mirata.

Con questo lavoro **Sport Coach Italia** intende contribuire alla diffusione di una cultura dello Sport Coaching fondata su conoscenze affidabili, riflessione critica e aggiornamento continuo, nella convinzione che la qualità della professione passi anche attraverso la qualità della formazione, dell'informazione, della pratica professionale e della ricerca.

Quadro delle evidenze

Come interpretare questo Report

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



Per favorire una lettura rigorosa e trasparente, il presente Report distingue chiaramente tra differenti livelli di evidenza. Le informazioni contenute nel documento sono classificate secondo quattro categorie.

1. Evidenze scientifiche

Comprendono risultati derivanti da studi pubblicati su riviste scientifiche, revisioni sistematiche della letteratura e meta-analisi. Rientrano in questa categoria sia le ricerche specificamente riferite al coaching e allo sport, sia gli studi relativi a costrutti rilevanti per la performance e lo sviluppo dell'atleta. Queste evidenze rappresentano il livello di affidabilità più elevato disponibile al momento della redazione del Report.

2. Dati di settore

Comprendono statistiche, survey, report e analisi elaborate da istituzioni sportive, federazioni, associazioni professionali, istituti di ricerca, società di consulenza e organismi nazionali e internazionali. Questi dati vengono utilizzati per comprendere le trasformazioni che interessano lo sport, gli atleti, le organizzazioni sportive e le professioni che operano nei processi di sviluppo e performance.

3. Analisi di Sport Coach

Sono elaborazioni interpretative sviluppate dal Centro Studi sulla base dell'analisi delle fonti disponibili, dell'evoluzione del settore e delle trasformazioni osservate nello Sport Coaching.

Queste analisi non costituiscono dati empirici autonomi, ma rappresentano una sintesi ragionata delle informazioni raccolte e delle principali dinamiche che caratterizzano il settore.

4. Prospettive

In alcune sezioni il Report propone scenari evolutivi riguardanti lo Sport Coaching. Tali contenuti hanno carattere prospettico e intendono stimolare la riflessione sui possibili sviluppi della disciplina, senza rappresentare previsioni certe.

Criteri adottati

Per garantire coerenza e chiarezza nell'elaborazione del Report, l'analisi è stata condotta sulla base di alcuni criteri fondamentali:

- **Selezione delle fonti.** Sono stati privilegiati studi scientifici, pubblicazioni accademiche, documenti istituzionali e contributi professionali pertinenti ai temi dello Sport Coaching, della performance, dello sviluppo dell'atleta, della leadership sportiva e delle dinamiche individuali e di squadra.
- **Distinzione tra dati e interpretazioni.** Il Report differenzia i risultati provenienti dalla ricerca dalle interpretazioni elaborate a partire dalle fonti e dalle riflessioni di carattere prospettico, evitando di presentare ipotesi o tendenze emergenti come conclusioni consolidate.
- **Confronto tra prospettive differenti.** I temi vengono osservati attraverso contributi provenienti da diversi ambiti, tra cui coaching, psicologia dello sport, scienze motorie, pedagogia, studi sulla performance, leadership, motivazione e sviluppo del potenziale dell'atleta.
- **Distinzione tra Sport Coaching e costrutti correlati.** Il Report distingue le evidenze specificamente riferite allo Sport Coaching da quelle relative a costrutti collegati, come autoefficacia, motivazione, goal setting, autoregolazione, resilienza, leadership, coesione di squadra e benessere, nonché dalla letteratura più generale sul coaching. Questa distinzione permette di utilizzare contributi provenienti da discipline differenti senza considerarli automaticamente come evidenze dirette dell'efficacia dello Sport Coaching.
- **Attenzione ai limiti della ricerca.** I risultati vengono interpretati considerando le differenze metodologiche, le caratteristiche dei campioni, le discipline sportive considerate e i diversi contesti di applicazione. Le evidenze relative

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



a uno specifico costrutto o a un determinato intervento non vengono quindi generalizzate automaticamente a ogni percorso di Sport Coaching.

- **Aggiornamento dei contenuti.** L'analisi tiene conto delle conoscenze disponibili alla data di pubblicazione e delle principali trasformazioni che interessano lo sport contemporaneo, la preparazione e la performance degli atleti, le organizzazioni sportive, le transizioni di carriera, le tecnologie digitali e l'intelligenza artificiale.
- **Chiarezza espositiva.** I contenuti sono presentati attraverso un linguaggio accessibile anche a un pubblico non accademico, preservando la precisione dei concetti e la complessità dei fenomeni analizzati.

Questi criteri permettono di offrire una lettura **equilibrata e critica dello Sport Coaching**, distinguendo ciò che emerge dalla ricerca, ciò che deriva dall'interpretazione delle tendenze in atto e gli aspetti che richiedono ancora ulteriori approfondimenti. Il Report intende così fornire un quadro di riferimento utile per comprendere lo stato attuale della disciplina e osservarne con maggiore consapevolezza le possibili evoluzioni nel mondo dello sport.

Capitolo 1 – Lo Sport Coaching oggi

1.1 Introduzione

Lo **Sport Coaching** si colloca all'interno del più ampio panorama del coaching come un approccio orientato ad accompagnare atleti, professionisti e figure che operano nello sport nello sviluppo della **consapevolezza, dell'autoefficacia, della responsabilità e delle capacità necessarie ad affrontare obiettivi e sfide legati alla performance**. Il suo interesse nasce dalla crescente attenzione verso una preparazione che non consideri soltanto gli aspetti tecnici, tattici e fisici della prestazione, ma anche le risorse personali e relazionali che possono incidere sul percorso dell'atleta.

In questa prospettiva, la performance sportiva non può essere interpretata esclusivamente attraverso il risultato ottenuto in gara. Il percorso dell'atleta comprende allenamento, competizione, obiettivi, aspettative, successi, errori, pressioni, relazioni con allenatori e compagni, cambiamenti di ruolo e momenti di transizione. Lo Sport Coaching interviene all'interno di questa complessità creando uno spazio nel quale la persona può osservare il proprio modo di affrontare tali esperienze e individuare strategie funzionali alla propria crescita.

Lo Sport Coaching utilizza gli strumenti e le competenze proprie del coaching all'interno di un processo strutturato nel quale l'atleta può definire obiettivi, riconoscere risorse e aree di sviluppo, analizzare comportamenti e modalità di risposta alle situazioni sportive e tradurre progressivamente questa consapevolezza in **azioni orientate alla performance e allo sviluppo personale**.

Questo approccio assume particolare rilevanza nei momenti nei quali l'atleta è chiamato ad affrontare nuove sfide: l'ingresso in una categoria superiore, una fase di difficoltà prestativa, un cambiamento di squadra o allenatore, il rientro dopo un periodo di inattività, la gestione di aspettative crescenti oppure una transizione significativa all'interno della propria carriera sportiva.

Parlare di Sport Coaching richiede tuttavia alcune precisazioni. Il coaching applicato allo sport non coincide con l'allenamento tecnico e atletico e non sostituisce le competenze dell'allenatore, del preparatore atletico, dello psicologo dello sport, del medico o degli altri professionisti che possono comporre lo staff. Lo Sport Coaching opera attraverso finalità e confini propri, concentrandosi sul processo di consapevolezza, responsabilizzazione, definizione degli obiettivi e sviluppo delle risorse della persona.

Per comprendere il ruolo che lo Sport Coaching può assumere oggi è quindi necessario chiarirne innanzitutto **caratteristiche, confini e ambiti di applicazione**, distinguendo la pratica professionale del coaching dalle altre discipline che intervengono nella preparazione, nella performance e nel benessere dell'atleta. È da questa distinzione che prende avvio l'analisi proposta nel presente capitolo.



1.2 Che cos'è lo Sport Coaching

Lo Sport Coaching può essere descritto come un **processo di coaching applicato al contesto sportivo, orientato a favorire consapevolezza, responsabilità, apprendimento e sviluppo delle risorse dell'atleta**, mettendo in relazione obiettivi, motivazione, autoefficacia, comportamenti, strategie personali e caratteristiche del contesto nel quale si svolge la prestazione.

Il suo obiettivo non è sostituirsi alla preparazione tecnica, tattica o atletica, né indicare all'atleta come eseguire una determinata prestazione. Il percorso aiuta piuttosto la persona a sviluppare maggiore chiarezza rispetto ai propri obiettivi, a riconoscere le risorse disponibili e a individuare comportamenti e strategie utili per affrontare in maniera più consapevole allenamento, competizione e sviluppo sportivo.

Come negli altri percorsi di coaching, lo Sport Coach non fornisce necessariamente risposte predefinite e non assume il ruolo dell'allenatore. Attraverso ascolto, domande, feedback, esplorazione e definizione degli obiettivi, facilita un processo nel quale è l'atleta a sviluppare consapevolezza rispetto al proprio funzionamento e alle possibilità di azione.

Lo Sport Coaching può quindi lavorare su dimensioni quali:

- definizione e chiarificazione degli obiettivi;
- riconoscimento delle risorse personali e dei punti di forza;
- sviluppo dell'autoefficacia;
- consapevolezza dei comportamenti che influenzano la prestazione;
- motivazione e continuità nell'impegno;
- gestione delle pressioni e delle situazioni competitive;
- apprendimento dall'esperienza, dagli errori e dai risultati;
- sviluppo dell'autonomia e della responsabilità;
- costruzione di strategie e piani d'azione coerenti con gli obiettivi sportivi.

Il processo mantiene al centro **autonomia e responsabilità dell'atleta**. Lo Sport Coach facilita riflessione, apprendimento e sviluppo, mentre la persona rimane protagonista delle proprie decisioni, dei comportamenti adottati e del percorso attraverso il quale intende perseguire i propri obiettivi.

Questa impostazione consente inoltre di distinguere lo Sport Coaching da approcci prevalentemente prescrittivi o direttivi: il coach non definisce la tecnica sportiva da utilizzare e non sostituisce le altre figure professionali, ma accompagna l'atleta nello sviluppo di una maggiore capacità di osservare se stesso, assumersi responsabilità e trasformare la consapevolezza acquisita in comportamenti concreti.

1.3 L'evoluzione del coaching

Il coaching contemporaneo applicato allo sport ha progressivamente ampliato il proprio campo di attenzione. Accanto ai tradizionali obiettivi legati alla **performance e al raggiungimento dei risultati**, hanno acquisito maggiore rilevanza dimensioni connesse all'autoefficacia, alla motivazione, alla consapevolezza, alla leadership, alle relazioni all'interno dei team e alla capacità di affrontare cambiamenti e transizioni.

Questa evoluzione si inserisce in un contesto sportivo sempre più articolato, caratterizzato da elevati livelli di competizione, crescente professionalizzazione degli staff, utilizzo delle tecnologie, disponibilità di dati sulla prestazione e maggiore attenzione allo sviluppo complessivo dell'atleta. La preparazione sportiva coinvolge oggi competenze differenti e richiede una crescente capacità di integrare dimensione fisica, tecnica, tattica, personale e relazionale.



È in questo scenario che lo Sport Coaching trova uno spazio specifico. La domanda non riguarda più esclusivamente il raggiungimento di una determinata prestazione, ma può estendersi al modo in cui l'atleta **costruisce gli obiettivi, affronta le difficoltà, utilizza le proprie risorse, apprende dall'esperienza e mantiene continuità nel proprio percorso di sviluppo.**

Parallelamente, lo Sport Coaching trova applicazione anche oltre il rapporto individuale con l'atleta. Team, allenatori, capitani, dirigenti e organizzazioni sportive possono utilizzare processi di coaching per lavorare su leadership, comunicazione, collaborazione, responsabilità condivisa e sviluppo delle persone.

Lo Sport Coaching si inserisce quindi in un'evoluzione più ampia dello sport verso percorsi capaci di integrare **performance e sviluppo della persona**, riconoscendo che il risultato rappresenta una componente importante dell'esperienza sportiva, ma che la capacità di apprendere, adattarsi e utilizzare consapevolmente le proprie risorse costituisce un elemento altrettanto rilevante per costruire prestazioni sostenibili nel tempo.

1.4 Dove viene applicato oggi

Lo **Sport Coaching** può trovare applicazione in differenti momenti e contesti del percorso sportivo. Gli ambiti non rappresentano categorie rigidamente separate: nella pratica, esigenze legate alla performance, allo sviluppo personale, alle relazioni, alla leadership e alle transizioni possono intrecciarsi all'interno dello stesso percorso.

Tra i principali ambiti considerati nel presente Report rientrano:

❖ Performance Coaching

Orientato allo sviluppo delle risorse personali e dei comportamenti funzionali alla prestazione. Il percorso può aiutare l'atleta a definire obiettivi, rafforzare l'autoefficacia, riconoscere i propri punti di forza, apprendere dall'esperienza e costruire strategie coerenti con le proprie esigenze di sviluppo.

❖ Athlete Coaching

Rivolto all'atleta nella sua globalità, con attenzione alla consapevolezza, alla responsabilizzazione, alla motivazione e all'autonomia. Il percorso accompagna la persona nell'osservazione del proprio modo di affrontare allenamenti, competizioni, risultati, difficoltà e aspettative, favorendo un ruolo sempre più attivo nel proprio sviluppo sportivo.

❖ Team Coaching Sportivo

Rivolto a squadre e gruppi che desiderano migliorare collaborazione, comunicazione, fiducia e responsabilità condivisa. Il percorso può favorire una maggiore consapevolezza delle dinamiche del team e contribuire a costruire una maggiore coerenza tra contributi individuali e obiettivi comuni.

❖ Leadership Coaching nello Sport

Dedicato ad allenatori, capitani, dirigenti e altre figure di responsabilità. Può accompagnare lo sviluppo delle competenze di leadership, comunicazione, ascolto, gestione delle relazioni, feedback e valorizzazione delle risorse presenti all'interno della squadra o dell'organizzazione sportiva.

❖ Career e Transition Coaching nello Sport

Dedicato ai momenti di cambiamento che possono caratterizzare il percorso dell'atleta e del professionista sportivo. Può riguardare il passaggio a categorie differenti, il cambiamento di squadra o ruolo, la gestione della dual career, periodi di inattività, il rientro all'attività sportiva o la transizione verso la conclusione della carriera agonistica.

❖ Coaching per Organizzazioni Sportive



Rivolto a società, federazioni, associazioni e altre realtà sportive che desiderano sviluppare leadership, collaborazione, responsabilizzazione e capacità di affrontare il cambiamento. Può coinvolgere dirigenti, allenatori, staff e altre figure che contribuiscono al funzionamento dell'organizzazione.

Questi ambiti evidenziano come lo Sport Coaching possa assumere configurazioni differenti in relazione alle esigenze dell'atleta, del team o dell'organizzazione. Il denominatore comune rimane lo sviluppo di **consapevolezza, responsabilità, autonomia e capacità di trasformare obiettivi e apprendimenti in comportamenti concreti**.

1.5 Le competenze richieste al coach

Operare nello Sport Coaching richiede innanzitutto solide competenze di coaching. Ascolto attivo, capacità di formulare domande, costruzione della relazione, definizione degli obiettivi, feedback e facilitazione dell'apprendimento costituiscono la base del processo.

A queste competenze si affianca la capacità di comprendere le caratteristiche specifiche del contesto sportivo e di accompagnare l'esplorazione di dimensioni particolarmente rilevanti per l'atleta, come motivazione, autoefficacia, obiettivi, risorse personali, responsabilità, apprendimento dall'esperienza e gestione delle diverse fasi del percorso sportivo, evitando di sovrapporsi alle competenze delle altre figure professionali.

Assumono inoltre importanza:

- capacità di facilitare processi di consapevolezza e apprendimento;
- comprensione delle caratteristiche e delle dinamiche del contesto sportivo;
- capacità di collegare obiettivi, consapevolezza e azione;
- attenzione alle dinamiche relazionali e di squadra;
- capacità di accompagnare cambiamenti e transizioni;
- riconoscimento dei confini professionali;
- utilizzo responsabile degli strumenti digitali e delle tecnologie;
- attenzione agli aspetti etici, alla riservatezza e alla gestione dei dati;
- aggiornamento e apprendimento continuo.

Un elemento particolarmente importante riguarda la capacità di **non confondere il ruolo dello Sport Coach con quello dell'allenatore o di altri professionisti dello sport**. Il coach non prescrive la preparazione tecnica, tattica, fisica o sanitaria e non interviene su problematiche che richiedono competenze psicologiche o cliniche. Il suo compito consiste nel facilitare un processo attraverso il quale la persona possa sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità rispetto ai propri obiettivi e comportamenti.

Le competenze dello Sport Coach e la loro evoluzione vengono approfondite nel **Capitolo 5**.

1.6 Le principali sfide attuali

La crescente attenzione verso lo Sport Coaching apre nuove possibilità, ma pone anche questioni che richiedono particolare attenzione.

Una prima sfida riguarda la **chiarezza del ruolo professionale**. Nel contesto sportivo operano figure differenti – allenatori, preparatori atletici, psicologi dello sport, medici, fisioterapisti, nutrizionisti e altri specialisti – ciascuna con competenze e responsabilità specifiche. Per lo Sport Coaching diventa quindi fondamentale definire con chiarezza finalità, modalità di intervento e confini professionali.



Una seconda questione riguarda le **evidenze disponibili**. Esistono ricerche sul coaching, sulla psicologia dello sport e su costrutti quali autoefficacia, motivazione, goal setting, autoregolazione, resilienza, leadership e dinamiche di squadra. Non tutte queste evidenze, tuttavia, possono essere considerate automaticamente come dimostrazioni dell'efficacia dello Sport Coaching. Questa distinzione richiede prudenza nell'interpretazione dei risultati e nella comunicazione dei possibili benefici.

Ulteriori sfide riguardano:

- qualità e coerenza dei percorsi formativi;
- definizione dei confini professionali;
- integrazione con allenatori e staff multidisciplinari;
- tutela della riservatezza e gestione dei dati dell'atleta;
- utilizzo responsabile dell'intelligenza artificiale e delle tecnologie applicate allo sport;
- valutazione dei risultati dei percorsi;
- capacità di adattare l'intervento alle caratteristiche dell'atleta, della disciplina e del contesto;
- aggiornamento continuo dei professionisti.

La crescita dello Sport Coaching dipenderà quindi non soltanto dalla sua diffusione, ma dalla capacità di svilupparsi con **chiarezza metodologica, competenza, responsabilità professionale e conoscenza delle specificità del contesto sportivo**.

Le implicazioni relative a qualità, etica, tecnologie e sviluppo della professione saranno approfondite nei capitoli successivi.

In sintesi

Lo **Sport Coaching** si configura come un processo di coaching applicato al contesto sportivo, orientato a favorire **consapevolezza, responsabilità, autonomia, apprendimento e sviluppo delle risorse personali**. Non sostituisce l'allenamento tecnico, tattico o fisico, né gli interventi psicologici o sanitari, ma accompagna l'atleta nella definizione degli obiettivi e nello sviluppo di comportamenti e strategie coerenti con il proprio percorso.

La sua applicazione può riguardare ambiti differenti – dal **Performance Coaching all'Athlete Coaching, dal Team Coaching Sportivo alla Leadership Coaching, fino al Career e Transition Coaching e al Coaching per Organizzazioni Sportive** – mantenendo come elemento comune la centralità della persona e la sua partecipazione attiva al processo di sviluppo.

Lo Sport Coach opera quindi come facilitatore di apprendimento e cambiamento: non sostituisce l'atleta nelle decisioni e non assume il ruolo dell'allenatore, ma crea le condizioni affinché la persona possa riconoscere risorse, osservare comportamenti, definire obiettivi e individuare possibilità di azione.

La crescita di questo ambito richiede, allo stesso tempo, **chiarezza metodologica e professionale**. È necessario distinguere lo Sport Coaching dalle altre discipline che operano nello sport, così come le evidenze specifiche sul coaching sportivo da quelle provenienti dalla psicologia dello sport o dalla ricerca sul coaching generale. Su queste basi, lo Sport Coaching può continuare a evolvere come pratica orientata allo sviluppo dell'atleta, dei team e delle organizzazioni sportive, con attenzione alla qualità, all'etica e alla complessità della performance.



Capitolo 2 - Lo scenario dello Sport Coaching nel 2026

Il 2026 si inserisce in una fase di trasformazione che coinvolge contemporaneamente lo **sport, i modelli di performance, le tecnologie, le competenze professionali e il modo in cui atleti e organizzazioni sportive costruiscono i propri percorsi di sviluppo**.

In questo scenario, dimensioni legate a **performance, consapevolezza, motivazione, autonomia, capacità di adattamento e gestione delle transizioni** assumono una rilevanza crescente. Lo Sport Coaching si confronta quindi con bisogni che non riguardano soltanto il raggiungimento di risultati agonistici, ma anche la capacità dell'atleta di sviluppare e utilizzare le proprie risorse all'interno di contesti caratterizzati da pressioni, cambiamenti e livelli crescenti di complessità.

Comprendere lo scenario nel quale opera lo Sport Coaching significa pertanto osservare le principali trasformazioni che stanno modificando l'esperienza sportiva e individuare le opportunità e le criticità che possono influenzare l'evoluzione di questo ambito del coaching.

2.1 Un contesto in profonda trasformazione

Lo Sport Coaching non evolve in modo isolato. Il suo sviluppo si inserisce all'interno di cambiamenti più ampi che interessano lo sport, la preparazione degli atleti, la composizione degli staff, le tecnologie applicate alla performance e le modalità attraverso cui vengono costruiti e perseguiti gli obiettivi.

Digitalizzazione, analisi dei dati, dispositivi di monitoraggio, intelligenza artificiale e crescente specializzazione delle figure professionali stanno rendendo la preparazione sportiva sempre più articolata. Atleti e staff possono disporre di quantità crescenti di informazioni sulla prestazione, mentre aumenta contemporaneamente la necessità di saper interpretare tali informazioni e trasformarle in decisioni, comportamenti e strategie coerenti.

Parallelamente, è aumentata l'attenzione verso dimensioni che non riguardano esclusivamente il risultato agonistico: **benessere dell'atleta, qualità delle relazioni, motivazione, leadership, autonomia, capacità di affrontare le pressioni e sostenibilità della performance nel tempo** assumono crescente rilevanza all'interno del percorso sportivo.

Per lo Sport Coaching questo scenario assume una particolare importanza. Quando aumentano informazioni, aspettative e complessità, diventa ancora più rilevante sviluppare nell'atleta la capacità di riconoscere le proprie risorse, definire obiettivi, assumersi responsabilità e individuare strategie funzionali al proprio percorso. Il coaching può contribuire a creare uno spazio di riflessione nel quale trasformare esperienza e consapevolezza in apprendimento e azione.

2.2 I principali fattori di cambiamento

Lo scenario contemporaneo è influenzato da diversi fenomeni che, pur non riguardando esclusivamente il coaching, contribuiscono a modificare le esigenze degli atleti, degli staff e delle organizzazioni sportive.

❖ Accelerazione tecnologica e cultura del dato

La diffusione di dispositivi indossabili, sistemi di monitoraggio, video analysis, piattaforme digitali e strumenti basati sull'intelligenza artificiale sta ampliando la quantità di informazioni disponibili sulla preparazione e sulla performance.

Queste trasformazioni possono offrire nuove opportunità di analisi e personalizzazione, ma pongono anche nuove domande: come utilizzare i dati senza ridurre l'atleta a un insieme di indicatori? Come integrare informazioni quantitative, esperienza personale e feedback? Come mantenere autonomia e responsabilità dell'atleta in contesti sempre più tecnologici?

Per lo Sport Coaching, la tecnologia può rappresentare uno strumento di supporto, ma non sostituisce la qualità della relazione, l'ascolto e il processo attraverso il quale la persona attribuisce significato alle proprie esperienze e decide come agire.

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



❖ **Evoluzione delle carriere sportive**

I percorsi degli atleti possono essere caratterizzati da passaggi di categoria, selezioni, cambiamenti di squadra o allenatore, periodi di difficoltà, infortuni, rientri, dual career e conclusione dell'attività agonistica. La carriera sportiva presenta quindi numerosi momenti nei quali è necessario adattarsi e ridefinire obiettivi, ruoli e priorità.

In questa prospettiva, lo sviluppo dell'atleta non riguarda soltanto il miglioramento della prestazione nel presente, ma anche la capacità di affrontare consapevolmente le diverse transizioni che possono caratterizzare il proprio percorso.

❖ **Professionalizzazione e multidisciplinarietà degli staff**

Lo sport contemporaneo vede una crescente presenza di figure specialistiche che possono contribuire alla preparazione e allo sviluppo dell'atleta. Allenatori, preparatori atletici, medici, fisioterapisti, nutrizionisti, psicologi dello sport, analisti e altre professionalità possono operare all'interno di staff sempre più articolati.

In questo contesto diventa fondamentale definire con chiarezza **ruoli, competenze e confini professionali**. Lo Sport Coaching può inserirsi in una logica multidisciplinare quando mantiene una funzione specifica e riconoscibile, evitando sovrapposizioni con le responsabilità tecniche, sanitarie o psicologiche degli altri professionisti.

❖ **Centralità del benessere e della sostenibilità della performance**

La prestazione sportiva richiede continuità, adattamento e capacità di affrontare periodi di elevata intensità. Per questo motivo cresce l'attenzione verso una concezione della performance che consideri non soltanto il risultato immediato, ma anche le condizioni che consentono all'atleta di svilupparsi e competere nel tempo.

Motivazione, qualità delle relazioni, capacità di recuperare dagli errori, gestione delle aspettative, autonomia e consapevolezza delle proprie risorse possono assumere particolare rilevanza nel percorso dell'atleta.

Per lo Sport Coaching questo significa considerare la performance non esclusivamente in termini di risultato, ma anche come **processo di apprendimento e sviluppo**, nel quale l'atleta diventa progressivamente più consapevole e responsabile del proprio percorso.

❖ **Apprendimento continuo e capacità di adattamento**

Lo sviluppo sportivo non è un processo lineare. Nuovi livelli competitivi, avversari differenti, cambiamenti tecnici e tattici, nuove responsabilità e trasformazioni personali richiedono all'atleta di continuare ad apprendere e adattarsi.

L'apprendimento riguarda anche la conoscenza di sé: esperienze, successi e difficoltà possono permettere all'atleta di comprendere meglio il proprio modo di reagire, le risorse sulle quali può fare affidamento e gli aspetti che richiedono ulteriore sviluppo.

La performance può quindi essere considerata come un processo **progressivo e dinamico**, nel quale obiettivi, strategie e comportamenti vengono osservati, verificati e ridefiniti sulla base dell'esperienza.

2.3 Perché cresce l'interesse verso percorsi di sviluppo dell'atleta

La crescente complessità dello sport contemporaneo contribuisce ad ampliare le domande che atleti e professionisti possono portare nei percorsi di coaching.

Accanto a richieste tradizionali – raggiungere un obiettivo, migliorare una prestazione, affrontare una competizione – possono emergere interrogativi più ampi:

- Quali risorse posso utilizzare maggiormente nella mia prestazione?
- Come posso definire obiettivi realmente funzionali al mio percorso?
- Come reagisco quando la prestazione non corrisponde alle mie aspettative?

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



- Quali comportamenti favoriscono o ostacolano il raggiungimento dei miei obiettivi?
- Come posso mantenere motivazione e continuità durante le fasi più difficili?
- Che cosa posso apprendere dagli errori, dalle sconfitte e dai risultati ottenuti?
- Come posso affrontare un cambiamento di squadra, ruolo o livello competitivo?
- Come posso trasformare maggiore consapevolezza in comportamenti concreti?

È all'interno di queste domande che lo **Sport Coaching** può trovare uno spazio specifico.

Il suo contributo non consiste nel fornire indicazioni tecniche sulla prestazione, ma nell'offrire un processo strutturato attraverso il quale l'atleta possa **esplorare obiettivi, risorse, comportamenti e possibilità di azione**, sviluppando maggiore consapevolezza e responsabilità rispetto al proprio percorso.

L'interesse verso questo tipo di accompagnamento può risultare particolarmente significativo durante fasi di crescita agonistica, cambiamenti di categoria o squadra, periodi di difficoltà prestativa, gestione di nuove responsabilità, rientro dopo periodi di inattività o transizioni che richiedono di ridefinire obiettivi e strategie.

La crescente attenzione verso lo sviluppo complessivo dell'atleta deve tuttavia essere interpretata con prudenza: **non implica automaticamente una crescita equivalente dello Sport Coaching come disciplina specifica, né costituisce di per sé una prova della sua efficacia**. Evidenzia piuttosto la presenza di bisogni rispetto ai quali il coaching applicato allo sport può proporre strumenti di consapevolezza, apprendimento, responsabilizzazione e accompagnamento.

2.4 I trend emergenti

All'interno di questo scenario è possibile individuare alcune tendenze che possono influenzare l'evoluzione dello **Sport Coaching** e, più in generale, dei percorsi di sviluppo rivolti ad atleti, team e professionisti dello sport.

❖ Maggiore personalizzazione dei percorsi di sviluppo

La preparazione dell'atleta tende a essere sempre più attenta alle caratteristiche individuali, agli obiettivi, alla fase della carriera e alle specifiche esigenze di sviluppo. Anche nello Sport Coaching questo orientamento favorisce percorsi costruiti sulla persona, nei quali obiettivi, risorse, comportamenti e strategie vengono definiti considerando il contesto specifico nel quale l'atleta opera.

❖ Centralità dell'atleta e sviluppo dell'autonomia

Accanto ai modelli maggiormente direttivi, cresce l'attenzione verso approcci che favoriscono una partecipazione più attiva dell'atleta al proprio processo di sviluppo. Consapevolezza, responsabilità, capacità decisionale e apprendimento dall'esperienza diventano elementi rilevanti per costruire un atleta progressivamente più autonomo nella gestione del proprio percorso.

❖ Maggiore attenzione alle risorse e ai punti di forza

Accanto all'individuazione delle aree da migliorare, assume rilevanza il riconoscimento delle risorse già presenti nell'atleta. Comprendere punti di forza, capacità e strategie che hanno funzionato in precedenza può contribuire a sviluppare autoefficacia e a costruire modalità di azione coerenti con le caratteristiche individuali e con gli obiettivi sportivi.

❖ Integrazione tra performance e sviluppo della persona

La prestazione continua a rappresentare una dimensione centrale dello sport, ma viene sempre più frequentemente inserita all'interno di una prospettiva più ampia. Motivazione, autonomia, qualità delle relazioni, capacità di apprendere dall'esperienza e gestione delle transizioni possono influenzare il modo in cui l'atleta costruisce e sostiene il proprio percorso nel tempo.



Lo Sport Coaching può inserirsi in questa prospettiva favorendo una relazione più consapevole tra **obiettivi di performance, sviluppo personale e responsabilità dell'atleta**.

❖ **Diffusione di percorsi digitali e ibridi**

Gli strumenti digitali consentono di ampliare le modalità di accesso al coaching e di integrare sessioni a distanza, materiali di lavoro, definizione degli obiettivi, momenti di riflessione e attività di monitoraggio.

Queste possibilità possono rendere il percorso più flessibile e favorire la continuità anche quando atleta e coach si trovano in luoghi differenti. La tecnologia può sostenere il processo, senza sostituire la qualità della relazione, dell'ascolto e del confronto professionale.

❖ **Utilizzo di dati e intelligenza artificiale**

L'intelligenza artificiale e gli strumenti digitali possono supportare alcune attività, come organizzazione delle informazioni, analisi dei dati disponibili, preparazione di materiali, monitoraggio degli obiettivi e riflessione sulle esperienze.

Il loro utilizzo introduce tuttavia interrogativi relativi a privacy, affidabilità delle informazioni, trasparenza, gestione dei dati dell'atleta e confini tra supporto tecnologico e relazione professionale. Diventa quindi importante utilizzare questi strumenti come supporto al processo, evitando di delegare alla tecnologia decisioni che richiedono valutazione professionale e responsabilità umana.

❖ **Maggiore integrazione con staff multidisciplinari**

La crescente specializzazione dello sport favorisce la collaborazione tra professionalità differenti. Lo Sport Coach può essere chiamato a operare all'interno di sistemi nei quali sono presenti allenatori, preparatori atletici, psicologi dello sport, professionisti sanitari, nutrizionisti, analisti e altre figure.

Questa evoluzione rende ancora più importante la capacità di definire ruoli, responsabilità e modalità di collaborazione, mantenendo chiari i confini dello Sport Coaching ed evitando sovrapposizioni professionali.

❖ **Maggiore attenzione alla valutazione dei percorsi**

La crescita dello Sport Coaching aumenta anche la necessità di comprendere meglio quali cambiamenti vengano prodotti dai percorsi e attraverso quali indicatori possano essere osservati. Definizione degli obiettivi, comportamenti, percezione di autoefficacia, qualità dei processi decisionali e capacità di trasformare gli apprendimenti in azione possono rappresentare alcune delle dimensioni da considerare.

Nel complesso, queste tendenze indicano una possibile evoluzione verso percorsi **più personalizzati, integrati, tecnologicamente supportati e orientati all'autonomia dell'atleta**, ma richiedono al tempo stesso criteri chiari per evitare sovrapposizioni professionali, semplificazioni e promesse non supportate.

2.5 Le principali criticità

Lo sviluppo dello Sport Coaching presenta anche alcune criticità che devono essere considerate per comprenderne realisticamente le prospettive.

Una prima questione riguarda la **definizione e il riconoscimento del ruolo dello Sport Coach**. Nel linguaggio sportivo il termine *coach* viene frequentemente utilizzato anche come sinonimo di allenatore, mentre nel coaching professionale identifica una funzione differente. Questa sovrapposizione terminologica può generare ambiguità rispetto a finalità, competenze e modalità di intervento.

Una seconda criticità riguarda la **formazione professionale**. La presenza di approcci, metodologie e percorsi formativi differenti rende importante chiarire le competenze richieste allo Sport Coach, i confini dell'intervento, i principi etici e la conoscenza necessaria delle specificità del contesto sportivo.

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



Un ulteriore elemento riguarda le **evidenze scientifiche**. Gli studi sul coaching generale, sulla psicologia dello sport e su costrutti quali autoefficacia, motivazione, goal setting, resilienza, autoregolazione, leadership e coesione possono fornire indicazioni utili, ma non devono essere automaticamente interpretati come dimostrazione dell'efficacia di uno specifico metodo di Sport Coaching.

Occorre inoltre considerare:

- la distinzione tra Sport Coaching, allenamento e preparazione tecnica;
- la distinzione tra coaching e intervento psicologico o sanitario;
- l'integrazione con allenatori e staff multidisciplinari;
- la tutela della privacy e dei dati dell'atleta;
- l'impiego responsabile degli strumenti di intelligenza artificiale;
- la necessità di evitare promesse eccessive sui risultati;
- la definizione di indicatori adeguati per valutare i cambiamenti prodotti dai percorsi;
- la necessità di adattare l'intervento all'età, alla disciplina, al livello competitivo e al contesto dell'atleta.

Queste criticità non riducono le possibilità di sviluppo dello Sport Coaching, ma evidenziano la necessità di accompagnarne la crescita con **maggiore chiarezza metodologica, formazione adeguata, responsabilità professionale e collaborazione consapevole con le altre figure che operano nello sport**.

SPORT COACH INSIGHT

Lo scenario del 2026 evidenzia un'evoluzione nelle domande che possono accompagnare i percorsi di Sport Coaching. Al tradizionale interrogativo **“Quale risultato voglio raggiungere?”** possono affiancarsi domande come **“Quali risorse posso utilizzare meglio?”**, **“Che cosa posso imparare da questa esperienza?”**, **“Come reagisco nelle situazioni decisive?”** e **“Quale atleta voglio diventare attraverso questo percorso?”**.

Per lo Sport Coaching il punto centrale non è sostituire la ricerca del risultato con una generica attenzione alla crescita personale, ma **mettere in relazione obiettivi, performance, consapevolezza, responsabilità e apprendimento**. La sfida consiste nel trasformare questa consapevolezza in comportamenti e strategie concretamente applicabili nell'allenamento, nella competizione e nelle diverse fasi della carriera sportiva.

In sintesi

Lo scenario dello **Sport Coaching nel 2026** è influenzato da trasformazioni che riguardano **performance, tecnologie, dati, professionalizzazione degli staff, sviluppo dell'atleta e sostenibilità del percorso sportivo**. La crescente complessità dello sport può aumentare la necessità di sviluppare autonomia, capacità di adattamento e consapevolezza delle proprie risorse.

In questo contesto, lo Sport Coaching può offrire uno spazio strutturato per lavorare sul rapporto tra **obiettivi, risorse, comportamenti, apprendimento e possibilità di azione**, aiutando l'atleta a partecipare in maniera sempre più consapevole e responsabile al proprio percorso di sviluppo.

La sua evoluzione richiede tuttavia di evitare semplificazioni e sovrapposizioni: lo Sport Coach non sostituisce l'allenatore, il preparatore atletico, lo psicologo dello sport o le figure sanitarie, e le evidenze provenienti da questi differenti ambiti non possono essere trasferite automaticamente allo Sport Coaching.

La prospettiva per il settore è quindi quella di coniugare **personalizzazione, innovazione e sviluppo della performance con chiarezza metodologica, qualità professionale, collaborazione multidisciplinare e centralità dell'atleta**.



Capitolo 3 - I bisogni emergenti degli atleti e dei contesti sportivi

3.1 Introduzione

Le trasformazioni descritte nel capitolo precedente non modificano soltanto le modalità di allenamento e di gestione della performance: incidono anche sul modo in cui gli atleti affrontano il proprio percorso, definiscono gli obiettivi, interpretano i risultati e si preparano alle diverse fasi della carriera sportiva.

Aumento della competitività, evoluzione delle metodologie di preparazione, utilizzo crescente di dati e tecnologie, professionalizzazione degli staff e maggiore complessità delle carriere possono generare nuove domande: **quali obiettivi voglio raggiungere? Quali risorse posso utilizzare meglio? Come posso affrontare le difficoltà? Che cosa posso imparare dai risultati ottenuti? Come posso continuare a evolvere come atleta?**

È su questo piano che i bisogni emergenti diventano particolarmente rilevanti per lo Sport Coaching. Non riguardano soltanto il raggiungimento della prestazione, ma coinvolgono dimensioni come **consapevolezza, autonomia, motivazione, autoefficacia, responsabilità, capacità di apprendimento e trasformazione degli obiettivi in comportamenti concreti**.

Il presente capitolo analizza questi bisogni considerando sia la dimensione individuale dell'atleta sia quella relazionale e organizzativa del contesto sportivo, senza considerarle completamente separate. La performance si sviluppa infatti all'interno di sistemi nei quali allenatori, compagni, staff, organizzazioni, aspettative e condizioni ambientali possono incidere sul percorso dell'atleta.

3.2 Il bisogno di orientarsi nella complessità

Uno dei bisogni più evidenti riguarda la capacità di orientarsi all'interno di contesti sportivi caratterizzati da molteplici obiettivi, richieste, informazioni e cambiamenti.

La difficoltà non consiste necessariamente nella mancanza di indicazioni. Al contrario, l'atleta contemporaneo può ricevere una quantità crescente di informazioni provenienti da allenatori, staff, dati sulla performance, strumenti di monitoraggio e differenti figure professionali. La sfida può diventare quella di comprendere come integrare queste informazioni all'interno del proprio percorso e trasformarle in comportamenti funzionali.

Un cambiamento di categoria, un nuovo allenatore, una convocazione, una fase di difficoltà prestativa, il passaggio a un livello competitivo superiore o la necessità di ridefinire un obiettivo possono richiedere all'atleta di adattarsi e prendere decisioni all'interno di condizioni non sempre prevedibili.

In questo scenario diventano importanti capacità quali:

- riconoscere le proprie priorità;
- definire obiettivi chiari e realistici;
- distinguere ciò che può essere controllato da ciò che non dipende direttamente dall'atleta;
- utilizzare in modo consapevole feedback e informazioni;
- affrontare situazioni di incertezza e cambiamento;
- prendere decisioni coerenti con i propri obiettivi;
- rivedere strategie e comportamenti quando cambiano le condizioni;
- trasformare consapevolezza e apprendimento in azione.

Lo Sport Coaching può intervenire su questo bisogno creando uno spazio nel quale l'atleta possa **mettere in relazione obiettivi, risorse, informazioni disponibili e possibilità concrete di azione**.



L'obiettivo non è eliminare la complessità o fornire tutte le risposte, ma favorire lo sviluppo di maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità nel modo in cui l'atleta affronta il proprio percorso.

3.3 Il bisogno di riconoscere risorse e punti di forza

Un secondo bisogno riguarda la conoscenza e la valorizzazione delle proprie risorse.

Nel percorso sportivo l'attenzione è frequentemente concentrata sugli aspetti da correggere e sulle aree nelle quali è necessario migliorare. Questo processo è fondamentale per lo sviluppo della performance, ma può essere affiancato da una maggiore consapevolezza rispetto alle capacità, alle strategie e ai comportamenti che l'atleta già utilizza efficacemente.

La riflessione sui punti di forza non coincide quindi con una generica valorizzazione di ciò in cui l'atleta è già bravo. Può comprendere domande più ampie: **quali risorse utilizzo quando riesco a esprimermi al meglio? Quali comportamenti mi aiutano nelle situazioni difficili? Che cosa ho fatto quando sono riuscito a superare un ostacolo? Quali capacità posso sviluppare ulteriormente?**

All'interno dello Sport Coaching, risorse e punti di forza possono essere esplorati in relazione a:

- esperienze sportive significative;
- capacità sviluppate attraverso allenamento e competizione;
- comportamenti che hanno favorito prestazioni efficaci;
- modalità personali di affrontare difficoltà e cambiamenti;
- feedback ricevuti durante il percorso;
- capacità ancora poco utilizzate o da sviluppare;
- situazioni nelle quali l'atleta percepisce maggiore efficacia e autonomia.

Questa prospettiva evita di considerare il punto di forza come un'etichetta definitiva. Le risorse dell'atleta possono essere riconosciute, allenare e utilizzate in modo differente in relazione alla disciplina, al livello competitivo, agli obiettivi e alle diverse fasi della carriera.

3.4 Il bisogno di coerenza tra obiettivi, comportamenti e azioni quotidiane

Un altro bisogno rilevante riguarda la ricerca di maggiore coerenza tra gli obiettivi dichiarati dall'atleta e i comportamenti attraverso i quali tali obiettivi vengono perseguiti concretamente.

Un atleta può avere obiettivi ambiziosi e, allo stesso tempo, incontrare difficoltà nel trasformarli in azioni quotidiane coerenti. Può anche accadere che un obiettivo inizialmente significativo perda progressivamente forza oppure che cambiamenti nel contesto richiedano di rivedere priorità, strategie e aspettative.

In questa prospettiva, la coerenza non significa seguire rigidamente un programma indipendentemente dalle circostanze. Il percorso sportivo si sviluppa all'interno di condizioni reali, nelle quali possono intervenire risultati inattesi, cambiamenti, errori, nuove opportunità e fattori non direttamente controllabili dall'atleta.

Il lavoro di coaching può aiutare a esplorare:

- quali obiettivi sono realmente prioritari;
- quali comportamenti risultano coerenti con tali obiettivi;
- dove emergono eventuali distanze tra intenzioni e azioni;
- quali aspetti dipendono direttamente dall'atleta;
- quali strategie richiedono di essere riviste;
- quali azioni concrete possono essere introdotte o consolidate;

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



- come verificare nel tempo i progressi compiuti.

Per lo Sport Coaching questo passaggio è centrale: **la performance non viene costruita soltanto attraverso la definizione di grandi obiettivi, ma anche attraverso la capacità di trasformare progressivamente tali obiettivi in comportamenti, decisioni e azioni coerenti nella quotidianità dell'atleta.**

3.5 Il bisogno di attraversare le transizioni

Le transizioni rappresentano uno dei momenti nei quali le esigenze di adattamento, consapevolezza e ridefinizione degli obiettivi possono diventare più intense.

Un passaggio di categoria, un cambio di squadra o allenatore, l'ingresso in un contesto più competitivo, una modifica del proprio ruolo, un periodo di inattività, il rientro dopo un infortunio, la gestione della dual career o la conclusione della carriera agonistica possono mettere in discussione riferimenti precedentemente stabili.

La transizione non riguarda infatti soltanto ciò che l'atleta farà successivamente. Può coinvolgere anche il modo in cui interpreta il proprio percorso: **quali risorse posso portare con me? Che cosa ho imparato dall'esperienza precedente? Che cosa richiede da me questa nuova fase? Quali obiettivi devo ridefinire?**

In questi momenti lo Sport Coaching può sostenere un processo di esplorazione che colleghi esperienza passata, situazione presente e possibilità future.

Il percorso può aiutare l'atleta a riconoscere gli apprendimenti maturati, individuare risorse trasferibili, ridefinire obiettivi e costruire gradualmente nuove strategie, evitando di interpretare ogni cambiamento come la necessità di ricominciare completamente da zero.

3.6 Il bisogno di direzione e continuità nel percorso sportivo

Tra i bisogni rilevanti per lo Sport Coaching vi è la capacità di mantenere una direzione all'interno di un percorso caratterizzato da obiettivi, risultati, difficoltà e continui adattamenti.

La direzione non coincide necessariamente con il raggiungimento di un singolo risultato agonistico. Per alcuni atleti può significare migliorare progressivamente la propria prestazione; per altri consolidare un nuovo livello competitivo, sviluppare maggiore autonomia, affrontare una fase di cambiamento oppure costruire condizioni che permettano di mantenere continuità nel tempo.

Anche gli obiettivi possono modificarsi nel corso della carriera. Esperienze, risultati, condizioni personali e opportunità cambiano e ciò che rappresentava una priorità in una determinata fase può assumere un peso differente in quella successiva.

Lo Sport Coaching può quindi accompagnare domande quali:

- quali obiettivi considero prioritari in questa fase?
- quali aspetti della mia prestazione desidero sviluppare?
- quali risorse posso utilizzare maggiormente?
- quali comportamenti dipendono direttamente da me?
- che cosa posso apprendere dalle esperienze affrontate?
- quali strategie richiedono di essere modificate?
- quali azioni possono avvicinarmi concretamente agli obiettivi individuati?

In questa prospettiva, la direzione sportiva non viene interpretata come un percorso rigidamente definito, ma come una **relazione dinamica tra obiettivi, risorse, apprendimento, comportamenti e capacità di adattamento.**



3.7 I bisogni nei team e nelle organizzazioni sportive

I bisogni di sviluppo, consapevolezza e responsabilizzazione non riguardano soltanto il singolo atleta. Possono emergere anche all'interno di squadre, staff e organizzazioni sportive.

In questi contesti assumono particolare rilevanza temi quali:

- chiarezza di ruoli e responsabilità;
- qualità della comunicazione;
- collaborazione tra atleti e professionisti;
- valorizzazione delle risorse individuali;
- fiducia e coesione all'interno del gruppo;
- gestione delle differenze e dei feedback;
- sviluppo di leadership capaci di favorire autonomia e responsabilità;
- costruzione e condivisione degli obiettivi;
- capacità di affrontare cambiamenti e momenti di difficoltà.

Lo Sport Coaching applicato ad atleti, allenatori, leader e team può contribuire a esplorare la relazione tra **responsabilità individuali, qualità delle relazioni e obiettivi condivisi**.

Questo non significa presupporre che le esigenze del singolo atleta e quelle della squadra o dell'organizzazione coincidano sempre. Possono emergere differenze tra obiettivi individuali e collettivi, aspettative sul ruolo, tempi di sviluppo e decisioni tecniche o organizzative.

Una prospettiva responsabile deve riconoscere anche queste possibili tensioni, evitando di utilizzare il coaching come strumento per ottenere semplicemente maggiore conformità alle richieste dell'organizzazione.

L'obiettivo è piuttosto favorire una maggiore comprensione di ciò che può essere realmente condiviso: **obiettivi, responsabilità, modalità di comunicazione, comportamenti funzionali alla collaborazione e contributo di ciascuno al percorso del team**.

Focus Sport Coach - Dalla ricerca dello scopo alla costruzione della direzione

Una delle prospettive più rilevanti per lo Sport Coaching consiste nel superare l'idea che lo sviluppo dell'atleta possa essere valutato esclusivamente attraverso **il risultato ottenuto in una singola competizione**.

Il risultato rappresenta una componente centrale dello sport, ma dipende anche da fattori che non sono sempre completamente controllabili dall'atleta: livello degli avversari, condizioni della competizione, decisioni esterne, caratteristiche del contesto e variabili imprevedibili.

Lo Sport Coaching può adottare una prospettiva maggiormente orientata al processo. La performance può essere costruita progressivamente attraverso il lavoro su **obiettivi, risorse, comportamenti, responsabilità, apprendimento e capacità di adattamento**. Alcuni elementi possono essere direttamente controllabili dall'atleta; altri richiedono di essere riconosciuti e gestiti senza poter essere modificati direttamente.

L'obiettivo non diventa quindi soltanto "ottenere il risultato", ma sviluppare una maggiore capacità di riconoscere **su quali aspetti è possibile intervenire** e trasformare questa consapevolezza in comportamenti coerenti con la prestazione desiderata.

SPORT COACH INSIGHT



I bisogni emergenti analizzati in questo capitolo mostrano un elemento comune: gli atleti non necessitano soltanto di strumenti per **ottenere di più**, ma possono beneficiare dello sviluppo di una maggiore capacità di comprendere **come utilizzare le proprie risorse, affrontare le difficoltà e partecipare attivamente alla costruzione della propria performance**.

Da questa prospettiva, il contributo dello Sport Coaching non consiste nel promettere il risultato, ma nell'accompagnare l'atleta nella costruzione di collegamenti tra **obiettivi, risorse personali, comportamenti, responsabilità e possibilità concrete di azione**.

La qualità del percorso dipende quindi anche dalla capacità di passare dalla consapevolezza all'azione: ciò che viene compreso attraverso il coaching acquista valore quando può tradursi in decisioni, sperimentazioni, comportamenti e strategie applicabili nell'esperienza sportiva.

In sintesi

I bisogni emergenti degli atleti e dei contesti sportivi riguardano sempre più frequentemente **orientamento nella complessità, valorizzazione delle risorse, coerenza tra obiettivi e comportamenti, gestione delle transizioni, autonomia, apprendimento e capacità di costruire una direzione**.

Questi bisogni sono collegati tra loro. Riconoscere le proprie risorse può aiutare l'atleta ad affrontare nuove sfide; definire obiettivi chiari può orientare i comportamenti; apprendere dall'esperienza permette di modificare le strategie; trasformare la consapevolezza in azione consente infine di verificare e ridefinire progressivamente il proprio percorso.

Anche team e organizzazioni sportive esprimono bisogni specifici legati a **leadership, comunicazione, responsabilità, collaborazione e obiettivi condivisi**. In questi contesti lo Sport Coaching può contribuire allo sviluppo delle persone e delle relazioni senza sostituirsi alle responsabilità tecniche e organizzative delle altre figure professionali.

In questo quadro, lo Sport Coaching può essere considerato uno spazio di apprendimento e sviluppo nel quale **consapevolezza e azione vengono messe in relazione**. Il suo obiettivo non è garantire un determinato risultato sportivo, ma sostenere atleti e professionisti nello sviluppo di maggiore autonomia, responsabilità e capacità di utilizzare le proprie risorse in relazione agli obiettivi perseguiti.

Per comprendere fino a che punto questi processi siano sostenuti dalla ricerca è tuttavia necessario distinguere tra ciò che emerge dagli studi specificamente riferiti al coaching in ambito sportivo, ciò che sappiamo dalla **psicologia dello sport e dalla ricerca sui costrutti collegati** e ciò che deriva dalla letteratura più generale sul coaching. Questo passaggio costituisce il tema del capitolo successivo.

Capitolo 4 – Lo sport Coaching alla luce delle evidenze disponibili

4.1 Perché parlare di evidenze

La crescente attenzione verso la performance, lo sviluppo dell'atleta e le dimensioni psicologiche e relazionali dello sport rende necessario distinguere con attenzione ciò che emerge dalla ricerca scientifica da ciò che appartiene alla pratica professionale, all'esperienza sul campo o alla divulgazione.

Questa distinzione assume particolare importanza quando si parla di **Sport Coaching**. La letteratura scientifica comprende infatti numerosi studi dedicati alla psicologia dello sport, alla relazione allenatore-atleta, alla motivazione, all'autoefficacia, alla definizione degli obiettivi e ad altre dimensioni collegate alla performance. Più circoscritta è invece la ricerca che valuta lo Sport Coaching come specifico processo professionale distinto dall'allenamento tecnico e dagli interventi psicologici.

Per interpretare correttamente le conoscenze disponibili è quindi utile distinguere almeno tre livelli:

- gli studi specificamente dedicati al **coaching e ai comportamenti di coaching nei contesti sportivi**;

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



- le ricerche relative a costrutti collegati, come **autoefficacia, motivazione, goal setting, autoregolazione, relazione coach-atleta e dinamiche di squadra**;
- la letteratura più generale relativa al **coaching e ai suoi possibili effetti**.

Questi livelli non devono essere sovrapposti. Un risultato osservato nella ricerca sulla psicologia dello sport non dimostra automaticamente l'efficacia dello Sport Coaching; allo stesso modo, un effetto rilevato nella ricerca sul coaching generale non può essere attribuito senza ulteriori verifiche a uno specifico intervento applicato all'atleta.

Anche all'interno della letteratura sportiva, inoltre, il termine *coaching* può indicare l'attività dell'allenatore e non necessariamente il coaching professionale così come definito nel presente Report. Questa distinzione terminologica deve essere considerata quando vengono interpretati gli studi disponibili.

L'obiettivo del capitolo è quindi costruire un quadro delle conoscenze esistenti, evidenziando **ciò che la ricerca sostiene, ciò che può contribuire a informare la pratica dello Sport Coaching e ciò che necessita ancora di essere studiato**.

4.2 Cosa sappiamo dalla ricerca sul coaching nello sport

La ricerca sul coaching in ambito sportivo ha analizzato numerosi aspetti della relazione tra allenatore, atleta e ambiente di performance. Una parte importante della letteratura si concentra sui comportamenti dell'allenatore, sugli stili di leadership, sulla qualità della relazione coach-atleta e sulle condizioni che possono favorire motivazione, autonomia e sviluppo dell'atleta.

Tra i temi maggiormente studiati rientra il cosiddetto **autonomy-supportive coaching**, cioè un insieme di comportamenti attraverso i quali l'allenatore riconosce la prospettiva dell'atleta, favorisce forme appropriate di autonomia, offre spiegazioni e feedback e limita modalità eccessivamente controllanti.

La letteratura disponibile indica associazioni tra comportamenti di coaching orientati al supporto dell'autonomia e variabili quali soddisfazione dei bisogni psicologici, motivazione, qualità della relazione coach-atleta e alcuni indicatori collegati al benessere e alla performance. Tuttavia, intensità e natura di queste relazioni possono variare in funzione dei contesti, delle metodologie utilizzate e delle caratteristiche degli atleti.

La relazione tra allenatore e atleta rappresenta un altro ambito particolarmente studiato. Comunicazione, fiducia, qualità del feedback, chiarezza delle aspettative e caratteristiche della leadership possono contribuire a definire l'ambiente nel quale l'atleta affronta allenamento e competizione.

Queste conoscenze sono rilevanti per comprendere il contesto nel quale può operare lo Sport Coaching, ma devono essere interpretate correttamente. Gli studi sui comportamenti dell'allenatore e sulla relazione coach-atleta **non costituiscono automaticamente una verifica dell'efficacia dello Sport Coaching inteso come specifico percorso professionale**.

Offrono piuttosto indicazioni utili sui processi relazionali, motivazionali e di sviluppo che caratterizzano l'esperienza sportiva e che possono contribuire a informare una pratica di coaching consapevole dei propri confini.

4.3 Motivazione, autonomia e definizione degli obiettivi

Un secondo ambito di ricerca particolarmente rilevante riguarda la **motivazione dell'atleta e il ruolo dell'autonomia nel processo di sviluppo**.

La Self-Determination Theory ha fornito uno dei principali quadri teorici utilizzati per studiare questi fenomeni. In questa prospettiva, autonomia, competenza e qualità delle relazioni rappresentano dimensioni importanti per comprendere la motivazione e il modo in cui la persona partecipa alle attività che svolge.

Nel contesto sportivo, numerosi studi hanno esaminato la relazione tra comportamenti dell'allenatore, soddisfazione dei bisogni psicologici e forme differenti di motivazione. Le evidenze disponibili suggeriscono che ambienti maggiormente



orientati al supporto dell'autonomia possono essere associati a esiti motivazionali più favorevoli, pur senza consentire di generalizzare automaticamente tali risultati a ogni atleta, disciplina o intervento.

Queste conoscenze risultano particolarmente interessanti per lo Sport Coaching, che pone al centro del processo la partecipazione attiva dell'atleta e la sua responsabilità rispetto agli obiettivi perseguiti.

Anche la **definizione degli obiettivi** rappresenta un elemento rilevante. Nel percorso sportivo può essere utile distinguere tra risultati finali, obiettivi di performance e comportamenti o processi sui quali l'atleta può esercitare un controllo più diretto.

Per lo Sport Coaching, queste conoscenze suggeriscono l'utilità di esplorare domande quali:

- quale obiettivo desidera raggiungere l'atleta;
- quali aspetti della prestazione dipendono maggiormente dalle sue azioni;
- quali comportamenti possono sostenere l'obiettivo;
- quali indicatori possono essere utilizzati per osservare i progressi;
- quali feedback emergono dall'esperienza;
- come modificare strategie e azioni quando cambiano le condizioni.

La ricerca su motivazione, autonomia e definizione degli obiettivi offre quindi un quadro concettuale particolarmente rilevante, ma anche in questo caso **non costituisce di per sé una prova diretta dell'efficacia dello Sport Coaching come metodologia distinta.**

4.4 Autoefficacia, risorse personali e apprendimento dalla performance

Un ulteriore insieme di conoscenze rilevanti riguarda le risorse che possono contribuire al modo in cui l'atleta affronta compiti, difficoltà e obiettivi.

Un costrutto particolarmente importante è quello dell'**autoefficacia**, sviluppato da Albert Bandura. L'autoefficacia riguarda le convinzioni della persona rispetto alla propria capacità di organizzare e realizzare le azioni necessarie per affrontare specifiche situazioni.

Nel contesto sportivo questo concetto assume particolare interesse perché la prestazione non dipende soltanto dal possesso di capacità tecniche e fisiche. Anche il modo in cui l'atleta interpreta le proprie esperienze, utilizza i feedback e valuta la possibilità di affrontare efficacemente una determinata situazione può contribuire al processo attraverso il quale si prepara all'azione.

Esperienze precedenti, risultati ottenuti, osservazione, feedback e interpretazione delle proprie risposte possono contribuire alla costruzione delle convinzioni di efficacia. Per questo motivo, l'analisi dell'esperienza può rappresentare un passaggio utile all'interno di un percorso orientato all'apprendimento.

Lo Sport Coaching può favorire domande quali:

- quali risorse ha utilizzato l'atleta nelle esperienze più efficaci;
- quali comportamenti hanno contribuito alla prestazione;
- che cosa ha funzionato e che cosa può essere modificato;
- quali apprendimenti possono essere trasferiti a situazioni future;
- quali elementi sono sotto il controllo diretto dell'atleta;
- quali azioni possono rafforzare progressivamente la capacità di affrontare nuove sfide.

In questa prospettiva, anche errori, sconfitte e prestazioni inferiori alle aspettative possono diventare occasioni di analisi e apprendimento, senza negare il valore del risultato e senza trasformare automaticamente ogni esperienza negativa in un esito positivo.



La ricerca sulle risorse personali e sull'autoefficacia può quindi offrire riferimenti utili alla pratica dello Sport Coaching. Anche in questo caso è però necessario mantenere distinti i livelli: **le evidenze relative all'autoefficacia o ad altri costrutti psicologici non equivalgono a una validazione scientifica dello Sport Coaching nel suo complesso.**

4.5 Cosa emerge dalla ricerca sul coaching

Un terzo livello di analisi riguarda la ricerca sul **coaching in generale**.

Nel corso degli ultimi anni sono stati pubblicati studi e meta-analisi finalizzati a valutare gli effetti del coaching su differenti risultati individuali e professionali. Tra i riferimenti presenti nella letteratura considerata in questo Report, la meta-analisi di **Theeboom, Beersma e van Vianen** ha esaminato gli effetti del coaching su diverse categorie di outcome.

Nel complesso, la ricerca sul coaching suggerisce possibili effetti positivi in aree quali:

- raggiungimento degli obiettivi;
- performance;
- competenze e autoregolazione;
- autoefficacia;
- atteggiamenti e comportamenti;
- benessere;
- capacità di affrontare determinate situazioni di sviluppo.

Questi risultati contribuiscono a costruire una base di conoscenze sul coaching come pratica di sviluppo, ma richiedono cautela nella loro applicazione allo **Sport Coaching**.

Gli studi analizzano infatti interventi, popolazioni, durate, contesti e metodologie differenti. Una parte rilevante della ricerca generale sul coaching riguarda inoltre contesti organizzativi e professionali che presentano caratteristiche diverse da quelle proprie dell'esperienza sportiva.

Parlare genericamente di "efficacia del coaching" rischia quindi di nascondere una notevole varietà di condizioni e risultati.

Per il presente Report, la ricerca sul coaching viene utilizzata come **quadro generale di riferimento**, non come dimostrazione diretta dell'efficacia di uno specifico modello di Sport Coaching. Le evidenze provenienti dal coaching generale possono contribuire a formulare ipotesi e orientare la pratica, ma richiedono verifiche specifiche prima di essere estese agli atleti e ai diversi contesti sportivi.

4.6 Dalla consapevolezza all'azione

Uno degli aspetti che accomuna diversi filoni considerati riguarda il rapporto tra **riflessione, apprendimento e azione**.

Riconoscere le proprie risorse, comprendere i comportamenti che influenzano la prestazione o definire un obiettivo rappresentano passaggi importanti, ma non necessariamente sufficienti a produrre un cambiamento.

Nel coaching, la riflessione viene generalmente collegata alla definizione di obiettivi, alla sperimentazione di comportamenti e alla verifica dei risultati. Questa dimensione può assumere particolare rilevanza nello Sport Coaching, dove quanto emerge durante il percorso deve potersi confrontare con l'esperienza concreta dell'allenamento, della competizione e delle diverse situazioni sportive.

Un percorso può quindi accompagnare l'atleta attraverso un processo che comprende:

- esplorazione della situazione attuale;
- definizione e chiarificazione degli obiettivi;
- riconoscimento delle risorse disponibili;

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



- individuazione dei comportamenti sui quali intervenire;
- progettazione di azioni e sperimentazioni;
- applicazione nel contesto sportivo;
- osservazione dei risultati e dei feedback;
- eventuale revisione di obiettivi, strategie e comportamenti.

In questa prospettiva, lo Sport Coaching non si limita alla riflessione sulla performance, ma cerca di creare un collegamento tra **ciò che l'atleta comprende attraverso l'esperienza e ciò che sceglie concretamente di fare**.

L'apprendimento può assumere così una struttura circolare: l'esperienza produce informazioni, la riflessione permette di interpretarle, l'atleta individua nuove possibilità di azione e la successiva esperienza consente di verificarne gli effetti.

La ricerca futura dovrà verificare in maniera più specifica quali modalità di Sport Coaching risultino maggiormente efficaci nel favorire questo passaggio e quali risultati possano essere attribuiti agli interventi in popolazioni, discipline e livelli competitivi differenti.

4.7 Quali fattori influenzano i risultati

La ricerca generale sul coaching e le conoscenze provenienti dagli ambiti collegati suggeriscono che gli esiti di un percorso non dipendano da un singolo elemento.

Possono assumere rilevanza:

- qualità della relazione tra Sport Coach e atleta;
- chiarezza degli obiettivi;
- motivazione e coinvolgimento dell'atleta;
- competenze del coach;
- adeguatezza degli strumenti utilizzati;
- durata e continuità del percorso;
- caratteristiche e fase di sviluppo dell'atleta;
- disciplina e livello competitivo;
- contesto sportivo e organizzativo;
- qualità delle relazioni con allenatore, squadra e staff;
- possibilità di trasformare gli apprendimenti in comportamenti concreti;
- modalità attraverso cui vengono osservati e valutati i progressi.

Questo aspetto è particolarmente importante per lo Sport Coaching. Atleti che praticano discipline differenti, competono a livelli diversi o attraversano fasi differenti della carriera possono presentare bisogni, obiettivi e condizioni profondamente diversi.

Un approccio eccessivamente standardizzato rischierebbe quindi di non considerare sufficientemente le caratteristiche dell'atleta e del contesto. Gli strumenti possono facilitare il processo, ma non dovrebbero trasformarsi in procedure rigide applicate nello stesso modo indipendentemente dalla situazione.

La personalizzazione non significa tuttavia assenza di metodo. Un percorso professionale richiede **obiettivi chiari, criteri di intervento, strumenti coerenti, osservazione dei progressi e rispetto dei confini professionali**, adattando questi elementi alle caratteristiche specifiche dell'atleta.



4.8 I limiti delle evidenze disponibili

Una delle principali cautele riguarda la **necessità di distinguere la ricerca specifica sullo Sport Coaching dalle evidenze provenienti da discipline e pratiche vicine.**

Una parte consistente delle conoscenze utilizzabili deriva infatti da ambiti collegati ma distinti: psicologia dello sport, studi sulla relazione allenatore-atleta, motivazione, autoefficacia, goal setting, autoregolazione, leadership, dinamiche di squadra e ricerca sul coaching generale.

A questo limite si aggiungono alcune questioni metodologiche:

- differenze nelle definizioni di coaching;
- utilizzo del termine *coach* anche per indicare l'allenatore sportivo;
- eterogeneità degli approcci e degli interventi;
- diversità delle discipline e delle popolazioni studiate;
- differenze tra sport individuali e di squadra;
- varietà dei livelli competitivi considerati;
- differenze nella durata degli interventi;
- varietà degli strumenti utilizzati per misurare gli esiti;
- presenza di studi basati su misure auto-riferite;
- disponibilità non uniforme di ricerche longitudinali;
- difficoltà nel confrontare risultati ottenuti in contesti sportivi differenti.

Un'ulteriore cautela riguarda proprio il significato attribuito al termine **Sport Coaching**. Nella letteratura internazionale *sports coaching* indica frequentemente l'attività dell'allenatore e comprende processi tecnici, pedagogici, relazionali e di leadership. Nel presente Report, invece, Sport Coaching viene utilizzato principalmente per indicare un processo di coaching applicato allo sviluppo dell'atleta e distinto dall'allenamento tecnico.

Questa differenza terminologica rende necessario evitare equivalenze automatiche tra studi dedicati agli allenatori sportivi e prove relative allo Sport Coaching così come viene definito in questo documento.

Lo sviluppo della ricerca richiederà quindi **definizioni operative più chiare, descrizioni trasparenti degli interventi, indicatori adeguati e studi capaci di verificare gli esiti nel tempo**, distinguendo il contributo specifico del coaching da quello delle altre componenti della preparazione sportiva.

Focus Sport Coach – Dall'opinione all'approccio evidence-informed

Testimonianze di atleti, casi professionali ed esperienze sul campo possono offrire informazioni utili sul modo in cui un percorso viene vissuto, ma non sono sufficienti, da soli, per dimostrare l'efficacia di una metodologia.

Un approccio **evidence-informed** richiede di mettere in dialogo conoscenze scientifiche, competenza professionale, caratteristiche dell'atleta e specificità del contesto sportivo nel quale il percorso viene realizzato.

Per lo Sport Coach questo significa utilizzare modelli e strumenti comprendendone presupposti e limiti, distinguere le evidenze provenienti dal coaching da quelle della psicologia dello sport e delle altre discipline, evitare di presentare come scientificamente dimostrato ciò che non è stato ancora verificato e aggiornare la propria pratica alla luce dell'evoluzione delle conoscenze.



Significa inoltre riconoscere quando una determinata esigenza richiede l'intervento di un'altra figura professionale e collaborare, quando appropriato, con allenatori, preparatori atletici, psicologi dello sport e professionisti sanitari nel rispetto delle rispettive competenze.

L'obiettivo non è trasformare lo Sport Coaching in una procedura rigida, ma sviluppare una pratica nella quale **esperienza professionale, conoscenze disponibili, caratteristiche dell'atleta e osservazione dei risultati possano integrarsi in modo critico e responsabile.**

SPORT COACH INSIGHT

Per lo Sport Coaching, la domanda più utile non è soltanto “funziona?”, ma prima ancora “**quali elementi del percorso sono sostenuti dalle conoscenze disponibili e quali richiedono ancora verifica?**”

Questa distinzione consente di evitare due estremi: da una parte presentare lo Sport Coaching come una metodologia già interamente validata; dall'altra ignorare il patrimonio di ricerca esistente sul coaching, sulla performance e sui processi psicologici e relazionali rilevanti nello sport.

La prospettiva più solida consiste nel considerare lo Sport Coaching come un **ambito in evoluzione**, che può utilizzare conoscenze provenienti da diversi filoni di ricerca mantenendo chiara la provenienza delle evidenze e promuovendo progressivamente studi più specifici sulla propria pratica.

In sintesi

Le evidenze disponibili richiedono cautela nel considerare lo Sport Coaching, così come definito nel presente Report, una metodologia la cui efficacia complessiva sia già dimostrata attraverso un corpus ampio e omogeneo di studi specifici.

Esistono però diversi filoni di ricerca rilevanti. Gli studi sul **coaching nei contesti sportivi e sulla relazione allenatore-atleta** contribuiscono a comprendere processi relazionali, motivazionali e di sviluppo; la letteratura su **autoefficacia, motivazione, autonomia, goal setting, autoregolazione e altre dimensioni collegate alla performance** approfondisce processi rilevanti per l'esperienza dell'atleta; la ricerca sul **coaching generale** fornisce indicazioni più ampie sui possibili effetti e sulle condizioni che possono influenzarne gli esiti.

La distinzione tra questi livelli rappresenta un principio fondamentale per una lettura rigorosa dello Sport Coaching. Le conoscenze provenienti da discipline e pratiche vicine possono **informare la pratica**, ma non devono essere trasformate automaticamente in prove della sua efficacia.

La crescita dello Sport Coaching passa quindi anche dalla capacità di sviluppare una cultura **evidence-informed**, nella quale pratica professionale, ricerca, caratteristiche dell'atleta e osservazione dei risultati possano dialogare senza semplificazioni e con una chiara consapevolezza dei limiti delle conoscenze attualmente disponibili.

Capitolo 5 - Le competenze dello Sport Coach nel 2026

5.1 Una professione in evoluzione

Lo Sport Coach opera in contesti nei quali possono intrecciarsi **obiettivi di performance, motivazione, autoefficacia, apprendimento, transizioni, relazioni, responsabilità e sviluppo dell'atleta**. Per questa ragione, la qualità del percorso non può dipendere soltanto dalla conoscenza di strumenti o modelli applicati allo sport.



Alla base rimangono le competenze proprie del coaching professionale: capacità di costruire una relazione efficace, ascoltare, formulare domande, facilitare la riflessione, definire obiettivi e accompagnare l'atleta nella trasformazione della consapevolezza in azione.

A queste competenze si aggiunge, nello Sport Coaching, una particolare capacità di comprendere le caratteristiche del contesto sportivo senza sovrapporsi alle figure responsabili della preparazione tecnica, tattica, atletica, psicologica o sanitaria. Accompagnare un atleta significa infatti operare all'interno di un sistema composto da **allenamenti, competizioni, risultati, aspettative, relazioni, staff e differenti fasi della carriera**.

Lo Sport Coach del 2026 può quindi essere descritto come un professionista capace di integrare **competenze relazionali, metodologiche, contestuali, etiche e digitali**, mantenendo al centro l'autonomia dell'atleta, la responsabilità personale e la specificità della sua esperienza sportiva.

5.2 Le competenze fondamentali

❖ Ascolto attivo e presenza

L'ascolto rappresenta una delle competenze fondamentali del coaching. Nello Sport Coaching assume una particolare rilevanza perché permette di comprendere non soltanto gli obiettivi dichiarati dall'atleta, ma anche il modo in cui interpreta prestazioni, difficoltà, risultati, feedback, aspettative e momenti di cambiamento.

Ascoltare non significa formulare rapidamente una diagnosi della prestazione o individuare al posto dell'atleta ciò che dovrebbe fare. Significa creare uno spazio nel quale possa osservare la propria esperienza da prospettive differenti, riconoscere risorse e comportamenti e sviluppare maggiore consapevolezza rispetto alle proprie possibilità di azione.

❖ Domande generative

Le domande rappresentano uno degli strumenti centrali del processo. La loro funzione non è condurre il cliente verso una risposta considerata corretta dal coach, ma ampliare l'esplorazione.

Nello Sport Coaching possono aiutare a esplorare obiettivi, risorse, comportamenti, strategie utilizzate, reazioni di fronte alle difficoltà, apprendimenti derivati dalla competizione e possibilità non ancora considerate.

La qualità della domanda dipende quindi anche dalla capacità dello Sport Coach di non anticipare la risposta dell'atleta e di non sostituirsi alle competenze tecniche dell'allenatore.

❖ Costruzione della relazione

Fiducia, rispetto, presenza e assenza di giudizio costituiscono condizioni fondamentali per affrontare temi che possono coinvolgere identità, aspirazioni e scelte importanti.

La relazione non deve creare dipendenza dallo Sport Coach, ma favorire progressivamente **autonomia, responsabilità e capacità dell'atleta di osservare la propria esperienza e prendere decisioni consapevoli**.

❖ Definizione degli obiettivi e orientamento all'azione

La riflessione su performance, risorse e comportamenti acquista una funzione propriamente di coaching quando può essere collegata a obiettivi e possibilità concrete di azione.

Lo Sport Coach deve quindi saper accompagnare il passaggio dalla riflessione alla progettualità, aiutando l'atleta a trasformare intuizioni e apprendimenti in **obiettivi, comportamenti, sperimentazioni e azioni verificabili**.

Particolare importanza assume la capacità di distinguere tra risultato desiderato e aspetti sui quali l'atleta può esercitare un controllo più diretto, favorendo la costruzione di obiettivi collegati anche ai processi e ai comportamenti.



5.3 Le competenze distintive dello Sport Coach

Accanto alle competenze fondamentali del coaching, questo approccio richiede alcune attenzioni specifiche.

❖ **Comprensione della performance e del contesto sportivo**

Lo Sport Coach deve possedere una conoscenza adeguata delle caratteristiche generali dell'esperienza sportiva: allenamento, competizione, obiettivi, risultati, feedback, relazioni con allenatori e compagni, passaggi di categoria e differenti fasi della carriera.

Comprendere il contesto non significa assumere il ruolo dell'allenatore. Il compito dello Sport Coach rimane quello di facilitare consapevolezza, apprendimento e responsabilità, lasciando alle figure competenti le decisioni relative alla preparazione tecnica, tattica e atletica.

❖ **Riconoscimento delle risorse e dei punti di forza**

Lo Sport Coach deve essere in grado di accompagnare l'atleta nel riconoscimento delle proprie risorse senza trasformarle in etichette rigide.

Risorse e punti di forza possono essere esplorati attraverso esperienze precedenti, comportamenti ricorrenti, prestazioni efficaci, difficoltà superate e feedback ricevuti, mettendoli successivamente in relazione con gli obiettivi e con le situazioni nelle quali possono essere utilizzati o ulteriormente sviluppati.

❖ **Lavoro su obiettivi, responsabilità e performance**

Una competenza specifica consiste nel saper lavorare sulla relazione tra risultato desiderato, performance e comportamenti concretamente controllabili dall'atleta.

Lo Sport Coach può aiutare l'atleta a chiarire gli obiettivi, riconoscere ciò che dipende maggiormente dalle proprie azioni, individuare comportamenti funzionali e verificare progressivamente quanto emerge dall'esperienza.

L'obiettivo non è garantire il risultato sportivo, ma favorire una maggiore capacità dell'atleta di **assumersi responsabilità rispetto ai processi sui quali può effettivamente intervenire**.

❖ **Apprendimento dall'esperienza**

Allenamenti, competizioni, successi, errori e sconfitte producono continuamente informazioni. Una competenza distintiva dello Sport Coach consiste nel facilitare la trasformazione di queste esperienze in apprendimento.

Il coach può aiutare l'atleta a interrogarsi su ciò che ha funzionato, sulle risorse utilizzate, sui comportamenti da modificare e sugli apprendimenti trasferibili alle situazioni future.

In questa prospettiva, il feedback non viene utilizzato soltanto per valutare ciò che è accaduto, ma anche per costruire nuove possibilità di azione.

❖ **Accompagnamento delle transizioni sportive**

Nei momenti di cambiamento, l'atleta può trovarsi a riconsiderare contemporaneamente obiettivi, ruolo, aspettative, relazioni e modalità di affrontare la performance.

Lo Sport Coach deve saper accompagnare passaggi come cambi di categoria o squadra, nuovi ruoli, periodi di inattività, rientri e differenti fasi della carriera, aiutando l'atleta a riconoscere ciò che ha appreso, le risorse che può trasferire e gli obiettivi che richiedono di essere ridefiniti.



Quando una transizione coinvolge aspetti psicologici, sanitari o clinici che superano il perimetro del coaching, è necessario riconoscere il limite dell'intervento e indirizzare verso la professionalità appropriata.

❖ Capacità di lavorare nell'incertezza

La performance sportiva non è completamente controllabile e non tutte le situazioni producono immediatamente risposte chiare.

Una competenza importante consiste quindi nel saper lavorare anche quando risultati e sviluppi futuri non sono prevedibili, evitando di riempire l'incertezza dell'atleta con interpretazioni, promesse o soluzioni predefinite.

In alcuni momenti, il risultato del coaching può essere proprio una maggiore chiarezza su ciò che è controllabile, una diversa lettura dell'esperienza o l'individuazione di un comportamento da sperimentare e successivamente verificare.

5.4 Pensiero sistemico e sensibilità al contesto

La performance non si sviluppa nel vuoto. Allenatore, compagni, staff, società sportiva, famiglia, calendario competitivo, livello agonistico, disponibilità di risorse e caratteristiche della disciplina possono influenzare profondamente l'esperienza dell'atleta.

Per questo lo Sport Coach deve evitare una lettura esclusivamente individuale della performance e delle difficoltà.

Il pensiero sistemico permette di osservare le interazioni tra:

- atleta e ambiente sportivo;
- obiettivi individuali e obiettivi della squadra;
- atleta e allenatore;
- ruolo individuale e dinamiche del gruppo;
- risorse personali e richieste del contesto;
- performance e condizioni nelle quali viene costruita;
- obiettivi presenti e sviluppo futuro dell'atleta.

Questa prospettiva consente di costruire percorsi più realistici. Responsabilizzare l'atleta non significa infatti attribuirgli la responsabilità di qualsiasi risultato, ma comprendere **quali margini di azione e di scelta esistono all'interno della situazione sportiva concreta**.

Particolare attenzione deve essere riservata anche alla dimensione organizzativa e relazionale. Un atleta può operare all'interno di sistemi nei quali allenatori, staff, dirigenti e altre figure possiedono responsabilità e poteri decisionali differenti.

Lo Sport Coach deve quindi saper leggere il contesto senza sostituirsi a queste figure e senza trasformare problemi tecnici, organizzativi o strutturali in difficoltà attribuite esclusivamente all'atleta. Il pensiero sistemico permette, al contrario, di distinguere ciò che può essere sviluppato attraverso il coaching da ciò che richiede **decisioni tecniche, organizzative o l'intervento di altre professionalità**.

5.5 Lo Sport Coach nell'era dell'intelligenza artificiale

L'intelligenza artificiale introduce nuove possibilità anche nella pratica dello Sport Coaching.

Gli strumenti digitali possono supportare alcune attività, ad esempio:

- organizzazione e sintesi di informazioni;
- preparazione di materiali;



- elaborazione di domande o esercizi;
- gestione di contenuti e documentazione;
- supporto alla definizione e al monitoraggio degli obiettivi;
- organizzazione di feedback e riflessioni emerse durante il percorso.

Il loro utilizzo richiede tuttavia una valutazione attenta.

Quando vengono trattate informazioni relative a obiettivi, prestazioni, esperienze sportive, comportamenti o dati dell'atleta, assumono particolare importanza la **riservatezza dei dati, la trasparenza sull'utilizzo degli strumenti e la verifica dell'affidabilità dei contenuti generati**.

L'intelligenza artificiale può inoltre proporre associazioni, domande, sintesi e possibili interpretazioni, ma queste non devono essere confuse con la comprensione dell'atleta né utilizzate per formulare automaticamente valutazioni sulla persona o decisioni relative al suo percorso sportivo.

Una particolare attenzione deve essere riservata all'utilizzo di dati provenienti da sistemi di monitoraggio e analisi della performance. La disponibilità di informazioni quantitative non attribuisce allo Sport Coach competenze tecniche, sanitarie o psicologiche che appartengono ad altre figure professionali.

La competenza digitale dello Sport Coach consiste quindi non soltanto nel saper utilizzare nuovi strumenti, ma soprattutto nel **comprendere quando utilizzarli, con quali limiti, con quali dati e per quale finalità**, mantenendo la tecnologia al servizio del processo di coaching e non in sostituzione della relazione professionale.

5.6 Etica, confini e responsabilità professionale

La complessità del contesto sportivo rende particolarmente importante la chiarezza dei confini professionali.

Parlare di performance, motivazione, difficoltà, pressioni competitive o cambiamenti non trasforma lo Sport Coaching in allenamento tecnico, preparazione atletica o intervento psicologico. Lo Sport Coach deve essere in grado di riconoscere quando la richiesta dell'atleta supera il proprio ambito di competenza e quando è opportuno coinvolgere un professionista qualificato in un'altra disciplina.

Tra gli aspetti fondamentali rientrano:

- definizione chiara dell'accordo di coaching;
- riservatezza;
- consenso informato;
- corretta gestione dei dati;
- trasparenza rispetto a strumenti e metodologie;
- rispetto dell'autonomia dell'atleta;
- assenza di promesse irrealistiche sulla performance e sui risultati;
- riconoscimento dei limiti delle proprie competenze;
- chiarezza dei rapporti con allenatori, società e staff;
- capacità di effettuare un invio ad altri professionisti quando necessario.



Un'attenzione specifica riguarda il rischio di assumere una posizione eccessivamente prescrittiva. Lo Sport Coach non dovrebbe stabilire quale scelta tecnica debba compiere l'atleta, quale strategia tattica adottare o quale programma di allenamento seguire quando tali decisioni appartengono alle competenze dell'allenatore e dello staff.

Allo stesso modo, non dovrebbe trasformare il coaching in uno spazio di valutazione o trattamento di problematiche psicologiche che richiedono competenze professionali differenti.

L'etica dello Sport Coaching passa anche dalla capacità di **restituire all'atleta la titolarità delle proprie scelte all'interno degli effettivi margini di autonomia e responsabilità presenti nel suo contesto sportivo.**

5.7 L'apprendimento continuo

La professionalità dello Sport Coach non può essere considerata definitivamente acquisita al termine di un percorso formativo.

Nuove conoscenze, evoluzione dello sport, trasformazioni delle metodologie di preparazione, sviluppo della ricerca e diffusione di tecnologie e intelligenza artificiale richiedono un aggiornamento costante. Questo assume particolare importanza in un ambito come lo Sport Coaching, nel quale convivono riferimenti provenienti dal coaching professionale e conoscenze sviluppate in discipline vicine.

Lo sviluppo professionale può comprendere:

- formazione continua;
- supervisione;
- pratica riflessiva;
- confronto professionale;
- studio della letteratura;
- aggiornamento metodologico;
- conoscenza dell'evoluzione del contesto sportivo;
- sviluppo delle competenze digitali;
- revisione critica dei propri strumenti e delle proprie convinzioni.

La pratica riflessiva assume un ruolo centrale. Lo Sport Coach deve essere capace di interrogarsi non soltanto su ciò che accade all'atleta, ma anche sul proprio modo di lavorare: **sto facilitando una riflessione o sto suggerendo la risposta? Sto entrando in un ambito che appartiene all'allenatore o a un altro professionista? Sto utilizzando questo strumento perché è realmente utile? Quali evidenze sostengono ciò che sto facendo?**

Questa capacità di osservare criticamente la propria pratica rappresenta una componente importante della maturità professionale.

Focus Sport Coach – Non giocare la partita al posto dell'atleta

Una delle competenze più importanti dello Sport Coach può essere espressa attraverso un principio apparentemente semplice: **il coach non deve giocare la partita al posto dell'atleta.**

Quando si lavora con performance, obiettivi e difficoltà, il rischio di passare rapidamente dalla facilitazione al consiglio può essere elevato. L'esperienza del coach, un modello o uno strumento possono contribuire al percorso, ma non attribuiscono al professionista l'autorità di stabilire quale sia la risposta corretta per l'atleta.



Il professionista competente utilizza gli strumenti per **aprire possibilità, non per imporre soluzioni**. Formula domande, restituisce osservazioni, facilita collegamenti, favorisce l'apprendimento dall'esperienza e accompagna la sperimentazione, lasciando all'atleta la responsabilità delle decisioni che appartengono al suo spazio di autonomia.

Questo principio consente anche di distinguere più chiaramente lo Sport Coach dall'allenatore. L'allenatore può fornire indicazioni tecniche e tattiche, correggere un gesto, organizzare la preparazione e prendere decisioni relative alla competizione. Lo Sport Coach lavora invece sul processo attraverso il quale l'atleta sviluppa **consapevolezza, responsabilità, autonomia e capacità di trasformare gli apprendimenti in azione**.

In questa prospettiva, la competenza dello Sport Coach non si misura dalla rapidità con cui fornisce una soluzione, ma dalla qualità del processo attraverso il quale aiuta l'atleta a sviluppare progressivamente la capacità di costruire le proprie risposte.

SPORT COACH INSIGHT

Nel 2026 la professionalità dello Sport Coach non può essere definita dalla semplice conoscenza di tecniche motivazionali o strumenti dedicati alla performance.

La sua specificità emerge dalla capacità di integrare **competenze di coaching, comprensione del contesto sportivo, orientamento agli obiettivi, valorizzazione delle risorse, apprendimento dall'esperienza, pensiero sistemico, competenze digitali ed etica professionale**.

Tecnologie, dati e strumenti continueranno a evolvere. Ciò che rimane centrale è la capacità di creare un processo nel quale l'atleta possa osservare con maggiore chiarezza la propria esperienza, riconoscere le proprie risorse, apprendere dalla performance e assumersi progressivamente la responsabilità delle azioni sulle quali può intervenire.

La competenza dello Sport Coach comprende anche la capacità di riconoscere **quando non intervenire**, quando lasciare spazio all'allenatore o allo staff e quando una determinata esigenza richiede l'intervento di uno psicologo dello sport o di un professionista sanitario.

In sintesi

Lo Sport Coach del 2026 integra le competenze fondamentali del coaching con capacità specifiche legate a **performance, obiettivi, risorse personali, autoefficacia, apprendimento, transizioni e caratteristiche del contesto sportivo**.

Ascolto, domande e qualità della relazione costituiscono la base del processo; orientamento all'azione e capacità di facilitare l'apprendimento permettono di collegare consapevolezza e comportamento; pensiero sistemico aiuta a comprendere l'atleta all'interno del proprio ambiente; etica e chiarezza dei confini tutelano l'atleta e la qualità professionale; competenze digitali e apprendimento continuo permettono allo Sport Coach di confrontarsi responsabilmente con un contesto in evoluzione.

La caratteristica distintiva non consiste quindi nel possedere una formula capace di garantire la performance, ma nel **saper facilitare un processo attraverso il quale l'atleta possa sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità e tradurle progressivamente in comportamenti e azioni**.

La qualità dello Sport Coaching dipende, in ultima analisi, non dal numero di strumenti utilizzati, ma dalla competenza con cui il professionista sa scegliere **quando intervenire, quando formulare una domanda, quando favorire l'azione, quando lasciare spazio all'apprendimento e quando riconoscere i limiti del proprio ruolo**.



Capitolo 6 - Le sfide dello Sport Coaching: qualità, etica e innovazione

6.1 Crescere senza perdere qualità

Lo sviluppo dello Sport Coaching apre nuove possibilità nel panorama del coaching applicato allo sport, ma porta con sé anche una responsabilità: evitare che la crescente attenzione verso performance, motivazione, sviluppo dell'atleta e potenziale produca una diffusione caratterizzata da semplificazioni, promesse eccessive o pratiche prive di adeguati riferimenti professionali.

La sfida non consiste quindi soltanto nell'ampliare la conoscenza dello Sport Coaching, ma nel costruire progressivamente le condizioni affinché possa svilupparsi attraverso **formazione adeguata, chiarezza metodologica, responsabilità professionale, conoscenza del contesto sportivo e attenzione alle evidenze disponibili.**

Questa esigenza riguarda l'intero ecosistema: Sport Coach, scuole di formazione, associazioni professionali, società sportive, federazioni, centri di ricerca, atleti, allenatori e organizzazioni che scelgono di utilizzare percorsi di coaching.

Per un ambito ancora in evoluzione, la qualità assume un significato particolare. Significa anche essere trasparenti rispetto a ciò che sappiamo, distinguere le evidenze specifiche sullo Sport Coaching da quelle provenienti dal coaching generale, dalla psicologia dello sport o dalla ricerca sull'attività dell'allenatore e riconoscere gli aspetti che richiedono ancora approfondimento.

Significa inoltre evitare che il termine *Sport Coaching* venga utilizzato in modo indistinto per descrivere attività differenti. Coaching professionale, allenamento tecnico, preparazione atletica, intervento psicologico e consulenza specialistica possono contribuire allo sviluppo dell'atleta, ma possiedono finalità, competenze e responsabilità differenti.

La maturità dello Sport Coaching dipenderà quindi non soltanto dalla sua diffusione, ma dalla capacità di **crescere mantenendo chiara la propria identità professionale e senza trasformare la complessità della performance in una formula semplice applicabile indistintamente a ogni atleta.**

6.2 La qualità della formazione

La formazione rappresenta una delle principali sfide per lo sviluppo dello Sport Coaching.

La conoscenza di tecniche motivazionali, esercizi o strumenti dedicati alla performance non è sufficiente, da sola, a formare un professionista. Come evidenziato nel capitolo precedente, lo Sport Coach deve innanzitutto possedere solide competenze di coaching e saperle integrare con una preparazione adeguata rispetto alle caratteristiche del contesto sportivo.

Un percorso formativo strutturato dovrebbe quindi favorire lo sviluppo di diverse dimensioni:

- competenze fondamentali di coaching;
- capacità di ascolto, facilitazione e formulazione delle domande;
- comprensione delle caratteristiche del contesto sportivo;
- capacità di lavorare con obiettivi, risorse e comportamenti;
- conoscenza di costrutti rilevanti come autoefficacia, motivazione, autoregolazione e goal setting;
- capacità di facilitare l'apprendimento dall'esperienza;
- comprensione delle transizioni che possono caratterizzare il percorso dell'atleta;
- capacità di lavorare con team e contesti organizzativi;
- conoscenza dei confini professionali;
- competenze etiche;

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



- pratica, feedback e riflessione sull'esperienza;
- aggiornamento rispetto alla ricerca e agli strumenti disponibili.

Un'attenzione particolare dovrebbe essere dedicata alla capacità di distinguere tra **conoscenze scientifiche, modelli professionali, esperienza sul campo e strumenti divulgativi**.

Questa distinzione è importante soprattutto in un settore nel quale concetti provenienti dalla psicologia dello sport, dal coaching, dalla preparazione mentale e dall'esperienza degli allenatori possono essere facilmente sovrapposti e presentati come appartenenti a un unico ambito.

La formazione dovrebbe inoltre aiutare il futuro Sport Coach a riconoscere con chiarezza ciò che non rientra nelle proprie competenze. Conoscere un costrutto psicologico non significa essere qualificati per svolgere valutazioni o interventi psicologici; conoscere lo sport non significa possedere automaticamente competenze tecniche, tattiche o atletiche.

La qualità della formazione non può pertanto essere valutata soltanto attraverso la quantità di contenuti proposti o il numero di strumenti appresi, ma attraverso la capacità del percorso di sviluppare **competenze professionali effettivamente utilizzabili, pensiero critico, capacità di leggere il contesto e responsabilità**.

6.3 La valutazione dei percorsi

Una seconda sfida riguarda la capacità di comprendere che cosa cambia realmente durante e dopo un percorso di Sport Coaching.

Nel contesto sportivo il risultato agonistico rappresenta un indicatore immediatamente visibile, ma non può essere considerato automaticamente una misura dell'efficacia del coaching. Vittorie, sconfitte, classifiche e risultati dipendono infatti da molteplici fattori, alcuni dei quali non sono direttamente controllabili dall'atleta e non sono attribuibili al percorso svolto.

Per questo motivo la valutazione non dovrebbe essere ridotta a un singolo indicatore.

A seconda degli obiettivi concordati, possono essere considerate diverse dimensioni:

- raggiungimento degli obiettivi definiti nel percorso;
- maggiore chiarezza rispetto alle priorità;
- capacità di trasformare gli obiettivi in comportamenti concreti;
- riconoscimento e utilizzo delle proprie risorse;
- percezione di autoefficacia rispetto a compiti specifici;
- realizzazione delle azioni concordate;
- capacità di apprendere da allenamenti e competizioni;
- autonomia e responsabilità dell'atleta;
- qualità dei processi decisionali;
- apprendimenti sviluppati durante il percorso;
- continuità dei comportamenti nel tempo.

Quando il coaching riguarda team, leader o organizzazioni sportive, possono essere considerati anche indicatori coerenti con gli obiettivi concordati relativi, ad esempio, a comunicazione, collaborazione, responsabilità e funzionamento del gruppo.

Indicatori quantitativi e informazioni qualitative possono essere utilizzati in modo complementare, scegliendo criteri coerenti con gli obiettivi effettivamente definiti all'inizio del percorso.

La valutazione assume anche una funzione professionale: permette allo Sport Coach di osservare criticamente la propria pratica e può contribuire progressivamente alla costruzione di conoscenze più strutturate sugli interventi realizzati.



È però importante evitare due errori opposti: **attribuire automaticamente al coaching ogni miglioramento della performance oppure misurare soltanto ciò che è facilmente misurabile anziché ciò che è realmente rilevante per gli obiettivi del percorso.**

6.4 Sport Coaching e intelligenza artificiale

L'intelligenza artificiale rappresenta contemporaneamente un'opportunità e una nuova area di responsabilità.

Come osservato nel capitolo precedente, gli strumenti di AI possono supportare alcune attività professionali. La questione centrale per il futuro dello Sport Coaching non riguarda però soltanto ciò che la tecnologia può fare, ma **quali funzioni sia opportuno affidarle e quali debbano rimanere sotto la responsabilità del professionista e dell'atleta.**

Questa domanda assume particolare importanza quando vengono trattati contenuti relativi a obiettivi, prestazioni, comportamenti, feedback, esperienze personali o informazioni provenienti da sistemi digitali utilizzati nell'ambiente sportivo.

Tra gli aspetti da considerare rientrano:

- tutela dei dati e della riservatezza;
- trasparenza rispetto all'utilizzo dell'AI;
- consenso rispetto al trattamento delle informazioni;
- verifica delle informazioni generate;
- presenza di possibili errori o distorsioni;
- responsabilità professionale rispetto agli output utilizzati;
- rischio di delegare alla tecnologia valutazioni sull'atleta;
- utilizzo appropriato dei dati relativi alla performance;
- mantenimento di una chiara distinzione tra strumento digitale e relazione di coaching.

Un sistema di intelligenza artificiale può generare domande, organizzare informazioni, sintetizzare riflessioni, supportare alcune attività di monitoraggio o proporre possibili collegamenti. Non dovrebbe però essere considerato un'autorità capace di stabilire **quali obiettivi debba perseguire l'atleta, quale decisione debba prendere o quale interpretazione della propria esperienza debba accettare.**

Allo stesso modo, l'accesso a dati sportivi attraverso strumenti digitali o sistemi di AI non autorizza lo Sport Coach a formulare valutazioni tecniche, psicologiche o sanitarie che appartengono ad altre professionalità.

La sfida dell'innovazione consiste quindi nel comprendere come utilizzare la tecnologia per ampliare alcune possibilità del processo senza trasformarla in un sostituto della **responsabilità professionale, della relazione di coaching e dell'autonomia dell'atleta.**

6.5 Etica e qualità della comunicazione

Nello Sport Coaching l'etica riguarda non soltanto ciò che avviene durante le sessioni, ma anche **il modo in cui il servizio viene presentato e comunicato.**

Temi come performance, successo, motivazione, potenziale e miglioramento possiedono una forte capacità attrattiva. Proprio per questo richiedono particolare attenzione nella comunicazione.

Presentare lo Sport Coaching come un metodo capace di garantire vittorie, eliminare rapidamente ogni difficoltà, aumentare automaticamente la performance o condurre l'atleta a determinati risultati significherebbe trasformare un processo complesso in una promessa difficilmente sostenibile.

Una comunicazione responsabile dovrebbe invece:

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



- descrivere con chiarezza finalità e modalità del percorso;
- evitare garanzie di risultato o di successo agonistico;
- distinguere tra benefici possibili ed effetti effettivamente supportati dalle evidenze;
- non utilizzare impropriamente riferimenti scientifici;
- chiarire il ruolo attivo e la responsabilità dell'atleta;
- distinguere il coaching dalla preparazione tecnica, atletica e psicologica;
- dichiarare correttamente qualifiche e competenze professionali.

In questa prospettiva, l'etica diventa anche una questione di **trasparenza delle aspettative**.

L'atleta, la famiglia, la società o l'organizzazione sportiva dovrebbero poter comprendere che cosa può ragionevolmente essere oggetto di un percorso di Sport Coaching, quali sono i suoi limiti e quale ruolo avrà l'atleta nella costruzione dei risultati.

Questa chiarezza assume particolare importanza quando il servizio viene proposto ad atleti giovani o minorenni, per i quali possono essere coinvolti contemporaneamente famiglia, allenatori e organizzazione sportiva. Ruoli, obiettivi, modalità di comunicazione e gestione della riservatezza devono essere definiti con particolare attenzione.

6.6 Il rapporto con le altre professioni

Uno dei temi più delicati riguarda i confini tra Sport Coaching e le altre professionalità che operano nello sport.

Sport Coaching, allenamento tecnico, preparazione atletica, psicologia dello sport, medicina, fisioterapia, nutrizione, mentoring e formazione possono contribuire, da prospettive differenti, allo sviluppo e alla performance dell'atleta. Obiettivi, responsabilità, metodologie e competenze richieste non sono però gli stessi.

Lo Sport Coach deve quindi essere in grado di comprendere **quando una richiesta rientra nel proprio ambito professionale e quando richiede competenze differenti**.

Questa distinzione assume particolare importanza quando emergono problematiche psicologiche o cliniche, condizioni sanitarie, esigenze riabilitative oppure richieste che riguardano direttamente programmazione dell'allenamento, preparazione fisica, alimentazione, tecnica e tattica.

Riconoscere un confine non rappresenta una debolezza professionale. Al contrario, costituisce un indicatore di competenza e responsabilità.

Allo stesso tempo, la presenza di professionalità differenti può favorire forme di collaborazione multidisciplinare, purché ruoli, responsabilità e modalità di condivisione delle informazioni rimangano chiari.

Lo Sport Coach può quindi operare all'interno di un sistema nel quale il proprio contributo riguarda prevalentemente **consapevolezza, obiettivi, responsabilità, autonomia, apprendimento e trasformazione delle riflessioni in azioni**, mentre altre figure intervengono nelle rispettive aree di competenza.

Lo sviluppo dello Sport Coaching richiede quindi una cultura nella quale il professionista sappia **intervenire entro il proprio perimetro, collaborare quando opportuno e indirizzare l'atleta verso altre competenze quando necessario**.

6.7 La diffusione della cultura della qualità

La qualità di un ambito professionale non dipende esclusivamente dalla preparazione dei singoli professionisti.



È influenzata anche dall'ecosistema nel quale essi operano: scuole di formazione, associazioni, comunità professionali, società sportive, federazioni, centri studi, università, ricercatori e organizzazioni possono contribuire alla costruzione di conoscenze, criteri e pratiche condivise.

Per lo Sport Coaching questo processo può svilupparsi attraverso:

- maggiore dialogo tra pratica, sport e ricerca;
- documentazione delle metodologie utilizzate;
- confronto tra professionisti;
- supervisione e pratica riflessiva;
- formazione continua;
- raccolta e valutazione dei risultati;
- produzione di studi specifici;
- collaborazione con le altre professionalità dello sport;
- diffusione di buone pratiche;
- comunicazione responsabile verso atleti, organizzazioni e pubblico.

Una cultura della qualità richiede anche la disponibilità a **mettere in discussione strumenti e convinzioni consolidate** quando nuove conoscenze suggeriscono interpretazioni differenti.

Richiede inoltre la capacità di distinguere ciò che deriva dall'esperienza professionale da ciò che dispone di un supporto scientifico specifico. Un metodo può risultare utile nella pratica senza che questo autorizzi automaticamente a presentarlo come scientificamente validato.

L'obiettivo non dovrebbe essere costruire un modello unico e immutabile di Sport Coaching, ma favorire un contesto professionale nel quale approcci differenti possano svilupparsi mantenendo criteri riconoscibili di **competenza, responsabilità, trasparenza e rispetto dei confini professionali**.

Focus Sport Coach – Dalla promessa di performance alla responsabilità

La centralità della performance nello sport rappresenta un'opportunità, ma può anche favorire la diffusione di messaggi eccessivamente semplici: **“raggiungi la massima performance”, “elimina i tuoi limiti”, “sviluppa una mentalità vincente”, “ottieni risultati straordinari”**.

Per lo Sport Coaching la sfida consiste nel non trasformare queste promesse in scorciatoie professionali.

La performance è il risultato dell'interazione tra molteplici componenti: preparazione, caratteristiche dell'atleta, esperienza, comportamenti, condizioni della competizione, qualità degli avversari, decisioni tecniche e numerose altre variabili. Nessun percorso di coaching può controllarle tutte o garantire un determinato risultato.

Una pratica responsabile riconosce invece che lo sviluppo dell'atleta può richiedere **apprendimento, sperimentazione, continuità, adattamento e revisioni successive degli obiettivi e delle strategie**.

Il valore dello Sport Coaching non risiede quindi nella promessa di vincere, ma nella possibilità di accompagnare l'atleta nello sviluppo di maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità rispetto agli aspetti sui quali può concretamente intervenire.

La credibilità dello Sport Coaching dipenderà anche dalla capacità di comunicare il proprio valore **senza promettere risultati che il processo non può garantire**.

SPORT COACH INSIGHT

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



Una delle sfide decisive per lo Sport Coaching sarà passare dalla **cultura della performance alla maturità della pratica professionale**.

Parlare di motivazione, obiettivi, mentalità e performance è relativamente semplice. Più complesso è costruire percorsi nei quali questi temi vengano affrontati attraverso solide competenze di coaching, una corretta comprensione del contesto sportivo, confini professionali chiari e affermazioni sui benefici coerenti con le conoscenze disponibili.

Innovazione tecnologica, intelligenza artificiale, disponibilità crescente di dati e nuovi strumenti possono ampliare le possibilità della professione. Il loro valore dipenderà però dalla capacità di integrarli all'interno di una pratica caratterizzata da **competenza, trasparenza, responsabilità, collaborazione multidisciplinare e rispetto dell'autonomia dell'atleta**.

La maturità professionale dello Sport Coach si manifesta anche nella capacità di non attribuirsi meriti che appartengono all'atleta, all'allenatore, allo staff o alla complessità del percorso sportivo e di non trasformare ogni risultato positivo in una prova dell'efficacia del proprio intervento.

In sintesi

Le principali sfide dello Sport Coaching non riguardano soltanto la sua capacità di diffondersi, ma soprattutto **come scegliere di svilupparsi**.

Qualità della formazione, valutazione dei percorsi, uso responsabile dell'intelligenza artificiale, comunicazione corretta, chiarezza dei confini professionali, collaborazione con le altre figure dello sport e sviluppo della ricerca rappresentano dimensioni strettamente collegate.

Affrontarle significa passare da una fase centrata prevalentemente sulla diffusione di strumenti e linguaggi legati alla performance a una fase orientata alla **maturazione dello Sport Coaching come pratica professionale**.

Capitolo 7 - Scenari 2027-2030: il futuro dello Sport Coaching

Premessa

Immaginare l'evoluzione dello Sport Coaching nei prossimi anni significa confrontarsi con un contesto nel quale **sport, performance, tecnologia, dati, competenze professionali e percorsi degli atleti** stanno cambiando rapidamente.

Non è possibile stabilire con certezza quale direzione assumerà questo ambito professionale. È però possibile osservare le trasformazioni analizzate nei capitoli precedenti e utilizzarle per costruire **scenari plausibili**, utili a interrogarsi sulle opportunità e sulle questioni che potrebbero emergere tra il 2027 e il 2030.

Gli scenari presentati in questo capitolo non costituiscono quindi previsioni né indicazioni certe sull'andamento futuro del settore. Rappresentano **ipotesi interpretative** costruite a partire dai bisogni degli atleti, dall'evoluzione dello sport, dalle tecnologie, dalle conoscenze e dalle criticità oggi osservabili.

Il loro obiettivo è individuare alcune domande strategiche: quali bisogni potrebbe essere chiamato a intercettare lo Sport Coaching? Quali competenze potrebbero diventare più importanti? Quale rapporto potrebbe svilupparsi tra atleta, performance, dati e tecnologia? E quali condizioni potrebbero favorire una maggiore maturità della pratica professionale?

Scenario 1 - Dal “risultato da raggiungere” alla performance da costruire

Una possibile evoluzione riguarda il modo stesso di interpretare la performance.

La rappresentazione secondo cui lo sviluppo dell'atleta possa essere valutato prevalentemente attraverso vittorie, classifiche o singoli risultati potrebbe lasciare maggiore spazio a una prospettiva più dinamica, nella quale la performance viene osservata

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



come un processo costruito nel tempo attraverso **preparazione, apprendimento, comportamenti, adattamento e utilizzo delle proprie risorse**.

In questo scenario, lo Sport Coaching non avrebbe come obiettivo quello di garantire un determinato risultato, ma di aiutare l'atleta a sviluppare la capacità di interrogarsi periodicamente su:

- gli obiettivi che desidera raggiungere;
- le risorse che può utilizzare maggiormente;
- i comportamenti sui quali può intervenire;
- ciò che può apprendere dalle proprie esperienze;
- le priorità della fase sportiva che sta attraversando;
- gli elementi della performance maggiormente sotto il proprio controllo;
- le strategie che può sperimentare o modificare.

La performance potrebbe così essere interpretata meno come **un singolo risultato da ottenere** e maggiormente come un processo attraverso cui osservare la relazione tra obiettivi, risorse, comportamenti, apprendimento e capacità di adattamento.

Per lo Sport Coach questo richiederebbe una crescente capacità di accompagnare percorsi nei quali anche errore, incertezza, revisione degli obiettivi e adattamento delle strategie possano rappresentare parti fisiologiche dello sviluppo dell'atleta.

Scenario 2 - Lo sviluppo dell'atleta diventa un processo permanente

Carriere sportive caratterizzate da cambiamenti di categoria, squadra, allenatore, ruolo e livello competitivo potrebbero rendere lo sviluppo personale dell'atleta sempre meno legato a una singola fase della sua esperienza sportiva.

Un atleta potrebbe essere chiamato più volte a ridefinire il proprio percorso: entrando in un nuovo livello competitivo, cambiando squadra, assumendo un ruolo differente, affrontando una fase di difficoltà, tornando all'attività dopo un periodo di inattività, gestendo una doppia carriera o preparando progressivamente la conclusione dell'esperienza agonistica.

In questo scenario, lo Sport Coaching potrebbe trovare un'area di applicazione particolarmente significativa nell'incontro tra **Athlete Coaching, Performance Coaching e Career & Transition Coaching nello sport**.

Le domande non riguarderebbero soltanto quale risultato raggiungere, ma anche:

- quali capacità continuare a sviluppare;
- quali esperienze valorizzare;
- quali apprendimenti trasferire alla nuova fase;
- quali aspetti del proprio modo di essere atleta mantenere;
- quali priorità sono cambiate;
- quali nuove possibilità esplorare;
- come ridefinire obiettivi e comportamenti di fronte al cambiamento.

Lo sviluppo potrebbe così trasformarsi da intervento collegato prevalentemente a una specifica difficoltà a **competenza permanente di auto-osservazione e adattamento**, attraverso la quale l'atleta impara progressivamente a leggere i cambiamenti e a ridefinire obiettivi e strategie.

Scenario 3 - Risorse e punti di forza assumono un ruolo più centrale

In un contesto sportivo caratterizzato da crescente specializzazione, disponibilità di dati e ricerca continua del miglioramento, la capacità dell'atleta di riconoscere e utilizzare consapevolmente le proprie risorse potrebbe acquisire una rilevanza crescente.



L'attenzione potrebbe spostarsi progressivamente dalla sola domanda **“che cosa devo migliorare?”** a interrogativi più ampi: **“quali risorse utilizzo meglio?”**, **“quali posso sviluppare ulteriormente?”**, **“in quali situazioni riesco a esprimerle?”** e **“come posso utilizzarle per affrontare le richieste della performance?”**

In questo scenario, l'esplorazione di risorse e punti di forza potrebbe diventare una dimensione sempre più integrata nello Sport Coaching.

Le risorse dell'atleta non verrebbero interpretate come caratteristiche statiche capaci di determinare automaticamente la prestazione, ma come elementi da mettere in relazione con:

- obiettivi;
- motivazione;
- autoefficacia;
- competenze;
- esperienze precedenti;
- comportamenti;
- caratteristiche della disciplina;
- richieste del contesto competitivo.

L'obiettivo non sarebbe quindi classificare l'atleta, ma aiutarlo a comprendere **come riconoscere, utilizzare e sviluppare le proprie risorse in funzione degli obiettivi e delle situazioni che incontra.**

Questa prospettiva potrebbe inoltre favorire un maggiore equilibrio tra analisi delle aree di miglioramento e valorizzazione di ciò che l'atleta possiede già, evitando sia una lettura esclusivamente centrata sulle carenze sia una visione semplicistica dei punti di forza.

Scenario 4 - L'intelligenza artificiale modifica il rapporto tra atleta, dati e performance

L'evoluzione dell'intelligenza artificiale potrebbe avere un impatto sullo Sport Coaching più profondo della semplice introduzione di nuovi strumenti professionali.

Se analisi dei dati, monitoraggio, video, piattaforme digitali e sistemi intelligenti continueranno a svilupparsi, gli atleti potrebbero disporre di quantità crescenti di informazioni sulla propria attività e sulla propria performance.

Potrebbero acquisire maggiore rilevanza domande come:

- quali informazioni sono realmente utili per i miei obiettivi?
- come trasformo i dati in comportamenti concreti?
- quali feedback devo considerare prioritari?
- che cosa posso delegare alla tecnologia e quali decisioni devo continuare ad assumere personalmente?
- come posso utilizzare i dati senza dipendere completamente da essi?
- quale ruolo mantiene la mia esperienza soggettiva nell'interpretazione della performance?

In questo scenario, l'AI non rappresenterebbe soltanto una tecnologia utilizzata dallo Sport Coach, ma diventerebbe **uno dei fattori che modificano il modo in cui l'atleta osserva, interpreta e costruisce la propria performance.**

La crescente disponibilità di informazioni potrebbe rendere ancora più importante la capacità di distinguere tra dati, interpretazioni e decisioni. Disporre di un numero maggiore di indicatori non significa infatti possedere automaticamente maggiore consapevolezza.



Lo Sport Coaching potrebbe contribuire proprio al passaggio dall'informazione all'azione, aiutando l'atleta a interrogarsi sul significato che attribuisce ai feedback ricevuti e sui comportamenti che decide di sperimentare, senza sostituirsi alle figure professionali responsabili dell'interpretazione tecnica, atletica, psicologica o sanitaria dei dati.

Parallelamente, gli strumenti di intelligenza artificiale potrebbero supportare alcune attività del percorso di coaching, purché rimangano chiari i criteri relativi a **privacy, consenso, trasparenza, verifica delle informazioni, confini professionali e responsabilità nell'utilizzo degli output generati**.

Scenario 5 - Dalla performance individuale al contributo nei team e nelle organizzazioni sportive

Lo Sport Coaching potrebbe svilupparsi ulteriormente anche nei **team, negli staff e nelle organizzazioni sportive**.

In questa prospettiva, il tema non sarebbe quello di subordinare automaticamente gli obiettivi individuali dell'atleta a quelli della squadra o dell'organizzazione, ma esplorare in che modo **risorse individuali, ruoli, responsabilità e obiettivi condivisi possano trovare punti di incontro realistici**.

Nei team potrebbero assumere maggiore rilevanza domande quali:

- quali risorse porta ciascun componente?
- come possono essere valorizzate le differenze?
- quale contributo può offrire ogni atleta?
- quali responsabilità appartengono ai diversi ruoli?
- quali comportamenti favoriscono collaborazione e fiducia?
- come collegare obiettivi individuali e obiettivi comuni?
- come trasformare feedback e difficoltà in occasioni di apprendimento per il gruppo?

Questa prospettiva potrebbe rafforzare il dialogo tra **Sport Coaching, Team Coaching Sportivo, Leadership Coaching e sviluppo delle organizzazioni sportive**.

Rimarrebbe tuttavia fondamentale evitare che il linguaggio della squadra e degli obiettivi condivisi venga utilizzato per richiedere all'atleta una completa subordinazione delle proprie esigenze individuali all'organizzazione.

Obiettivi dell'atleta, esigenze della squadra e decisioni della società possono infatti essere coerenti in alcuni momenti e divergere in altri. Una pratica responsabile dovrebbe riconoscere questa complessità senza attribuire automaticamente all'atleta la responsabilità di risolvere eventuali tensioni organizzative.

Lo Sport Coaching potrebbe quindi contribuire a sviluppare maggiore consapevolezza rispetto al proprio ruolo e al proprio contributo, mantenendo chiara la distinzione tra **responsabilità individuale, dinamiche del gruppo e responsabilità dell'organizzazione sportiva**.

Scenario 6 - Dalla diffusione alla maturità metodologica

Tra il 2027 e il 2030 una delle evoluzioni possibili potrebbe riguardare non tanto l'aumento della notorietà dello Sport Coaching, quanto il consolidamento della sua pratica professionale.

Come evidenziato nei capitoli precedenti, le conoscenze utilizzabili provengono oggi da filoni differenti e non sempre sovrapponibili: coaching generale, psicologia dello sport, ricerca sui comportamenti dell'allenatore, motivazione, autoefficacia, goal setting, autoregolazione, leadership e dinamiche di squadra.

Una possibile evoluzione potrebbe quindi essere rappresentata dalla crescita di:

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



- studi specifici sugli interventi di Sport Coaching;
- definizioni più chiare dello Sport Coaching e del suo perimetro;
- descrizioni più trasparenti delle metodologie utilizzate;
- strumenti di valutazione coerenti con gli obiettivi dei percorsi;
- documentazione di casi e pratiche professionali;
- confronto tra differenti approcci;
- dialogo tra professionisti, organizzazioni sportive e ricerca;
- percorsi formativi maggiormente strutturati;
- maggiore attenzione ai differenti sport, livelli competitivi e popolazioni di atleti.

Questo passaggio consentirebbe di distinguere progressivamente ciò che appartiene genericamente alla cultura della performance e della motivazione da ciò che può caratterizzare una pratica professionale strutturata di Sport Coaching.

Potrebbe inoltre contribuire a chiarire una delle ambiguità terminologiche già evidenziate nel Report: la distinzione tra lo **Sport Coach inteso come professionista del coaching** e il *coach* inteso, nella letteratura sportiva internazionale, come allenatore.

La maturità metodologica non richiede necessariamente la costruzione di un unico modello standardizzato. Potrebbe invece significare sviluppare **maggiore chiarezza rispetto a presupposti, strumenti, competenze, confini professionali, modalità di intervento e risultati osservabili**.

Scenario 7 - Lo Sport Coaching lungo le diverse fasi della carriera sportiva

Un ulteriore scenario riguarda l'ampliamento dei momenti nei quali possono emergere bisogni di consapevolezza, sviluppo e riorientamento.

Lo Sport Coaching potrebbe trovare applicazione non soltanto nelle fasi di maggiore intensità agonistica, ma in differenti momenti del percorso dell'atleta:

- avvicinamento allo sport competitivo;
- passaggio a categorie superiori;
- ingresso nello sport di alto livello;
- cambiamenti di squadra o allenatore;
- assunzione di nuovi ruoli e responsabilità;
- gestione della doppia carriera sportiva e formativa o professionale;
- periodi di difficoltà o discontinuità;
- ritorno all'attività dopo una fase di inattività;
- transizioni tra differenti fasi della carriera;
- preparazione alla conclusione dell'attività agonistica;
- costruzione di una nuova fase successiva alla carriera sportiva.

I contenuti e le domande sarebbero naturalmente differenti in relazione all'età, all'esperienza, alla disciplina, al livello competitivo e al contesto dell'atleta.

Ciò che potrebbe accomunare questi percorsi è la possibilità di utilizzare lo Sport Coaching come **spazio periodico di riflessione e sviluppo**, nel quale rileggere esperienze, risorse, apprendimenti e obiettivi alla luce della fase sportiva attraversata.



In questa prospettiva, lo sviluppo dell'atleta non rappresenterebbe qualcosa da affrontare soltanto quando emerge una difficoltà, ma un processo che può essere periodicamente riconsiderato mentre cambiano **obiettivi, responsabilità, contesto e caratteristiche della carriera sportiva**.

Focus Sport Coach – Dalla performance come risposta alla performance come domanda

Una delle evoluzioni più interessanti potrebbe riguardare il modo in cui lo Sport Coaching affronterà il tema stesso della performance.

Invece di considerarla principalmente come una risposta da ottenere – “**devo raggiungere questo risultato**” – potrebbe diventare anche una prospettiva attraverso cui continuare a formulare domande nel corso della carriera sportiva:

Quale atleta sto diventando attraverso questo percorso?

Quali risorse sto imparando a utilizzare meglio?

Quali aspetti della mia performance posso realmente influenzare?

Che cosa mi sta insegnando questa esperienza?

Quali comportamenti stanno sostenendo i miei obiettivi?

Che cosa posso modificare nella prossima esperienza?

Quale obiettivo è prioritario nella fase che sto attraversando?

Questo cambiamento renderebbe lo Sport Coaching meno dipendente dalla promessa di un determinato risultato e maggiormente orientato allo sviluppo di una capacità: **saper rileggere periodicamente la propria esperienza, apprendere dalla performance e costruire risposte sempre più consapevoli alle situazioni sportive incontrate**.

Il risultato agonistico continuerebbe naturalmente a mantenere la propria importanza. Cambierebbe però il modo di utilizzarlo: non soltanto come giudizio conclusivo sulla prestazione, ma anche come una delle informazioni disponibili all'interno di un processo più ampio di apprendimento e sviluppo.

SPORT COACH INSIGHT

Guardando al periodo 2027-2030, la questione centrale potrebbe non essere quanto crescerà lo Sport Coaching, ma **come evolverà la qualità dei processi che sarà in grado di facilitare**.

Tecnologia, dati, trasformazione delle metodologie di preparazione e crescente multidisciplinarietà dello sport potrebbero modificare strumenti, informazioni disponibili e modalità attraverso cui gli atleti osservano la propria performance.

Proprio questa crescente complessità potrebbe rendere ancora più rilevante la capacità dell'atleta di riconoscere le proprie risorse, distinguere ciò che può controllare da ciò che non dipende direttamente dalle proprie azioni, apprendere dall'esperienza e costruire criteri attraverso cui orientare comportamenti e decisioni.

Il contributo dello Sport Coaching potrebbe quindi spostarsi progressivamente dalla ricerca di soluzioni immediate allo sviluppo di una **capacità di apprendimento, autonomia e adattamento**, utilizzabile nelle diverse transizioni della carriera sportiva.

La qualità di questa evoluzione dipenderà tuttavia dalla capacità dello Sport Coaching di definire con maggiore precisione il proprio perimetro, dialogare con la ricerca e collaborare con le altre professionalità senza sovrapporsi alle loro competenze.



In sintesi

Gli scenari 2027-2030 delineano una possibile evoluzione dello Sport Coaching verso un approccio **più dinamico, personalizzato, integrato e consapevole dei propri limiti**.

L'attenzione esclusiva al risultato potrebbe lasciare maggiore spazio alla costruzione progressiva della performance; lo sviluppo dell'atleta potrebbe essere interpretato come un processo continuo; risorse e punti di forza potrebbero assumere maggiore centralità; l'intelligenza artificiale potrebbe modificare non soltanto gli strumenti dello Sport Coach, ma anche il rapporto dell'atleta con dati, feedback e decisioni.

Parallelamente, lo Sport Coaching potrebbe ampliare il proprio contributo nei team e nelle organizzazioni sportive, accompagnare differenti fasi della carriera dell'atleta e sviluppare una maggiore maturità metodologica attraverso **formazione, valutazione, ricerca e definizione più chiara dei confini professionali**.

Nessuno di questi sviluppi può essere considerato certo. Gli scenari rappresentano possibilità da osservare e verificare nel tempo.

Il punto comune è tuttavia chiaro: in un contesto nel quale tecnologie, livelli competitivi, ruoli e richieste della performance possono cambiare rapidamente, lo Sport Coaching potrebbe trovare la propria specificità non nel fornire all'atleta **una formula capace di garantire il risultato**, ma nel facilitarne la capacità di sviluppare consapevolezza, utilizzare le proprie risorse, apprendere dall'esperienza e trasformare progressivamente questi apprendimenti in azioni.



Capitolo 8 – Il punto di vista della Scuola Sport Coach Italia

Oltre il risultato: verso una cultura della performance consapevole

Il percorso sviluppato in questo Report conduce a una considerazione centrale: lo Sport Coaching non dovrebbe essere ridotto alla ricerca di un risultato immediato o di una prestazione da ottenere a ogni costo.

La performance può essere osservata attraverso una prospettiva più ampia.

Può invitare l'atleta a interrogarsi sulle risorse che possiede, sugli obiettivi che desidera perseguire, sui comportamenti che può controllare, sulle esperienze dalle quali può apprendere e sul modo in cui vuole evolvere nel corso della propria carriera sportiva.

Da questa prospettiva, la performance non rappresenta soltanto un punto di arrivo.

Può essere un processo di apprendimento, consapevolezza, responsabilità e sviluppo progressivo.

Questa interpretazione assume particolare rilevanza in un periodo nel quale lo sport diventa sempre più complesso. Aumentano i dati disponibili, evolvono le tecnologie, si ampliano gli staff, cambiano le modalità di preparazione e gli atleti sono chiamati ad affrontare transizioni, pressioni e livelli competitivi differenti nel corso della propria esperienza.

Un obiettivo costruito in una fase della carriera non deve necessariamente rimanere identico nelle fasi successive. Allo stesso modo, ciò che rappresenta una priorità per un atleta giovane può modificarsi con l'esperienza, con nuove responsabilità, con cambiamenti di ruolo o con il passaggio a un diverso livello competitivo.

Per la Scuola Sport Coach Italia, questa consapevolezza rappresenta un punto fondamentale.

L'obiettivo dello Sport Coaching non è condurre ogni atleta verso un modello prestabilito di successo, né stabilire dall'esterno quale debba essere il suo percorso.

È piuttosto creare uno spazio professionale nel quale l'atleta possa comprendere meglio la propria esperienza, riconoscere le proprie risorse, definire obiettivi, osservare i comportamenti che incidono sulla prestazione e trasformare progressivamente questa consapevolezza in azioni concrete.

L'atleta rimane al centro

Alla base di questa prospettiva vi è un principio essenziale: l'atleta rimane protagonista del proprio percorso.

Lo Sport Coach può facilitare l'esplorazione, formulare domande, offrire feedback, proporre strumenti e accompagnare la sperimentazione. Non può però giocare la partita al posto dell'atleta, né sostituirsi all'allenatore o alle altre figure professionali.

Questa distinzione definisce con chiarezza il ruolo dello Sport Coach.

Il professionista non è colui che possiede tutte le risposte, ma colui che sa creare le condizioni affinché l'atleta possa sviluppare maggiore consapevolezza rispetto ai propri obiettivi, alle proprie risorse e alle possibilità di azione.

Significa anche accettare che non sempre il percorso sia lineare.



Un obiettivo può essere ridefinito. Una strategia può risultare meno efficace del previsto. Una difficoltà può richiedere un adattamento. Una fase di cambiamento può imporre nuove priorità.

La qualità del percorso non dipende quindi dalla rapidità con cui si ottiene una risposta o un risultato, ma dalla capacità di sviluppare maggiore autonomia, responsabilità e capacità di apprendere dall'esperienza.

Dalle risorse alla performance

La Scuola Sport Coach Italia considera la valorizzazione delle risorse personali una dimensione centrale del percorso.

Riconoscere un punto di forza, tuttavia, non significa semplicemente individuare ciò che un atleta sa già fare bene.

Significa interrogarsi anche su quando quella risorsa emerge, in quali condizioni può essere utilizzata meglio e come può essere sviluppata in relazione agli obiettivi della performance.

Una capacità può rimanere poco utilizzata, manifestarsi soltanto in alcuni contesti oppure richiedere allenamento e consapevolezza per diventare realmente funzionale alla prestazione.

Per questo motivo, risorse, autoefficacia, motivazione, comportamenti e obiettivi non dovrebbero essere osservati come elementi separati.

La domanda diventa progressivamente: come posso utilizzare ciò che ho sviluppato per affrontare meglio le richieste della prestazione e continuare a crescere come atleta?

È nel passaggio dal riconoscimento delle risorse alla capacità di utilizzarle consapevolmente che lo Sport Coaching può assumere una funzione concreta di sviluppo.

Dalla consapevolezza all'azione

La consapevolezza, da sola, non completa il processo.

Comprendere una dinamica, riconoscere una risorsa o individuare un comportamento da modificare acquista valore quando può essere messo alla prova nella realtà sportiva.

Per questo la prospettiva della Scuola Sport Coach Italia mantiene un collegamento costante tra riflessione e azione.

La domanda non è soltanto:

“Che cosa ho capito?”

ma anche:

“Che cosa posso fare diversamente nella prossima esperienza?”

Un nuovo comportamento può essere sperimentato in allenamento prima di essere trasferito in competizione. Un obiettivo può essere articolato in azioni osservabili. Una difficoltà può diventare oggetto di analisi e successiva sperimentazione.

L'azione diventa così anche una forma di conoscenza: permette all'atleta di verificare nella realtà ciò che ha iniziato a comprendere attraverso la riflessione.



Una disciplina che deve continuare a interrogarsi

Questo Report ha evidenziato anche un altro elemento fondamentale: lo Sport Coaching è un ambito ancora in evoluzione.

Esistono conoscenze importanti sul coaching, sulla psicologia dello sport, sull'autoefficacia, sulla motivazione, sul goal setting, sull'autoregolazione, sulla leadership e sulle dinamiche di squadra. Rimane tuttavia necessario sviluppare ulteriormente la ricerca specificamente dedicata allo Sport Coaching così come viene definito nel presente Report.

Per la Scuola Sport Coach Italia, riconoscere questo limite non significa ridurre il valore della pratica.

Significa costruirne lo sviluppo su basi più responsabili.

Significa distinguere ciò che sappiamo da ciò che stiamo ancora esplorando, utilizzare la ricerca senza forzarne le conclusioni, osservare criticamente la pratica professionale e mantenere aperto il confronto con nuove conoscenze.

Anche l'innovazione tecnologica deve inserirsi all'interno di questa prospettiva.

L'intelligenza artificiale, i dati e gli strumenti digitali potranno modificare modalità di analisi, monitoraggio e apprendimento. Non modificano però un principio centrale: la responsabilità di interpretare la propria esperienza e di agire all'interno del proprio percorso rimane dell'atleta.

La tecnologia può supportare la riflessione, organizzare informazioni e ampliare alcune possibilità del processo. Non dovrebbe sostituirsi alla relazione professionale, alla responsabilità dello Sport Coach o alle competenze delle altre figure dello staff.

Per Sport Coach Italia, l'innovazione ha valore quando aiuta l'atleta a diventare più consapevole, più autonomo e più capace di utilizzare in modo responsabile le informazioni disponibili.

8.1 Manifesto della Scuola Sport Coach Italia

La **Scuola Sport Coach Italia** nasce per contribuire allo sviluppo di una cultura dello Sport Coaching capace di unire **competenza professionale, consapevolezza, responsabilità e concretezza dell'azione**.

La nostra prospettiva si fonda su alcuni principi.

❖ **Crediamo che la performance non sia una formula.**

Non esiste un unico modello di atleta né una strategia valida indistintamente per ogni persona, disciplina e contesto. La performance si costruisce nel tempo attraverso preparazione, esperienza, apprendimento, comportamenti, capacità di adattamento e utilizzo consapevole delle proprie risorse.

❖ **Crediamo nella centralità dell'atleta.**

Lo Sport Coach non stabilisce quale sia la strada corretta né gioca la partita al posto dell'atleta. Facilita un processo attraverso il quale la persona possa sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità rispetto agli aspetti sui quali può concretamente intervenire.

❖ **Crediamo nel valore delle risorse e dei punti di forza.**

Ogni atleta possiede capacità, esperienze e risorse che possono essere riconosciute, utilizzate e sviluppate. Valorizzarle significa comprendere anche quando, dove e come possano essere espresse in relazione agli obiettivi, alle richieste della performance e alle caratteristiche del contesto sportivo.



❖ **Crediamo che consapevolezza e azione debbano dialogare.**

La riflessione diventa sviluppo quando può generare apprendimento, sperimentazione, decisioni e comportamenti concreti. Per questo lo Sport Coaching non si limita a esplorare obiettivi e risorse, ma accompagna l'atleta nel tradurre progressivamente la consapevolezza in azioni osservabili.

❖ **Crediamo che ogni fase della carriera sportiva possa generare nuove domande.**

Atleti, obiettivi, ruoli e contesti cambiano. Ciò che rappresenta una priorità in una fase può essere ridefinito in quella successiva. Lo sviluppo dell'atleta non è necessariamente un percorso lineare, ma può richiedere continui processi di apprendimento, adattamento e riorientamento.

❖ **Crediamo nella qualità professionale e nella chiarezza dei confini.**

Lavorare con performance, motivazione, obiettivi, risorse e transizioni richiede preparazione, solide competenze di coaching, responsabilità ed etica. Lo Sport Coach riconosce il proprio perimetro professionale e non si sostituisce all'allenatore, al preparatore atletico, allo psicologo dello sport, ai professionisti sanitari o alle altre figure specialistiche.

❖ **Crediamo nel dialogo con la ricerca.**

La pratica professionale deve confrontarsi con le conoscenze disponibili, distinguendo le evidenze specifiche sullo Sport Coaching da quelle provenienti dal coaching generale, dalla psicologia dello sport, dalla ricerca sull'attività dell'allenatore e dallo studio dei costrutti correlati.

❖ **Crediamo nell'innovazione responsabile.**

Tecnologia, dati e intelligenza artificiale possono ampliare le possibilità di apprendimento e sviluppo, purché vengano utilizzati con trasparenza, attenzione alla riservatezza, consapevolezza dei limiti e rispetto dell'autonomia dell'atleta e delle competenze delle diverse figure professionali.

❖ **Crediamo nell'apprendimento continuo.**

Un professionista non smette di formarsi quando ottiene una qualifica. Continua a studiare, confrontarsi, osservare criticamente la propria pratica, aggiornarsi rispetto all'evoluzione dello sport e mettere in discussione strumenti e convinzioni quando nuove conoscenze lo richiedono.

Il nostro impegno

A partire da questi principi, la **Scuola Sport Coach Italia** si impegna a:

- promuovere una visione della performance rispettosa della sua complessità;
- formare professionisti capaci di integrare competenza, responsabilità e centralità dell'atleta;
- valorizzare risorse, punti di forza, autoefficacia e capacità di apprendimento senza trasformarli in formule prescrittive;
- mantenere chiara la distinzione tra Sport Coaching e le altre professionalità che operano nello sport;
- favorire il dialogo tra pratica professionale, contesto sportivo e conoscenze disponibili;
- promuovere una comunicazione trasparente e responsabile dello Sport Coaching, evitando promesse irrealistiche di performance o risultato;
- sostenere formazione continua, confronto, supervisione e pratica riflessiva;
- osservare criticamente opportunità e limiti delle nuove tecnologie;
- contribuire allo sviluppo di studi e approfondimenti specifici sullo Sport Coaching;
- diffondere strumenti, analisi e buone pratiche utili alla crescita della comunità professionale.

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



Il lavoro del **Centro Studi** si inserisce in questo percorso.

Ogni Report, ricerca e approfondimento non vuole rappresentare una conclusione definitiva, ma contribuire alla costruzione di una conoscenza che possa continuare a evolvere attraverso il confronto tra **pratica, esperienza, ricerca e trasformazioni del mondo sportivo**.

Perché, nella prospettiva della Scuola Sport Coach Italia, **sviluppare la performance non significa trovare una formula capace di garantire il risultato**.

Significa aiutare l'atleta a riconoscere e utilizzare consapevolmente le proprie risorse, definire obiettivi, assumersi responsabilità rispetto a ciò che può controllare, apprendere dall'esperienza e trasformare progressivamente questa consapevolezza in azioni.

Significa, in definitiva, contribuire alla crescita di **atleti più consapevoli, autonomi e capaci di continuare ad apprendere nel corso della propria esperienza sportiva**.

Conclusioni

Il percorso sviluppato in questo Report restituisce l'immagine di uno **Sport Coaching ancora in evoluzione**, collocato all'incontro tra coaching professionale, sviluppo dell'atleta, performance, apprendimento, valorizzazione delle risorse e gestione delle transizioni che caratterizzano l'esperienza sportiva.

La sua specificità non risiede nella promessa di ottenere un determinato risultato o di condurre automaticamente l'atleta verso una performance superiore. Al contrario, uno degli elementi centrali emersi dall'analisi riguarda la necessità di superare interpretazioni eccessivamente semplici della performance e considerarla all'interno di un processo più ampio di **consapevolezza, responsabilità, apprendimento e azione**.

Atleti, obiettivi e contesti cambiano. Risorse e capacità possono essere sviluppate ed espresse in modi differenti. Ciò che rappresenta una priorità in una determinata fase della carriera può evolvere nel tempo. Per questo lo Sport Coaching può trovare una propria funzione nell'accompagnare l'atleta a interrogarsi periodicamente sui propri obiettivi, sulle risorse che può utilizzare, sui comportamenti sui quali può intervenire e sugli apprendimenti che può ricavare dalla propria esperienza.

Questa prospettiva assume particolare rilevanza in uno scenario sportivo caratterizzato da crescente professionalizzazione, disponibilità di dati, evoluzione delle tecnologie, multidisciplinarietà degli staff e transizioni sempre più articolate. Quando aumenta la complessità, diventa importante sviluppare non soltanto capacità di adattamento, ma anche **maggiore consapevolezza rispetto agli aspetti della performance sui quali l'atleta può concretamente intervenire**.

In questo processo, risorse, punti di forza, autoefficacia, motivazione, obiettivi e comportamenti possono offrire differenti chiavi di lettura. Il loro valore non consiste però nell'indicare automaticamente quale strategia seguire o nel garantire un risultato. Possono aiutare l'atleta a comprendere meglio la propria esperienza, formulare nuove ipotesi, riconoscere possibilità di azione e sviluppare modalità progressivamente più consapevoli di affrontare allenamento, competizione e cambiamento.

Uno dei principi emersi nel Report riguarda infatti il rapporto tra **consapevolezza e azione**. Comprendere qualcosa di nuovo sulla propria esperienza rappresenta un passaggio importante, ma il coaching acquista concretezza quando questa comprensione può essere trasformata in obiettivi, sperimentazioni, decisioni e comportamenti. Lo sviluppo non avviene necessariamente attraverso una singola intuizione: può essere costruito progressivamente attraverso esperienza, riflessione, azione, feedback e revisione.

Allo stesso tempo, l'analisi delle evidenze invita alla prudenza.



La ricerca in **psicologia dello sport** offre conoscenze importanti su dimensioni quali motivazione, autoefficacia, autoregolazione, goal setting e altri processi rilevanti per l'esperienza dell'atleta. La letteratura sulla **relazione allenatore-atleta, sui comportamenti di coaching e sulla leadership nello sport** contribuisce ad approfondire ulteriori aspetti del contesto sportivo. Gli studi sul **coaching in generale** forniscono inoltre indicazioni sui possibili effetti e sulle condizioni che possono influenzare i risultati dei percorsi.

Questi livelli di conoscenza devono tuttavia rimanere distinti.

La ricerca specificamente dedicata allo **Sport Coaching come processo professionale distinto dall'allenamento tecnico e dagli interventi psicologici** rimane più limitata rispetto alla letteratura disponibile negli ambiti adiacenti. Non sarebbe quindi corretto trasferire automaticamente allo Sport Coaching risultati osservati nella psicologia dello sport, nella ricerca sull'attività dell'allenatore o nel coaching sviluppato in altri contesti.

Questa distinzione non rappresenta un limite da nascondere, ma una condizione importante per lo sviluppo futuro dell'ambito. Significa riconoscere ciò che sappiamo, dichiarare ciò che necessita ancora di verifica e favorire progressivamente studi capaci di osservare in modo più specifico **metodologie, processi, popolazioni, contesti e risultati dello Sport Coaching**.

La crescita di questo ambito richiederà anche una particolare attenzione alla **qualità professionale**. Formazione, competenze di coaching, comprensione del contesto sportivo, chiarezza dei confini, pratica riflessiva, aggiornamento continuo ed etica rappresentano elementi essenziali per lavorare responsabilmente con atleti, team e organizzazioni.

Lo Sport Coach non è chiamato a stabilire quale sia la scelta tecnica corretta per l'atleta, a sostituirsi all'allenatore o a svolgere funzioni appartenenti allo psicologo dello sport, al preparatore atletico o ai professionisti sanitari. Il suo ruolo consiste nel facilitare un processo attraverso il quale l'atleta possa **osservare la propria esperienza con maggiore chiarezza, riconoscere risorse e possibilità di azione, definire obiettivi e assumersi responsabilità rispetto agli aspetti sui quali può intervenire**.

Anche l'evoluzione dell'intelligenza artificiale rende questo principio particolarmente significativo. Le tecnologie potranno supportare alcune attività, ampliare l'accesso alle informazioni, organizzare dati e introdurre nuovi strumenti di riflessione. Allo stesso tempo, richiederanno maggiore attenzione alla riservatezza, alla qualità delle informazioni, alla trasparenza, al consenso e ai confini della delega tecnologica.

L'AI può contribuire al processo. **Non può assumersi la responsabilità della performance al posto dell'atleta, né sostituire il giudizio professionale delle figure competenti.**

Guardando agli scenari 2027-2030, il futuro dello Sport Coaching non può essere descritto attraverso una traiettoria unica. Potrebbero acquisire maggiore rilevanza lo sviluppo dell'atleta lungo le differenti fasi della carriera, la valorizzazione delle risorse, l'accompagnamento delle transizioni, il lavoro con team e organizzazioni e il rapporto tra atleta, dati, intelligenza artificiale e performance.

Parallelamente, la maturazione dello Sport Coaching dipenderà dalla capacità di sviluppare **maggior chiarezza metodologica, formazione qualificata, valutazione dei percorsi, ricerca specifica, collaborazione multidisciplinare e comunicazione responsabile**.

Per la **Scuola Sport Coach Italia**, questo Report rappresenta quindi un punto di partenza.

L'obiettivo non è definire una volta per tutte che cosa debba essere lo Sport Coaching, ma contribuire alla costruzione di un ambito professionale capace di interrogarsi, confrontarsi con le conoscenze disponibili e continuare a evolvere senza perdere di vista la complessità dell'atleta e del contesto nel quale la performance viene costruita.

La prospettiva che emerge dalle pagine di questo Report può essere sintetizzata in un principio: **la performance non è soltanto un risultato da raggiungere, ma può diventare un processo attraverso cui continuare ad apprendere e svilupparsi**.



Quale obiettivo sto perseguendo?

Quali aspetti della mia performance posso realmente influenzare?

Quali risorse posso utilizzare meglio?

Che cosa mi sta insegnando questa esperienza?

Quali comportamenti stanno sostenendo i miei obiettivi?

Che cosa posso modificare nella prossima esperienza?

Quale azione concreta posso intraprendere?

Sono domande che possono ricevere risposte differenti nel corso della carriera sportiva.

Ed è proprio in questa possibilità di continuare a **osservare, apprendere, scegliere, sperimentare e adattarsi** che la **Scuola Sport Coach Italia** individua uno dei contributi più significativi dello Sport Coaching: non indicare all'atleta come vincere, ma **aiutarlo a sviluppare maggiore consapevolezza, autonomia e responsabilità per costruire la propria performance, apprendere dall'esperienza e continuare a evolvere nel tempo.**

Glossario

Sport Coaching

Processo di coaching applicato al contesto sportivo, orientato a favorire consapevolezza, responsabilità, apprendimento, autonomia e sviluppo delle risorse dell'atleta. Nel presente Report viene distinto dall'allenamento tecnico-sportivo, dalla preparazione atletica e dagli interventi psicologici o sanitari.

Sport Coach

Professionista che applica competenze e metodologie di coaching al contesto sportivo. Facilita processi di riflessione, definizione degli obiettivi, riconoscimento delle risorse, apprendimento e trasformazione della consapevolezza in azione, operando entro i confini delle proprie competenze e senza sostituirsi all'allenatore o alle altre figure specialistiche.

Performance

Risultato e processo attraverso cui l'atleta esprime le proprie capacità all'interno di uno specifico contesto sportivo. Nel Report la performance non viene ridotta alla vittoria, alla classifica o al risultato agonistico, ma viene osservata anche in relazione a obiettivi, comportamenti, risorse, apprendimento, adattamento e condizioni del contesto.

Obiettivi

Risultati, prestazioni, processi o comportamenti verso i quali l'atleta orienta intenzionalmente la propria azione. Nel Report viene sottolineata la distinzione tra risultati desiderati e aspetti maggiormente controllabili dall'atleta, come comportamenti, azioni e processi di preparazione.

Goal setting

Processo di definizione e organizzazione degli obiettivi. In ambito sportivo può riguardare obiettivi di risultato, di performance e di processo. Nel Report viene utilizzato come riferimento per collegare obiettivi, comportamenti, azione, monitoraggio e revisione.

Autoefficacia

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



Convinzione della persona rispetto alla propria capacità di organizzare e realizzare le azioni necessarie per affrontare specifiche situazioni o compiti. Il concetto deriva dalla teoria sviluppata da Albert Bandura ed è stato ampiamente studiato anche in relazione alla performance sportiva.

Motivazione

Insieme dei processi che contribuiscono ad attivare, orientare e sostenere il comportamento. Nel Report viene considerata anche attraverso la prospettiva della Self-Determination Theory, che distingue differenti qualità della motivazione e attribuisce particolare rilevanza ai bisogni di autonomia, competenza e relazione.

Autonomia

Possibilità dell'atleta di percepirsi come parte attiva delle proprie scelte e azioni. Non coincide con l'assenza di regole, indicazioni tecniche o responsabilità verso il team, ma riguarda la possibilità di sviluppare progressivamente consapevolezza e partecipazione rispetto al proprio percorso.

Autonomy-supportive coaching

Espressione utilizzata nella letteratura sportiva per descrivere comportamenti dell'allenatore orientati a sostenere l'autonomia dell'atleta, ad esempio riconoscendone la prospettiva, favorendo una partecipazione attiva e limitando modalità eccessivamente controllanti. Nel Report questa letteratura viene considerata come ambito adiacente e non come prova diretta dell'efficacia dello Sport Coaching professionale.

Risorse personali

Capacità, competenze, esperienze, strategie e modalità di comportamento che l'atleta può riconoscere, utilizzare e sviluppare. Nel Report l'attenzione alle risorse non esclude l'analisi delle difficoltà e delle aree di miglioramento.

Punti di forza

Caratteristiche e risorse che possono contribuire positivamente al funzionamento dell'atleta quando vengono riconosciute e utilizzate in modo appropriato rispetto agli obiettivi e al contesto. Non vengono considerate caratteristiche statiche né garanzie di performance.

Consapevolezza

Capacità dell'atleta di osservare e comprendere aspetti rilevanti della propria esperienza, tra cui obiettivi, risorse, comportamenti, reazioni, strategie, apprendimenti e modalità attraverso cui interpreta le situazioni sportive. Nel coaching rappresenta un passaggio che può sostenere decisioni e azioni maggiormente intenzionali.

Responsabilità

Capacità dell'atleta di riconoscere e assumere il proprio ruolo rispetto a decisioni, comportamenti e azioni che rientrano nel proprio margine di controllo. Nel Report responsabilizzazione non significa attribuire all'atleta la responsabilità di ogni risultato, poiché la performance dipende anche da fattori contestuali e variabili non controllabili.

Autoregolazione

Insieme dei processi attraverso cui la persona orienta e modifica pensieri, comportamenti e strategie in funzione degli obiettivi e dei feedback ricevuti. Nel contesto sportivo può contribuire alla pianificazione, al monitoraggio e alla revisione delle proprie azioni.

Apprendimento dall'esperienza

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



Processo attraverso il quale allenamenti, competizioni, risultati, errori, feedback e difficoltà vengono osservati e rielaborati per produrre informazioni utili alle azioni successive. Nel Report rappresenta uno dei collegamenti fondamentali tra esperienza, riflessione e azione.

Relazione allenatore-atleta

Relazione professionale e interpersonale che si sviluppa tra atleta e allenatore. La letteratura ne evidenzia dimensioni quali vicinanza, impegno, complementarità e co-orientamento. Nel Report questa area di ricerca viene distinta dalla relazione professionale tra Sport Coach e atleta.

Transizione sportiva

Fase di cambiamento nella carriera dell'atleta nella quale possono essere ridefiniti ruolo, obiettivi, comportamenti, priorità e modalità di partecipazione allo sport. Può riguardare cambi di categoria, squadra o allenatore, ingresso in livelli competitivi differenti, periodi di inattività, ritorno all'attività o conclusione della carriera agonistica.

Team Coaching Sportivo

Applicazione del coaching al team come sistema, con attenzione a obiettivi condivisi, ruoli, responsabilità, comunicazione, collaborazione, apprendimento e funzionamento del gruppo. Non coincide con la direzione tecnica o tattica della squadra.

Leadership Coaching nello Sport

Percorso di coaching rivolto a persone che esercitano ruoli di leadership nel contesto sportivo, finalizzato a sviluppare consapevolezza rispetto al proprio ruolo, alle relazioni, ai comportamenti e alle responsabilità connesse alla guida di persone e gruppi.

Coaching

Processo professionale nel quale il coach facilita riflessione, apprendimento, definizione degli obiettivi e sviluppo dell'autonomia attraverso ascolto, domande, feedback e altri strumenti coerenti con il percorso. Il coach non sostituisce il cliente nelle decisioni e opera entro i confini delle proprie competenze.

Evidence-informed

Approccio professionale che integra le migliori conoscenze disponibili con competenza ed esperienza professionale, caratteristiche dell'atleta e specificità del contesto. Nel Report implica anche la capacità di distinguere tra evidenze direttamente riferite allo Sport Coaching e conoscenze provenienti da ambiti adiacenti.

Pratica riflessiva

Processo attraverso il quale il professionista osserva e analizza criticamente il proprio modo di lavorare, le ipotesi formulate, gli strumenti utilizzati, i risultati osservati e le possibili influenze esercitate sul percorso, con l'obiettivo di sviluppare maggiore consapevolezza e qualità professionale.

Confini professionali

Limiti che definiscono il perimetro di competenza e responsabilità dello Sport Coach rispetto alle altre figure professionali. Nel Report assumono particolare importanza nella distinzione tra coaching, allenamento tecnico, preparazione atletica, psicologia dello sport e interventi sanitari.

Intelligenza artificiale applicata al coaching



Utilizzo di sistemi di intelligenza artificiale per supportare alcune attività del processo, come organizzazione delle informazioni, elaborazione di materiali, generazione di domande o monitoraggio. Nel Report l'AI viene considerata uno strumento di supporto e non un sostituto della relazione professionale, dell'autonomia dell'atleta o del giudizio delle figure competenti.

Bibliografia essenziale

La bibliografia raccoglie i principali riferimenti utilizzati per inquadrare i temi affrontati nel Report. Le fonti appartengono ad ambiti differenti e vengono pertanto considerate in relazione alla loro specifica funzione: **psicologia dello sport e costrutti collegati alla performance; relazione allenatore-atleta e comportamenti di coaching nello sport; ricerca sul coaching generale; riferimenti professionali ed etici.**

Questa distinzione è fondamentale perché nella letteratura internazionale il termine *coach* indica frequentemente l'allenatore sportivo. Gli studi sul *sports coaching* o sui comportamenti dell'allenatore non vengono quindi considerati automaticamente come evidenze relative allo **Sport Coaching professionale così come definito nel presente Report.**

➤ Autoefficacia e performance sportiva

- **Bandura, A. (1997).** *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- **Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000).** The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>

➤ Motivazione, autonomia e Self-Determination Theory

- **Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000).** Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- **Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2022).** Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540–563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>

➤ Goal setting

- **Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995).** Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(2), 117–137. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.117>

➤ Relazione allenatore-atleta e coaching nel contesto sportivo

- **Jowett, S. (2017).** Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- **Jowett, S. (2025).** 25 years of relationship research in sport: The quality of the coach-athlete relationship as defined by Closeness, Commitment, Complementarity and Co-orientation (3+1Cs Model). *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102909. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102909>



➤ Ricerca sul coaching generale

- **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*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.837499>

➤ Riferimenti professionali ed etici

- **International Coaching Federation – ICF (2025).** *ICF Core Competencies*.
- **International Coaching Federation – ICF (2025).** *ICF Code of Ethics*.
- **EMCC Global (2026).** *Global Code of Ethics*.
- **EMCC Global.** Framework e risorse professionali relativi a sviluppo continuo, supervisione, pratica riflessiva, standard professionali e qualità della formazione.

Nota metodologica sulle fonti:

La bibliografia riflette la struttura delle evidenze adottata nel Report.

La letteratura direttamente riferibile allo **Sport Coaching come processo professionale distinto dall'allenamento tecnico, dalla preparazione atletica e dagli interventi psicologici** è più limitata rispetto alla quantità di ricerca disponibile negli ambiti adiacenti.

Per questo motivo le fonti sono considerate su livelli differenti:

- ricerca su costrutti rilevanti per l'esperienza sportiva, tra cui **autoefficacia, motivazione, autonomia, goal setting e autoregolazione**;
- letteratura sulla **relazione allenatore-atleta e sui comportamenti di coaching dell'allenatore**;
- ricerca sul **coaching generale**, sviluppata prevalentemente in contesti organizzativi e professionali;
- riferimenti professionali e istituzionali relativi a **competenze, etica, confini professionali, supervisione e sviluppo continuo**;
- analisi e prospettive elaborate nel presente Report sulla possibile evoluzione dello Sport Coaching.

Le conoscenze provenienti da questi ambiti possono contribuire a informare la pratica dello Sport Coaching, ma **non vengono considerate automaticamente come dimostrazione dell'efficacia dello Sport Coaching stesso**.

Particolare attenzione deve essere dedicata alla terminologia. Nella letteratura internazionale, espressioni come *sport coach*, *sports coaching* e *coaching effectiveness* indicano frequentemente l'attività dell'**allenatore** e comprendono dimensioni tecniche, pedagogiche, relazionali e di leadership.

Nel presente Report, invece, **Sport Coaching** viene utilizzato principalmente per indicare un processo di coaching professionale applicato allo sviluppo dell'atleta e distinto dall'allenamento tecnico.

Questa distinzione rappresenta uno dei criteri metodologici fondamentali adottati nell'intero Report e indica, allo stesso tempo, una delle principali direzioni per la ricerca futura: sviluppare studi specificamente progettati per analizzare **processi, metodologie, popolazioni, contesti e risultati dei percorsi di Sport Coaching**.