

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 5

**Artikel:** Coaching : un compito affascinante anche al di fuori dello sport!

**Autor:** Hotz, Arturo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002068>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

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

# COACH

## Un compito affascinante

### Allenatore e coach non sono la stessa cosa

Nella lingua italiana la parola coach non esiste, ma sta prendendo sempre più piede sull'onda lunga della costante anglicizzazione della lingua. Un'ulteriore evoluzione (in peggio?) di termini come trainer, mister, ecc. che stanno ormai riempiendo la terminologia sportiva di casa nostra. Nell'accezione originale sulla pallida Albione il termine «coach» si ritrova nell'ippica, dove sta ad indicare l'addetto che «tira» il cavallo fuori dal box per avviarlo all'allenamento e mal si comprende quindi come da essa si sia arrivati al significato attuale. Lasciando da parte le dispute terminologiche e linguistiche, possiamo affermare come tesi di partenza che l'allenatore può senz'altro svolgere il ruolo del coach, mentre resta tutto da dimostrare il contrario. In ambiti non sportivi l'allenatore (o il trainer) è più l'istruttore, mentre il coach cura piuttosto gli aspetti psicologici, ponendosi come consulente o mental trainer al fianco del responsabile, aiutandolo dietro le quinte pur senza svolgere un compito preciso e di effetto immediato.

### Il coaching inizia dall'allenamento

Chiunque abbia svolto quest'attività, sa bene che non basta dare il suggerimento giusto in gara se poi il destinatario del messaggio non sa che farsene. Ben magra consolazione è pensare di aver fatto la mossa giusta nel momento giusto, se poi essa non ha sortito gli effetti desiderati. La morale della favola è che già in allenamento si devono predisporre e provare determinati meccanismi che consentano di affinare il poten-

ziale di prestazione del singolo in modo da poterli poi utilizzare in gara in modo variabile e adeguato alle diverse situazioni che ripresentano.

### Il coaching mira ad ottimizzare la capacità di prestazione

Si ritiene comunemente che sia il coach più dell'allenatore ad essere in grado di immedesimarsi nell'atleta, in quanto specialista sperimentato che sa cosa fare quando «il gioco si fa duro». Sembra plausibile anche affermare che un coach è superiore ad un «normale» allenatore riguardo a tutte le finezze tattiche: il coach sa come agire anche quando in determinate circostanze l'atleta sembra bloccato durante la competizione. Il coach insomma non si limita a conoscere gli elementi che migliorano la prestazione, ma sa anche come reagire quando essi vengono sfruttati troppo poco o non lo sono affatto. Anche la migliore preparazione non serve a molto se poi l'atteggiamento mentale o la predisposizione a dare il massimo, che in alcune gare deve essere disponibile senza compromesso alcuno, vengono a mancare anche solo temporaneamente. D'altra parte, anche la capacità di prestazione non sempre può essere attivata e messa in pratica come si vorrebbe. Ecco perché il coach valido si accerta già nella fase di preparazione che al più tardi a partire dal riscaldamento, si curi al meglio anche l'atteggiamento mentale nei confronti della gara. La situazione ideale in questo senso è quando gioia per la gara e concentrazione vanno a braccetto.

**ING**

## anche al di fuori dello sport!

### Ogni atleta è il coach di se stesso

Non tutti gli allenatori o i coach condividono questa tesi, e ciò la dice lunga sulla (scarsa) considerazione in cui tengono l'essere umano in generale e sulla loro interpretazione di quello che si può definire un concetto di carattere pedagogico. È chiaro comunque che la tesi di cui sopra può essere intesa solo come obiettivo a lunga scadenza. Obiettivi del genere sono quasi come le stelle: con esse ci si può orientare, ma non si può certo pensare di raggiungerle. Tornando con i piedi per terra, la tesi intende dire che ogni processo educativo in ultima analisi dovrebbe portare all'autonomia dell'atleta.

Allenatori e coach non sono delle balie, non sono impiegati o servi. D'altra parte, però, vale anche il contrario: gli atleti non sono il loro «braccio», o gli esecutori materiali del loro «superiore», perché solo da soggetti autonomi sono capaci di intendere e di volere (in senso sportivo). Il cammino verso l'autonomia passa anche dalla capacità di fare da sé. Sarebbe auspicabile, ad esempio, se l'atleta ne sapesse un po' di più riguardo a struttura e principi dell'allenamento, o sugli effetti degli aspetti psicologici e fisiologici (dell'allenamento). Al termine della carriera sportiva, quasi tutti lamentano che se avessero saputo all'inizio quello che sanno al momento del ritiro, si sarebbero allenati probabilmente in modo diverso. Occorre dunque agire concretamente ed in modo mirato per fare di ogni atleta il coach di se stesso! Anche questo è un compito gratificante per il pedagogo che opera nel campo dell'allenamento e della competizione!

### Chi pensa al coaching nella vita quotidiana intende una «consulenza a tutto campo»

Chi chiede l'intervento di un coach vuole «assistenza», «consiglio», controllo, «un amico che accompagna», un buon consiglio da parte del coach, basato sulla sua esperienza presumibilmente ricca e completa. Anche nei casi in cui si ha bisogno di un allenatore, si chiede un coach. Il coaching ha fatto un bel pezzo di strada, uscendo da lunga pezza dagli stadi per diventare un concetto noto a tutti quando di parla di miglioramento delle prestazioni personali. Un coach si occupa di «counselling» e «consulting» che (almeno in determinati ambienti) suonano molto meglio dei «volgari», italianiissimi, consigliere e consulente. Comunque in fin dei conti si tratta di semplici etichette, che non dovrebbero abbagliare il consumatore in quanto l'importante è il contenuto, la sostanza che si offre. Abbiamo in questo ambito un'attività di aiuto, che si sostanzia in «indicazioni» o in «proposte di correzione» date da un «estraneo» (parola non sempre da intendere alla lettera) presentate sotto forma di «consigli» che vorrebbero aiutare ad ottimizzare il prodotto (la prestazione cui si tende). In poche parole: anche il coach ha lo scopo di «migliorare un pezzetto di mondo», e lo dico senza il minimo cinismo! **m**

**Arturo Hotz**  
[art.hotz@bluewin.ch](mailto:art.hotz@bluewin.ch)