

**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:** Tecniche di coaching  
**Autor:** Venzi, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002069>

#### **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>**



## Cinque consigli per il coach

1

### Garantire una preparazione ottimale

Elaborare una sorta di rituale di preparazione che consideri tutti i principali fattori della prestazione. Più maturo ed esperto è l'atleta, tanto più complesso può essere lo schema.

2

### Mostrare come ciascun singolo può contribuire al successo

Si può ad esempio chiedere ad ogni atleta di enumerare i principali elementi sui quali dovrebbe concentrarsi.

3

### Pensare in termini di soluzioni e non di problemi

I problemi vanno tenuti fuori dalla gara! Soprattutto se le cose non vanno come dovrebbero, il coach deve dare prova di pensiero positivo e mostrare cosa serve per rovesciare la situazione. La formulazione delle indicazioni deve essere sempre mirata al risultato.

4

### Il coach deve essere d'esempio

Eccessi emotivi come scatti d'ira o crisi di delusione non sono cosa da coach. Bisogna sempre restare un esempio dal punto di vista della forza mentale e del comportamento sportivo.

5

### Il coach abitua l'atleta a pensare in modo autonomo

Se nelle fasi di preparazione e di valutazione non si abituano gli atleti a pensare in modo autonomo, si finisce per sprecare l'opportunità di farne individui autonomi (non solo con i giovani). Si dovrebbe sempre porre questioni e fare in modo che l'atleta debba riflettere da solo.

# Tecniche di coaching

Tanto è fluida la definizione del concetto di coach, tanto varie sono le opinioni su come dovrebbe presentarsi tale attività prima, durante e dopo la gara per essere coronata da successo.

Reto Venzl

## Prima della gara

La preparazione della competizione è un fattore del successo spesso trascurato: chi vuole rendere al massimo in gara deve essere pronto al 100% in un momento determinato. Le possibilità di riuscirci senza ricorrere ad un programma preciso, quasi standardizzato, sono piuttosto remote.

### Una preparazione sistematica porta stabilità

Chi si prepara in modi diversi alla gara, si troverà poi a «raccogliere» risultati altrettanto vari. Se si vuole che l'atleta ottenga prestazioni costanti, si deve elaborare insieme a lui un sistema di preparazione strutturato in varie fasi. È consigliabile partire dall'inizio della gara per poi ripercorrere all'indietro le varie tappe della preparazione (ad es. ultimi cinque minuti, ultimo quarto d'ora, ultima ora, due o tre ore prima, mattina prima della gara, vigilia). Il compito del coach dovrebbe essere quello di predisporre tutta una serie di possibilità (ad es. una sorta di lista di quanto fatto finora dall'atleta prima della gara o il resoconto della preparazione svolta da atleti di successo). Sulla base di queste varianti, poi, ognuno dovrebbe preparare la propria versione individuale.

### Considerare tutti i fattori della prestazione

Nella preparazione di devono considerare tutti i fattori della prestazione:

- quale materiale devo preparare (ad es. bevande)?
- Cosa serve al corpo per una preparazione ottimale (ad es. riscaldamento)?
- Quali opportunità intende sfruttare il coach sotto il profilo della preparazione mentale (ad es. tecniche di concentrazione)?

L'esperienza mostra che molti atleti padroneggiano alcuni dei fattori della prestazione mentre ne trascurano altri. Uno dei compiti del coach consiste proprio nell'agire in questo ambito, basandosi sulla determinazione dei fattori rilevanti nella singola disciplina sportiva (alimentazione, forma fisica, aspetti mentali, materiale, ecc.).

### Mettere al centro le consegne individuali

Come puoi contribuire alla riuscita della gara? A cosa devi prestare particolare attenzione? Cosa è particolarmente importante a tuo giudizio? Si tratta di solo alcune delle molte questioni che un coach può proporre all'atleta prima della gara per aiutarlo a focalizzare l'attenzione sulla propria prestazione e a sentirsi responsabile in prima persona. Domande mirate e personali sono nella maggior parte dei casi più efficaci di una lunga trattazione teorica sugli aspetti tecnico-tattici. Soprattutto nella fase immediatamente prima della gara, infatti, ciascuno dovrebbe riflettere sugli aspetti a cui attribuire particolare importanza.

### Trovare la soluzione su misura

Soprattutto negli sport di squadra, allenatori e coach hanno spesso la tendenza a proporre per tutti lo stesso tipo di preparazione. La cosa rafforza magari lo spirito di squadra, ma non è certo ottimale per la preparazione del singolo. Ci sono forse parti del riscaldamento che si possono eseguire tutti insieme, ma man mano che il momento cruciale si avvicina, dovrebbe essere possibile un appoggio individuale, per consentire a ciascuno di dare il massimo.

### Mirare allo stato di forma momentanea ideale

Si tratta di raggiungere la massima capacità di prestazione possibile. Nelle gare poco interessanti sotto il profilo del risultato personale c'è il rischio che l'atleta tenda a sottovalutarle, in quelle particolarmente sentite (partita per la retrocessione, campionato scolastico e simili), la paura potrebbe avere un ruolo importante. Il compito del coach è di elaborare prima della gara, in allenamento, tutto un repertorio di strategie per attivare o calmare il singolo. Nella fase diretta poi, spesso basta soltanto richiamare alla mente del giocatore quanto provato in precedenza.



## Durante la gara

L'importanza dell'attività del coach in gara risulta diversa a seconda dello sport praticato; se nella corsa d'orientamento l'atleta scompare per un'ora nel fitto del bosco e può «sottrarsi» al controllo del coach, nella pallavolo, ad esempio, quest'è sempre presente. Anche in questo caso, comunque, va detto che gli atleti non possono certo usare in partita elementi che non padroneggiano. D'altro canto, il coach con un comportamento sbagliato può bloccare le prestazioni dei propri giocatori.

### Il coach resta calmo e distaccato

Se un coach pretende dai suoi atleti una buona prestazione a livello mentale (ad es. pensare in positivo, controllare le emozioni, ecc.), soprattutto in gara deve svolgere una funzione di esempio. Non si tratta di ridurre l'importanza dell'impegno personale del coach, ma solo di sottolineare che «esagitati» a bordo campo possono sortire effetti negativi sulla prestazione. Per venire ad alcuni esempi concreti:

- mostrare durante tutto l'arco della gara un convincente linguaggio gestuale («credo in me stesso e do il massimo fino alla fine»).
- Evitare commenti negativi nei confronti del pubblico o dell'arbitro.
- Restare calmo e concreto anche nella fase più concitata.
- Non farsi influenzare dall'andamento negativo della gara; motivare ed incitare sempre.
- Mostrarsi sempre all'altezza e superiori. In fin dei conti si tratta sempre «soltanto» di una gara.

### Mostrare soluzioni concrete

Nei momenti cruciali capita a molti coach di parlare senza riflettere troppo. Non è che si debbano sempre pesare le parole, ma occorre pur sempre prestare attenzione ad alcuni elementi: evitare commenti su cosa l'atleta non dovrebbe fare o su cosa non funziona (problemi). Mostrare cosa fare sul campo per cambiare le sorti della gara (soluzione). Preparare delle soluzioni che possano essere applicate direttamente sul campo.

### I «trucchi» del coach: spesso controproducenti

Ricorrere a un trucco spesso risulta più controproducente che efficace, in quanto confonde l'atleta più ancora dell'avversario. L'improvviso cambio (doppio) di giocatore costituisce spesso l'ultima spiaggia del coach, e non sempre risulta davvero efficace. Se da un lato si può affermare che si deve fare di tutto per vincere, dall'altro ci si dovrebbe concentrare sui fattori principali del successo: allenamento serio, preparazione ottimale e comportamento concentrato e combattivo sul terreno. Anche perché in gara si dovrebbe pur sempre rispettare il principio del fair-play...

### Sfruttare le pause

In particolare negli sport di squadra, il coach ha a disposizione pause e tempi morti per intervenire, anche se poi non va dimenticato che il loro fine principale è quello di offrire all'atleta un momento di recupero sia fisico che mentale. Non bisogna usare le pause per conferenze sulla tattica, ma tutt'altro per ripetere a sommi capi gli elementi fondamentali e indicare concrete soluzioni per migliorare la prestazione del momento.

## Dopo la gara

Anche una volta terminata la gara, il compito del coach non è finito, anzi, ora si tratta di trarre le conseguenze da quanto visto, e ciò rappresenta un buon passo verso il successo.

### Sfruttare ogni gara per svilupparsi

Come dice un vecchio proverbio cinese, nella vita si possono fare talmente tanti errori, che non è necessario ripeterli. Il lavoro fatto in allenamento può considerarsi riuscito se quanto viene provato può essere applicato sempre meglio in gara. Ciò significa a sua volta che gli errori dovrebbero essere eliminati gradatamente e allo scopo contribuisce una adeguata opera di valutazione. Anche se si scopre un solo punto da migliorare per la volta successiva, il lavoro di analisi e valutazione si può considerare riuscito.

Il lavoro di analisi deve essere fatto a livello razionale; emozioni intense (dalla gioia alla frustrazione) dovrebbero quindi essere smorzate, prima di dedicarsi all'analisi distaccata della gara. Il coach deve costituire anche in questo ambito un buon esempio di autogestione, concretezza e praticità. Un rimbrosto basato sulla propria delusione personale non compensa una gara sbagliata, ma può rompere facilmente il rapporto di fiducia.

### Il risultato non è tutto

Molti coach nel momento dell'analisi tendono a dare troppa importanza al risultato; se si vince la partita è stata buona, se si perde è un incontro da dimenticare. Sarebbe molto più utile e sensato concentrarsi all'atto dell'analisi soprattutto su quello che la squadra ha fatto, dal punto di vista fisico, tecnico, tattico e mentale. In tal modo anche dopo una gara non proprio convincente si può trovare un equilibrio fra aspetti positivi ed elementi da migliorare.

### Non cercare scuse

Spesso, nella delusione del momento, si attribuisce alla sfortuna una gara persa. Cercare scuse di questo tipo però non migliora il coach né gli atleti. Solo se ciascuno si assume la propria parte di responsabilità per una prestazione fallita si può migliorare. Bisogna allora lasciare da parte scuse varie ed evitare di dare la colpa agli arbitri, o al pubblico, o alle condizioni ambientali, o... Val più occuparsi solo dei fattori che possono essere influenzati direttamente, che – val bene ripeterlo – sono quelli relativi a condizione fisica, preparazione mentale, tecnica e tattica.

### Invitare alla riflessione ponendo domande

Altra tentazione da respingere è quella di fare l'analisi da soli; il punto di vista del coach (esterno) è senza dubbio importante e interessante, ma altrettanto lo è il parere dei giocatori, che hanno vissuto direttamente la gara. Vale pertanto la pena di coinvolgere gli atleti nella discussione, magari ponendo determinate questioni come:

- cosa ha funzionato come volevamo?
- Che cosa è risultato insoddisfacente e va migliorato?
- Quali sono le conseguenze per il prossimo allenamento e la prossima gara?

### C'è molto da fare, rimbocchiamoci le maniche

Una volta fatta l'analisi si tratta di astrarre dalla gara e di prepararsi a quella successiva. Ciò significa innanzitutto recupero (anche mentale) e una serie di allenamenti in cui lavorare per migliorare i punti deboli evidenziati grazie all'analisi. E poi è già ora di iniziare nuovamente il ciclo: preparazione diretta, gara, valutazione. Il coach apporta un importante contributo in questo processo di analisi e di sviluppo sia umano sia sportivo dell'atleta e dovrebbe cercare di fare sempre del suo meglio, in quanto sempre co-responsabile del successo e dell'insuccesso.

**m**

**Reto Venzl** psicologo FSP e psicologo dello sport SASP, lavora dal 1987 nel campo dello sport di prestazione giovanile e di punta.  
Indirizzo: [reto.venzl@performance-institute.ch](mailto:reto.venzl@performance-institute.ch)