
INDICE

RINGRAZIAMENTI

di Ezio Dau

pag. 13

PREFAZIONE

a cura di Flavia Zampa

» 17

PARTE 1 – L'ECOSISTEMA DEL COACHING SPORTIVO

1. INTRODUZIONE

» 23

2. SBLOCCARE IL POTENZIALE. IL COACHING PER ECOSISTEMI SPORTIVI VINCENTI

a cura di Ezio Dau

» 25

2.1. La premessa

» 25

2.2. Il coaching: la chiave per rendere efficace una complessa organizzazione sportiva

» 27

2.3. La cultura del coaching: un pilastro strategico e gestionale

» 30

2.4. Il coaching tra allenatori e staff tecnico: la creazione di una cultura vincente

» 32

2.5. Il coaching tra staff medico e terapeuti: prendersi cura del benessere degli atleti

» 35

2.6. Il coaching con gli atleti: un percorso verso l'eccellenza. Oltre la capacità fisica

» 37

2.7. Esplorare il mondo giovanile

» 40

2.8. Il potere trasformativo del coaching nel mondo dello sport giovanile

» 43

2.9. Un approccio integrato di coaching rivolto ai genitori	pag.	45
2.10. La sinergia tra i diversi livelli: dallo spogliatoio alla sala riunioni	»	48
2.11. Implementare un progetto di coaching: un approccio sistemico e integrato	»	51
3. IL COACHING IN AMBITO SPORTIVO. UTILITÀ E DIFFERENZE CON LA PSICOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT		
<i>a cura di Silvia Miazzo e Irene Nardo</i>	»	55
3.1. Premessa	»	55
3.2. Cosa fa concretamente un coach sportivo con gli atleti?	»	57

PARTE 2 – IL COACHING NEI DIVERSI LIVELLI DELL'ECOSISTEMA SPORTIVO

4. IL COACHING COME PARTNER STRATEGICO DELL'ALLENATORE		
<i>a cura di Ezio Dau</i>	»	61
4.1. Un'alleanza per l'eccellenza	»	61
4.2. Il coach come ponte strategico: dal lavoro con l'atleta al potenziamento dello staff tecnico	»	63
4.3. La progettazione di strategie personalizzate	»	66
4.4. Migliorare la comunicazione e la relazione allenatore-atleta con l'aiuto dello sport coach	»	69
4.5. Costruire il team: ottimizzare le dinamiche di gruppo	»	70
4.6. Il potenziamento della leadership dell'allenatore	»	73
4.7. Un modello integrato per il successo sostenibile	»	75
5. VINCERE FUORI DAL CAMPO. LA MOSSA STRATEGICA DELL'EXECUTIVE COACHING PER I LEADER DELLO SPORT		
<i>a cura di Ezio Dau</i>	»	78
5.1. Oltre la linea laterale: la partita si vince anche dietro la scrivania	»	78
5.2. Un partner strategico, non un allenatore	»	81
5.3. La bussola interiore, non la mappa esterna	»	83
5.4. Sviluppate il leader: lucidità e decisioni strategiche	»	84

5.5.	Dalla leadership alla performance: un investimento dal ritorno misurabile	pag.	87
5.6.	La mossa dei campioni: costruire dinastie vincenti	»	90
6.	SPORT COACHING E CRESCITA PERSONALE: IL VIAGGIO VERSO L'ECCELLENZA ATLETICA		
	<i>a cura di Ezio Dau</i>	»	93
6.1.	La rivoluzione del coaching sportivo: oltre la tecnica	»	93
6.2.	Il fondamento della crescita personale nella performance	»	95
6.3.	Le fondamenta del coaching giovanile: costruire atleti e persone	»	98
6.4.	Lo sviluppo della mentalità vincente nei giovani atleti	»	101
6.5.	La dinamica di squadra: crescere insieme verso l'eccellenza collettiva	»	103
6.6.	Gli strumenti del coach moderno: tecniche e metodologie per la crescita	»	106
6.7.	Il futuro del coaching sportivo: verso una visione integrale dell'atleta	»	108
7.	INTEGRAZIONE DEL COACH SPORTIVO NELLO STAFF TECNICO		
	<i>a cura di Riccardo Greggio</i>	»	111
7.1.	L'evoluzione del ruolo del coach sportivo	»	111
7.2.	Ruoli che si incontrano, non si sovrappongono	»	114
7.3.	La fiducia si costruisce, non si assegna	»	115
7.4.	L'impatto invisibile. Il valore del coach sportivo nei risultati non immediatamente misurabili	»	117
7.5.	L'integrazione nelle realtà giovanili e dilettantistiche: un'opportunità educativa oltre la performance	»	119
7.6.	Discipline diverse, stessi bisogni umani	»	121
7.7.	Verso un modello integrato: prospettive future per il coach sportivo nello staff tecnico	»	122
8.	LA TRIANGOLAZIONE ATLETA, ALLENATORE E GENITORE		
	<i>a cura di Sara Spallazzo</i>	»	124
8.1.	Lo sport e il suo impatto sull'equilibrio familiare	»	124
8.2.	L'aspettativa del genitore nella carriera sportiva dei figli	»	126

8.3.	La gestione dell'aspettativa dell'atleta	pag.	129
8.4.	La competizione tra atleti e genitori della stessa squadra: dinamiche, rischi e strategie	»	131
8.5.	Le aspettative dell'allenatore: tra motivazione, pressione e benessere dell'atleta	»	134
8.6.	Allenatori e genitori: una collaborazione essenziale	»	137
8.7.	Valori a confronto: il ruolo del coach	»	139
9.	TRA SPORT E SCUOLA: IL RUOLO DEL GENITORE NELLA CRESCITA DEL GIOVANE ATLETA		
	<i>a cura di Deborah Fongher</i>	»	143
9.1.	Quando lo sport diventa una scuola di vita (anche per i genitori)	»	143
9.2.	Le voci dei genitori. Tra orgoglio, paura e consapevolezza	»	144
9.2.1.	Quando la passione nasce dal gioco	»	146
9.2.2.	Il coraggio di lasciarli andare	»	146
9.2.3.	Tra sport e scuola: un equilibrio fragile	»	148
9.2.4.	La famiglia come squadra	»	148
9.2.5.	Quando l'adulto fatica più del ragazzo	»	149
9.3.	Lo sguardo del coach: tra accompagnamento e consapevolezza	»	150
9.3.1.	Il genitore come primo allenatore emotivo	»	150
9.3.2.	Dalla prestazione al significato	»	150
9.3.3.	Quando lo sport diventa specchio del genitore	»	151
9.3.4.	Il coach come facilitatore di dialogo	»	151
9.4.	Lo sport come palestra di consapevolezza	»	153

PARTE 3 – STRUMENTI E APPLICAZIONI DEL COACHING SPORTIVO NELLA COMPLESSITÀ

10.	ALLENARE I VALORI PERSONALI PER ELEVARE LA PERFORMANCE SPORTIVA		
	<i>a cura di Pierluigi Bertolini</i>	»	157
10.1.	Premessa: la persona prima dell'atleta	»	157
10.2.	Il legame invisibile tra chi sei e come performi	»	158

10.2.1.	Cos'è un valore personale	pag.	158
10.2.2.	I valori fondamentali dell'atleta di successo	»	160
10.2.3.	Quando i valori creano la prestazione	»	162
10.3.	Allenare i valori nel coaching sportivo	»	164
10.3.1.	Esplorare: portare alla luce i valori autentici	»	164
10.3.2.	Allineare: dare concretezza ai valori nella pratica sportiva	»	165
10.3.3.	Costruire: allenare i valori con micro-esperimenti	»	166
10.3.4.	Integrare: riflettere per radicare	»	167
10.3.5.	Evolvere: diventare l'atleta che incarna i propri valori	»	167
10.4.	I valori nelle diverse discipline sportive	»	168
10.4.1.	Sport individuali	»	168
10.4.2.	Sport di coppia	»	169
10.4.3.	Sport di squadra	»	170
10.5.	I valori nelle società sportive	»	172
10.6.	I vantaggi di un approccio basato sui valori e il piano di azione per il coaching	»	175
10.7.	Valori e stato di Flow	»	179
10.7.1.	Perché lavorare sui valori aumenta la probabilità di entrare nel Flow	»	179
10.7.2.	Cosa accade nella mente dell'atleta	»	180
10.7.3.	Strategie di coaching per coltivare il Flow attraverso l'allineamento ai valori	»	181
10.8.	Valori e teoria dell'autodeterminazione	»	183
10.9.	Valori e definizione degli obiettivi	»	184
10.9.1.	Obiettivi e valori: un'alleanza necessaria	»	184
10.9.2.	Il contributo della teoria del Goal Setting	»	184
10.10.	Valori e talento	»	186
10.10.1.	Il mito del talento innato	»	186
10.10.2.	Talento, pratica deliberata e crescita	»	187
10.11.	Conclusione: i valori come fondamenta della grandezza autentica	»	188

11. MODELLI NEUROCOGNITIVI PER LO SPORT COACHING

a cura di Andrea Donatiello

pag. 189

- 11.1. Flow, attenzione e arousal » 189
 - 11.1.1. Caratteristiche dello stato di Flow » 191
 - 11.1.2. Il concetto di arousal e i processi attentivi » 193
- 11.2. Modelli neurocognitivi dello stato di Flow » 196
 - 11.2.1. Teoria dell'ipofrontalità transitoria di Dietrich » 197
 - 11.2.2. Teoria della sincronizzazione del flusso di Weber e Tamborini » 198
- 11.3. Conclusioni » 200

12. L'IMPORTANZA DEL COACHING NEL RECUPERO FUNZIONALE POST INFORTUNIO

a cura di Ezio Dau

» 201

- 12.1. Introduzione al recupero post infortunio: aspetti fisici e mentali » 201
- 12.2. Il ruolo del coaching mentale nel processo di riabilitazione » 204
- 12.3. Tecniche fondamentali di coaching applicate al recupero » 207
- 12.4. La gestione della paura dopo l'infortunio » 209
- 12.5. Il coaching come strumento di adattamento alla nuova condizione fisica e mentalità vincente » 212
- 12.6. Collaborazione multidisciplinare: coach, fisioterapista e preparatore atletico » 217
- 12.7. Il valore aggiunto del coaching nel ritorno all'attività sportiva e oltre » 221

13. ARTI MARZIALI E COACHING. VISIONI E PUNTI DI CONTATTO

a cura di Lorena Scuccimarra

» 223

- 13.1. Le arti marziali » 223
- 13.2. Il coaching » 226
- 13.3. Un approccio integrato » 227
 - 13.3.1. Arti marziali interne e sviluppo della consapevolezza » 229

13.4.	Risultati possibili con l'applicazione del coaching alle arti marziali	pag.	230
13.5.	Un esempio di applicazione del coaching al Judo	»	232
13.6.	Una riflessione personale: punti di contatto tra Tai Chi e coaching	»	234
13.6.1.	Il coach come Maestro di Tai Chi	»	235
13.7.	Conclusioni	»	241
14.	SPORT COACHING: COME SPIEGARLO E COME PROPORLO NEI CONTESTI SPORTIVI		
	<i>a cura di Sergio Scarpa</i>	»	243
14.1.	Il coaching sportivo: definizione e ambiti di intervento	»	243
14.2.	Il valore del coaching per gli attori del sistema sportivo	»	244
14.2.1.	La prospettiva della società sportiva	»	244
14.2.2.	La prospettiva dell'allenatore	»	245
14.2.3.	La prospettiva dei genitori	»	246
14.2.4.	La prospettiva dell'atleta	»	246
14.3.	Una strategia per introdurre il coaching nello sport	»	247
14.4.	Ostacoli e resistenze all'introduzione del coaching	»	248
14.5.	Conclusioni	»	249
APPENDICI			
1.	MODELLO ALCHIMIA PER LO SPORT COACHING. UN FRAMEWORK PER L'INTERVENTO E LA CRESCITA DELLO SPORT COACHEE	»	253
2.	QUESTIONARI DI INDAGINE SUL COACHING IN AMBITO SPORTIVO	»	272
	BIBLIOGRAFIA	»	277
	CONOSCIAMOCI MEGLIO...	»	281