

Virginia Minuto

EVOLUZIONE DEL COACHING SPORTIVO



**Il potenziale delle piattaforme digitali
in alternativa alla figura del Mental Coach**



**Politecnico
di Torino**

Relatrice:
Eleonora Buiatti



**Politecnico
di Torino**

Politecnico di Torino

Corso di Laurea in Design e Comunicazione Visiva

A.a. 2023/2024

Sessione di Laurea Luglio 2024

Evoluzione del Coaching sportivo

Il potenziale delle piattaforme digitali
in alternativa alla figura del Mental Coach

Relatrice
Eleonora Buiatti

Candidata
Virginia Minuto

Indice

Abstract	pag. 3
Introduzione	pag. 4
1. Analisi di scenario e studio del contesto	pag. 9
1.1 Definire l'attività fisica	pag. 10
1.2 Benefici dell'attività fisica	pag. 10
1.3 Rischi legati all'inattività	pag. 12
1.4 Sport e dieta	pag. 13
1.5 Studio riguardo alle abitudini sportive	pag. 15
1.6 Allenatori e Mental Coach	pag. 25
1.7 Sport e digitalizzazione	pag. 29
1.8 Considerazioni finali	pag. 32
2. Motivazione sportiva e Mental Coach	pag. 35
2.1 Psicologia sportiva e la sua evoluzione	pag. 37
2.2 La figura del Mental Coach	pag. 43
2.3 Prime teorie motivazionali	pag. 46
2.4 Caratteristiche e aspetti motivazionali della Psicologia dello Sport	pag. 52
2.5 Tecniche di Mental Training motivazionali	pag. 69
2.6 Casi studio: celebri Mental Coach	pag. 85
3. Piattaforme di coaching sportivo digitali	pag. 95
3.1 Origine e evoluzione	pag. 97
3.2 Caratteristiche e funzionalità	pag. 101
3.3 Casi studio: piattaforme digitali presenti sul mercato	pag. 106

4. Piattaforme digitali e Mental Coach a confronto	pag. 137
4.1 Analisi delle caratteristiche distintive: potenzialità e criticità	pag. 138
4.2 Considerazioni finali	pag. 145
5. Analisi metaprogettuale	pag. 149
5.1 Scenario, target e brief	pag. 150
5.2 Linee guida	pag. 153
5.4 Concept	pag. 154
5.6 Presentazione	pag. 155
Conclusioni	pag. 159
Bibliografia	pag. 162
Sitografia	pag. 164
Ringraziamenti	pag. 167

Abstract

In questo contributo vengono trattati principalmente tre ambiti: le pratiche sportive, il pensiero cognitivo e l'uso delle tecnologie digitali.

Negli ultimi tempi, grazie all'innovazione tecnologica, sono emerse nuove piattaforme digitali nel campo del coaching sportivo, che hanno rivalutato e trasformato il servizio del Mental Coaching. La professione del Mental Coach ha da tempo assunto una posizione consolidata nel fornire supporto fisico, emotivo e psicologico agli atleti, sia a livello amatoriale che agonistico. Tuttavia, con i recenti avanzamenti nel settore digitale, è emersa una figura apparentemente sostitutiva: l'E-coach, un avatar virtuale ideato con l'intento di fornire funzionalità mirate ad ottimizzare le prestazioni degli atleti. L'analisi verte sul ruolo degli innovativi strumenti digitali di supporto psico-fisico agli atleti, interrogandosi sull'effettiva capacità di sostituire efficacemente un soggetto umano, sollevando interrogativi circa le effettive potenzialità aggiuntive, nonché sui limiti e sulle criticità intrinseche che essi comportano. Il dibattito tra l'impiego del tradizionale mental coach o dei sistemi di supporto digitali nel contesto sportivo evidenzia una dicotomia di approcci, ciascuno caratterizzato da peculiarità e sfide intrinseche. L'indagine fornisce una base per l'implementazione di un modello ibrido, integrando entrambe le metodologie al fine di massimizzare i benefici.

Introduzione

Il presente progetto di tesi approfondisce il tema dell'evoluzione del Coaching in ambito sportivo, esplorando il potenziale innovativo dei sistemi digitali che offrono pratiche di Coaching virtuale. Si indaga sulle potenzialità aggiuntive rispetto al consolidato ruolo del Mental Coach sportivo. Attraverso un'approfondita analisi delle origini e dell'evoluzione del Coaching sportivo, delle teorie motivazionali e delle tecniche di Mental Training, l'obiettivo è comprendere la complessità del servizio e proporre un sistema di Coaching che possa sfruttare i punti di forza emersi e limitare le criticità.

L'indagine inizia con l'esplicazione della domanda di ricerca: *Qual è il ruolo degli innovativi virtual coach e in che misura sono in grado di sostituire il ruolo tradizione di un Mental Coach fisico?* L'intento è identificare una soluzione efficace al problema, partendo dalla definizione di un'utenza specifica con bisogni e necessità ben delineati, all'interno di un contesto di indagine preciso.

Il primo capitolo è dedicato a un'approfondita analisi del contesto complessivo relativo al tema dell'attività fisica, alle abitudini sportive e alla salute fisica e mentale. Vengono illustrati i benefici dell'attività sportiva regolare e costante, i rischi legati all'inattività e l'importanza di uno stile di vita sano che comprende diversi aspetti della quotidianità, dallo sport all'alimentazione. Segue un'analisi di dati statistici e ricerche recenti mirata a identificare il tasso di partecipazione alle attività sportive, le motivazioni e le tendenze emergenti nel settore. L'obiettivo è comprendere le motivazioni che spingono le persone a praticare sport con regolarità e quelle che portano ad abbandonarlo, al fine di individuare i fattori che influenzano la partecipazione. Inoltre, viene esplorato l'effettivo utilizzo di servizi offerti da allenatori e Mental Coach, così come dei sistemi digitali per il supporto fisico

e psicologico degli atleti. L'obiettivo dell'analisi iniziale è delineare le esigenze e le problematiche di partenza per l'attuazione di un metaprogetto che risponda alle esigenze reali dell'utenza.

Il secondo capitolo si prefigge di definire la nascita e l'evoluzione della motivazione psicologica all'interno della Psicologia dello Sport. Include l'esplorazione delle sue origini e delle successive evoluzioni nel contesto storico, la catalogazione delle teorie motivazionali attualmente in vigore, un'analisi approfondita degli aspetti e delle caratteristiche motivazionali specificamente riferite alla Psicologia dello Sport, e infine, l'indagine sulle tecniche di mental training finalizzate a potenziare la motivazione. Viene definito il ruolo cruciale del Mental Coach all'interno del contesto sportivo, tracciando l'origine e l'evoluzione del Coaching sportivo nel corso del tempo ed esplorando le radici storiche e le influenze che hanno contribuito a definire questa disciplina. Si esaminano le caratteristiche distintive del Coaching sportivo, focalizzandosi sui processi che caratterizzano la relazione tra il Coach e l'atleta. Si evidenziano le tecniche e le metodologie impiegate nel Coaching sportivo, esaminando sia gli impatti positivi che le sfide intrinseche della modalità di lavoro. Infine, si conclude con la presentazione di celebri Mental Coach internazionali che offrono esempi tangibili di come il Coaching sportivo sia stato applicato con successo in contesti reali. L'obiettivo è fornire una panoramica completa e articolata all'interno complesso universo della motivazione psicologica, sottolineando la sua rilevanza nel contesto sportivo.

Il terzo capitolo si dedica all'esplorazione dei sistemi digitali nell'ambito sportivo che offrono la possibilità di monitorare e ricevere fee-

feedback sulle prestazioni sportive effettuate. Viene delineata l'origine e l'evoluzione delle Applicazioni sportive, dei Wearable Device e degli Avatar virtuali nel contesto del Virtual Coaching, evidenziando come si siano evoluti nel panorama sportivo moderno. Si esaminano le dinamiche specifiche di questa pratica digitale, evidenziando come possa differire e integrarsi con il coaching tradizionale. Un'analisi critica esplorerà i vantaggi e le limitazioni del coaching virtuale nello sport per comprendere la potenzialità di questo tipo di approccio. Infine, si illustrano alcuni casi studio presenti sul mercato, dalle Piattaforme Web alle Applicazioni Digitali, evidenziando le funzionalità e le caratteristiche distintive. Attraverso l'analisi di mercato, si mette in luce come queste tecnologie siano integrate con successo nell'ambito sportivo, evidenziando la loro attitudine nel valorizzare l'importanza dell'attività fisica e la capacità di far perseguire obiettivi definiti.

Il quarto capitolo propone un confronto tra il Virtual Coaching e il Mental Coach, analizzando le differenze e le similitudini focalizzandosi sull'analisi delle caratteristiche uniche che contraddistinguono i due servizi proposti. Si esplorano le differenze nel loro approccio, personalizzazione e l'interazione con gli atleti, fornendo un quadro dettagliato delle peculiarità di ciascun metodo. Vengono esaminate le differenze significative nei processi mentali degli atleti quando vengono supportati da un Virtual digitale o da un Mental Coach. Infine, si raccolgono le considerazioni finali emerse dal confronto tra l'Avatar Digitale e il Mental Coach che contribuiranno a definire il progetto esposto.

Il quinto capitolo è dedicato alla presentazione di una proposta

metaprogettuale di Coaching sportivo innovativo, un modello ibrido che combina i due modelli proposti. L'obiettivo è sviluppare un sistema di Coaching integrato che possa sfruttare i punti di forza di entrambi i metodi, offrendo un supporto efficace e personalizzato agli atleti. Dopo un'attenta analisi e comprensione del contesto, vengono definiti lo scenario, il target di riferimento e viene delineato un brief progettuale chiaro. Successivamente vengono formulate le linee guida per lo sviluppo del progetto tenendo conto delle esigenze specifiche degli utenti e delle potenzialità offerte dalle tecnologie digitali, senza perdere di vista l'aspetto mentale, emotivo e umano conferito dal Mental Coach. Il concept del progetto è avvicinare gli atleti amatoriali all'atmosfera professionale attraverso un supporto digitale che mira a fornire un'esperienza al pari di quella di un atleta professionista. L'obiettivo principale è migliorare la costanza nello sport, aiutando gli utenti a sviluppare una mentalità vincente, affrontare sfide e superare ostacoli che possono compromettere le loro prestazioni e il loro benessere, evitando l'abbandono sportivo. L'output del metaprogetto si basa sull'ideazione di una piattaforma di coaching integrato che combina il supporto umano e digitale per fornire un'esperienza completa e personalizzata. La presentazione del progetto include le funzionalità chiave e la proposta di alcuni servizi per gli utenti.

Le conclusioni offrono riflessioni significative sulla possibile evoluzione del Coaching sportivo, suggerendo direzioni future per la ricerca in questo campo emergente. In questo modo, la tesi contribuisce a delineare un quadro completo delle dinamiche tra Coach Virtuali e Mental Coach tradizionali, offrendo insights preziosi per il progresso e l'innovazione nel supporto psicologico agli atleti.



1

ANALISI DI SCENARIO E STUDIO DEL CONTESTO

Lo studio della tematica del Coaching ha inizio con una fase preliminare che consiste nell'analisi dello scenario, un approfondito studio del contesto e degli attori coinvolti nel progetto. Questo processo consiste nel comprendere l'ambiente circostante legato alla tematica e nel definire gli elementi principali che saranno oggetto della domanda di ricerca. Adottando la metodologia progettuale, vengono messi in evidenza dati reali, ma anche potenziali eventi futuri prevedibili, valutando gli sviluppi che ne possono derivare. Delineando in maniera chiara il contesto di sviluppo nella quale si desidera agire, vengono chiariti i punti salienti della ricerca della tematica che convergono negli argomenti che verranno trattati in seguito. L'analisi del contesto permette di comprendere la realtà dell'ambiente di riferimento per delineare le tendenze e le eventuali criticità. Per poter proseguire con lo studio, vengono presi in considerazione indagini con dati statisticamente rilevanti riguardo alla tematica dell'attività fisica e sportiva.

1.1 Definire l'attività fisica

L'attività fisica si differenzia dall'esercizio sportivo in quanto quest'ultimo è pianificato e strutturato, viene ripetuto regolarmente con l'obiettivo di migliorare o mantenere la forma fisica. Sia l'attività fisica che l'esercizio sportivo contribuiscono al benessere fisico; è consigliabile svolgerle in sessioni di almeno 10 minuti di durata. L'OMS raccomanda 60 minuti al giorno di intensità da moderata a vigorosa per bambini e adolescenti e 150 minuti a settimana di attività intensa moderata per gli over 18.

Con il termine *Sport* si identificano l'insieme di attività che coinvolgono, in contesto competitivo oppure in termini di esercizio individuale o collettivo, le capacità fisico-psichiche, svolte con finalità ludiche o professionali.

1.2 Benefici dell'attività fisica

L'educazione fisica e lo Sport contribuiscono alla crescita integrale della persona, indirizzano verso un salutare stato di vita e generano benefici fisici e psichici. Secondo le l'OMS, qualsiasi attività fisica regolare ad intensità moderata contribuiscono al mantenimento della salute in quanto aumentano la forza muscolare; migliorano l'apparato cardiorespiratorio; rafforzano il sistema osseo e funzionale; riducono il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, tumore al seno e al colon; contribuisce al miglioramento della salute mentale e del benessere psicologico; riducono il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre; sono fondamentali per l'equilibrio energetico e il controllo del peso.



Per attività fisica si intende ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico - incluse le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in attività ricreative

Definizione dell'OMS¹

¹ Ministero della Salute (2014), Informativa Oms: Attività Fisica. Ministero della salute. A Cura Di Katia Demofonti - Ufficio Iii (Rapporti Con L'oms E Altre Agenzie Onu)

1.3 Rischi legati all'inattività

Negli ultimi decenni, l'inattività fisica si è intensificata a livello globale. Secondo indagini condotte dal ministero della salute, nel 2008 circa il 31% circa degli adulti di età superiore ai 15 anni non praticava quantità sufficiente attività fisica (il 28% degli uomini e il 34% delle donne). Nei paesi ad alto reddito, questa percentuale era del 41% per gli uomini e del 48% per le donne, rispetto al 18% degli uomini e 21% delle donne nei paesi a basso reddito. È stato riscontrato un aumento del livello di inattività che correlato a un elevato numero di Prodotto Interno Lordo (PIL).

Le cause della diminuzione dell'attività fisica risiedono nella inattività durante il tempo libero e a comportamenti sedentari sia in ambito domestico che lavorativo. Allo stesso modo, contribuisce all'inattività fisica anche un incremento dell'utilizzo di mezzi di trasporto cosiddetti "passivi". L'aumento dell'inattività fisica rappresenta il più rilevante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale, causando il 6% della totalità dei decessi. Globalmente, 3,2 milioni di persone perdono la vita a causa della mancata attività fisica. Rispetto alle persone che dedicano almeno 30 minuti al giorno al movimento corporeo, le persone non sufficientemente attive presentano un rischio di mortalità dal 20% al 30%.

L'inattività fisica è la causa principale del 21-25% dei tumori della mammella e del colon, del 27% dei casi di diabete e del 30% delle malattie cardiache ischemiche. Praticare attività fisica riduce del 12% il rischio di sviluppare il cancro al seno, del 44% al colon retto e del 55% al polmone.

1.4 Sport e alimentazione

Il Ministero della Salute sottolinea l'importanza nell'adottare una dieta equilibrata per soddisfare i bisogni nutrizionali ed energetici degli sportivi, amatoriali e professionisti. Una corretta alimentazione, unita all'attività fisica, favorisce lo sviluppo completo dell'organismo e il mantenimento di un buono stato di salute. Specialmente nel campo agonistico, risulta fondamentale prestare attenzione all'aspetto nutrizionale per fornire il massimo rendimento. Si evidenzia che le esigenze alimentari di chiunque pratici sistematicamente attività motoria si suddividono in due momenti: l'allenamento, ossia le abitudini alimentari da adottare quotidianamente, e la competizione, vale a dire gli adattamenti nutrizionali che favoriscono una migliore prestazione.

L'alimentazione giornaliera del praticante sportivo è caratterizzata da un equilibrato apporto di nutrienti, che si mantiene in linea con le linee guida alimentari raccomandate anche per chi non pratica sport. La maggior parte dell'apporto calorico giornaliero, è costituito da carboidrati (55-65% a seconda della frequenza e della tipologia di sport), le proteine devono rappresentare il 10-15% delle calorie totali quotidiane combinando alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini) e vegetale (legumi e cereali). Se l'allenamento è indirizzato allo sviluppo del trofismo muscolare o se il carico dell'allenamento è indirizzato allo sviluppo della forza, il fabbisogno di proteine aumenta. Variare le combinazioni degli alimenti qualifica maggiormente lo stile alimentare perché consente di assimilare diverse sostanze e di evitarne la perdita. Il restante 25-30% dell'apporto calorico deve provenire dai lipidi, utilizzati come fonte energetica per prestazioni di lunga durata e intensità bassa.

In egual modo, lo sportivo che pratica ad alti livelli ha le stesse esigenze nutrizionali richieste dall'individuo sano non impegnato a



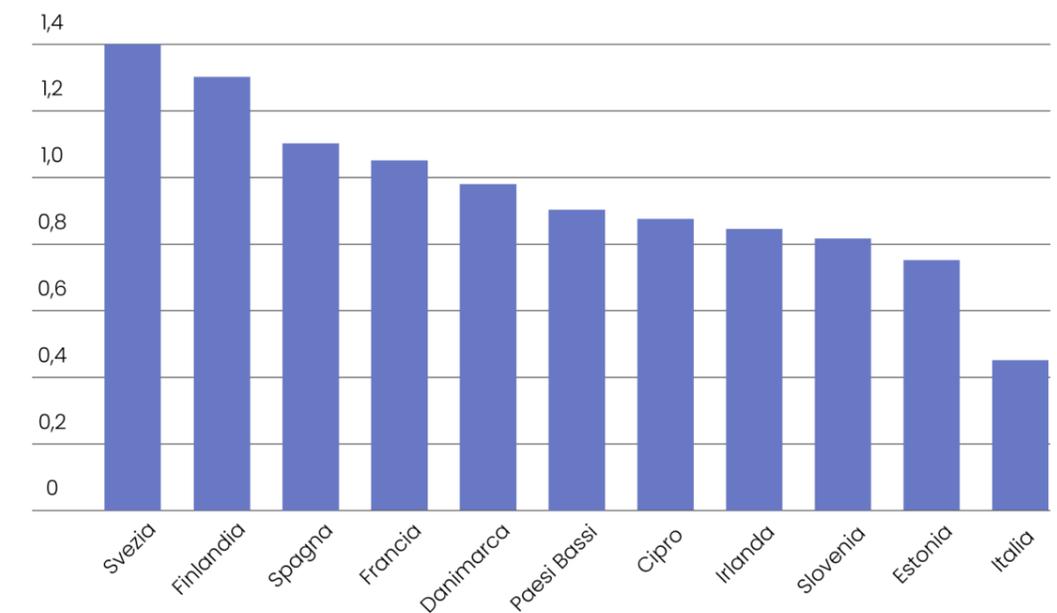
livello agonistico, tranne che per le richieste energetiche. Infatti, il metabolismo basale dello sportivo risulta aumentato per permettere un maggior sviluppo della massa muscolare. L'alimentazione che precede la prestazione sportiva è influenzata dalle sue caratteristiche e dalla durata. Ad esempio, nelle discipline di lunga durata (superiore a un'ora) come la maratona, il ciclismo e lo sci di fondo, la preparazione nutrizionale rappresenta un fattore essenziale. L'obiettivo è massimizzare la concentrazione di glicogeno nei muscoli e nel fegato fornendo agli atleti elevate quantità di carboidrati. Questo permette all'atleta di potenziare le proprie prestazioni per la durata della competizione (Costill, 1980).

1.5 Indagini sulle abitudini sportive

Divario tra paesi

L'area geografica oggetto di studio è l'Italia, poiché secondo alcuni studi essa è caratterizzata da uno svantaggio sportivo sotto diversi punti di vista, in relazione ad altri paesi del contesto europeo. Di fatto, il settore dello Sport in Italia si aggira intorno allo 0,5% dell'occupazione totale del paese. In confronto ad altri Paesi europei dove le percentuali si aggirano al doppio, se non al triplo, come la Svezia (1,4%), la Finlandia (1,3%), la Spagna (1,12%), la Francia (1,16%) per citarne alcune, l'Italia non offre sufficiente risalto all'attività fisica e sportiva¹.

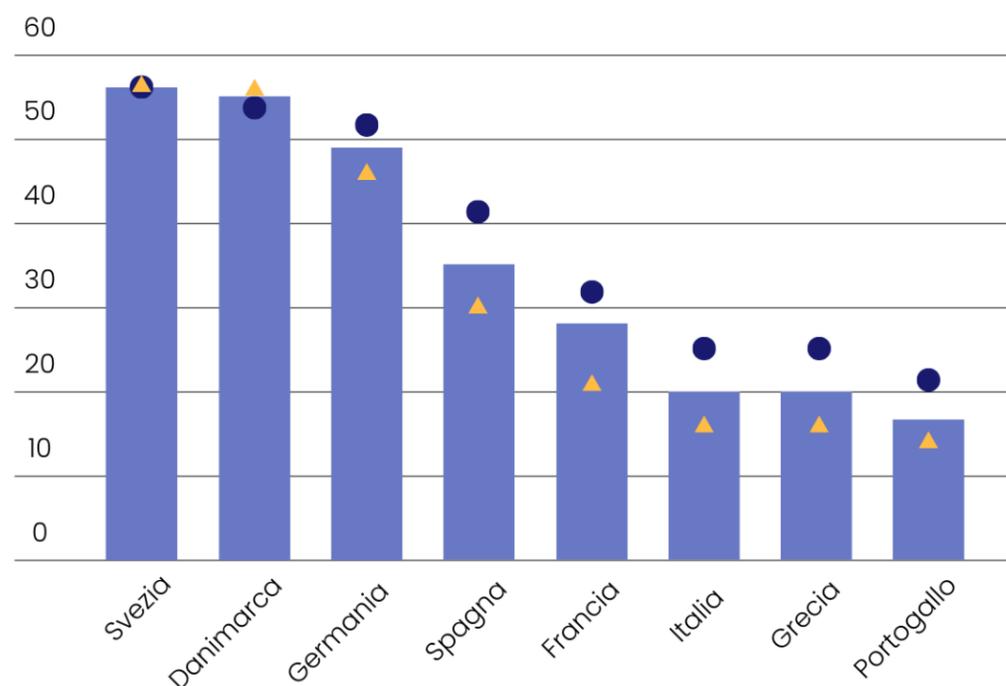
Tasso di occupazione nel Settore Sportivo (2020-2021)



¹ Indagine Eurostat, Coni - i dati su riferiscono al 2020-2021 (<https://www.truenumbers.it/settore-sport/#>)

Inoltre, secondo un'indagine ISTAT condotta da Gian Carlo Blangiardo², Presidente dell'Istituto nazionale di Statistica, solo il 20% degli italiani over 15 dedica almeno 150 minuti a settimana all'attività fisica sportiva. Dal grafico sottostante si evidenzia la differenza rispetto al 55% degli svedesi, il 48% dei tedeschi e il 35% degli spagnoli che dedicano attività sportive con maggiore tempo.

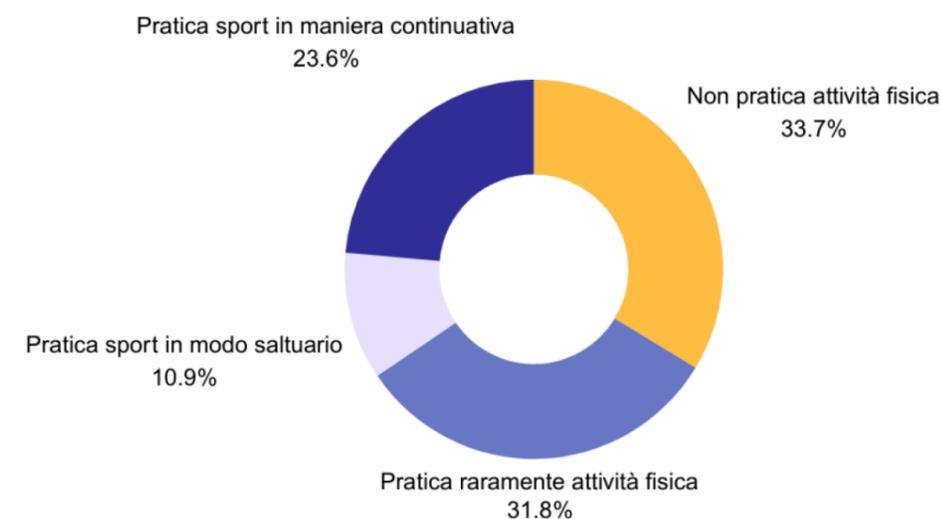
Persone di almeno 15 anni che dedicano almeno 150 minuti a settimana all'attività fisica (2019)



² Indagine Istat, *I numeri dello sport dopo il Covid-19. Da dove ripartiamo*, Gian Carlo Blangiardo (Presidente Istituto nazionale di Statistica) - Salone D'onore Del Coni, Foro Italico - Roma, 14 Luglio 2022

La stessa indagine ha indagato sulle abitudini sportive degli italiani a seguito della pandemia covid-19; i risultati segnalano che il 33,7% (19,7 milioni) degli italiani dichiarano di non praticare né sport né attività fisica, il 31,7% (18,5 milioni) pratica solo qualche attività fisica, il 10,9% (6,4 milioni) praticano sport in modo saltuario, infine il restante 23,6% (13,8 milioni) afferma di praticare sport in maniera continuativa.

Tasso di Praticanti Sportivi e frequenza in Italia (2019)

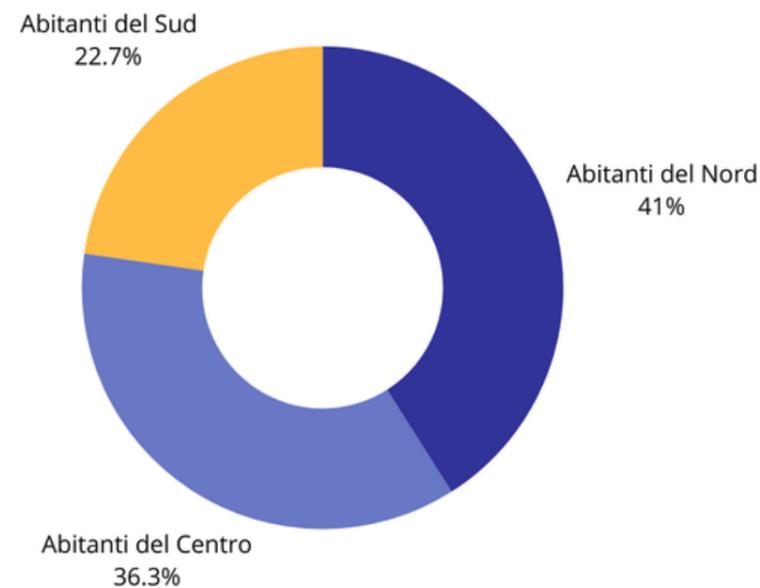


I risultati presentati evidenziano la necessità di approfondire la situazione relativa alle problematiche riscontrate nell'ambito attività fisica e sportiva. La decisione di concentrare la ricerca sull'Italia è motivata dal divario emerso rispetto ad altri paesi europei in termini di investimenti, partecipazione e impatto sociale dell'attività fisica, e dalla conseguente volontà di identificare le cause e proporre soluzioni efficaci. Attraverso uno studio approfondito del contesto italiano, è stato possibile identificare ulteriori discrepanze.

Divario territoriale

Un'ulteriore differenza emersa in svariate indagini riguarda la maggiore operatività sportiva nel Nord Italia rispetto che al Sud Italia. I dati Eurostat¹ del 2020-2021 mostrano che gli impiegati nel mondo dello sport sono il 54% operanti nel Nord Italia, tra Lombardia e Piemonte. Anche coloro che praticano sport nel tempo libero risultano essere al Nord la quota più elevata di praticanti sportivi (41,5%), segue il Centro (36,7%) e per ultimo il Sud (24%)³.

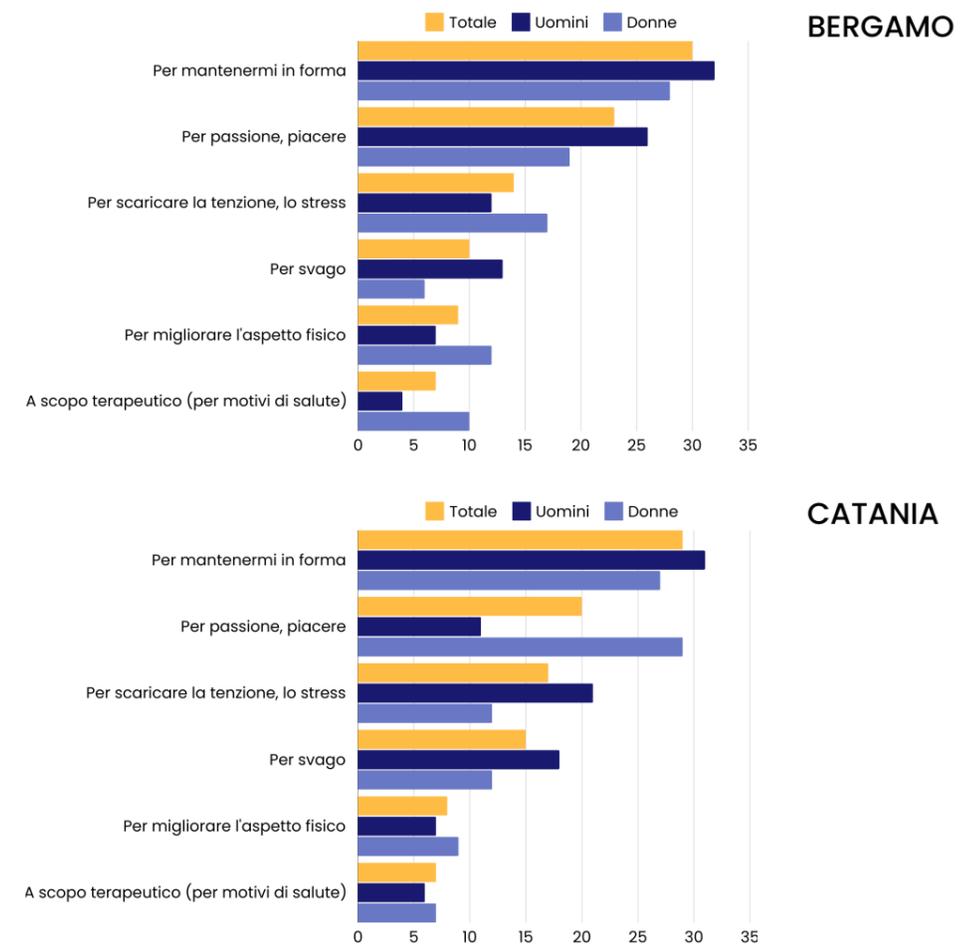
Praticanti sportivi costanti in Italia (2019)



³ Indagine Istat - Sport, attività fisica, sedentarietà - i dati si riferiscono al 2021

Citando un'ulteriore studio svolto da Sport e Salute nel 2020⁴, le motivazioni che portano a praticare sport sono differenti per le due aree geografiche: nel comune del Bergamo si cita al primo posto il mantenimento della forma fisica, seguito dal perseguimento di un interesse e dallo scaricare lo stress e la tensione. Sebbene la maggioranza degli intervistati del comune di Catania abbia confermato che la motivazione principale è il mantenimento della forma, risultano invece differenti le risposte successive che citano il miglioramento dell'aspetto fisico e la componente ludica dello sport.

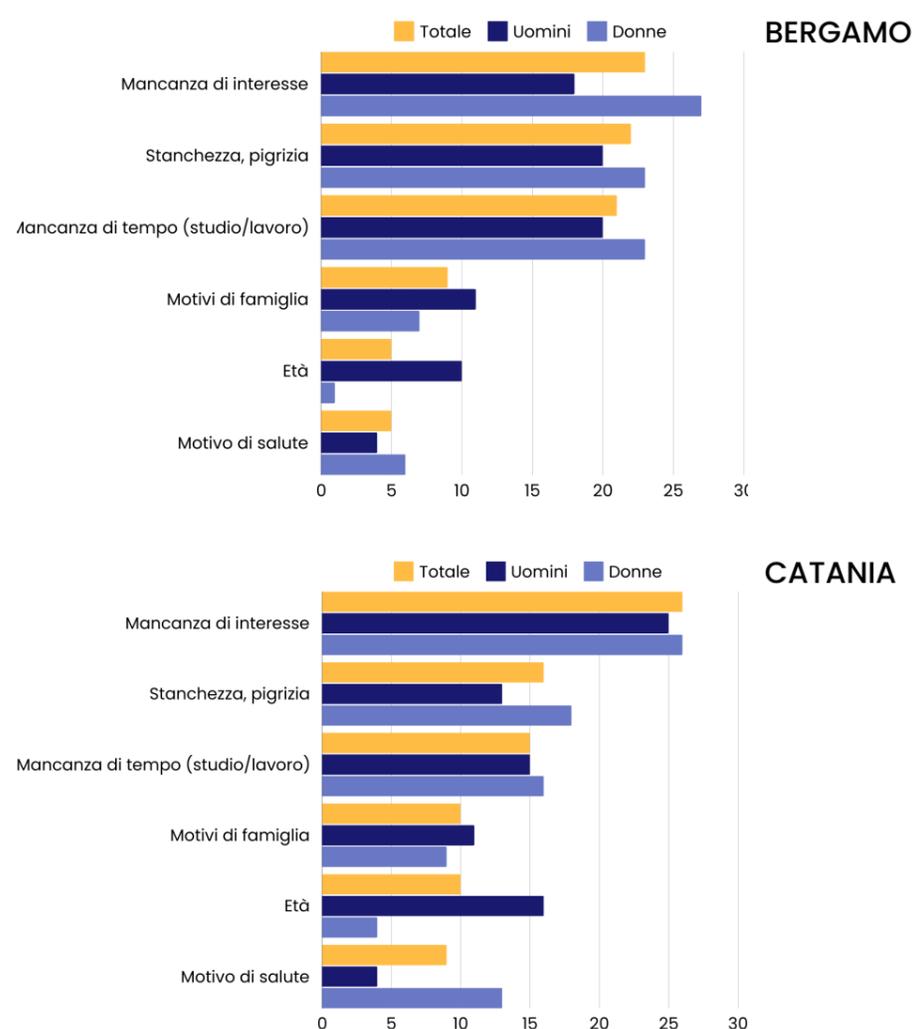
Motivazioni principali per praticare sport (2020)



⁴ Indagine sull'attività fisica e sportiva e sugli stili di vita sani degli italiani, condotta da Sport e Salute nel novembre 2020

Riguardo alle risposte sulle motivazioni che contribuiscono all'astensione dell'attività fisica, bergamaschi e catanesi condividono le risposte: emerge la mancanza di interesse, la stanchezza e la pigrizia, seguiti dalla mancanza di tempo.

Motivazioni principali per non praticare sport (2020)



Divario di genere

Il gap di genere è un fenomeno in continua evoluzione, influenzato dai cambiamenti avvenuti negli ultimi anni. Secondo i dati Eurostat è possibile rilevare che nel 2020 il settore sportivo era prevalentemente maschile, con il 57% del totale¹. Tuttavia, analizzando chi pratica sport in modo continuativo o saltuario nel 2021, gli uomini rappresentano il 39,8% del totale, mentre le donne il 29,6%³. Nonostante il sesso maschile mantenga una presenza maggiore nell'ambito sportivo italiano, il divario di genere ha subito notevoli cambiamenti nell'ultimo ventennio, riducendo la differenza uomo/donna di quasi il 30%. L'evoluzione osservata negli ultimi anni evidenzia la necessità di promuovere ulteriori sforzi per garantire equità e inclusione nel mondo dello sport.

Divario generazionale

Le statistiche manifestano un evidente divario generazionale, che presenta numeri più elevati di praticanti sportivi per la generazione più giovane. Sotto il punto di vista di pratica professionale le fasce d'età sono ben distribuite, infatti sebbene circa il 65% di lavoratori in ambito sportivo è costituito da sportivi dai 30 ai 64 anni, i giovani di età compresa tra i 15 e i 29 anni occupano una notevole fetta del contesto professionale sportivo, corrispondente al 32%¹.

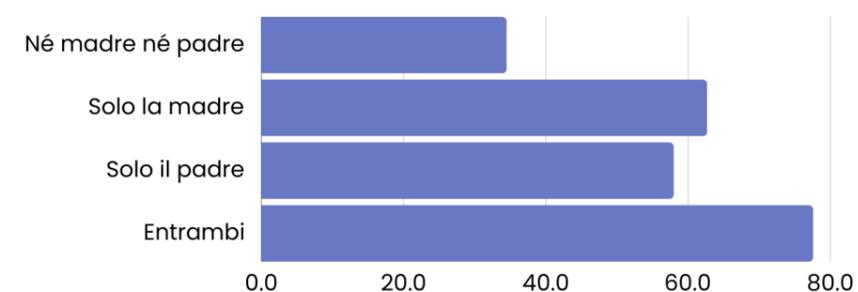
Dal punto di vista della pratica sportiva nel tempo libero, risulta che durante l'intero ciclo di vita si tende a praticare maggiormente attività fisica dai 6 ai 24 anni, circa il 55% degli sportivi totali in Italia, ma diminuisce gradualmente fino ad arrivare al 30% nella fascia di età che va dai 55 ai 64 anni. Tra i motivi principali che risiedono all'abbandono dell'attività sportiva da adulti si trova la mancanza di tempo, le problematiche legate alla salute, l'insorgere di situazioni familiari che cambiano le priorità e infine motivi economici. Allo stesso modo, si verifica tra gli adolescenti un fenomeno chiamato drop-out, cioè abbandono, legato a varie attività tra cui anche quella sportiva. Le motivazioni che portano un adolescente ad abbandonare uno sport sono differenti rispetto a un adulto e risiedono principalmente nella mancanza di soddisfazione, difficoltà nel gestire le emozioni come l'ansia agonistica o la pressione data dalle aspettative generali, la mancanza di risultati attesi e l'eccessiva competitività.

Divario di abitudini familiari

Considerando le informazioni precedentemente discusse sulle differenze generazionali, risulta essenziale esaminare anche il contesto familiare per valutare il suo impatto sull'adozione di stili di vita più o meno salutari. Durante il periodo della crescita, bambini e ragazzi apprendono quali comportamenti adottare osservando i modelli familiari. Nel contesto sportivo, le abitudini dei genitori influenzano l'effettiva pratica sportiva dei figli per il loro futuro.

Secondo i dati dell'indagine ISTAT³, il 72,2% di bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 che dichiarano di praticare sport hanno entrambi i genitori sportivi. Quando è solo uno dei genitori a praticare sport, la percentuale si attesta intorno al 54,59%, tuttavia scende al 31,2% se nessun genitore pratica attività fisica costante. Il grafico sottostante mostra un'analisi condotta nei comuni di Bergamo e Catania riguardante il livello di pratica sportiva in relazione alla sportività dei genitori, mostrando una notevole coerenza tra le abitudini dei genitori e quelle dei figli.

Abitudine alla pratica sportiva dei genitori di praticanti sportivi (2021)

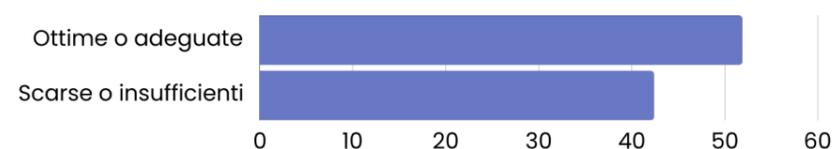


Divario socio-economico

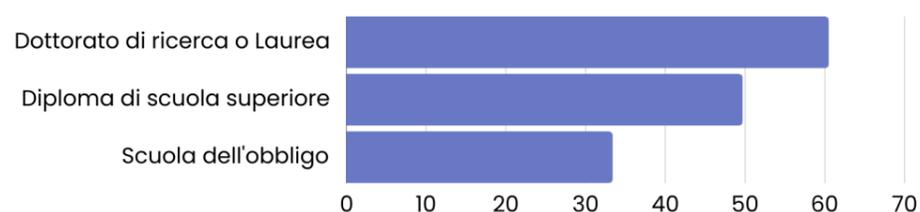
Le abitudini familiari precedentemente discusse, sono inscindibili dallo status socio economico a cui sono correlate, poichè sono associate diverse opportunità e propensioni ad assumere determinati comportamenti e stili di vita.

Considerando i dati ISTAT del 2021⁵, il 49% dei bambini che pratica sport vivono in famiglie con ottime e adeguate risorse economiche, mentre il 29,8% hanno situazioni economiche più svantaggiate. Le disuguaglianze legate al titolo di studio emergono con forza, evidenziando che il 51,2% dei laureati pratica sport, rispetto al 15,6% di coloro che hanno la licenza media. È importante sottolineare anche l'influenza il contesto culturale della famiglia, oltre a quello personale. Ad esempio, i giovani con i genitori laureati si dedicano allo sport nel 57,9% dei casi, la percentuale scende al 45,5% se i genitori hanno un diploma di scuola superiore e si riduce ad appena il 29,6% quando i genitori hanno solo la licenza media dell'obbligo.

Condizioni economiche dei genitori di praticanti sportivi costanti (2021)



Titoli di studio dei genitori di praticanti sportivi costanti (2021)



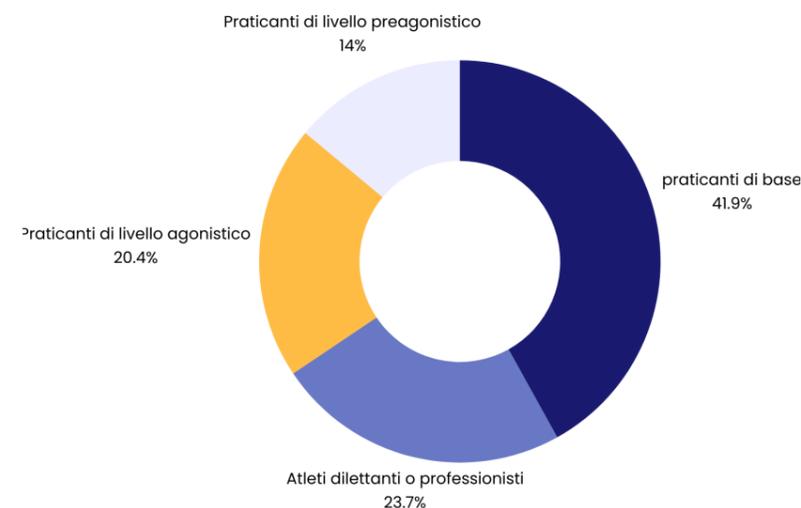
1.6 Allenatori e Mental Coach

Nel contesto degli operatori sportivi, emergono differenze significative considerando aspetti come la fascia d'età e la categoria di appartenenza dell'utenza di riferimento.

Nel contesto degli operatori sportivi, emergono differenze significative considerando aspetti come la fascia d'età e la categoria di appartenenza dell'utenza di riferimento.

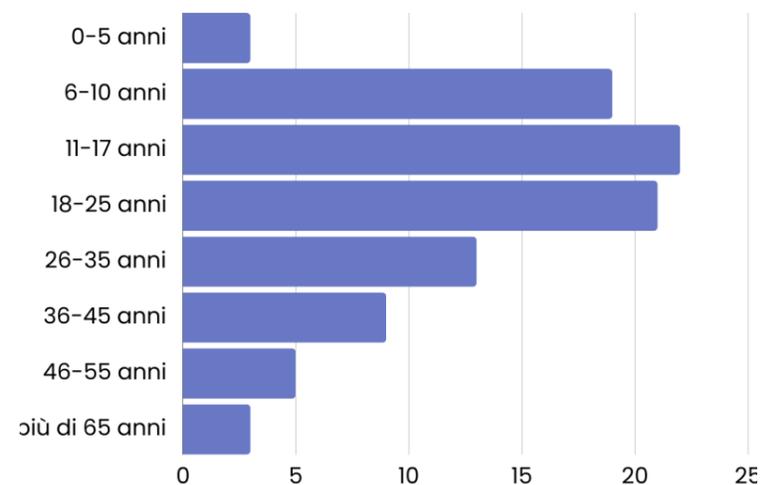
La maggioranza degli operatori sportivi afferma di lavorare per il 39% con praticanti di base, il 22% con atleti dilettanti o professionisti, 19% con praticanti a livello agonistico e per il 13% con praticanti a livello preagonistico. Come mostra il grafico sottostante, la fascia d'età prevalente va dagli 6 ai 25 anni.

Tipologia dell'utenza con cui lavorano Allenatori e Mental Coach (2020)



⁵ Indagine Identikit dei collaboratori sportivi, tra rapporto con l'utenza, medicina sportiva e fabbisogni formativi, condotta da Sport e Salute, report dei risultati di Febbraio 2021

Fascia d'età dell'utenza con cui lavorano Allenatori e Mental Coach (2021)

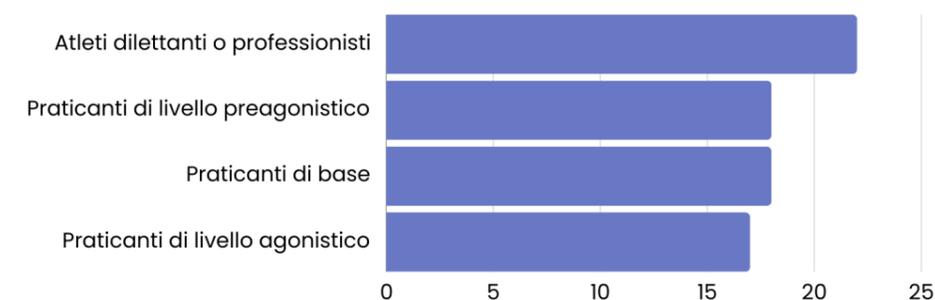


In tale studio viene presa anche in considerazione il rapporto con la dieta, indagando la probabilità di un utente di rivolgersi al suo allenatore per ricevere informazioni e consigli riguardo l'alimentazione. Il 73% degli intervistati ha confermato, in particolare il preparatore atletico/tecnico e il direttore tecnico/sportivo, rispettivamente il 34% e il 27%. In particolare le categorie più probabili erano i praticanti di base, a livello preagonistico e agonistico⁵.

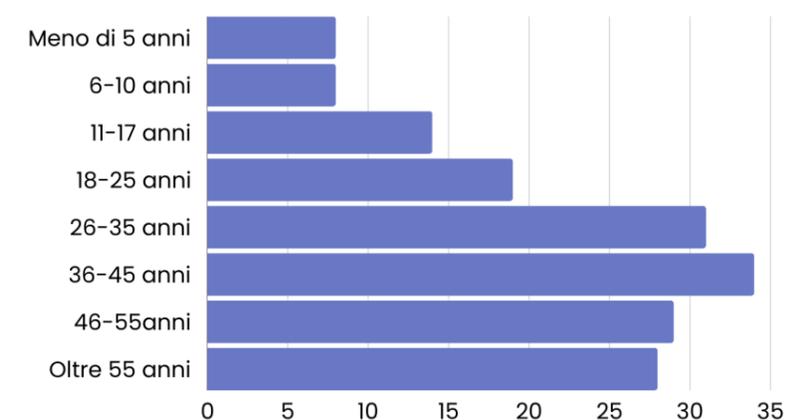
L'utenza si rivolge all'Allenatore e Mental Coach per ricevere informazioni e consigli sull'allenamento, sull'alimentazione e sul corretto stile di vita? (2021)



Tipologia dell'utenza che chiede frequentemente consigli e informazioni a Allenatori e Mental Coach (2021)



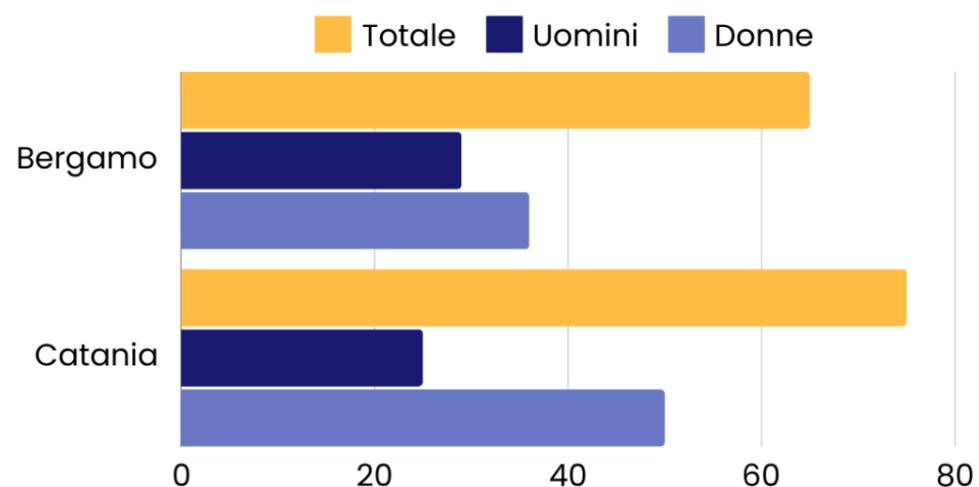
Fascia d'età dell'utenza che chiede frequentemente consigli e informazioni a Allenatori e Mental Coach (2021)



In base allo studio menzionato precedentemente⁴, a Bergamo il 36% delle donne intervistate ha partecipato a un corso seguito da un istruttore, mostrando un tasso di soddisfazione alta del 52%. Le percentuali calano per gli uomini, con il 29% che ha frequentato un corso con un allenatore, il cui 40% si dichiara molto soddisfatto. Nel comune di Catania, le cifre sono leggermente più elevate per le donne, il 50%, ma inferiori per gli uomini, il 25%, con tassi di soddisfazione rispettivamente del 54% e del 38%.

L'analisi condotta sugli operatori sportivi risulta significativa considerando differenti tassi di partecipazione, soddisfazione e fiducia nei confronti di una figura che in questo campo rappresenta la professionalità.

Praticanti sportivi che hanno seguito un corso con gli istruttori nell'ultimo anno (2021)



1.7 Sport e digitalizzazione

Gli sviluppi tecnologici degli ultimi anni si sono messi al servizio dello sport, in tutte le sue forme, con materiali e innovazioni che permettono di migliorare le performance e contribuire in maniera determinante a superare i limiti del corpo umano. In seguito alla ricerca di dati, è stato esaminato se determinati dispositivi fossero effettivamente utilizzati dagli atleti.

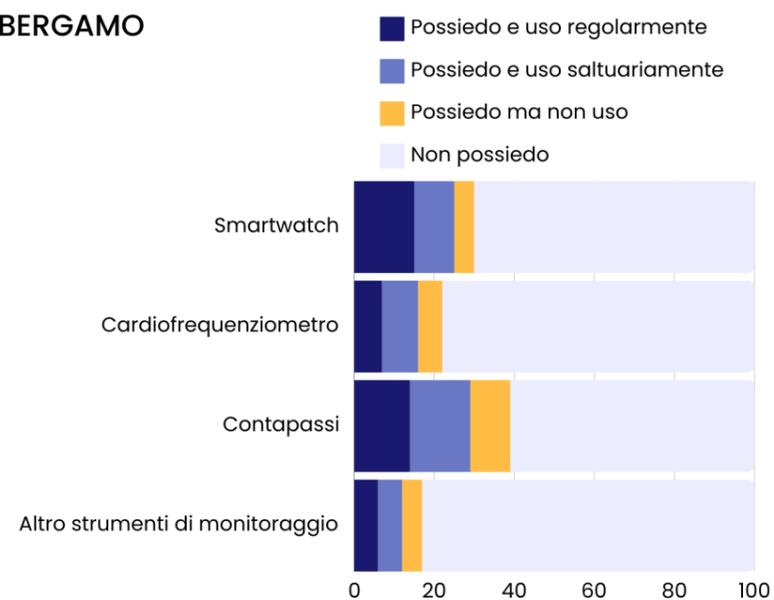
I risultati dell'indagine condotta da Sport e Salute⁴ nell'ambito dell'utilizzo dei dispositivi elettronici mostra in maniera evidente lo scarso utilizzo di questi ultimi sia a Bergamo che a Catania. Lo strumento più utilizzato è sicuramente il contapassi, seguito da Smartwatch e Cardiofrequenzimetro.

Analizzando gli indagati per generazione, risulta più frequente che una persona dai 14 ai 34 anni possieda uno strumento tecnologico tra quelli citati, rispetto agli adulti dai 45 anni in su. Molto diversa è la situazione rispetto agli adulti dal 35 ai 44 anni, in quanto a Bergamo il 54% di essi possiede dispositivi tecnologici, mentre a Catania solo il 28%. Riguardo al possesso di un'applicazione sportiva, le percentuali sono decisamente più alte, a Bergamo il 51%, a Catania il 67%. Nonostante ciò, la frequenza di utilizzo risulta bassa 18% a Bergamo e il 28% a Catania. Molto varie sono le fasce d'età che utilizzano le applicazioni, non rendendo possibile fare una stima del periodo di vita in cui si necessita di più di uno smartphone.

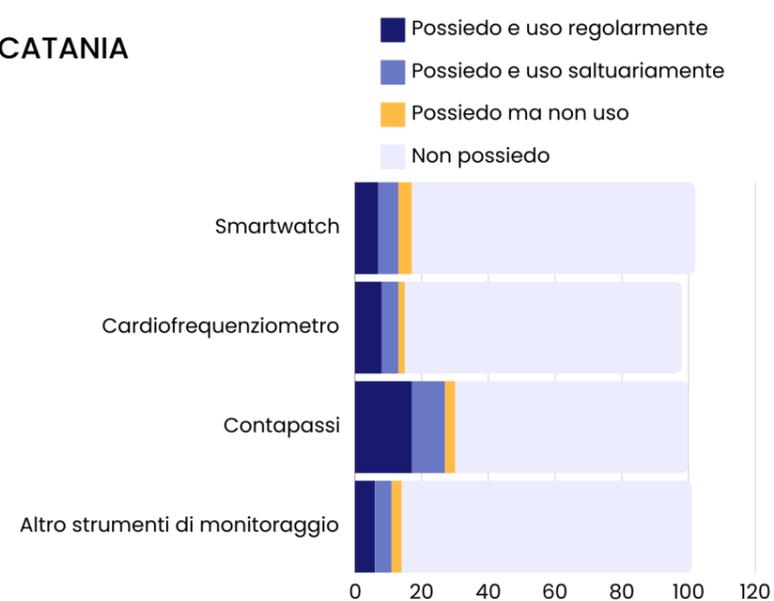
Mentre pochi adulti utilizzano attualmente un supporto digitale per l'attività fisica, coloro che lo fanno riescono ad avanzare efficacemente verso i loro obiettivi. Al contrario, è raro che gli atleti amatoriali usufruiscono dei servizi di un mental coach.

Italiani che possiedono dispositivi tecnologici per il monitoraggio delle attività fisiche (2021)

BERGAMO

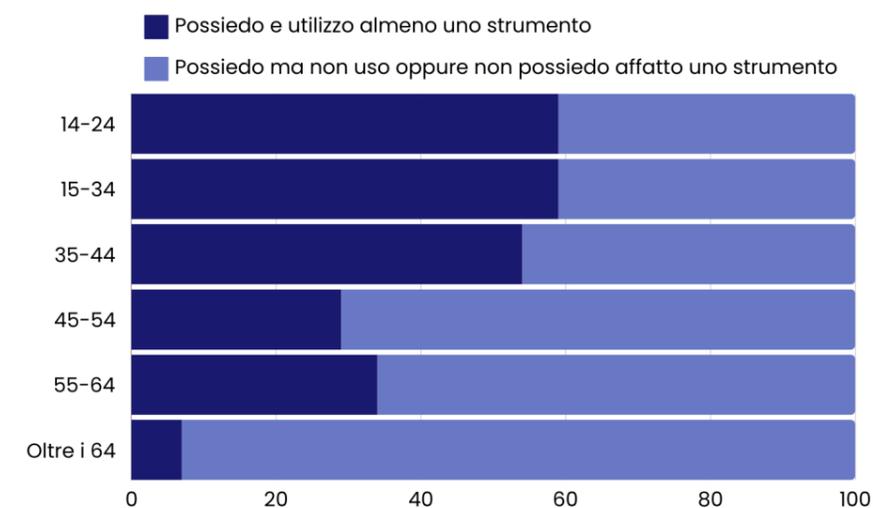


CATANIA

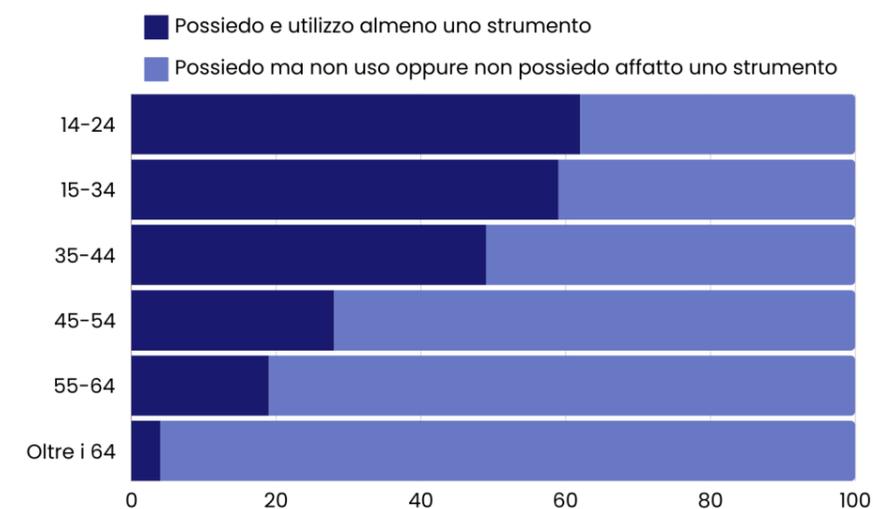


Italiani che possiedono dispositivi tecnologici per il monitoraggio delle attività fisiche: analisi per fascia d'età (2021)

BERGAMO



CATANIA



1.8 Considerazioni finali

I risultati delle indagini presentate hanno permesso di fare luce sulla condizione attuale dell'attività fisica in Europa. Sono emerse discrepanze e divari tra varie categorie di persone e abitudini, fornendo un quadro utile per comprendere le problematiche e gli aspetti sui quali porre l'attenzione.

Come precedentemente indicato, in Italia si dedica poca attenzione alla cultura sportiva, soprattutto nel Sud, con una situazione leggermente migliore al Nord. Tuttavia, sono stati rilevati miglioramenti nel tema della parità di genere, sia in ambito professionale che amatoriale.

Una delle principali problematiche risiede nel divario generazionale, poichè la maggioranza dei praticanti sportivi ha meno di 25 anni. Successivamente, per mancanza di interesse, motivi di tempo o impegni familiari, molti adulti tendono ad accantonare l'attività fisica. Questa problematica non compromette solo la salute degli adulti, ma influisce anche sulle abitudini sportive dei bambini, che spesso seguono l'esempio dei genitori. Anche le condizioni economiche e il titolo di studio incidono sulla quantità di attività fisica praticata.

Per quanto riguarda allenatori e Mental Coach, è emerso che la fascia d'età più seguita da un professionista sportivo a livello amatoriale è quella infantile e adolescenziale, spesso assistita da un allenatore nello sport praticato. Gli adulti, invece, sono seguiti da un allenatore o da un Mental Coach solo se agonisti o professionisti.

Gli strumenti digitali sono ancora poco sfruttati; benchè la maggior parte delle persone possieda un device tecnologico in grado di monitorare l'attività, esso viene usato raramente e non al pieno delle sue potenzialità in tutte le fasce d'età.

L'analisi effettuata sarà utile per comprendere l'utenza, i bisogni e le necessità, al fine di sviluppare il metaprogetto esposto nel capitolo 5.



2 MOTIVAZIONE SPORTIVA E MENTAL COACH

Lo studio della Psicologia dello Sport e del Mental Training riconosce una stretta relazione tra la prestazione fisica e il relativo aspetto mentale dello sportivo, poiché saper gestire la dimensione psicologica permette di migliorare le prestazioni e raggiungere risultati di successo. Questo campo multidisciplinare non si limita a considerare gli aspetti fisici e tecnici dell'allenamento, ma integra tecniche psicologiche mirate a mantenere la motivazione e a raggiungere gli obiettivi prefissati.

La motivazione è un tema rilevante nell'ambito sportivo psico-fisico, poiché influisce sia sull'energia che guida le azioni, sia sulla direzione su cui esse sono orientate. Lo sport ad alte prestazioni richiede sforzi e rinunce a causa di attività fisicamente e mentalmente stancanti, situazioni stressanti ripetute e della privazione temporanea di soddisfazione di alcuni bisogni naturali. L'abbandono dello sport è spesso attribuito a una mancanza di motivazione e capacità di autoregolamentazione, motivo per cui è essenziale comprendere i processi motivazionali.

La figura professionale che si occupa di sviluppare l'approccio psicologico e mentale dell'atleta orientandosi al raggiungimento della miglior performance è il Mental Coach. Il coaching permette all'assistito di comprendere con più chiarezza le proprie capacità e focalizzarle su obiettivi prestabiliti. Il compito principale del Mental Coach è portare lo sportivo a sviluppare una forte consapevolezza di sé e insegnargli tecniche di concentrazione, di automotivazione e di potenziamento della propria persona interiore.

Nei capitoli successivi, verrà esplorata l'evoluzione della psicologia dello sport nell'ambito della motivazione e il ruolo della figura del Mental Coach. Si analizzeranno come queste discipline sono state integrate per migliorare le performance sportive e supportare gli atleti nel raggiungimento dei loro obiettivi.

2.1 Psicologia sportiva e la sua evoluzione

L'evoluzione della Psicologia dello Sport si articola in cinque periodi significativi, che vengono evidenziati di seguito con personaggi e eventi di rilevanza per ciascuna fase. I vari periodi presentano caratteristiche in evoluzione che possono risultare distinte seppur interconnesse, che hanno contribuito allo sviluppo della Psicologia dello Sport, che ebbe inizio dai primi anni del Novecento.

I primi anni 1895-1920

Già dai primi studi e sviluppi relativi alla psicologia generale, veniva presa in considerazione una sua branca, denominata Psicologia dello Sport. La teoria del Comportamentismo e le sue applicazioni, avvalorate dalle ricerche di Pavlov, sostenevano già che il pensiero che genera il comportamento dell'individuo.

La Psicologia dello Sport studia i processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi alle prestazioni degli atleti e delle squadre, in un determinato contesto sportivo. Inizialmente, la Psicologia dello Sport era volta a identificare l'esistenza di relazioni significative fra personalità e sport attraverso l'utilizzo di strumenti diagnostici provenienti dalla psicologia clinica. Solo in seguito, si è perfezionata cercando di individuare le capacità o le abilità che aiutano l'atleta nell'affrontare al meglio la propria performance. Lo scopo della psicologia dello sport è implementare una serie di capacità, come l'attenzione, la concentrazione, la motivazione, la gestione dello stress e dell'ansia, per migliorare e implementare le capacità cognitive.

Norman Triplett, uno psicologo dell'Università dell'Indiana e appassionato di ciclismo, voleva comprendere perché i ciclisti talvolta pedalavano più velocemente quando gareggiavano in gruppo o in coppia rispetto a quando pedalavano da soli. Per rispondere al quesito, ha verificato che le sue osservazioni iniziali fossero corrette studiando i record delle gare di ciclismo. Per testare ulteriormente la sua intuizione, ha condotto un esperimento in cui dei bambini dovevano avvolgere il filo da pesca il più velocemente possibile. Triplett ha scoperto che i bambini avvolgevano più filo quando lavoravano in presenza di un altro bambino. Ai tempi di

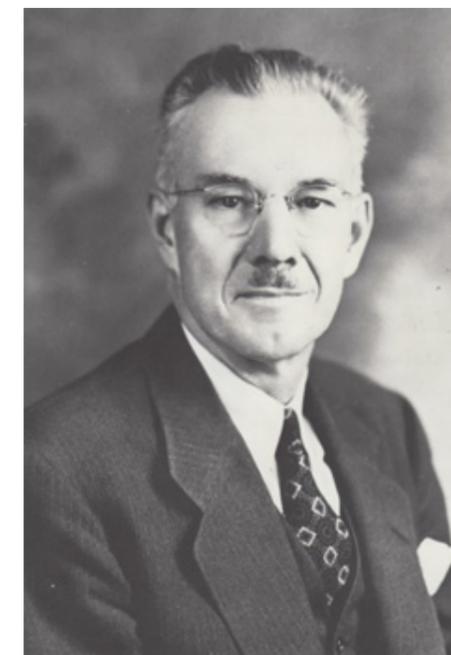


Triplett, psicologi ed educatori fisici iniziavano ad esplorare gli aspetti psicologici dello sport e dell'apprendimento delle abilità motorie. Venivano misurati i tempi di reazione degli atleti, studiavano come le persone imparano le abilità sportive e discutevano del ruolo dello sport nello sviluppo della personalità e del carattere, ma facevano poco per applicare questi studi.



Griffith e la Psicologia dello Sport (1921-1938)

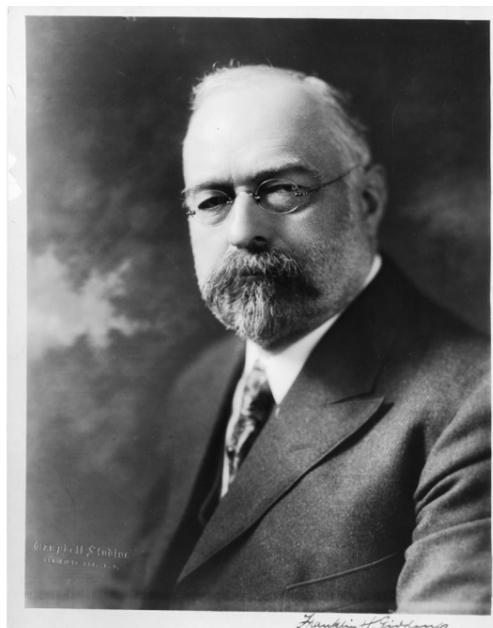
Negli anni Trenta in America, si svolsero le prime ricerche riguardanti la relazione tra pensiero e comportamento. Coleman Griffith è accreditato come il padre della psicologia dello sport americana. Psicologo presso l'Università dell'Illinois che lavorava anche nel Dipartimento del Benessere Fisico (Educazione e Atletica), Griffith ha sviluppato il primo laboratorio di psicologia dello sport, ha contribuito a istituire una delle prime scuole di allenamento in America e ha scritto due libri clas-



sici, *Psicologia dell'Atletica* e *Psicologia dell'Allenamento*. Ha inoltre condotto una serie di studi sulla squadra di baseball dei Chicago Cubs e ha sviluppato profili psicologici di giocatori leggendari come Dizzy Dean. Ha corrisposto con l'allenatore di football americano di Notre Dame Knute Rockne su come motivare al meglio le squadre e ha interrogato il membro della Hall of Fame Red Grange sui suoi pensieri durante la corsa con il pallone. Avanti nel suo tempo, Griffith ha lavorato in relativo isolamento, ma le sue ricerche di alta qualità e il suo profondo impegno nel migliorare la pratica rimangono un eccellente modello per gli psicologi dello sport e dell'esercizio.

Sviluppo scientifico (1939-1965)

Franklin Henry, studioso nell'Università della California Berkeley, fu in gran parte responsabile dello sviluppo scientifico del campo. Ha dedicato la sua carriera allo studio accademico degli aspetti psicologici dello sport e all'acquisizione delle abilità motorie. In particolare, Henry ha formato molti altri energici educatori fisici che in seguito sono diventati professori universitari e hanno avviato programmi di ricerca sistematica. Alcuni dei suoi studenti sono diventati amministratori che hanno



ridefinito i curricula e hanno sviluppato la scienza dello sport e dell'esercizio fisico come la conosciamo oggi. Altri ricercatori nel periodo 1939-1965, come Warren Johnson e Arthur Slatter-Hammel, hanno contribuito a gettare le basi per lo studio futuro della psicologia dello sport. Hanno contribuito a creare la disciplina accademica della scienza dello sport e dell'esercizio fisico; tuttavia, il lavoro applicato nella psicologia dello sport era ancora limitato.

L'istituzione della Psicologia dello Sport (1966-1977)

La nascita ufficiale della Psicologia dello sport risale al 1965, anno in cui si tenne la International Society of Sport Psychology, dando inizio alla nascita di numerose società nazionali. Agli albori, le ricerche dei professionisti si concentrarono sullo studio della personalità dell'atleta, i meccanismi di percezione, le motivazioni, le emozioni e l'impatto del movimento nello sviluppo dell'intelligenza.

Gli specialisti dell'apprendimento motorio si concentravano su come le persone acquisiscono abilità motorie (non necessariamente abilità sportive) e sulle condizioni di pratica, feedback e tempistica. Al contrario, gli psicologi dello sport studiavano come i fattori psicologici - ansia, autostima e personalità - influenzano le prestazioni sportive e motorie e come la partecipazione allo sport e all'educazione fisica influisca sullo sviluppo psicologico (ad esempio, la personalità, l'aggressività).

I consulenti di psicologia dello sport applicata hanno iniziato a lavorare con atleti e squadre. Bruce Ogilvie della San Jose State University è stato uno dei primi a farlo e viene spesso chiamato il padre della psicologia dello sport applicata nordamericana.

Parallelamente all'aumento dell'interesse per il campo, sono state fondate le prime società di psicologia dello sport in Nord America.

Un contributo determinante nell'evoluzione della Psicologia dello Sport è dato dalle neuroscienze, una branca della scienza nata nel 1962 che ha l'obiettivo di comprendere la struttura, lo sviluppo e il funzionamento del cervello e del sistema nervoso, attraverso uno studio della sua anatomia e delle connessioni osservabili tra aree cerebrali e comportamenti per poter confermare come la realtà dell'individuo si generi all'interno della mente.

I progressi delle neuroscienze hanno rivelato che il cervello, sia nella sua struttura che nelle sue funzioni, può essere considerato un emulatore di realtà, cioè è in grado di creare mappe mentali che integrano la percezione soggettiva della realtà con quella universalmente condivisa. Questa riproduzione della realtà è alla base della creatività, poiché permette di generare visioni personali degli eventi. Quando queste visioni sono in armonia con il contesto di appartenenza, si raggiungono le massime prestazioni.

Psicologia dello Sport (1978 - Oggi)

Dal 1970 avviene una notevole espansione della psicologia dello sport e dell'esercizio fisico, con particolare riferimento all'ambito applicativo, prosperando in tutto il mondo. Salmela (1992), ad esempio, ha stimato che oggi 2700 individui lavorano nel campo in oltre 61 paesi diversi. La maggior parte degli specialisti in psicologia dello sport e dell'esercizio fisico vive in Nord America e Europa, e negli ultimi dieci anni si sono verificati aumenti significativi di attività in America Latina, Asia e Africa.

Gli psicologi dello sport in Russia e Germania hanno iniziato a lavorare circa nello stesso periodo in cui Coleman Griffith ha iniziato il suo lavoro all'Università dell'Illinois. La Società Internazionale di Psicologia dello Sport (ISSP) è stata fondata nel 1965 per promuovere e diffondere informazioni sulla psicologia dello sport in tutto il mondo. L'ISSP ha sponsorizzato otto Congressi Mondiali di Psicologia dello Sport, focalizzati su argomenti come la performance umana, la personalità, l'apprendimento motorio, il benessere e l'esercizio fisico, e la psicologia dell'allenamento, che sono stati fondamentali per promuovere la consapevolezza e l'interesse nel settore. Dal 1970, l'ISSP ha anche sponsorizzato la Rivista Internazionale di Psicologia dello Sport. Il merito dello sviluppo della psicologia dello sport a livello internazionale va in gran parte allo psicologo dello sport italiano Ferruccio Antonelli, che è stato sia il primo presidente dell'ISSP che il primo editore della rivista ISSP.

Tra il 1960 e il 1970, si sviluppò formalmente una disciplina che si focalizza principalmente sullo sviluppo e l'ottimizzazione delle capacità mentali e emotive di un individuo, al fine di migliorare le sue prestazioni sportive. Attualmente la Psicologia dello Sport si concentra maggiormente sulle tecniche di ottimizzazione della prestazione. Esse mirano a costruire processi mentali per allineare le potenzialità dell'atleta con l'effettiva performance.



2.2 La figura del Mental Coach

Dagli inizi del 1900, seppur non formalmente, iniziava ad emergere il concetto di coaching sportivo. Si manifestava principalmente negli ambienti universitari e scolastici, dove i primi allenatori erano spesso insegnanti o ex atleti che si dedicavano a guidare squadre sportive. Inizialmente, l'allenamento era spesso focalizzato sulla trasmissione delle competenze tecniche e tattiche agli atleti. L'attenzione era posta sulla preparazione fisica e sulle strategie di gioco.

Grazie all'evoluzione delle teorie psicologiche applicate allo sport, si è iniziato a prestare maggiore attenzione all'aspetto mentale e motivazionale dell'allenamento. Vengono trattati concetti come la gestione dello stress, la visualizzazione e la motivazione.



C'è sempre un gioco interiore in corso nella nostra mente, non importa in che altro gioco siamo impegnati. Il modo in cui lo affrontiamo è quello che spesso fa la differenza tra il nostro successo e il nostro fallimento

Timothy Gallwey, 1974¹

Nel 1974 venne pubblicato il primo testo dedicato al coaching sportivo, "Il gioco interiore del tennis" ad opera di Timothy Gallwey, allenatore della squadra di tennis dell'Università di Harvard, primo a mettere nero su bianco i suoi principi di base. Egli sostiene che l'atleta riesce a esprimere la sua performance ottimale quando riduce al minimo le interferenze interne e sviluppa fiducia nelle sue capacità di apprendere in modo naturale dall'esperienza diretta.

Dal 1980 al 1990, il coaching sportivo ha continuato a evolversi, con una crescente enfasi sugli aspetti motivazionali, relazionali e comunicativi. Gli allenatori hanno iniziato a essere visti non solo come insegnanti di abilità tecniche, ma anche come mentori e leader. Le organizzazioni di coaching sportivo hanno iniziato a offrire programmi di formazione e certificazioni per garantire uno standard professionale. La crescita dell'interesse per il coaching ha portato alla creazione di associazioni e federazioni internazionali.

Nell'ultimo ventennio, il coaching sportivo ha continuato a specializzarsi in diverse discipline sportive. Si è verificato un approfondimento sulle metodologie di allenamento, nella scienza dello sport e nella psicologia applicata. L'avanzamento della tecnologia ha portato a nuovi strumenti e risorse per il coaching sportivo, tra cui analisi video, monitoraggio delle prestazioni e dati biomeccanici.

La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico è ora riconosciuta in tutto il mondo sia come un'area accademica di concentrazione che come una professione. È importante sottolineare che il campo del coaching sportivo è in continua evoluzione e sviluppo, e ciò potrebbe portare a nuove scoperte e miglioramenti nei prossimi anni.

¹ Gallwey, W. Timothy (1974). The Inner Game of Tennis (1st ed.). New York: Random House.

2.3 Prime Teorie Motivazionali

A partire dalla seconda metà del 900, alcuni ricercatori hanno approfondito lo studio del comportamento umano tramite l'elaborazione di importanti modelli motivazionali basati sui bisogni, che ancora oggi rappresentano un punto di riferimento per comprendere cosa motiva le persone ad agire.

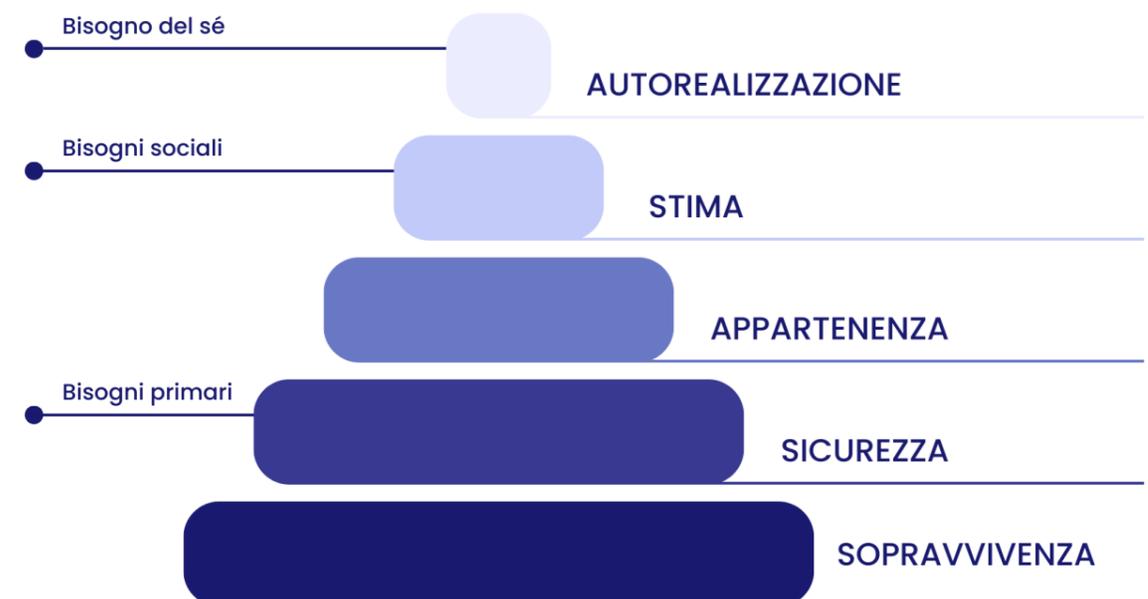
La Piramide dei Bisogni di Abraham Maslow (1954)

Abraham Harold Maslow (New York, 1 aprile 1908 – Menlo Park, 8 giugno 1970) fu un rinomato psicologo statunitense, noto per aver studiato i bisogni umani.

Introdusse la **distinzione dei bisogni** per gradi, disponendoli in una piramide: alla base posiziona i bisogni primari o fondamentali, mentre i bisogni secondari o superiori, ovvero quelli psicologici e spirituali, si collocano al vertice. Il passaggio ad uno stadio superiore può avvenire solo dopo la soddisfazione dei bisogni di grado inferiore.



Con "bisogni primari" identifica le necessità fisiologiche, legate alla sopravvivenza dell'uomo come la fame, la sete, il riposo, il riparo e la riproduzione. Seguono i bisogni di sicurezza, intesa come sicurezza fisica, bisogno di essere in salute e stabilità economica, cioè necessità legate al desiderio di protezione e di tranquillità. Salendo nella piramide vi sono i bisogni sociali, ovvero il senso di appartenenza al gruppo, la necessità di essere accettati dagli altri, di ricevere amicizia ed affetto. Vengono poi i bisogni di stima, intesa sia nel senso di stima degli altri come riconoscimento dello status sociale e della propria importanza, sia di autostima, intesa come forza, adeguatezza, padronanza, successo. Infine, all'ultimo livello della piramide, ci sono i bisogni di autorealizzazione, che consistono nel voler esprimere il proprio talento, le proprie aspirazioni, occupando una posizione soddisfacente nel gruppo. L'esigenza di conoscere è trasversale a tutti gli stadi ed è parte integrante della personalità dell'individuo.



Secondo gli studi svolti da Maslow, le azioni degli individui sono perennemente mosse dai bisogni; in un primo momento l'obiettivo è soddisfare i bisogni primari, e una volta che questi sono soddisfatti a pieni, ricerca la soddisfazione di beni secondari. Il modello di riferimento è definito dall'assunto che un bisogno attiva un impulso, che a sua volta genera un'azione mirata alla soddisfazione di quel bisogno, che a seguito dell'azione si riduce poiché viene soddisfatto. È chiaro, dunque, che nella motivazione risiedono le ragioni delle scelte e delle azioni compiute giornalmente, proprio perché i processi motivazionali costituiscono l'insieme delle energie che attivano, dirigono e sostengono il comportamento di ciascun individuo. Le energie impiegate allo svolgimento di un'azione possono variare in intensità e persistenza, perciò determinano l'entità dell'impegno che un individuo è disposto a impiegare nel raggiungere il soddisfacimento del bisogno. La pratica sportiva pone degli interessanti quesiti riguardanti il processo motivazionale, a partire dal tema della competizione, dell'impegno costante, della capacità di apprendere e migliorare le proprie performance.

La regolare pratica sportiva aiuta a soddisfare diversi livelli di bisogni secondari, a partire dalla necessità di sentirsi in salute, ma soddisfa anche bisogno sociali e personali come promuovere l'autostima, la sicurezza in se stessi, il senso di appartenenza ad un gruppo e la realizzazione personale.

Seguendo il processo mentale di Maslow, gli individui che praticano regolarmente attività sportiva riescono a soddisfare livelli più bassi di bisogni, inserendosi in un circolo virtuoso capace di facilitare il raggiungimento di obiettivi e bisogni sempre più stimolanti.

Una delle critiche mosse a tale modello analizza l'idea per cui i bisogni primari devono necessariamente essere soddisfatti affinché una persona possa necessitare di bisogni di ordine superiore, in quanto in diverse realtà ciò non sempre si verifica. In condizioni di povertà, quando i bisogni primari non sono soddisfatti a pieno, a differenza di bisogni secondari come l'amore e l'appartenenza. Secondo Maslow, ciò non potrebbe accadere. Oggigiorno, gli psicologi intendono la motivazione come un elemento più complesso, quindi spinta da bisogni di diversa natura. Nonostante le critiche alla piramide dei bisogni di Maslow rimane un punto di riferimento nello studio dei comportamenti umani. Rappresenta il punto di partenza per molti studi che mirano a comprendere l'agire umano e in che modo uno stesso stimolo può produrre reazioni contrastanti in persone diverse.

La Teoria dell'Aspettativa di Victor Vroom (1964)

Victor Harold Vroom (Montréal, 9 Agosto 1932 – 26 Luglio 2023) fu uno psicologo canadese noto per la Teoria dell'Aspettativa che pone la motivazione in relazione all'aspettativa del risultato e al grado di valenza di esso. Nel campo della pratica sportiva quindi, un individuo è motivato ad allenarsi o competere quando si aspetta che gli sforzi compiuti porteranno al raggiungimento di un obiettivo o al risultato desiderato, nel caso in cui esso abbia un valore personale.

La teoria dell'aspettativa focalizza l'attenzione su tre fattori chiave: l'aspettativa, la strumentalità e la valenza.

Per aspettativa si intende, la valutazione che l'individuo formula sulla probabilità di raggiungere un determinato risultato attraverso l'impiego di un determinato sforzo. Allenatori e Mental Coach sono in grado di influire su questa variabile, aumentando le aspettative dello sportivo.

Con il termine valenza si intende la rilevanza che l'individuo pone al conseguimento di un obiettivo. Si riferisce all'insieme delle emozioni che l'individuo associa al risultato ed è influenzata dalla scala di valori e dall'esperienza personale.

La strumentalità si definisce come la convinzione dell'individuo che una determinata azione porterà a un risultato o una ricompensa specifica. Il fattore strumentale collega la performance ai risultati influenzando il livello di motivazione.



Mentre la valenza si basa sui valori personali dell'individuo, l'aspettativa non dipende solo dal senso di autoefficacia, ma è anche influenzata dall'ambiente esterno.

La teoria dell'aspettativa offre una panoramica per la definizione e il raggiungimento degli obiettivi, stabiliti in linea con i valori e le aspettative personali. Riconoscere un valore per lo sforzo compiuto, può portare a azioni più mirate e di successo. Comprendere il ruolo dell'aspettativa, della strumentalità e della valenza nel processo motivazionale, consente agli sportivi di compiere scelte con maggiori probabilità di raggiungimento dei risultati desiderati, migliorare le prestazioni e raggiungere gli obiettivi prestabiliti.

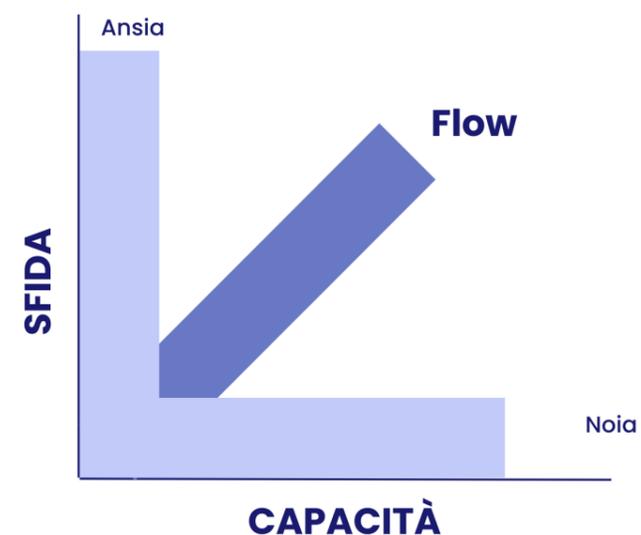
La Teoria del Flusso di Csikszentmihalyi (1975)

Il concetto di Flow (letteralmente tradotto come “flusso”, “corrente” ma viene inteso come “esperienza ottimale”) è stato elaborato da Mihaly Csikszentmihalyi, studioso di psicologia di origine ungherese, vissuto negli Stati Uniti.

Csikszentmihalyi ha sviluppato la sua teoria partendo dal assunto che la felicità non deriva dalla fortuna o dal caso al di fuori del controllo individuale, ma è strettamente legata alla volontà e a come ognuno di noi interpreta gli eventi che accadono e le esperienze che compie.

La flow experience è descritta come uno stato di concentrazione ottimale, in cui un individuo si immerge completamente in un’attività, perdendo la percezione di sé stesso e del tempo circostante. Nella Teoria dell’esperienza ottimale, Csikszentmihalyi definisce il Flow come uno stato in cui le persone sentono piacere e coinvolgimento mentre sono com-

pletamente assorbite da un’attività che richiede un equilibrio tra competenze e sfida. Questo stato psicologico offre una sensazione di piacere, appagamento e crescita personale ed è spesso associato a una maggiore produttività e a una sensazione di realizzazione. Durante l’esperienza di flusso, l’individuo conosce con chiarezza gli obiettivi che desidera raggiungere e le azioni da intraprendere per portarli a termine.

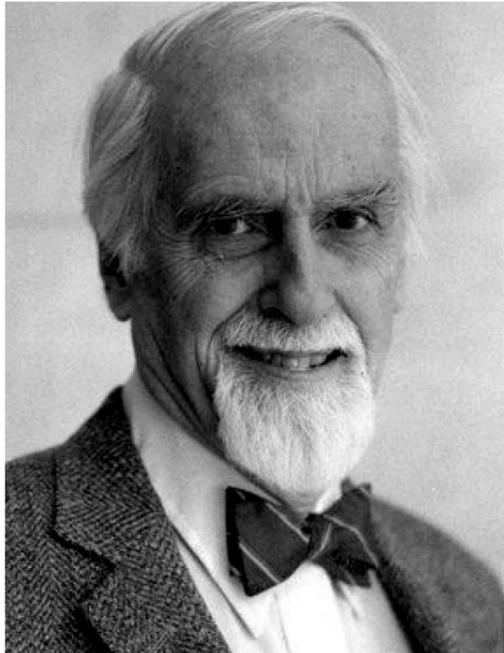


Viene sperimentata una forma di concentrazione assoluta, infatti l’attenzione è completamente focalizzata sull’attività in corso, le distrazioni esterne vengono ignorate, sperimentando un senso di controllo e padronanza. L’esperienza è ben bilanciata tra competenze della persona e difficoltà nell’agire, per generare un equilibrio emotivo che evita l’ansia da un lato e la noia dall’altro, ma piuttosto un senso di gratificazione. Nel mentre, si ricevono feedback costanti sull’attività per modificare le proprie azioni e migliorare la performance.

La soddisfazione deriva dal processo stesso, dall’immersione totale nell’attività, più che dal raggiungimento del risultato finale. Questo senso di realizzazione alimenta la motivazione e l’entusiasmo. Durante l’esperienza di flusso, l’io scompare, permettendo un’esperienza di fusione con l’attività elevando uno stato di “superamento di sé” che porta a una totale assenza di autovalutazione e giudizio.

Lo stato di Flow è raggiungibile praticando attività sportiva, se viene individuata una pratica coinvolgente che possa offrire una sfida equilibrata e promuova la concentrazione totale, mantenendo alto il piacere e la costanza nell’azione. È necessario inoltre concedersi il permesso di immergersi completamente nell’attività senza stress e ansia per viverne pienamente i benefici, considerando il difficile processo che richiede pratica e consapevolezza.

La Teoria di tre Bisogni di David McClelland (1985)



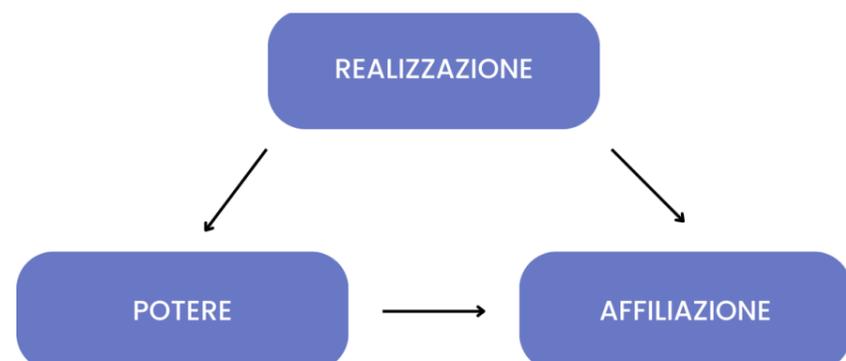
David McClelland fu un noto psicologo che studiò la relazione esistente tra bisogni e comportamento sin dalla fine degli anni '40. La teoria dei bisogni afferma che i comportamenti umani sono riconducibili a tre bisogni fondamentali: realizzazione (achievement), potere (power) e affiliazione (affiliation), ognuno dei quali è presente e attivo nella persona, sebbene uno di questi sia dominante rispetto agli altri. La rilevanza di uno di que-

sti bisogni spinge la persona ad attuare comportamenti finalizzati al soddisfacimento del suo bisogno e, parallelamente, egli attribuirà importanza a situazioni nelle quali i risultati delle prestazioni sono dovuti ai suoi sforzi. Alla base di questa teoria vi è il concetto di motivazione, intesa come uno stato interno che attiva, orienta e mantiene nel tempo, il comportamento di un individuo per il raggiungimento di uno scopo. Secondo l'autore, ogni individuo presenta un insieme di motivazioni o moventi (realizzazione, potere, affiliazione) in forma dominante, che influisce direttamente sulle scelte e sulle azioni che il soggetto compie in ambito relazionale, personale e lavorativo.

Il bisogno di Realizzazione consiste in un bisogno di affermazione connesso al piacere intrinseco di riuscire a portare a termine con successo le attività. L'individuo altamente motivato al successo tende a impegnarsi al massimo per raggiungere un obiettivo solo per la soddisfazione derivante dall'arrivare alla meta e non per ricevere gratificazioni esterne. Chi è motivato al successo impegna tutte le sue risorse in un'attività solo per mettersi alla prova, per aver la consapevolezza delle proprie abilità e confrontarsi con gli standard che vuole raggiungere o superare. Secondo l'autore, un ruolo fondamentale per determinare il grado di motivazione al successo è svolto dalla famiglia e soprattutto dalle figure parentali che presentano agli individui quali sono gli "standard di eccellenza" e cosa si aspettano da lui in relazione ad essi. Sebbene sia più conosciuto per i suoi studi sul bisogno di realizzazione, egli si è occupato anche dei bisogni di affiliazione e di potere.

Il bisogno di Potere consiste nella spinta a influenzare gli altri e ad intervenire nelle situazioni assumendo il controllo, l'autorità, il comando: l'individuo altamente motivato al potere tende a imporsi all'attenzione degli altri, rimarcando visibilmente la propria condizione di superiorità. Il desiderio di esercitare il potere può sfociare in comportamenti molto differenti che vanno dall'utilizzo della forza, alla persuasione, al tentativo di avere un certo impatto sugli altri, fino ad azioni tese a conservare o accrescere il potere già acquisito.

Il bisogno di Affiliazione consiste nel ricercare, stabilire e mantenere relazioni interpersonali, di amicizia e di intimità. Chi ha un forte bisogno di affiliazione è costantemente impegnato a stabilire relazioni positive con le persone che ha attorno: il sentirsi parte di gruppo è un elemento fondamentale per il suo benessere. Anche per questo motivo, generalmente si tratta di una persona con un buon spirito di squadra, la cui presenza può essere utile per un intero team. Tuttavia difficilmente il suo ruolo sarà quello di leader: pur di mantenere le relazioni con gli altri tenderà ad assumere atteggiamenti di accondiscendenza ed evitare ogni situazione di conflitto.



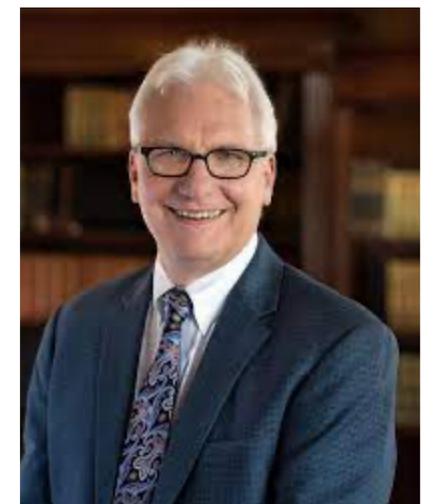
Secondo questa teoria, la demotivazione nasce dalla discrepanza tra l'orientamento motivazionale richiesto dal ruolo e l'inclinazione motivazionale prevalente nella persona che lo ricopre. Uno sportivo mosso dal bisogno di vittoria, inserito in un ambiente amatoriale, ove le attività sono sempre le stesse, senza obiettivi particolarmente sfidanti, probabilmente, dopo un certo periodo avrà emozioni di angoscia e frustrazione. Risulta dunque importante innanzitutto capire l'inclinazione motivazionale personale, per raggiungere una consapevolezza della discrepanza tra ciò che il ruolo richiede loro e la loro leva motivazionale.

La Teoria dell'Autodeterminazione di Deci e Ryan (1997)

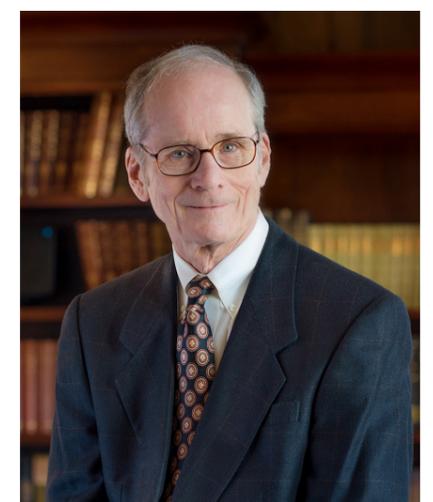
Con il termine autodeterminazione, Deci e Ryan fanno riferimento alla facoltà di un individuo di orientare il proprio comportamento in accordo con le proprie tendenze, interessi e principi.

La Teoria dell'Autodeterminazione è un approccio alla motivazione umana che evidenzia l'importanza delle risorse personali per lo sviluppo dell'autoregolazione comportamentale. Infatti, gli studi di Deci e Ryan portano a pensare che le azioni mirate al benessere personale siano strettamente collegate al tipo di motivazione dell'individuo. Fu una delle prime teorie ad interessarsi al costrutto motivazionale da un punto di vista qualitativo, prendendo in esame i bisogni psicologici delle persone e il loro livello di autodeterminazione.

In una prima fase di sviluppo della teoria attuale E. Deci distingue la cosiddetta "motivazione autonoma", riconducibile al concetto di motivazione intrinseca che verrà esplorato in seguito, e "motivazione regolata", ossia la motivazione estrinseca. La motivazione autonoma viene messa in pratica quando il soggetto in questione percepisce un pieno senso di libertà e scelta. Nel campo sportivo, se l'individuo è interessato e stimolato dall'attività che deve praticare, egli sarà motivato sia autonomamente. Prendendo in considerazione la teoria di Csikszentmihalyi trattata in precedenza, la motivazione citata da Deci è comparabile all'esperienza di flusso, quindi uno sportivo si trova in uno stato di assortimento quando pratica un'attività per il suo proprio piacere e diletto.



Richard Ryan



Edward L. Deci

Dal lato opposto, la motivazione regolata è caratterizzata da azioni spinte da pressioni esterne, solitamente regolate da ricompense e punizioni. In questa condizione, l'individuo non si sente libero di agire autonomamente bensì da fattori esterni che possono essere percepiti come più o meno oppressivi a seconda del contesto.

Deci condusse diversi studi sull'argomento, dimostrando che la mancanza di autodeterminazione può scatenare una serie di sensazioni e di emozioni negative come: frustrazione, senso di impotenza, rabbia, tristezza e abbassamento dell'autostima. Sebbene sia importante sottolineare come tali risposte emotive dipendano anche da differenze personali dell'individuo, risulta fondamentale comprendere a livello psicologico quali meccanismi manifestino una perdita di serenità e benessere.

Con il passare degli anni, agli studi di Deci si aggiunsero quelli di Ryan del 1985 e il concetto di motivazione viene approfondito ulteriormente. La motivazione differenziata tra autonoma e regolata, venne dettagliata ulteriormente mettendo alla luce ulteriori forme motivazionali.

Secondo questa nuova concezione, le differenti forme di motivazione vengono disposte su una linea retta in base al grado di assimilazione. Nell'estremo sinistro, troviamo l'assenza di motivazione, anche chiamata demotivazione; si presenta nel momento in cui il soggetto considera un'attività irrilevante o non si considera competente nel raggiungere un determinato obiettivo.

In seguito vi è la motivazione estrinseca suddivisa in quattro sub-categorie: regolazione esterna, regolazione introiettata, regolazione per identificazione e regolazione integrata. La regolazione esterna è prevalentemente caratterizzata dalla presenza di pressioni e punizioni provenienti dall'ambiente esterno. Il soggetto di per sé non metterebbe in atto il comportamento se non per ottenere un vantaggio secondario o

perché spinto da forze coercitive e seduttive. In questa condizione non c'è alcun legame tra la volontà e il comportamento messo in atto, per questo il senso di autodeterminazione è estremamente ridotto.

Con l'espressione regolazione introiettata si indica, invece, la condizione in cui la persona si sente motivata da premi o punizioni autoimposti. Il comportamento è dovuto alla sensazione di obbligo di agire per evitare sensazioni angoscianti come ad esempio sensi di colpa ed ansia. Allo stesso tempo questa condizione può essere associata a sensazioni di fierezza e di soddisfazione per aver messo in atto un comportamento in linea con degli ideali morali socialmente riconosciuti.

Proseguendo nella sezione riguardante la motivazione estrinseca, si trova la regolazione per identificazione. In questa condizione viene data importanza all'attività da svolgere in quanto percepita come specifica del gruppo di appartenenza. Sebbene non si faccia riferimento alla dimensione personale, a partire da questo punto si può capire quanto le questioni identitarie possano essere rilevanti per l'orientamento del comportamento umano. In questa condizione, la percezione del controllo è relativamente interno, aumentando il senso di autodeterminazione percepito. La regolazione integrata, invece, fa riferimento ad un quadro in cui l'attività svolta viene percepita come espressione di sé, dei propri valori e credenze. In condizioni di questo tipo vi è un forte senso di controllo sulle proprie scelte che va ad impattare sulla persistenza del comportamento nel tempo.

All'estremo, troviamo la motivazione propriamente intrinseca. Il concetto di motivazione intrinseca fa riferimento all'interesse, alla curiosità e al coinvolgimento genuino in un'attività o un comportamento per il semplice piacere di farlo. La differenza sostanziale tra motivazione estrinseca integrata e motivazione intrinseca risiede nell'origine e nella natura delle ragioni sottese alla messa in atto del comportamento.

La motivazione estrinseca integrata implica un allineamento tra obiettivi esterni e valori interni, mentre la motivazione intrinseca è guidata dalla genuina gioia e interesse nell'attività stessa. La prima, quindi, ha a che fare con aspetti legati ai valori e alla moralità, mentre la seconda è definita a partire dalle predisposizioni e dagli interessi personali. Il motivo per cui la regolazione integrata è definita come sub-categoria della motivazione estrinseca è dovuto all'origine sociale dei valori morali. Nonostante questa differenziazione, secondo gli autori della teoria, entrambe queste forme di motivazione favoriscono l'autodeterminazione del soggetto in quanto fanno riferimento al concetto identitario di autonomia.

Sintetizzando le varie forme di motivazione, si potrebbe affermare che per raggiungere l'autodeterminazione, gli individui devono soddisfare tre bisogni psicologici primari: il bisogno di realizzazione, il bisogno di potere e il bisogno di appartenenza. Competenza, relazione, autonomia, infatti, sono condizioni che giocano un ruolo fondamentale nella motivazione e nel coinvolgimento nelle attività praticate, in quanto aiutano a stabilire un alto grado di benessere.

Un approccio teorico ampiamente riconosciuto per comprendere la motivazione è la Self-Determination Theory (SDT), sviluppata da Deci e Ryan. Questa teoria offre una cornice concettuale per esplorare i motivi alla base del comportamento umano e comprendere come la motivazione intrinseca possa influire positivamente sulle prestazioni sportive.

La SDT identifica tre bisogni psicologici fondamentali che, quando soddisfatti, contribuiscono a un'esperienza motivazionale più profonda e duratura negli individui: autonomia, competenza e relazione sociale. L'autonomia si riferisce al bisogno di agire in coerenza con i propri valori e desideri, la competenza è associata alla sensazione di

efficacia e successo nelle attività intraprese, mentre il bisogno di relazione sociale evidenzia l'importanza delle connessioni interpersonali e dell'appartenenza.

Nel contesto dello sport, la SDT suggerisce che gli atleti saranno più motivati e otterranno prestazioni migliori quando si sentono liberi di fare scelte significative riguardo alla loro attività sportiva (autonomia), quando percepiscono di migliorare e progredire (competenza) e quando sperimentano un senso di comunità e connessione con gli altri atleti o membri della squadra (relazione sociale).

Per applicare con successo la SDT nelle pratiche di mental training, è fondamentale incoraggiare gli allenatori e gli atleti a promuovere un ambiente che favorisca l'autonomia decisionale, fornisca opportunità di apprendimento e sviluppo delle abilità, e incoraggi la coesione di gruppo e la collaborazione.

In sintesi, la SDT offre un quadro teorico prezioso per comprendere i meccanismi sottostanti alla motivazione negli atleti. La sua integrazione nelle pratiche di mental training può contribuire in modo significativo a potenziare la motivazione intrinseca, migliorando così le prestazioni e promuovendo un coinvolgimento duraturo nell'ambito sportivo.

Le cinque teorie accennate non sono alternative tra loro, ma costituiscono piuttosto una mappa di riferimento complessiva. Ciascun modello pone l'accento su una specifica prospettiva, offrendo così una varietà di approcci da cui possiamo trarre elementi positivi per l'applicazione nell'ambiente di motivazione sportiva. Questo consente di integrare diversi aspetti teorici per creare strategie più efficaci e adattate alle esigenze cognitive e prestazionali.

2.4 Caratteristiche e aspetti motivazionali della Psicologia dello Sport

Da un punto di vista psicologico, può essere definita come l'insieme dei fattori aventi una data di origine che orientano il comportamento di un individuo verso una meta specifica. Secondo questa concezione, ogni atto che viene compiuto senza motivazioni rischia di fallire. Risulta particolarmente rilevante in ambito sportivo, dove la motivazione è l'elemento propulsore della continua dedizione e rappresenta un punto fondamentale per il successo.

Gli psicologi dello sport sottolineano l'importanza della stimolazione della motivazione, che offre specifici vantaggi, come il raggiungimento dei propri obiettivi e la gestione dello stress causato dalla competizione sportiva. Esistono diverse forme di motivazione, che verranno trattate in dettaglio in seguito, che possono essere gestite in diverse modalità a seconda della persona e della situazione.

La motivazione è l'insieme dei fattori dinamici che spingono un individuo a compiere o tendere verso una determinata azione



La motivazione svolge fundamentalmente due funzioni: attivare e orientare comportamenti specifici. Nel primo caso, si riferisce alla componente energetica della motivazione, che incita un individuo a iniziare un'attività. Nel secondo caso, indirizza la motivazione al comportamento, guidando l'individuo verso obiettivi specifici. La motivazione, quindi, non solo spinge a intraprendere un'attività, ma fornisce anche un ruolo fondamentale nel raggiungimento di obiettivi prefissati. Questo è particolarmente evidente nello sport, dove il comportamento umano è orientato dagli scopi, le ragioni e i risultati desiderati.

Le tre grandi aree che vengono prese in esame dagli studi sono le emozioni, il comportamento e il pensiero cognitivo; sono interconnesse e agiscono insieme influenzando il proprio comportamento e quello delle altre persone con cui si interagisce. La psicologia dello sport cerca di comprendere le emozioni, i comportamenti e i pensieri degli sportivi collegandoli al contesto nella quale avvengono. Se è possibile acquisire comprensione della sfera psicologica dello sportivo, sarà possibile adottare interventi volti al suo miglioramento, con conseguente potenziamento delle prestazioni. L'obiettivo è offrire agli atleti uno strumento pratico ed efficace per sviluppare e perfezionare le componenti mentali che permettono di ottimizzare le proprie performance per raggiungere prestazioni di alto livello.

La motivazione può essere classificata in fattori intrinseci ed estrinseci, ma è importante considerare questi due fattori come gli estremi di un continuum di motivazioni; esistono atleti persuasi dalla sola motivazione intrinseca e altri atleti solo da quella estrinseca, ma anche atleti trascinati in diverse misure da entrambe le forme di motivazione.

Gli sportivi spinti da motivazione intrinseca ritengono che gli eventi della propria vita derivino da un effetto diretto del proprio comportamento, hanno voglia di imparare, sono inclini al sacrificio per l'ottenimento di risultati e sono abili nel mettersi in discussione. È quindi deducibile che non siano necessari incentivi da parte dell'allenatore affinché questi atleti raggiungano con le proprie energie gli obiettivi prefissati, perché sono spinti già da una forte determinazione. Si tratta di atleti che si impegnano costantemente non solo durante le competizioni ma anche durante tutti gli allenamenti. Invece, gli atleti spinti dalla sola motivazione estrinseca, tendenzialmente ritengono che gli eventi della propria vita avvengano fuori dal loro controllo e non siano mossi da spinte interne. È evidente che questo stato mentale, proiettato alla ricompensa esterna, alla sete di successo, al desiderio di denaro, porti a voler migliorare di meno le proprie abilità.

Di seguito vengono esplorati tre approcci alla motivazione, cioè cosa motiva gli atleti in maniera generica.

La prima tipologia di motivazione è incentrata sulle caratteristiche, ossia un individuo è maggiormente motivato se si auto-attribuisce o gli vengono attribuite caratteristiche positive. Le caratteristiche devono considerare la personalità, i bisogni personali, la forma d'interesse e gli obiettivi prestabiliti.

La seconda tipologia di motivazione è incentrata sulla situazione: un individuo è maggiormente motivato solo in determinate situazioni e in determinati ambienti. Per valutarlo, è necessario considerare lo stile di motivazione del coach, ambiente favorevole e i traguardi raggiunti.

Infine, l'ultima tipologia di motivazione è interattiva/partecipante: un individuo è maggiormente motivato quando le due visioni precedentemente citate sono soddisfatte, quindi è fondamentale considerare sia la persona in sé che la situazione.

Un altro elemento chiave per favorire le prestazioni ottimali degli atleti è l'autoefficacia; essa si riconosce nella convinzione che l'individuo ha di saper svolgere specifiche attività, situazioni e aspetti che rispecchiano il proprio funzionamento psichico e sociale. Essa viene anche definita in termini di fiducia in sé stessi, in quanto il soggetto, essendo convinto di poter controllare determinate vicende, si fida delle capacità che possiede per realizzare ciò che si è preposto di fare.

Oltre all'autoefficacia, negli sport di squadra ha un notevole impatto anche l'efficacia collettiva poichè influenza le azioni dei membri della squadra. Infatti, anche quando lo sforzo di squadra non riesce a produrre i risultati sperati, l'impegno che ci mette il singolo e la sua capacità di resistenza aumentano.



“La convinzione condivisa di un gruppo nelle proprie capacità congiunte di organizzare ed eseguire i corsi di azione richiesti per produrre determinati livelli di risultati. Una squadra funziona come un’unità fortemente coesa che persegue uno scopo comune, tra le caratteristiche desiderabili dai membri del team c’è la spinta a contribuire al meglio per raggiungere gli obiettivi del gruppo, persistere nei momenti di difficoltà e avere fiducia nelle capacità dei propri membri”.

Efficacia collettiva, Alberto Bandura¹

¹ Bandura A. (2000). Autoefficacia: teoria e applicazioni. Trento, Erickson

Risulta fondamentale quindi, comprendere due stati interiori della persona, partendo dalle motivazioni che l'hanno portata ad iniziare uno sport (salute, perdere peso, migliorare sé stessi e sentirsi meglio) e successivamente cosa li motiva a continuare (divertimento, simpatia e stima verso l'allenatore, fattori sociali, forza e competizione). Dopodiché è importante monitorare gli effetti dello sport sull'individuo, comprendere le emozioni, il comportamento e il pensiero di un individuo motivato.

Viene riportata anche la Self determination theory citata precedentemente; essa afferma che le persone sono motivate a proseguire se l'attività che svolgono soddisfa bisogni primari: la necessità di sentirsi competenti, autonomi e connessi in un ambiente sociale.

In conclusione, la motivazione nel contesto sportivo rappresenta un impulso fondamentale, sebbene non sia sempre affidabile quando basata su fattori estrinseci. Questa tipologia di motivazione, infatti, tende ad essere di breve durata e spesso dipende da elementi esterni. Quando tali stimoli esterni vengono meno, la motivazione tende ad affievolirsi. Al contrario, la motivazione intrinseca, alimentata da fattori interni come la voglia di migliorare sé stessi e il piacere derivante dall'attività svolta, risulta più duratura e costante. Pertanto, è essenziale per gli atleti sviluppare una solida motivazione intrinseca, in modo da garantire un impegno continuo e profondo, non solo nelle competizioni ma anche negli allenamenti quotidiani. La comprensione e il potenziamento della motivazione, attraverso un approccio che integri sia gli aspetti personali che situazionali, consentono di ottimizzare le performance sportive, favorendo il raggiungimento di prestazioni di alto livello.

2.5 Tecniche di Mental Training motivazionali

Per favorire la motivazione dello sportivo, vengono attuate tecniche di mental coaching messe in pratica da una figura esperta nominata Mental Coach.

Le tecniche di coaching rappresentano un processo strutturato che mira a potenziare la consapevolezza di sé, la motivazione, la resilienza e altre competenze psicologiche, permettendo all'individuo di raggiungere i propri obiettivi con maggiore efficacia e soddisfazione. Rinforzare la motivazione significa lavorare sulle emozioni e sull'attenzione dell'atleta.

In plurimi studi, è emerso uno stretto legame tra la motivazione degli atleti e l'autostima, infatti il comportamento dell'atleta durante una prestazione sportiva dipende soprattutto dalla consapevolezza che possiede di sé stesso.

L'obiettivo consiste nel lavorare sulla sfera personale e interiore dell'atleta attraverso la conoscenza di sé, arrivando a sviluppare autostima e fiducia nelle proprie capacità, riconoscendo punti di forza e debolezza.

Chiarire questi punti, sicuramente aiuta l'atleta a spingersi verso un miglioramento continuo, trovare la motivazione e evitare frustrazione e angoscia. Infatti, la conoscenza di sé permette di identificare la causa delle paure e delle insicurezze; presa consapevolezza del blocco, il mentore insegna a gestirlo in maniera positiva.

Nel contesto sportivo, il controllo delle motivazioni risulta di particolare importanza poiché fanno scattare delle pulsioni interne che trasformano in uno stato che energizza l'atleta: lo stato di allerta. Per raggiungere questa consapevolezza sono evidenziate delle tecniche che aiutano a riconoscere le emozioni e controllare adeguatamente.

Come gestire le emozioni: è importante incoraggiare la comunicazione delle emozioni, tra allenatori, compagni di squadra, tecnici e le persone coinvolte nella vita dell'atleta. Il coach sportivo aiuta l'atleta a comprendere e interpretare la comunicazione tra loro, nonché a individuare e risolvere eventuali malintesi.

Insegnare a pianificare: per raggiungere gli obiettivi, il coach sportivo aiuta l'atleta a progettare un piano strategico, pianificando azioni e periodi di tempo in modo realistico. Questo processo guida l'atleta nel raggiungimento degli obiettivi ed evita inutili frustrazioni.

Sviluppare le capacità dell'atleta: il coaching permette all'atleta di conoscere se stesso, le sue capacità, le sue debolezze e le sue emozioni. Tutto ciò favorisce lo sviluppo professionale e personale dell'atleta, valorizzando il suo talento.

Aiutare le squadre sportive: i coach sportivi possono gestire intere squadre. In questo caso, una delle loro funzioni è quella di creare squadre e sviluppare un team impegnato nel gruppo e nei suoi obiettivi. Infatti, una squadra motivata che lavora insieme per raggiungere gli obiettivi pianificati. Va notato che, quando si lavora a livello di squadra, il coach applica tecniche e processi diversi a ciascuno degli atleti, nonché agli allenatori e ai tecnici per integrare la preparazione mentale ed emotiva nella loro metodologia di allenamento.

Le sedute di coaching seguono un percorso a quattro tappe, detto Grow che è l'acronimo di Goal (definizione degli obiettivi da raggiungere), Reality (capire bene come è la situazione in cui ci si trova), Options (quali possibilità ci sono per agire), Will (volontà, ovvero che cosa si vuol fare per arrivare all'obiettivo definito all'inizio). All'interno delle sedute, il coach e l'atleta applicano delle tecniche per mettere in pratica e portare a termine con successo le tappe esposte.



Goal Setting

Il processo motivazionale ha inizio con la prima tappa nominata Goal, nella quale l'atleta con il supporto del mental coach deve stabilire gli obiettivi che desidera raggiungere. Questa prima fase fornisce chiarezza su ciò che si deve raggiungere e rende più facile monitorare i progressi.

L'atleta deve innanzitutto valutare le proprie competenze in maniera realistica. Risulta di particolare importanza in questa fase, prefiggersi obiettivi più elevati rispetto alle proprie possibilità per riuscire a elevare la propria prestazione sportiva, ma essi devono pur sempre essere raggiungibili per non generare sconforto.

Una volta che sono state definite le azioni da portare a termine, subentra la fase della volontà, quando si deve effettivamente raggiungere l'obiettivo. In questa fase l'atleta deve abbandonare i dubbi e le incertezze su sé stesso, per poter dare il massimo del suo impegno e raggiungere con successo i suoi obiettivi.

Quando l'obiettivo viene raggiunto, l'atleta costruisce una maggiore fiducia nelle proprie abilità e riceve le motivazioni necessarie per

allenarsi con costanza e pazienza per superare ancora una volta i propri limiti.

Albert Bandura (1977) afferma che "Ciò che riteniamo di essere capaci di fare determina quello che possiamo fare effettivamente", ciò significa che è possibile superare i propri limiti e ottimizzare le prestazioni solo se siamo fermamente convinti di farcela, sfruttando l'autostima e non facendoci limitare dalle insicurezze. Vari studi hanno dimostrato che i soggetti con alta motivazione al successo sono portati a migliorare la propria performance, grazie alle valutazioni positive e alle ambizioni riguardo alla possibilità di portare a termine quel determinato obiettivo.

Gli obiettivi dovrebbero essere specifici, misurabili, raggiungibili, rilevanti e limitati nel tempo (acronimo SMART). Un approccio efficace al goal setting coinvolge la suddivisione degli obiettivi principali in obiettivi più piccoli e gestibili. Questo processo non solo facilita il monitoraggio del progresso, ma offre anche opportunità per celebrare successi intermedi, contribuendo a mantenere alta la motivazione. Inoltre, gli obiettivi studiati correttamente sono orientati sia sulle prestazioni che sugli esiti. Gli obiettivi orientati alle prestazioni si concentrano sull'esecuzione di specifiche abilità o comportamenti, mentre gli obiettivi orientati agli esiti mirano a risultati finali desiderati. Una combinazione equilibrata di entrambi può contribuire a un processo di goal setting più efficace.

La programmazione degli obiettivi sportivi e il sostegno del mental training aiuteranno l'atleta ad aumentare l'impegno e la concentrazione anche in circostanze difficili.



Relaxation and Biofeedback

La pratica della mindfulness (meditazione) può aiutare a mantenere la concentrazione sul momento presente, stabilendo dei periodi di tempo dedicati alla riflessione sugli obiettivi e la motivazione, con il fine di raggiungere una performance più elevata. I complessi meccanismi dell'attenzione delineano un processo cognitivo che si manifesta in diverse fasi cruciali.

Prima di tutto, si configura nella fase di registrazione e fissazione dello stimolo, un momento fondamentale che presiede l'acquisizione delle informazioni. Questa fase, intrinsecamente connessa all'apprendimento, svolge un ruolo fondamentale nel plasmare la nostra percezione degli stimoli e generare una relativa gerarchia di importanza.

Successivamente, il processo prosegue nella fase di archiviazione o immagazzinamento delle informazioni. In questa fase, i processi precedentemente registrati subiscono una rielaborazione che li rende disponibili per un futuro recupero; è in questo momento che si sviluppa la memoria.

Infine emerge il compito di recupero dello stimolo, una fase che analizza e attiva le tracce memorizzate. Questo consente il riconoscimento dell'informazione precedentemente acquisita e inoltre ne consente la localizzazione nel tempo e nello spazio. Questo processo di registrazione, archiviazione e recupero sottolinea la capacità dell'attenzione nel plasmare la comprensione del mondo circostante. L'attenzione, inoltre è una facoltà mentale che è insita dentro tutti gli individui e il cui sviluppo dipende dal patrimonio genetico, dalla maturazione della personalità e dall'educazione.

L'attenzione permette di selezionare solo alcuni stimoli sensoriali da utilizzare in un determinato momento, verso il raggiungimento della concentrazione. Quest'ultima è possibile quando è stato raggiunto un elevato livello di vigilanza. In contesto sportivo, l'attenzione attiva il processo di concentrazione quando l'atleta si trova in uno stato di iperattivazione mentale con un aumento dell'attività cerebrale, ottenibile attraverso il mental training oppure attraverso forti cariche motivazionali ed emozionali positive che mantengono l'attenzione selettiva orientata all'obiettivo.

In questo senso il mental training risulta di particolare importanza per ottimizzare la sua performance grazie all'attivazione di attenzione e concentrazione. In diverse aree sportive, l'attenzione deve sviluppare una prontezza di riflessi, ossia acquisire velocemente le informazioni sensoriali, elaborarle e sviluppare una rapida capacità decisionale coinvolgendo il sistema nervoso centrale e le fibre muscolari necessarie per l'esecuzione del gesto atletico.

Durante questo processo, è di fondamentale importanza l'esclusione di tutti quegli stimoli che possono ritardare l'esecuzione dell'ordine motorio. Le informazioni sensoriali vengono analizzate dal cervello che le confronta con le informazioni già presenti nella memoria, analizza la posizione del corpo in quel preciso momento e infine dà

ordine al compartimento motorio di inviare gli impulsi nervosi necessari alla contrazione muscolare.

Il comportamento motorio è la realizzazione di un pensiero, che si attua finalizzando in modo razionale e creativo tutte le risorse e le abilità disponibili. Si può quindi affermare che il pensiero tattico è l'espressione specifica di attenzione e capacità cognitive. Pertanto, operare una scelta tattica nello sport significa saper individuare e adottare il comportamento più efficace in una data situazione, in un determinato ambiente, con il livello di massima prestazione individuale disponibile.

La concentrazione è l'insieme dei comportamenti che porta a orientare gli organi sensoriali e il sistema nervoso centrale nella direzione richiesta dalla situazione e nella totale applicazione di un compito. Nel campo sportivo essa viene eseguita attraverso l'attenzione, la programmazione degli obiettivi e la successiva concentrazione. L'attività di selezione che viene compiuta simultaneamente da apparato sensoriale e cervello rispetto alla molteplicità di stimoli proposti, può risultare di natura complessa se aumenta l'intensità e la quantità degli stimoli irrilevanti e disturbanti. Il controllo dell'attenzione può essere allenato per aumentare le abilità di concentrazione che migliorandone performances sportive.

Molti studi degli anni 50-60 hanno delineato una particolare propensione verso l'attenzione selettiva orientata sugli obiettivi durante la fase di rilassamento. La motivazione di questo fenomeno risiede nel comportamento del corpo e della mente che risulta più semplificato durante il rilassamento rispetto alla veglia, per cui la mente può apprendere meglio le tecniche di allenamento cognitivo.

Le tecniche di rilassamento e concentrazione sono finalizzate al controllo delle emozioni al vantaggio della prestazione sportiva, in quanto insegnano all'atleta a utilizzare la forza delle emozioni a

proprio vantaggio per generare pensieri positivi durante la prestazione anziché come pulsioni bloccanti.

Le emozioni vengono elaborate dal cervello come un'entità definita con caratteristiche anatomiche e funzionali che possono essere analizzate e gestite dall'individuo stesso. Parlando di sentimenti, risulta di particolare importanza la stima e la fiducia di sé, non solo avendo consapevolezza di sé stesso e delle proprie capacità ma soprattutto aumentando l'autostima. Significa conoscere il proprio valore e la percezione del proprio sé, arrivando ad avere coscienza delle proprie potenzialità e limiti.

Per sviluppare questa capacità, le tecniche di rilassamento e di concentrazione vengono spesso utilizzate nelle sedute di mental training, che rinforzano l'autostima perché aumentano la consapevolezza delle capacità personali, permettono un'analisi interiore delle componenti razionali e istintuali, liberano la mente e aiutano a rompere gli automatismi, donano la capacità di perseverare e di resistere nonostante gli ostacoli, aiutano a gestire stress e ansia nei momenti difficili, sviluppano le virtù innate ma anche le abilità acquisite, rappresentano una fonte di energia umana intelligente che si accorda naturalmente con il talento personale senza sforzi o costrizioni, e aiutano ad essere consapevoli, motivati ed empatici.



Imagery e visualizzazione positiva

La tecnica dell'Imagery consiste nell'immaginare vividamente il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Visualizzare i dettagli, le emozioni e le sensazioni legate al successo può aiutare a mantenere alta la motivazione.

Le visualizzazioni nello sport riguardano tecniche sportive o situazioni rivissute attraverso i ricordi della mente durante il mental training, nello stato di rilassamento o di concentrazione. Il gesto atletico ripetuto, non solo durante l'allenamento fisico ma anche durante l'allenamento mentale, lo fissa meglio nella memoria, migliorando la prestazione e aiutando l'atleta a superare ostacoli mentali di vario tipo.

Il ricordo del momento vissuto durante un allenamento o una gara sportiva serve ad affrontare mentalmente e psicologicamente, e possibilmente a risolvere, i problemi che si sono presentati. Il linguaggio esterno (della voce) e quello interno (della mente) sono due sistemi diversi che si combinano e si potenziano attraverso il mental training.

Nel mental training, allenando la mente a visualizzare il gesto atletico o la gara o la tattica con tecniche di rilassamento o di concentrazione, a seconda dei bisogni dell'atleta, si svolge un vero e proprio allenamento mentale che, fissando i ricordi nella memoria, aiuterà l'atleta a un miglioramento della performance.

La visualizzazione mentale del gesto atletico, del proprio schema corporeo durante lo sport, o la visualizzazione di situazioni difficili per l'atleta (come una particolare tattica, o la paura della gara, l'ansia di particolari momenti, eccetera), con tecniche di rilassamento e di concentrazione, porta l'atleta a risolvere problematiche difficilmente risolvibili con il solo allenamento fisico. La tecnica della visualizzazione è tra le più economiche ed efficaci tecniche mentali in grado di aiutare l'allenamento fisico, per un migliore apprendimento della tecnica fisica e la risoluzione di problemi psicologici.

La possibilità di simbolizzazione immaginativa del gesto atletico è quindi legata alla capacità di operare delle elaborazioni mentali tra rappresentazioni memorizzate di movimenti già acquisiti, attraverso l'allenamento mentale, e visualizzazioni mentali, in stato di rilassamento, del gesto atletico stesso. La visualizzazione del gesto atletico è la rielaborazione mentale di un atto motorio legato a una certa pratica sportiva durante il mental training. La memoria e il suo allenamento con le tecniche di rilassamento e di concentrazione sono alla base della concentrazione nello sport, anche nel momento del gesto atletico e della gara. Studi clinici sperimentali ci hanno permesso di capire con quali meccanismi il cervello memorizza le esperienze e le elabora per poi usarle a proprio vantaggio. Il cervello elabora un mondo rappresentativo di immagini e sensazioni mentali, parallelo al mondo percettivo

delle immagini e sensazioni fisiche, che permette all'individuo di interagire con la realtà che lo circonda.

La funzione che ci permette di trattenere e di manipolare con gli occhi della mente una rappresentazione del gesto atletico quando la percezione fisica non è più presente è la cosiddetta working memory, letteralmente 'memoria che lavora'. Sull'efficienza della working memory nell'elaborazione delle immagini mentali si basa la nostra creatività intesa in senso ampio: quella che ci permette di eseguire uno scanning mentale per ottenere il miglioramento del gesto atletico attraverso le esperienze precedentemente memorizzate (Shepard, Metzler; Kosslyn, 1999).

La consapevolezza è il prodotto di questo processo ricorrente di comando motorio, percezione fisica e memorizzazione. Essa permette al cervello di pianificare ogni successiva azione e di prepararsi sulla base di azioni passate, di stimoli sensoriali e di sintesi percettive. Questo concetto di working memory è alla base del mental training nello sport.

L'approfondimento del mental training può essere ottenuto attivando l'immaginazione mentale: vengono indotte, con opportune tecniche, lentamente e gradualmente, determinate rappresentazioni mentali, dapprima semplici e poi sempre più complesse, volte a suscitare progressivi effetti, in rapporto con lo stabilirsi dei quali il mental training assume un orientamento più specifico per esempio per la concentrazione.

Dapprima si porta il soggetto a 'visualizzare', a rievocare mentalmente i vari elementi di una scena (un allenamento o una gara), successivamente lo si induce a proiettarsi, a immedesimarsi nella

scena stessa, vivendola in modo da sperimentare peculiari effetti anche sensoriali. In tempi recenti alcuni ricercatori hanno approfondito la conoscenza di questo fenomeno, usando le tecniche di brain imaging.

La scoperta di Stephen Kosslyn, ricercatrice della Harvard University, si delinea nella rappresentazione mentale di movimenti corporei stimola un'attività nella parte competente della corteccia motoria, come se essa stesse effettivamente guidando un'azione. Si lavora con i meccanismi psichici di attenzione, memoria, intelligenza emotiva, concentrazione e autostima, per addestrarlo a uno stato di attivazione mentale che lo porterà in gara a esprimere automaticamente senza ansia il massimo delle sue capacità tecniche.

L'allenamento alla visualizzazione mentale aiuta nello sport a raggiungere molteplici scopi: la diminuzione dell'ansia prima e durante la gara; l'aumento di attenzione e concentrazione; il miglioramento del gesto atletico; una maggiore padronanza del proprio schema corporeo psichico; una maggiore fiducia e autostima nelle proprie capacità; un aumento della performance sportiva.



Self-talk e pensiero positivo

Il self-talk, nel campo sportivo, è il dialogo interiore (positivo) di autostima che si avvia all'interno della mente quando si affrontano le sfide e ostacoli durante gare o allenamenti. Attraverso i pensieri positivi è possibile controllare la nostra mente, aumentare la sicurezza di sé e aumentare la probabilità di realizzare il proprio obiettivo.

Per un atleta che desidera raggiungere obiettivi elevati e migliorare le proprie abilità, è molto importante esercitare la mente a bloccare i pensieri negativi e visualizzare mentalmente il successo della prestazione non solo come possibile ma come se fosse già avvenuto. Il dialogo interiore coordina le funzioni dell'apparato sensitivo e dell'apparato motore all'interno del corpo riducendo la percezione dello sforzo e migliorando l'attività sportiva. Il self-talk, o dialogo interno, rappresenta il flusso continuo di pensieri e parole che un individuo rivolge a sé stesso durante l'allenamento o la competizione. Questa forma di comunicazione interna può influenzare notevolmente l'autostima, la motivazione e la gestione dello stress. Il self-talk

può essere categorizzato in tre principali tipologie: positivo, neutro e negativo. Implica l'uso di parole ed espressioni che promuovono la fiducia, la resilienza e l'ottimismo.

Introdurre pratiche di auto-osservazione permette agli atleti di identificare eventuali pattern di self-talk negativo e sostituirli con affermazioni costruttive. L'introduzione di frasi incoraggianti e di rinforzo può contribuire a potenziare la fiducia e a gestire meglio le pressioni mentali.

Il pensiero positivo è un elemento chiave del mental training che si concentra sull'adozione di una prospettiva ottimistica e costruttiva. Influenza non solo la percezione degli eventi, ma anche la risposta emotiva agli stessi. Integrare il pensiero positivo nell'approccio mentale degli atleti favorisce la resilienza di fronte alle sfide e contribuisce a mantenere un atteggiamento proattivo anche di fronte alle difficoltà.

L'integrazione pratica di self-talk positivo e pensiero positivo richiede un impegno costante da parte degli atleti e dei loro allenatori. Attraverso sessioni di formazione specifiche e la consapevolezza delle proprie modalità di pensiero, gli atleti possono sviluppare una mentalità resiliente e proattiva.

Inoltre, l'utilizzo di professionisti della psicologia dello sport può offrire supporto personalizzato per affrontare sfide mentali specifiche e ottimizzare il dialogo interno degli atleti. In conclusione, il self-talk e il pensiero positivo rappresentano due aspetti intrinsecamente collegati nel contesto del mental training. Un approccio consapevole a queste dimensioni può contribuire significativamente a potenziare la resistenza mentale degli atleti, migliorando le loro prestazioni e la loro soddisfazione nell'ambito sportivo.

Per utilizzare le tecniche di visualizzazione e self-talk, l'atleta può ricordare come si sentiva fisicamente e mentalmente dopo una precedente vittoria, immaginando come ha fatto fronte e superato difficoltà nel passato, ripetendo frasi con contenuto positivo per rinforzare l'autostima abituandosi ad una comunicazione interpersonale efficace e utile. Per concludere, il linguaggio mentale positivo nel contesto sportivo consiste nell'esaminare una situazione dall'esterno, comprenderne i limiti e le possibilità considerando le competenze e abilità personali, e infine visualizzare mentalmente una soluzione con esito positivo nel pieno delle proprie capacità.

Il rafforzamento del pensiero positivo avviene nel ricevere premi quando si raggiungono piccoli obiettivi intermedi. Questo può aumentare il senso di realizzazione e motivare a perseguire obiettivi più grandi. Strategie specifiche per promuovere il pensiero positivo includono la focalizzazione sugli aspetti controllabili, la gratitudine per i progressi ottenuti e l'accento sulle opportunità di crescita derivanti dagli ostacoli. L'uso di affermazioni positive e la visualizzazione di successi passati o futuri sono anch'essi strumenti potenti per consolidare un approccio mentale positivo.

2.6 Casi studio: celebri Mental Coach

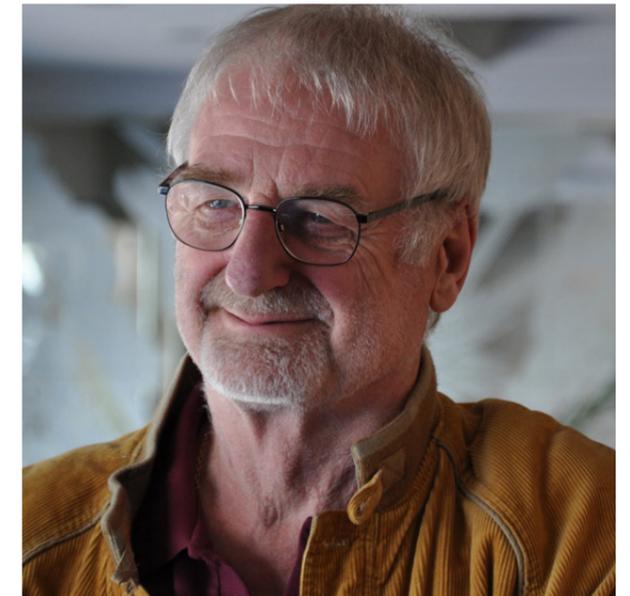
John Whitmore (UK)

John Whitmore fu il fondatore del Performance Consultants International e autore di cinque libri fondamentali sul coaching. Nel suo libro "Coaching: Come risvegliare il potenziale umano nella vita professionale e personale," delinea un approccio sistematico al coaching, volto a sbloccare il massimo potenziale delle persone sia nella loro carriera che nella vita personale.

Whitmore enfatizza l'importanza di stabilire obiettivi chiari, sviluppare piani d'azione concreti e creare un ambiente di supporto e motivazione. Sottolinea l'uso di strumenti pratici e strategie per migliorare la comunicazione, la leadership e la gestione del tempo, con un

forte focus sull'autoconsapevolezza e la crescita personale.

Secondo Whitmore, il coach agisce come un facilitatore del cambiamento positivo, aiutando gli individui a superare le proprie limitazioni e a realizzare i loro obiettivi. Attraverso questo metodo, le tecniche di coaching diventano una guida essenziale per potenziare le capacità individuali, migliorare le performance e promuovere uno sviluppo personale e professionale equilibrato e sostenibile.





Il Coaching consiste nel liberare il potenziale di una persona per massimizzare la sua crescita. Consiste nell'aiutarli a imparare piuttosto che nell'insegnare loro

John Whitmore

Nicoletta Romanazzi (Italia)

Nicoletta Romanazzi, rinomata mental coach di atleti italiani e stranieri, è celebre per aver guidato il velocista Marcell Jacobs alla vittoria nei 100 metri e nella staffetta 4x100 metri ai Giochi Olimpici di Tokyo. Appassionata della sua professione, Romanazzi sottolinea spesso l'importanza di accompagnare le persone nel loro percorso di mental coaching per raggiungere la consapevolezza del proprio potenziale e conseguire prestazioni ottimali.

Nicoletta Romanazzi è esperta nell'individuare le fonti di disturbo e nell'insegnare come gestirle. Se il disturbo è al di fuori del controllo dell'atleta, consiglia di ignorarlo e di concentrarsi sull'espressione più pura ed estrema del proprio potenziale, indipendentemente dai fattori esterni. Aiuta ad affrontare la paura del fallimento e il bisogno di accettazione, radicati spesso nelle esperienze infantili, aiutando gli atleti a riconoscerle e a gestire l'ansia da prestazione.

Romanazzi allena gli atleti a focalizzarsi su immagini positive e a gestire i pensieri negativi, creando uno stato di massima concentrazione. Questo include la costruzione di immagini mentali positive

e la gestione delle reazioni fisiche all'ansia per raggiungere prestazioni ottimali. Nicoletta Romanazzi insegna agli atleti a gestire esiti negativi come la sconfitta o le aspettative non soddisfatte, adottando un approccio strategico. Accettare e imparare dalle delusioni è cruciale per la crescita personale e il miglioramento delle prestazioni.





Stiamo sempre a guardare quello che ci manca e perdiamo di vista quello che invece siamo in grado di fare. Sono i nostri punti di forza e le nostre risorse che andranno a costruire la nostra solidità

Nicoletta Romanazzi

Romanazzi tratta l'impatto delle aspettative irrealistiche e la necessità di ridefinire il successo in base alla crescita personale e al miglioramento, mantenendo un equilibrio tra il raggiungimento degli obiettivi e il piacere nelle proprie attività.

Sottolinea l'importanza di sfidare e riformulare le credenze autolimitanti per liberare il proprio pieno potenziale e raggiungere una maggiore soddisfazione.

Riconosce l'influenza di fattori esterni come la famiglia, le dinamiche di squadra e le aspettative della società sulle prestazioni degli atleti, focalizzandosi sull'empowerment dell'atleta per mantenere il controllo personale e non farsi influenzare dalle pressioni esterne.

Esplora il concetto di vulnerabilità, sottolineando come abbracciare le proprie sfide può portare a una maggiore forza e resilienza, sia nello sport che nella vita personale.

La pazienza è essenziale per raggiungere il successo, sia nello sport che nello sviluppo personale. Romanazzi enfatizza la necessità di prendersi il tempo per consolidare aspetti importanti prima di affrettarsi, poiché l'impazienza può portare a errori e a una mancanza di equilibrio.

Mantenere la calma in un ambiente frenetico è cruciale per l'efficacia e l'efficienza. Concedersi il tempo di riposare e ricaricarsi è essenziale per prestazioni elevate. L'equilibrio tra riposo e massime prestazioni è fondamentale per evitare l'ansia costante e mantenere un elevato livello di produttività.

Romanazzi insegna agli atleti a raggiungere uno stato di massima concentrazione, dove mente e corpo sono perfettamente allineati, evitando distrazioni e mantenendo il focus sul momento presente.

Il controllo della respirazione è uno strumento potente per il benessere fisico, mentale ed emotivo. Insegnare agli atleti a gestire il respiro è essenziale per raggiungere uno stato di massima concen-



Marcell Jacobs dopo la finale dei 100 metri ai Giochi Olimpici di Tokyo 2020

trazione e prestazione.

Romanazzi si concentra sulla creazione di nuove abitudini mentali e fisiche e sull'importanza di comprendere i benefici immediati e a lungo termine. Sviluppare nuove abitudini richiede tempo e impegno, ma è fondamentale per il miglioramento delle prestazioni. Comprendere i benefici delle nuove abitudini e mantenere alta la motivazione sono cruciali per ottenere risultati rapidi e duraturi.

Nicoletta Romanazzi esprime il desiderio di istituire una scuola di coaching mentale con un approccio unico, fornendo una piattaforma per aiutare gli individui a superare sfide emotive e sviluppare strategie efficaci per gestire le proprie emozioni. L'obiettivo è offrire una formazione specializzata nel coaching mentale per promuovere il benessere e le prestazioni ottimali.

Doc Rivers (USA)

Doc Rivers, noto per essere stato l'allenatore capo dei Boston Celtics, con cui ha vinto il campionato NBA nel 2008, e dei Philadelphia 76ers, è rinomato non solo per i suoi successi sul campo, ma anche per la sua metodologia di coaching unica e profondamente influenzata da valori fondamentali di leadership e fiducia. Doc Rivers sostiene che la leadership sia caratterizzata dalla coerenza. In una squadra, la leadership non è democratica; il coach deve prendere decisioni definitive che potrebbero non essere sempre popolari. Tuttavia, Rivers enfatizza che una leadership efficace deve sempre essere mirato esclusivamente al bene del team. Questa purezza di intenzione è ciò che rende la leadership potente, poiché i membri del team sono più inclini a seguire un leader che percepiscono come autenticamente dedicato agli obiettivi della squadra.

La fiducia è un elemento imprescindibile per qualsiasi forma di leadership. Prima di poter esercitare la leadership, è necessario guadagnarsi la fiducia del team. La fiducia non è solo un sentimento, ma un'azione che si costruisce e si dimostra costantemente.



Ogni individuo ha un modo diverso di concedere fiducia: alcuni la offrono immediatamente, mentre altri richiedono tempo e prove concrete. Rivers riconosce che il processo di guadagnare e mantenere la fiducia è continuo e bilaterale. Non basta che i giocatori si fidino del coach; anche il coach deve dimostrare fiducia nei confronti dei suoi giocatori.



L'essere umano non può stare in solitaria. Ha bisogno di stare con altri esseri umani per imparare da essi com'è essere un essere umano. Più tu sei migliore, più lo sono io.

Doc Rivers

Rivers sottolinea anche che, pur mantenendo una coerenza nella leadership, non si possono trattare tutti i giocatori allo stesso modo. Ogni atleta ha le proprie esigenze e modi di rispondere alla leadership, e un buon coach deve saper adattare il proprio approccio per ottenere il meglio da ciascun membro del team. Questo implica una conoscenza profonda delle personalità e delle dinamiche individuali, instaurando un rapporto di fiducia e rispetto reciproco.

Un altro aspetto cruciale nella metodologia di Rivers è la consapevolezza che la leadership può essere un ruolo solitario e impopolare. Essere un leader significa spesso prendere decisioni difficili che potrebbero non piacere a tutti. Tuttavia, se queste decisioni sono percepite come fatte nel miglior interesse del team, allora il leader guadagna il rispetto e la fiducia del gruppo.

La metodologia di coaching di Doc Rivers è quindi una combinazione di leadership coerente, fiducia reciproca, adattabilità alle esigenze individuali dei giocatori e una dedizione incrollabile al successo della squadra. Questi principi hanno permesso a Rivers di costruire squadre vincenti e di lasciare un'impronta duratura nel mondo del basket professionistico.



Doc Rivers dirige la squadra dei Celtics nel 2008



3 PIATTAFORME DI COACHING SPORTIVO DIGITALI

I metodi di coaching tradizionali, sebbene efficaci, spesso hanno dovuto affrontare limitazioni quali vincoli geografici, costi elevati e limiti di natura umana. Con il progresso della tecnologia, le piattaforme di coaching online sono intervenute per colmare queste lacune e offrire nuove opportunità. I recenti progressi nel campo dell'intelligenza artificiale (AI) hanno ulteriormente ampliato la potenzialità degli strumenti digitali, offrendo una maggiore personalizzazione del servizio.

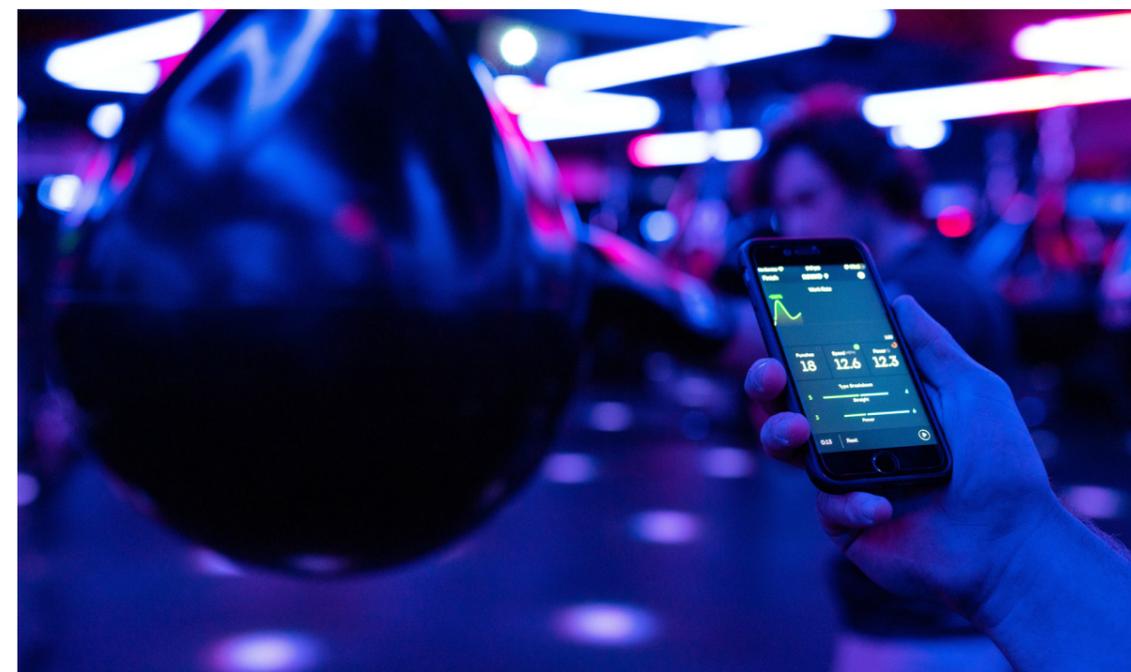
I sistemi tecnologici dedicati alla salute e allo sport hanno integrato la possibilità di ricevere ulteriore assistenza attraverso i Virtual Coach. Si tratta di uno strumento di supporto per l'apprendimento di competenze pratiche, che mirano a ottimizzare le prestazioni dell'utente attraverso il miglioramento della qualità dell'allenamento e del benessere mentale. Un tipico esempio sono i Virtual Coach sotto forma di Avatar digitali, una rappresentazione virtuale di una persona, che permette di rappresentare gli esercizi fisici, istruire riguardo alla salute e fornire supporto motivazionale personalizzato per raggiungere gli obiettivi definiti.

Le aree di applicazione dei Virtual Coach sono attualmente in espansione e l'esplorazione dei settori (ad esempio sanità, sport, terapia, tempo libero e alimentazione) costituisce un argomento essenziale della ricerca e degli sviluppi futuri. L'implementazione di un Avatar digitale nella piattaforma di coaching digitale permette di sostituire o integrare i tradizionali scenari di coaching svolti in presenza e offrire un ampio accesso ad servizi di benessere personalizzati indipendentemente dal luogo e dal tempo.

La recente pandemia di COVID-19 ha inoltre evidenziato la necessità di ricorrere ad alternative in streaming rispetto ai tradizionali interventi in presenza. In questo contesto è ampliata dal potenziale e dalle promesse dei Virtual Coach, la ricerca si è concentrata sulla comprensione delle potenzialità e criticità delle applicazioni digitali.

Le potenzialità che offre il Coaching sportivo tramite Avatar virtuale risiedono nella flessibilità, nella personalizzazione e nel monitoraggio costante. Questo approccio offre agli atleti la possibilità di ricevere feedback personalizzati in qualsiasi momento, partecipare a simulazioni specifiche e adattare gli allenamenti in base ai progressi individuali. Inoltre, può risultare più conveniente e accessibile rispetto al coaching tradizionale. Non sorprende che vi sia una crescente tendenza verso il coaching virtuale e meno persone si avvalgano dei tradizionali incontri di persona. Per alcuni professionisti del settore sportivo, il Coaching virtuale suscita apprensione poiché teme che l'esperienza virtuale possa sostituire la tradizionale figura del Mental Coach. Tuttavia, una parte di utenza rimane scettica, poiché l'interazione umana e la comprensione emotiva rimangono elementi fondamentali e difficilmente sostituibili.

Di seguito verranno esposte le tematiche relative all'evoluzione del coaching sportivo online, le caratteristiche e le funzionalità, evidenziando i benefici e le possibili criticità rispetto a un supporto umano.



3.1 Origine e evoluzione

Negli ultimi decenni, gli avanzamenti riguardo alla tecnologia digitale hanno permesso lo sviluppo di piattaforme online, applicazioni e strumenti interattivi che supportano il coaching virtuale in vari settori, inclusi il fitness, la salute mentale e lo sport. Il concetto di coaching virtuale ha iniziato a emergere negli anni più recenti, con l'espansione delle tecnologie digitali in diversi ambiti e settori della vita quotidiana. Pertanto, è difficile identificare una data precisa per la nascita dei primi servizi di virtual coaching, poiché il concetto continua ancora oggi ad evolversi.

L'invenzione dello smartphone, la crescente accessibilità a Internet e l'uso frequente di dispositivi mobili hanno contribuito a creare un ambiente favorevole allo sviluppo del coaching virtuale. La successiva diffusione di sensori e dispositivi indossabili che monitorano le

prestazioni fisiche hanno reso possibile l'integrazione di dati in tempo reale nei programmi di coaching, consentendo un feedback più accurato e dettagliato. Ad oggi, non è più necessario recarsi in palestra o in un campo sportivo per ottenere un piano di allenamento personalizzato; è possibile accedere a una vasta gamma di programmi specifici direttamente dal proprio dispositivo smartphone.

Gli App Store vengono lanciati nel 2008 e solo due anni dopo, nel 2010, sono state lanciate le prime applicazioni mobile nel settore del fitness e dello sport. Uno dei primi applicativi fu "Fit Phone", attualmente è scomparso dal mercato. Rispetto alle offerte odierne, queste prime app per il fitness erano ancora realizzate in modo molto semplice, non avevano particolari funzionalità ma aiutavano a monitorare alcune limitate attività sportive.

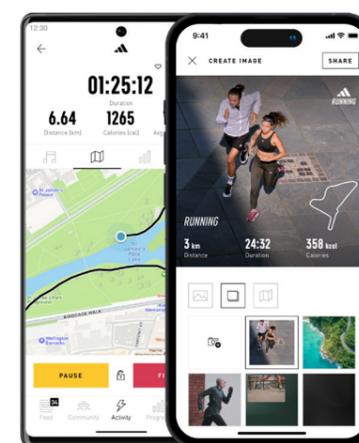
A rendere le applicazioni successive così performanti e funzionali rispetto a quelle di precedente generazione, è stato l'aumento di funzionalità aggiuntive rese possibili grazie all'integrazione nel dispositivo mobile di sensori quali accelerometro, giroscopio, cardiofrequenzimetro. I sensori sono strumenti tecnologici capaci di rilevare particolari dati fisici (es. temperatura, accelerazione, posizione gps, ecc.) o fisiologici (es. battito cardiaco, glicemia, ecc.) e di trasformarli in informazioni digitali; essi sono poi integrati direttamente in smartphone per elaborare, trasmettere e mostrare i dati rilevati. Attualmente, il 9% di tutte le applicazioni disponibili negli Store sono costituite da applicazioni dedicate al fitness, la cui popolarità è in costante crescita grazie alla loro comodità e versatilità.

In seguito, la tecnologia indossabile diventa popolare per consentire a chi la indossa di accedere ad informazioni personali in tempo reale. Ad esempio, sensori di movimento e tracciamento GPS hanno permesso di tracciare l'esatto percorso della corsa.

Un wearable device, o dispositivo indossabile, è un device digitale che si indossa solitamente al polso e trasmette le informazioni e le funzionalità allo smartphone collegato. Sono caratterizzati da sensori, rilevatori e applicazioni inerenti all'ambito del fitness e in grado di registrare, elaborare e restituire visivamente i dati. Il fine principale di questi dispositivi è garantire un monitoraggio continuo, dettagliato e comodo, poichè consente di allenarsi facilmente, senza dover tenere un dispositivo in mano, continuando a monitorare la performance.

L'introduzione di avatar digitali e l'impiego dell'Intelligenza Artificiale (AI) hanno ampliato le possibilità del coaching virtuale, consentendo una maggiore personalizzazione e interazione con l'utente. Infatti, molte applicazioni consentono di aggiungere un avatar digitale, che simboleggia un "allenatore di fitness" reale per ricevere supporto e consigli, limitando la mancanza di interazione umana.

L'obiettivo delle applicazioni e dei servizi di coaching virtuale nel contesto sportivo è fornire supporto personalizzato agli atleti, dalla programmazione delle attività fisiche alla cura per il benessere mentale. Molte applicazioni hanno riconosciuto l'importanza di inte-

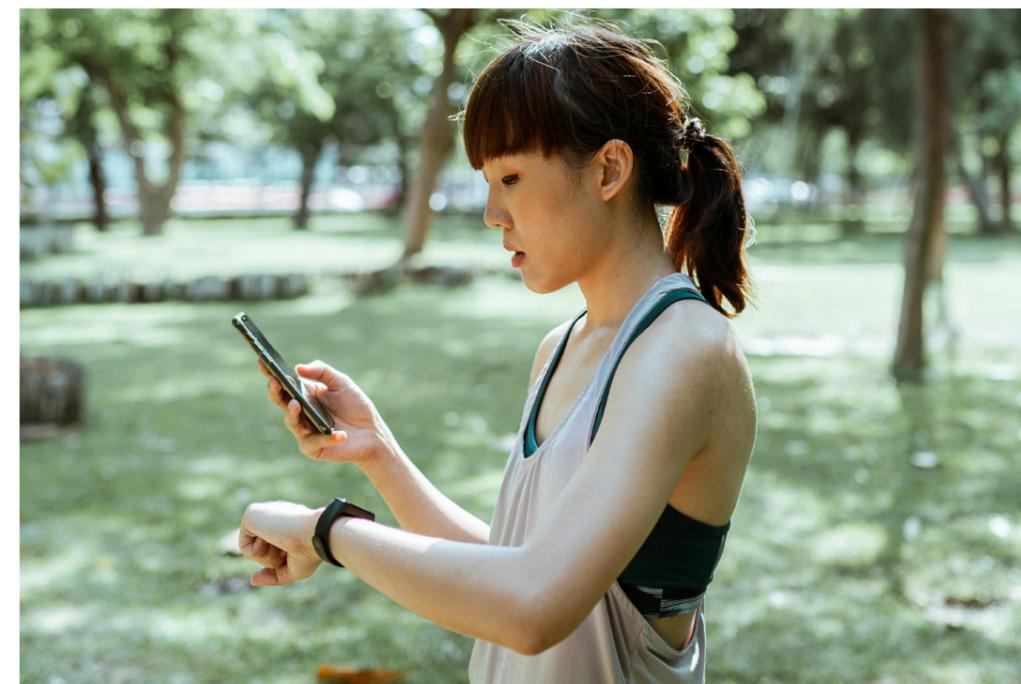


grare non solo l'ambito sportivo, ma di coinvolgere altri aspetti per un miglioramento dello stile di vita. Questo include piani nutrizionali, gestione della salute, monitoraggio del sonno e molti altri ambiti diventati uno ormai uno standard sul mercato attuale. Inoltre, le app per il fitness più complete includono la gestione di tutti i possibili settori del fitness e della salute. Sono state integrate una vasta offerta di funzioni, come il gioco e l'intrattenimento, l'ascolto di musica, la visualizzazione di mappe, la rilevazione e il monitoraggio di dati personali.

Per completare l'analisi sull'evoluzione dei servizi di coaching sui device digitali, è di fondamentale importanza sottolineare come lo sviluppo di interfacce user-friendly abbia ampliato l'utenza, riducendo le difficoltà d'uso della tecnologia per un pubblico meno esperto.

Oggi, le applicazioni mobile e i device indossabili per la salute e il fitness sono integrati nella vita quotidiana di molti.

Le aspettative del futuro riguardano una maggiore personalizzazione nella valutazione del corpo e delle abitudini personali, maggiore sofisticatezza nel produrre dati e analisi e un miglioramento delle capacità motivazionali degli stessi.



3.2 Caratteristiche e funzionalità

Applicazioni, piattaforme web e dispositivi indossabili sono prodotti tecnologici digitali interattivi che consentono di raccogliere dati fisici e di lavorare sugli aspetti mentali dell'utente. Queste piattaforme hanno rivoluzionato il modo in cui le persone accedono al servizio di coaching, a favore di una maggiore accessibilità e personalizzazione.

In uno studio svolto da Kratzke e Cox nel 2012¹, è stata dimostrata la capacità delle piattaforme digitali di influenzare positivamente la percezione dell'importanza della salute fisica e sportiva tra gli utenti che le utilizzavano. Sono state delineate le linee guida per la costruzione di un sistema digitale volto a promuovere e migliorare

¹ Kratzke, Cynthia, and Carolyn Cox (2012) "Smartphone technology and apps: rapidly changing health promotion." International Electronic Journal of Health Education, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD)

la salute fisica e sportiva degli utenti, al fine di contrastare l'aumento della sedentarietà nella popolazione. È emerso che assegnando un dispositivo digitale integrato con un contapassi che richiedeva di raggiungere un obiettivo minimo di passi giornalieri, le persone fossero motivate a camminare di più. Di conseguenza, si può affermare che l'uso delle applicazioni di fitness e salute, se ben gestite, consentono l'aumento dell'attività fisica sui singoli.

Il fulcro del funzionamento delle applicazioni e delle piattaforme web consiste nel motivare gli utenti per svolgere attività fisiche e monitorare le prestazioni. Grazie alle loro potenzialità, quali l'accessibilità in ogni luogo e tempo, la personalizzazione e la produzione di dati precisi, sono in grado di incoraggiare e stimolare l'utente, focalizzandosi sulle dinamiche motivazionali su cui possono agire. Il requisito funzionale delle applicazioni del settore sportivo è la capacità di interagire con l'utente in tre fasi: il monitoraggio della prestazione eseguita attraverso dati numerici, l'analisi dei miglioramenti nel tempo e la motivazione permette la costanza nell'utilizzo dell'applicativo. Durante questo processo vengono raccolti i dati, analizzati e mostrati i feedback all'utente.

Siccome le applicazioni digitali sono utilizzate per contrastare la sedentarietà, offrono una vasta gamma di servizi, tra cui schede di allenamento personalizzate, illustrazioni di esercizi, musica per l'allenamento, mappe e percorsi, interfacce da social network, sistemi di gamification attraverso punteggi, badge e rispompense. Forniscono anche statistiche dettagliate, consigli personalizzati e suggerimenti al fine di incoraggiare uno stile di vita più attivo. Queste proposte sono progettate per adattarsi alle esigenze specifiche degli utenti, che possono includere la creazione di schede di allenamento su

misura, la gestione dello storico degli allenamenti, video tutorial di esercizi fisici, diari alimentari, un avviso che ricordi quando bere o allenarsi, e piattaforme social per condividere con i propri amici le attività svolte, ricevere supporto e consigli.

Le applicazioni non solo favoriscono l'aumento delle prestazioni fisiche, ma offrono un'ampia gamma di informazioni, contenuti scientifici e corsi di formazione al fine di migliorare la conoscenza della cultura sportiva.

Le piattaforme digitali incoraggiano azioni che combinano intrattenimento e interazioni sociali. In questo modo, gli utenti si concentrano sul divertimento, evitando di percepire lo sport come un dovere ostile. Inoltre, la registrazione di dati sulle proprie prestazioni, consente di tenere traccia delle proprie capacità, al fine di monitorare i progressi e ricevere feedback sulle proprie attività quotidiane. Grazie ai resoconti delle attività che vengono mostrati in app, si agisce sull'aumento della self-efficacy dell'utente, cioè la fiducia personale nella capacità di raggiungere con successo un obiettivo.

Riguardo al tema delle teorie motivazionali presentate nel capitolo 2.2, se applicate alle piattaforme digitali per il coaching sportivo, permettono di potenziare le dinamiche motivazionali.

Il raggio d'azione degli strumenti digitali si concentra sulle motivazioni estrinseche e socioculturali per l'individuo, in quanto più immediate da generare attraverso uno schermo, ma più fuggevoli e superficiali. Le motivazioni esterne si possono rielaborare individualmente ed essere trasformate in una motivazione intrinseca più efficiente e durevole.

Integrando la teoria di Vroom e il modello dei bisogni di McClelland, è possibile stimare come le tecnologie digitali possano influire sugli aspetti di strumentalità e valenza in riferimento ai tre bisogni di raggiungimento degli obiettivi (principio di prestazione ed efficienza), appartenenza sociale e culturale (principio di integrazione), e potere e riconoscimento sociali (principio di distinzione). Nella maggior parte dei casi, quando un individuo si trova ad affrontare difficoltà e barriere tipiche dell'attività fisica, le applicazioni agiscono per rafforzare e convalidare le componenti motivazionali già presenti nell'individuo dando un contributo nella ricerca delle soluzioni per il superamento.

Alcune applicazioni prevedono l'integrazione di un e-coach in grado di trasformare i dati di misurazione in trasmissione della motivazione e fornire i consigli per migliorare il comportamento sportivo. Il ruolo dell'e-coach è fornire all'utente un'alternativa di un soggetto umano capace di consigliare, guidare, motivare e istruire l'utente: attraverso una human-technology interaction, l'utente identifica nell'Avatar digitale, il proprio Mental Coach.

Il sistema di gamification inserito nelle App consente di raggiungere molteplici obiettivi poiché associano lo sforzo fisico a una gratificazione contribuendo a una partecipazione completa ed immersiva. Con il termine gamification, si intende un sistema capace di affiancare un'attività principale al divertimento, coinvolgimento e relazioni sociali tramite forme di gioco. L'elemento di forza di questo processo consiste nell'appagamento dei desideri di divertimento e socialità delle persone durante le attività sportive che includono uno sforzo fisico.

Tra le componenti sociali, particolare importanza hanno la visibilità dell'utente da parte degli altri utenti/player, cioè la sorveglianza sociale e la responsabilità percepita di dover svolgere una attività che gli altri si aspettano secondo un sistema di ruoli ed aspettative, la reputazione che la persona assume con il confronto delle prestazioni ottenute, la condivisione di dati personali e di opinioni, i feedback degli utenti e i sistemi di premiazione allo svolgimento dell'attività di specifico interesse per le App inerenti le attività fisiche e di self-tracking. Per mezzo dell'intrattenimento è possibile sviluppare un processo di costruzione personale di motivazione intrinseca, tale per cui la fruizione della piattaforma possa perdurare nel tempo.

Tramite la piattaforma digitale, l'utente si impegna in maniera autonoma nelle attività sportive, stimolato e supportato da un sistema di coaching digitale che permette di gestire al meglio le sue attività quotidiane. Grazie alla loro semplicità d'uso e connessione costante, diventa più stimolante portare a termine un obiettivo definito. Attraverso l'evoluzione della digitalizzazione è stato possibile semplificare e automatizzare il processo di raccoglimento, analisi e comprensione dei dati riguardanti le performances sportive.

3.3 Casi studio: le piattaforme digitali presenti sul mercato

Le applicazioni per il monitoraggio delle prestazioni sportive rappresentano uno strumento che consente agli atleti di tenere traccia, analizzare e migliorare le proprie attività sportive. Nel corso degli ultimi anni, si è assistito a una crescita quantitativa e qualitativa di strumenti digitali dedicati al monitoraggio delle attività sportive con l'implementazione di funzionalità supplementari per il raggiungimento gli obiettivi prefissati.

Nella presente analisi comparativa, verranno esplorate diverse piattaforme digitali realizzate per soddisfare i bisogni agli appassionati di attività fisica, per il monitoraggio e il miglioramento delle prestazioni sportive. La valutazione di queste applicazioni verterà sulla presenza di funzionalità suddivise in categorie e obiettivi, esaminando le loro caratteristiche e analizzando gli aspetti innovativi e critici di ciascuna di esse.

In particolare, l'analisi sarà mirata a capire in che modo tali applicazioni possono aiutare gli utenti a ricevere supporto motivazionale e coaching nel corso di un periodo prolungato al fine di valutare i progressi nell'ambito di obiettivi specifici, nonché la loro capacità di fornire consigli personalizzati per migliorare le prestazioni. In particolare, esamineremo la componente psicologica, valutando se queste applicazioni forniscono un supporto psicologico e se adottano teorie cognitive per motivare gli utenti nella pratica sportiva ed evitare l'abbandono. Alla luce delle informazioni che verranno estrapolate dall'analisi comparativa, saranno delineati alcuni punti centrali per identificare le potenzialità delle piattaforme digitali di coaching e gli aspetti critici che necessitano di modifiche e miglioramenti. Verranno poste in esame le opportunità già esplorate e le aspettative di miglioramento dell'esperienza utente.

Buddy fit



Buddy Fit è una piattaforma digitale di fitness che offre agli utenti un'ampia gamma di allenamenti personalizzati e risorse per il benessere. Progettata per adattarsi alle esigenze individuali, consente agli utenti di allenarsi comodamente da casa o ovunque si trovino, tramite un dispositivo digitale. La piattaforma si distingue per la sua interfaccia intuitiva e le funzionalità interattive, che rendono l'allenamento accessibile e coinvolgente per tutti, dai principianti agli atleti esperti.

Funzionalità

1. Allenamenti personalizzati

Buddy Fit offre programmi di allenamento personalizzati basati sui livelli di fitness, obiettivi personali e preferenze degli utenti. La piattaforma include una vasta gamma di classi, come yoga, pilates, HIIT, cardio, forza, e molto altro.

2. Istruttori professionisti

Le lezioni sono condotte da istruttori professionisti, garantendo una guida esperta e una motivazione continua. Offre sessioni di allenamento live, permettendo agli utenti di interagire in tempo reale con gli istruttori.

3. Monitoraggio dei progressi

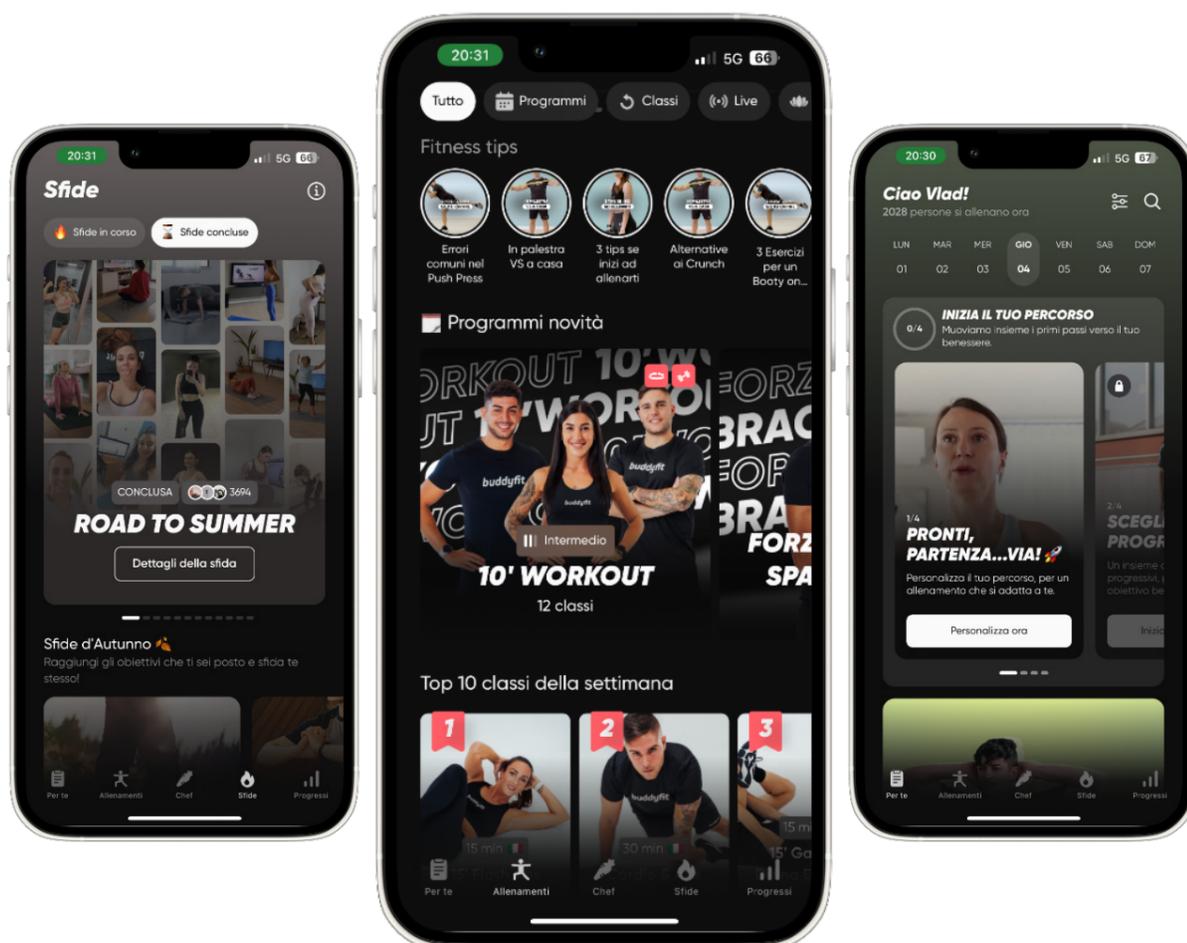
Gli utenti possono monitorare i progressi attraverso statistiche dettagliate, che includono il tempo di allenamento, le calorie bruciate e i miglioramenti a livello di fitness. La piattaforma fornisce feedback personalizzato basato sulle performance dell'utente, aiutandoli a migliorare costantemente.

4. Accesso e flessibilità

Accessibile tramite smartphone, tablet e computer, permettendo agli utenti di allenarsi ovunque si trovino. Gli allenamenti on-demand consentono agli utenti di scegliere quando e dove allenarsi, offrendo massima flessibilità.

5. Community e supporto

La piattaforma include funzionalità social che permettono agli utenti di connettersi tra loro, condividere i progressi e motivarsi reciprocamente. Offre gruppi di supporto virtuali dove gli utenti possono scambiare consigli e ricevere sostegno dalla community.



Potenzialità

1. Accessibilità, convenienza e flessibilità

Rende il fitness accessibile a chiunque, indipendentemente dalla posizione geografica o dagli impegni quotidiani. Le sessioni on-demand e la possibilità di accedere agli allenamenti in qualsiasi momento offrono una grande flessibilità, adattandosi agli orari e alle routine degli utenti.

2. Personalizzazione

La piattaforma offre allenamenti personalizzati che si adattano alle esigenze e agli obiettivi individuali degli utenti, garantendo un approccio su misura che può migliorare l'efficacia dell'allenamento.

3. Varietà e qualità degli allenamenti

Con una vasta gamma di classi e la presenza di istruttori professionisti, Buddy Fit offre contenuti di alta qualità che possono mantenere gli utenti motivati e impegnati.

Criticità

1. Assenza interazione fisica

La mancanza di interazione fisica con gli istruttori può essere un limite per alcuni utenti che preferiscono un coaching più tangibile.

2. Motivazione personale

Allenarsi da casa richiede un alto livello di autodisciplina e motivazione personale. Alcuni utenti potrebbero trovare difficile mantenere una routine costante senza la presenza fisica di un allenatore o di una palestra.



WeWard è un'applicazione di fitness che incentiva gli utenti a camminare di più, offrendo premi e ricompense per i passi compiuti. L'obiettivo principale di WeWard è promuovere uno stile di vita attivo e salutare, incoraggiando le persone a integrare l'attività fisica nelle loro routine quotidiane. La piattaforma combina il monitoraggio delle attività fisiche con un sistema di ricompense che rende il raggiungimento degli obiettivi di fitness gratificante.

Funzionalità

1. Monitoraggio passi

L'app traccia il numero di passi compiuti dagli utenti ogni giorno, utilizzando i sensori di movimento del dispositivo mobile. Gli utenti possono impostare obiettivi giornalieri di passi da raggiungere, motivandosi a muoversi di più.

2. Sistema di ricompense

Premia gli utenti con "Wards" per ogni passo compiuto. Questi punti possono essere accumulati e riscattati per ottenere premi. Gli utenti possono utilizzare i Wards per ottenere sconti su prodotti e servizi, buoni regalo, o fare donazioni a enti di beneficenza.

3. Sfide e competizioni

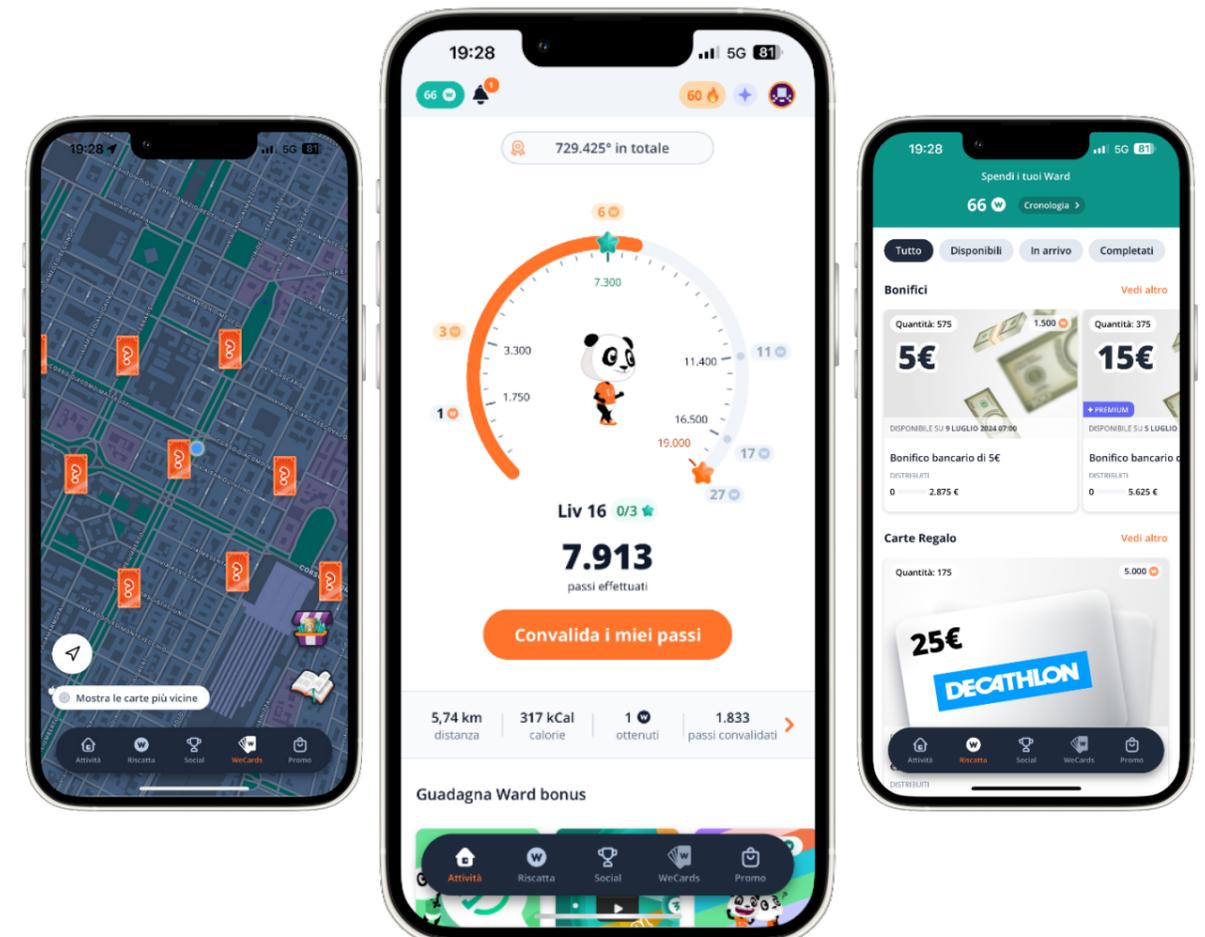
L'app offre sfide personali per mantenere alta la motivazione e stimolare l'attività fisica regolare. Gli utenti possono partecipare a competizioni con amici o altri utenti, aggiungendo un elemento di socialità e competizione amichevole.

4. Integrazione con altri dispositivi

WeWard è compatibile con diversi dispositivi di fitness e app di salute per fornire un quadro completo dell'attività fisica dell'utente. I dati sui passi vengono sincronizzati automaticamente, garantendo che i progressi siano sempre aggiornati.

5. Feedback

Gli utenti ricevono feedback immediato sui loro progressi e suggerimenti per raggiungere i loro obiettivi di fitness.



Potenzialità

1. Incentivazione dell'attività fisica

incentiva gli utenti a camminare di più, rendendo l'attività fisica quotidiana non solo salutare ma anche gratificante grazie al sistema di ricompense.

2. Accessibilità e facilità d'uso

L'app è progettata per essere utilizzata da chiunque, indipendentemente dall'età o dal livello di fitness. La sua interfaccia intuitiva la rende facilmente accessibile.

3. Motivazione e coinvolgimento

Le sfide personali e le competizioni con amici mantengono alta la motivazione e il coinvolgimento degli utenti, promuovendo uno stile di vita attivo e sociale.

4. Benefici per la salute

Promuovendo la camminata quotidiana, WeWard contribuisce a migliorare la salute cardiovascolare, a ridurre lo stress e a mantenere un peso corporeo sano.

Criticità

1. Limitazioni del sistema di ricompense

Il valore delle ricompense potrebbe non essere sufficientemente alto per motivare tutti gli utenti. Alcuni potrebbero trovare che i premi offerti non giustificano lo sforzo richiesto.

2. Motivazione a lungo termine

Mantenere la motivazione a lungo termine potrebbe essere una sfida, poiché gli utenti potrebbero perdere interesse nel sistema di ricompense dopo un certo periodo.

Gentler Streak



Gentler Streak è un'applicazione di fitness che si concentra sul benessere complessivo dell'utente, promuovendo un approccio equilibrato all'attività fisica. L'app è progettata per aiutare gli utenti a mantenere una routine di esercizi che tenga conto delle loro condizioni fisiche e del loro stato di salute, evitando il sovraccarico e favorendo il recupero. Gentler Streak si distingue per il suo focus sulla sostenibilità e sull'ascolto del proprio corpo, incoraggiando gli utenti a trovare un equilibrio tra attività e riposo.

Funzionalità

1. Monitoraggio attività fisiche

Traccia una vasta gamma di attività fisiche, dai semplici esercizi quotidiani agli allenamenti intensi. Fornisce dettagliate analisi delle prestazioni fisiche, monitorando parametri come la frequenza cardiaca, le calorie bruciate e la durata degli allenamenti.

2. Approccio personalizzato e olistico

Basati sui dati raccolti, l'app suggerisce routine di allenamento personalizzate che bilanciano esercizio e recupero. Aiuta gli utenti a trovare un equilibrio tra attività fisica e riposo, prevenendo il sovrallenamento e promuovendo la salute a lungo termine.

3. Feedback

Gli utenti ricevono feedback immediato sulle loro prestazioni e consigli su come migliorare e mantenere un equilibrio sano.

4. Motivazione e supporto

Aiuta gli utenti a stabilire e raggiungere obiettivi di fitness personalizzati, mantenendoli motivati e impegnati. L'app invia promemoria e notifiche per incoraggiare l'attività fisica regolare e il riposo necessario.

5. Integrazione con altri dispositivi e app

Compatibile con diversi dispositivi di fitness e app di salute per fornire un quadro completo dell'attività fisica dell'utente.



Potenzialità

1. Approccio equilibrato

Gentler Streak si distingue per il suo focus sul bilancio tra attività e riposo, promuovendo un approccio sostenibile al fitness che può prevenire infortuni e migliorare il benessere a lungo termine.

2. Personalizzazione

L'app offre suggerimenti di allenamento personalizzati basati sui dati fisici e sulle condizioni di salute dell'utente, garantendo un'esperienza su misura.

3. Compatibilità e integrazione

La capacità di integrarsi con altri dispositivi e app di fitness consente agli utenti di avere una visione completa e integrata del loro stato di salute e delle loro prestazioni fisiche.

Criticità

1. Limitazioni di allenamenti

Sebbene l'app offra un alto grado di personalizzazione, potrebbe non soddisfare completamente le esigenze degli atleti professionisti che richiedono programmi di allenamento altamente specifici e avanzati.

2. Motivazione personale

Mantenere la motivazione personale può essere una sfida, poiché l'app, sebbene offra promemoria e supporto, non può sostituire completamente la presenza di un coach o di un gruppo di allenamento fisico.

Samsung Health



Samsung Health è un'applicazione di fitness, salute e benessere che permette di monitorare le attività sportive, peso, sonno e alimentazione. La piattaforma registra automaticamente molte attività quotidiane che sommate permettono di creare uno stile di vita sano che promuove il benessere fisico.

Funzionalità

1. Monitoraggio attività sportive

Traccia passi, distanza percorsa, calorie bruciate e tempo attivo. Monitora vari tipi di esercizi come corsa, ciclismo, nuoto e altri sport. Fornisce feedback in tempo reale e analisi dettagliate delle sessioni di allenamento.

2. Tracciamento abitudini salutari

Monitora i cicli di sonno, la durata e la qualità del sonno. Permette agli utenti di registrare e monitorare l'assunzione giornaliera di cibo e bevande. Calcola le calorie consumate e fornisce un'analisi nutrizionale dei pasti.

3. Sfide e premi

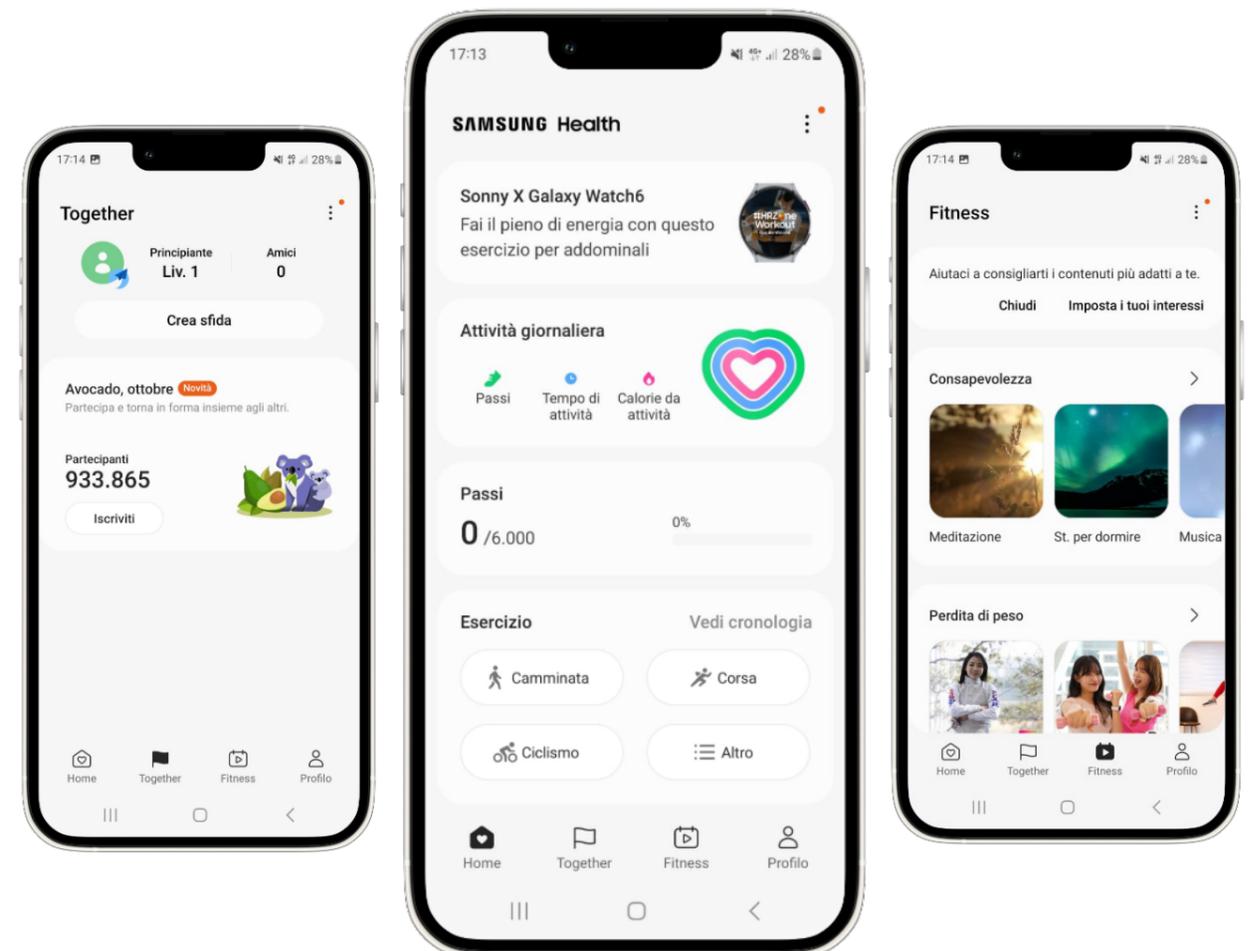
L'app offre la possibilità di partecipare ad esperienze, sfide personali o competizioni con altri utenti. Per mantenere alta la motivazione, vengono assegnati badge e punteggi, visionabili in una classifica globale. Questo processo stimola l'utente a praticare attività fisica per raggiungere record migliori.

4. Definizione obiettivi

Samsung Health permette di impostare obiettivi itinerario per esercizi di passeggiata e corsa.

5. Gestione dello stress e della salute mentale

Offre tecniche di rilassamento e meditazione guidata. Monitora i livelli di stress attraverso il battito cardiaco e altre metriche fisiologiche. Fornisce consigli e programmi per ridurre lo stress e migliorare il benessere mentale.



Potenzialità

1. Personalizzazione

L'app fornisce piani e suggerimenti personalizzati in base agli obiettivi individuali di salute e benessere, adattandosi alle esigenze specifiche di ogni utente.

2. Gamification

Elementi di gamification come badge e premi incentivano gli utenti a raggiungere i loro obiettivi. Gli utenti possono guadagnare badge completando attività o raggiungendo traguardi specifici.

3. Formazione

Offre una raccolta di esercizi e lezioni per supportare gli utenti nel loro percorso di fitness. Include video e guide dettagliate per una varietà di allenamenti.

4. Benefici per la salute

Promuovendo la camminata quotidiana, WeWard contribuisce a migliorare la salute cardiovascolare, a ridurre lo stress e a mantenere un peso corporeo sano.

Criticità

1. Interazione mancante

Nonostante siano presenti competizioni e classifiche con altri utenti, non è possibile condividere i progressi e confrontare i risultati. Manca l'interazione con altri utenti tramite supporti come chat o commenti.

2. Supporto motivazionale assente

Manca di un supporto motivazionale personalizzato, come coaching o feedback motivazionali umani, necessari per alcuni utenti per mantenere alta la motivazione nel lungo termine.

Adidas Running



Adidas Running è un'applicazione di fitness progettata per aiutare gli utenti a monitorare le loro attività sportive, in particolare la corsa, e migliorare le loro performance. Offre una vasta gamma di funzionalità per il monitoraggio delle attività, la formazione, la motivazione e la condivisione dei risultati. L'obiettivo di Adidas Running è supportare gli utenti nel loro percorso di fitness, fornendo strumenti per tracciare le attività fisiche, migliorare le prestazioni e mantenere alta la motivazione attraverso obiettivi e feedback personalizzati.

Funzionalità

1. Monitoraggio attività fisiche tramite GPS

Traccia passi, distanza percorsa, velocità, durata e calorie bruciate durante le sessioni di corsa. Monitora altre attività sportive come ciclismo, camminata e allenamenti indoor. Utilizza il GPS per tracciare e visualizzare i percorsi di corsa su mappe interattive.

2. Feedback e valutazione progressi

Offre feedback in tempo reale sulle prestazioni durante l'allenamento. Monitora i dettagli della performance e genera analisi e statistiche per visualizzare progressi.

3. Sfide e ricompense

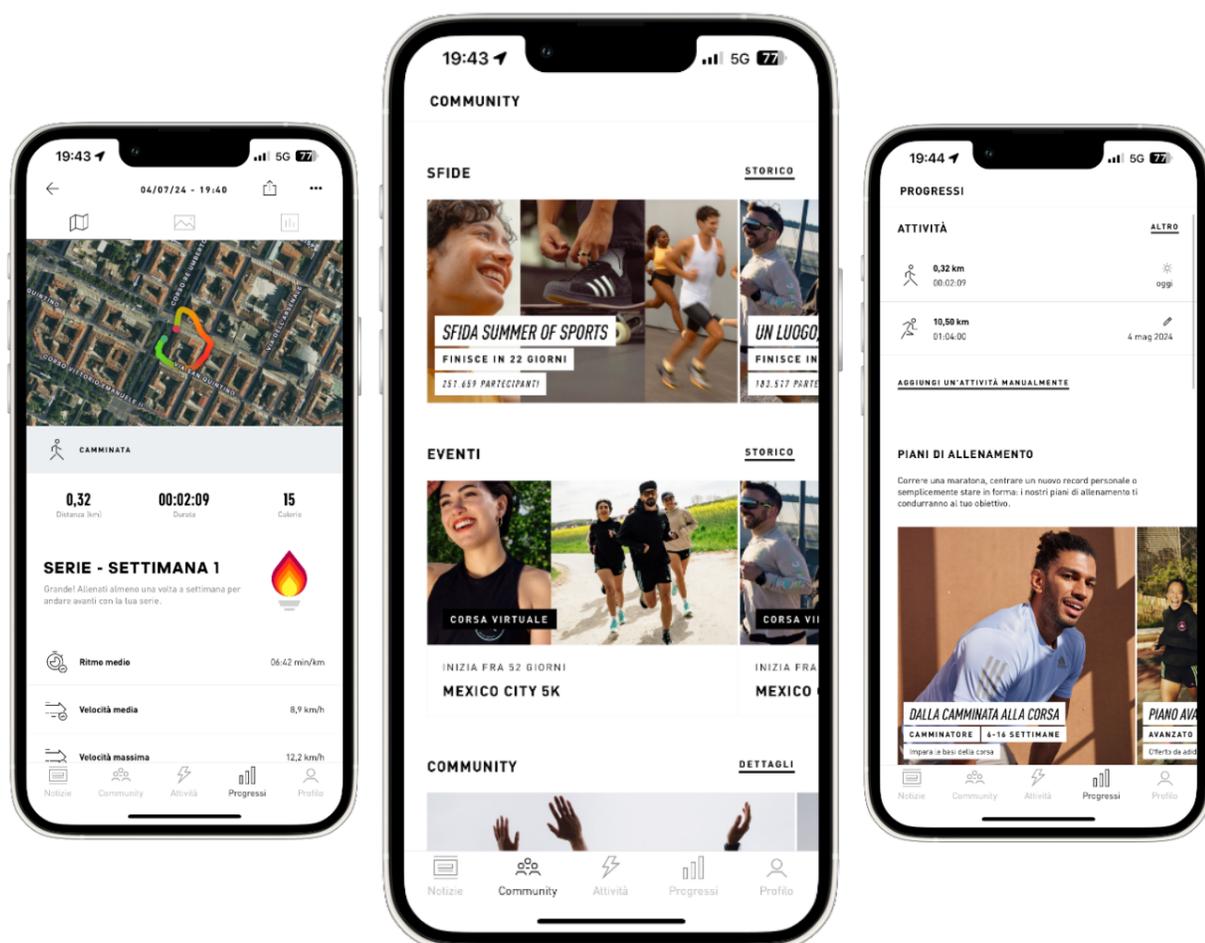
Gli utenti possono partecipare a sfide globali o creare le proprie sfide per competere con amici. La ricompensa per gli obiettivi raggiunti o le competizioni vinte è uno sconto da utilizzare negli store Adidas.

4. Piani di allenamento personalizzati

Fornisce programmi di allenamento personalizzati in base agli obiettivi individuali, come perdere peso, migliorare la resistenza o prepararsi per una gara. Include allenamenti strutturati con indicazioni dettagliate per ogni sessione.

5. Shoe Tracking

Funzionalità che permette di monitorare l'uso delle loro scarpe da corsa. Aiuta a prevenire infortuni e ottimizzare le prestazioni monitorando l'usura delle scarpe e fornendo avvisi tempestivi per la sostituzione.



Potenzialità

1. Community e social

La forte componente social aiuta a mantenere alta la motivazione e offre supporto attraverso la community.

2. Analisi dei dati

L'app offre suggerimenti di allenamento personalizzati basati sui dati fisici e sulle condizioni di salute dell'utente, garantendo un'esperienza su misura.

3. Personalizzazione

La possibilità di creare piani di allenamento personalizzati rende l'app adatta sia ai principianti che agli atleti avanzati.

Criticità

1. Tecnicismi

Ad eccezione della sezione dedicata alla community, l'applicazione presenta diversi grafici con dati molto specifici e tecnici. Valori numerici e analisi grafiche non stimolano l'utente a percepire il progresso e la performance positiva.

2. Limitazione attività sportive

Tramite tracciamento GPS è possibile registrare solo determinati sport, escludendone altri.

Strava: corri, pedala e cammina



Strava è una popolare piattaforma di social fitness che permette agli utenti di tracciare e condividere le loro attività sportive, come corsa, ciclismo, escursionismo e molti altri sport. Il suo obiettivo è poter condividere le proprie performance sportive con gli amici.

Funzionalità

1. Registro allenamenti

Strava offre un'analisi dettagliata dei dati relativi alle attività, come la distanza percorsa, il tempo, il ritmo, l'altitudine e le calorie bruciate. Questi dati aiutano a monitorare i progressi e a valutare le performance.

2. Connessione con altri utenti

Permette di connettersi con amici, familiari e altri atleti, creando una rete di supporto e motivazione reciproca.

3. Sfide e premi

Permette di partecipare a sfide mensili e guadagnare badge digitali come stimolo per mantenere alta la motivazione e raggiungere nuovi obiettivi.

4. Percorsi

La funzione dei percorsi consente di esplorare e salvare tracciati popolari, aiutando gli utenti a scoprire nuove strade e sentieri.

5. Condivisione posizione

Questa funzione consente di condividere la propria posizione in tempo reale con persone di fiducia, migliorando la sicurezza soprattutto durante attività in luoghi isolati o poco illuminati.

6. Integrazione con altri dispositivi e app

Compatibile con una vasta gamma di dispositivi GPS e fitness tracker. Si integra con altre app di fitness e salute per fornire un quadro completo dell'attività fisica dell'utente.



Potenzialità

1. Personalizzazione

Gli utenti possono creare e salvare i loro percorsi preferiti, esplorare nuovi tracciati e scoprire i percorsi più popolari nella loro area.

2. Social e community

La possibilità di connettersi con altre persone e condividere i propri progressi crea un ambiente motivante e di supporto. Si possono creare gruppi di allenamento e partecipare a sfide comuni, rafforzando il senso di appartenenza alla community. È possibile seguire altri utenti creando un'interazione continua e stimolante.

3. Motivazione continua

Partecipare a sfide mensili e collezionare badge digitali mantiene alta la voglia di allenarsi e di superare i propri limiti.

4. Adattabilità

Adatto a tutti i livelli di esperienza, dal principiante all'atleta esperto, e supporta una vasta gamma di sport, permettendo di registrare praticamente qualsiasi tipo di attività fisica.

Criticità

1. Diario dell'allenamento

Non è disponibile un diario per annotare come ci si è sentiti dopo gli allenamenti, il che potrebbe aiutare a monitorare meglio il proprio stato fisico e mentale.

2. Proposta delle sfide

Le sfide potrebbero essere migliorate, ad esempio, raggruppando gli utenti per livello di esperienza per incentivare un miglioramento progressivo.

Suunto



Suunto è un'applicazione complementare ai dispositivi wearable progettata per aiutare gli utenti a monitorare e migliorare le loro attività sportive e outdoor, fornendo dati dettagliati e analisi approfondite delle prestazioni. L'obiettivo principale è supportare gli utenti nella gestione del loro allenamento e nella pianificazione delle attività, offrendo strumenti avanzati per il monitoraggio della salute e del fitness.

Funzionalità

1. Tracciamento attività

Consente di monitorare una vasta gamma di attività sportive, come corsa, ciclismo, escursionismo e nuoto. I dati raccolti includono distanza, tempo, velocità, altitudine e percorso GPS.

2. Analisi prestazioni

Offre analisi dettagliate delle performance, incluse statistiche avanzate come la frequenza cardiaca, le zone di intensità e il consumo calorico, aiutando gli utenti a comprendere meglio i loro progressi.

3. Pianificazione degli allenamenti

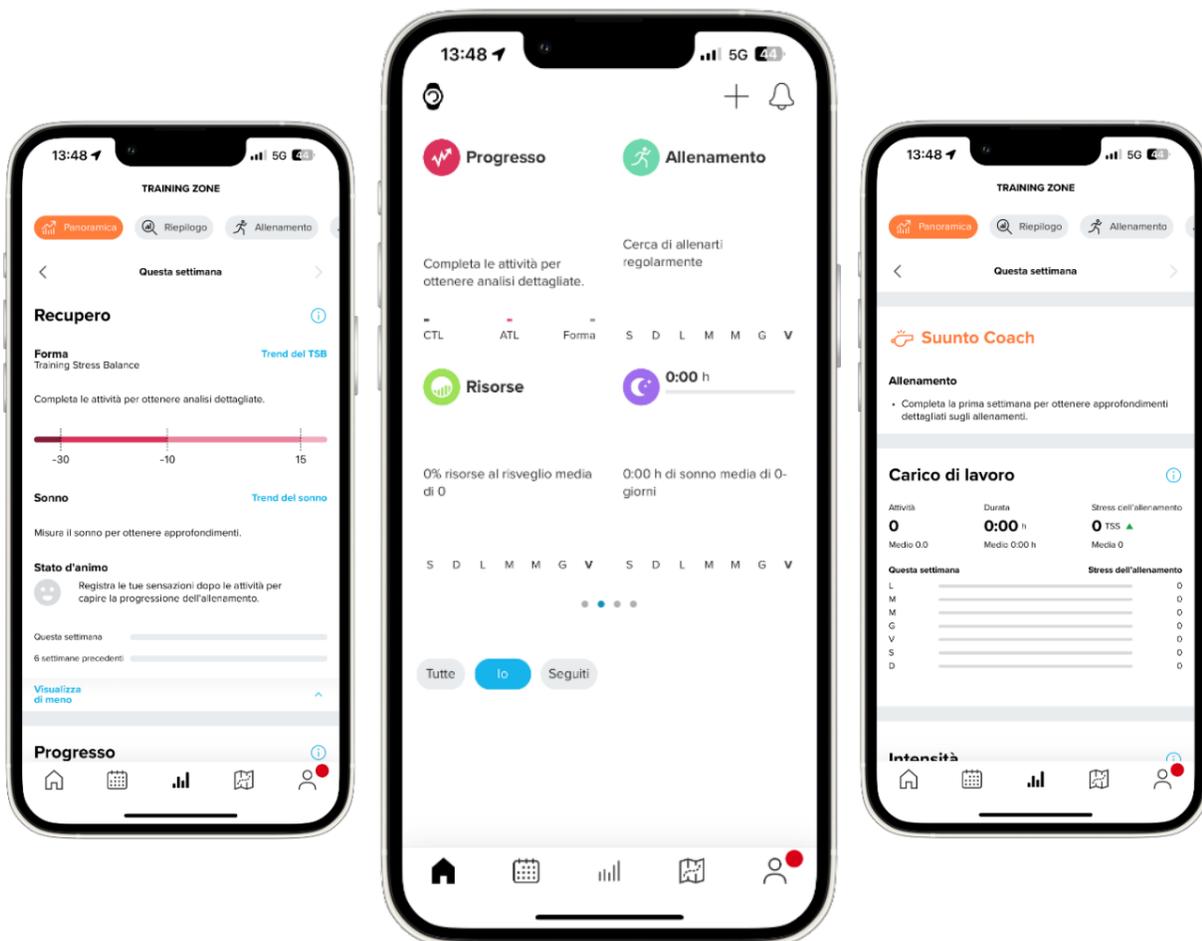
Permette di creare piani di allenamento personalizzati e di impostare obiettivi specifici, fornendo promemoria e suggerimenti per mantenere gli utenti motivati e sulla buona strada per raggiungere i loro obiettivi.

4. Salute e Benessere generale

Include funzionalità per il monitoraggio del sonno, del recupero e dello stress, fornendo un quadro completo del benessere generale dell'utente e suggerendo interventi per migliorare la salute.

5. Condivisione social

Gli utenti possono condividere le loro attività e i loro risultati sui social media o all'interno della community Suunto, consentendo di confrontarsi con altri atleti e di trovare ulteriori motivazioni.



Potenzialità

1. Dati completi e precisi

L'app offre un tracciamento dettagliato e preciso delle attività, grazie all'integrazione con i dispositivi Suunto, fornendo una panoramica completa delle performance sportive.

2. Personalizzazione

Suggerisce ispirazioni per il prossimo allenamento, attività corrispondenti agli obiettivi definiti e al fitness background personale.

3. Motivazione e obiettivi

Definizione gli obiettivi che vengono evidenziati in maniera chiara se portati a termine. Permette di pianificare gli allenamenti in base agli orari a disposizione per evitare l'abbandono per mancanza di tempo. Propone attività quotidiane da compiere e si assicura che ne venga praticata almeno una.

Criticità

1. Monitoraggio manuale

Non monitora direttamente gli allenamenti direttamente dall'app, ma devono essere aggiunti manualmente.

2. Obiettivo non stimolante

L'obiettivo si basa sul raggiungimento dei MET, un dato numerico non particolarmente stimolante e significativo per l'utente.

3. Assenza interazione

Mancanza di interazione con gli altri utenti e difficoltà nel creare una community. Presenta una classifica con altri utenti, ma è molto scarna, mostra valori non sufficientemente stimolanti per scalare la classifica.



Serenis è una piattaforma digitale dedicata alla salute mentale, che permette agli utenti di accedere a sessioni di terapia online tramite videochiamata con professionisti qualificati. La piattaforma si propone di rendere la terapia psicologica più accessibile, eliminando le barriere geografiche e temporali che possono impedire l'accesso ai servizi di salute mentale. L'obiettivo principale è fornire supporto terapeutico efficace a chiunque ne abbia bisogno, utilizzando la tecnologia per facilitare la comunicazione tra terapeuti e pazienti.

Funzionalità

1. Sessioni di terapia online

Gli utenti possono prenotare e partecipare a sessioni di terapia tramite videochiamata con psicologi e terapeuti qualificati.

2. Scelta del terapeuta

La piattaforma offre la possibilità di scegliere il terapeuta più adatto in base alle proprie esigenze e preferenze, visualizzando i profili dei professionisti disponibili.

3. Integrazione vari settori

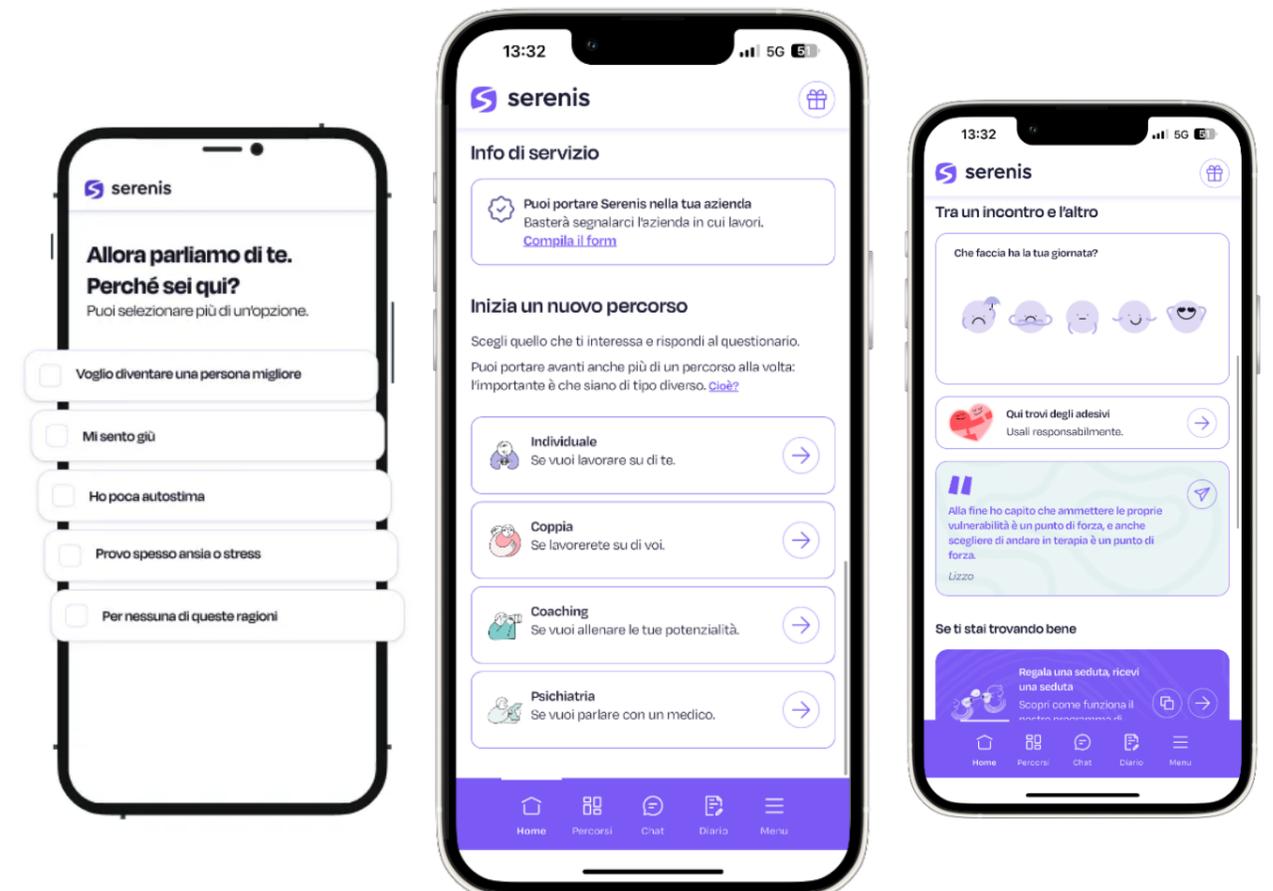
Attualmente, sulla piattaforma sono disponibili varie tipologie di terapia (individuale, di coppia, psichiatria e coaching). L'utente ha la possibilità di seguire diversi percorsi in un unico luogo.

4. Piani di allenamento personalizzati

Fornisce programmi di allenamento personalizzati in base agli obiettivi individuali, come perdere peso, migliorare la resistenza o prepararsi per una gara. Include allenamenti strutturati con indicazioni dettagliate per ogni sessione.

5. Shoe Tracking

Funzionalità che permette di monitorare l'uso delle loro scarpe da corsa. Aiuta a prevenire infortuni e ottimizzare le prestazioni monitorando l'usura delle scarpe e fornendo avvisi tempestivi per la sostituzione.



Potenzialità

1. Accessibilità

Elimina le barriere geografiche, permettendo agli utenti di accedere a terapia qualificata ovunque si trovino.

2. Flessibilità

Permette di programmare le sessioni in base alla propria disponibilità, rendendo più facile integrare la terapia nella routine quotidiana.

3. Scelta e Personalizzazione

Offre la possibilità di scegliere tra diversi terapeuti, garantendo un accoppiamento ottimale tra paziente e professionista.

4. Controllo qualità

La piattaforma prevede sistemi di recensioni e valutazione del terapeuta per garantire un'alta qualità del servizio.

Criticità

1. Mancanza di interazione fisica

La terapia online può mancare degli elementi di interazione faccia a faccia che possono essere importanti per alcuni tipi di trattamento terapeutico.

2. Comfort e ambiente domestico

Non tutti gli utenti possono disporre di un ambiente domestico tranquillo e privato, il che potrebbe compromettere l'efficacia della sessione di terapia.

Considerazioni sui risultati

In conclusione, l'analisi comparativa delle applicazioni dedicate al monitoraggio e al miglioramento delle prestazioni sportive ha permesso di esplorare una gamma diversificata di strumenti digitali, ognuno con caratteristiche e funzionalità distintive. Durante questo esame preliminare, sono emersi i punti di forza e i punti critici di ciascuna supporto digitale, identificando gli aspetti che possono contribuire significativamente al successo di una piattaforma simile in futuro.

I risultati emersi evidenziano l'importanza di funzionalità avanzate che consentono agli utenti di monitorare le proprie prestazioni. Dall'analisi precedentemente esposta, emerge l'esigenza di trovare una soluzione più completa e motivante tramite l'implementazione di una vasta gamma di funzionalità, unita a una forte propensione alla motivazione, concentrazione e costanza negli allenamenti.

Risulta di particolare importanza il tracciamento delle proprie attività nel tempo, perché permette di visualizzare nell'immediato la costanza e la frequenza dell'allenamento. Grazie a un resoconto e uno storico dei dati delle attività sportive è possibile valutare i progressi e focalizzarsi sul raggiungimento dei propri record personali. La pratica sportiva non va considerata isolata da altri aspetti fisici e mentali, ma dovrebbe invece far parte di un sistema che promuove il benessere a 360°. Per questo motivo, diverse applicazioni hanno integrato vari ambiti oltre a quello sportivo, come l'alimentazione, il sonno, l'umore e molti altri. Questo rappresenta sicuramente un punto di forza, poiché consente all'utente di percepire lo sport come un'attività benefica per la propria salute fisica e mentale.

Solo poche applicazioni hanno usufruito dell'importanza della condivisione dell'esperienza con altri utenti. Infatti creare una community solida all'interno di una applicazione permette di prendere la motivazione da altre persone e a sua volta di trasferirla su altre. Un'interfaccia simile a un social network può aiutare in questo senso, per visualizzare le attività di altri utenti per essere sufficientemente motivati per replicare. Sono funzionalità molto utili quelle dei commenti, likes e una chat privata.

Sicuramente da apprezzare sono le sfide proposte direttamente dall'app nella quale gli utenti delle community partecipano attivamente per sfidare gli altri partecipanti. Conseguente e molto significativo è l'aspetto della valutazione tramite punteggi, badge e classifiche. Permette di sentire gratificato l'utente e sono un ottimo metodo di valutazione per conoscere il proprio livello. Vengono calcolati secondo una metodologia standard, che quindi potrebbe essere rivista per favorire una migliore personalizzazione e per adattarsi in maniera più adeguata a diversi livelli di esperienza.

Allo stesso modo, la componente psicologica si è rivelata fondamentale, poiché le app che offrono supporto motivazionale hanno dimostrato di influenzare positivamente l'esperienza dell'utente. Le considerazioni sull'usabilità e sulla soddisfazione delle esigenze degli utenti hanno sottolineato l'importanza di un design intuitivo e di funzionalità chiare e accessibili. Questi fattori sono essenziali per garantire l'efficacia dell'applicativo e la sua adozione da parte degli utenti.

Un aspetto trascurato nelle applicazioni sportive, ma valorizzato nelle piattaforme dedicate al benessere mentale è l'interazione umana. Un punto di forza rilevante per la realizzazione di una piattaforma di coaching digitale dovrebbe prevedere la connessione con professionisti del settore. Applicazioni come Serenis offrono la possibilità di videochiamare gli psicologi per una sessione terapeutica al pari di una svolta in presenza. La presente modalità di interazione integrata nel settore sportivo, permetterebbe di abbattere i limiti geografici a favore di nuove opportunità di supporto.

Alla luce di queste osservazioni, emerge chiaramente la necessità di integrare gli aspetti positivi emersi in questa analisi nella progettazione di future applicazioni destinate al monitoraggio delle prestazioni sportive, implementando nuove funzionalità e caratteristiche che ne possono migliorare l'utilizzo. Identificando e affrontando gli aspetti critici evidenziati, sarà possibile sviluppare un prodotto che non solo soddisfi le esigenze degli utenti, ma che anche stimoli il miglioramento continuo e l'entusiasmo nel raggiungimento degli obiettivi personali nel contesto sportivo.

SWOT analysis

PUNTI FORZA

- Integrazioni con altre app
- Integrazione di altri dati sulla salute
- Community presente

PUNTI DEBOLI

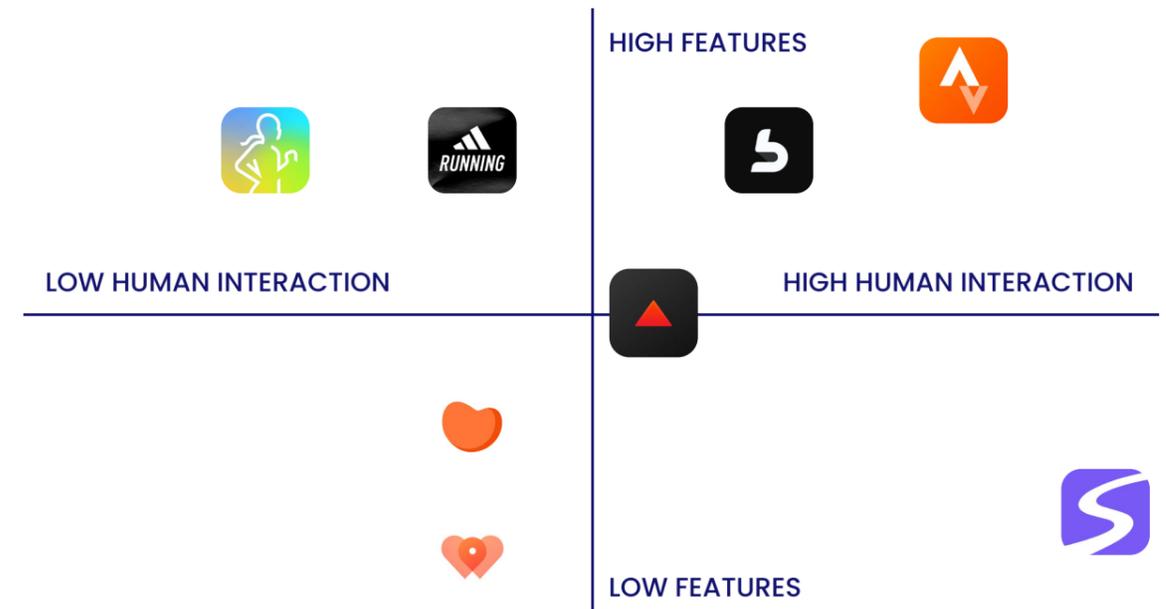
- Limiti tecnologici
- Troppi tecnicismi

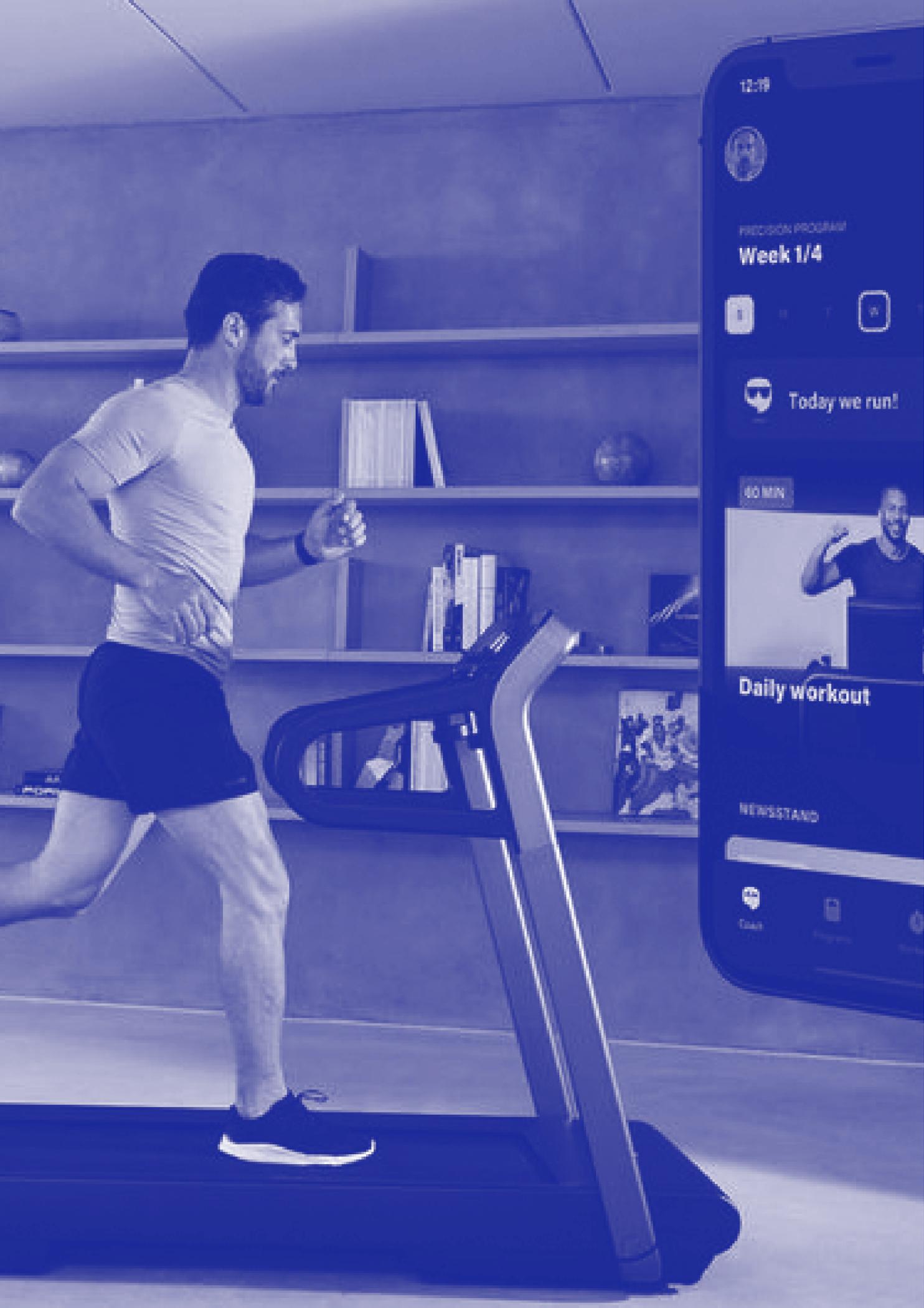
OPPORTUNITÀ

- Contatto con professionisti
- Ampliare il target ai genitori e figli
- Migliorare l'aspetto motivazionale

MINACCE

- Abbandono dell'uso
- Mercato ampio
- Pagamenti in app





4 E-COACH E MENTAL COACH A CONFRONTO

Come illustrato nel capitolo precedente, l'era digitale ha trasformato radicalmente il panorama del coaching sportivo, introducendo nuove metodologie e approcci che vanno oltre i confini dell'interazione umana tradizionale. Il presente capitolo si propone di esplorare il confronto tra il coaching tradizionale e il virtual coaching tramite avatar digitale, esaminando le potenzialità e le limitazioni di entrambi.

Gli aspetti che verranno trattati riguardano la connessione umana e personale garantita dal coaching tradizionale e la via innovativa basata su tecnologie avanzate del virtual coaching. Attraverso l'analisi approfondita delle due modalità precedentemente presentate, vengono espresse le differenze riguardo all'impatto sulla performance degli atleti, esplorando come l'integrazione di tecnologie possa ridefinire i paradigmi tradizionali del coaching sportivo.

In questa sezione, vengono esaminati i benefici e i pain points di entrambi, definendo le opportunità che emergono dall'adozione di avatar digitali nel percorso di miglioramento degli atleti, aprendo la strada a una riflessione critica sull'evoluzione del coaching nel contesto sportivo moderno.

4.1 Analisi delle caratteristiche distintive: potenzialità e criticità

Target e costi

Una prima fondamentale distinzione da fare riguarda il target di riferimento che adotta le diverse tipologie di coaching. Questa differenziazione è cruciale, poiché permette di approfondire le caratteristiche delle utenze che scelgono il coaching sportivo tradizionale rispetto a quelle che preferiscono le piattaforme digitali di coaching evidenziando le distinzioni e le peculiarità che verranno espone successivamente.

Infatti, il mental coach sportivo lavora principalmente con atleti agonisti di alto livello. Dovendo migliorare le proprie prestazioni, gestire lo stress e mantenere la concentrazione, circa il 40-50% degli atleti di alto livello effettua sessioni di coaching. Ad esempio, molti atleti olimpici e giocatori di sport professionistici (come calcio, basket, e tennis) si avvalgono regolarmente di un mental coach per ottimizzare la loro performance mentale.

Anche in contesto scolastico, soprattutto negli Stati Uniti dove lo sport acquista maggiore rilevanza rispetto alle scuole italiane, il 20-30% degli atleti utilizza servizi di coaching mentale per affrontare meglio le pressioni accademiche e sportive. Scendendo di età, anche il 15-20% di giovani atleti coinvolti in attività sportive intense e agoniste si rivolgono a un mental coach per gestire la pressione in tenera età.

Da citare anche il 30-40% di squadre sportive professionistiche e universitarie impiegano mental coach come parte del loro staff tecnico. Questo è particolarmente comune in sport come il calcio, il basket, e il rugby, dove il lavoro di squadra e la gestione della pressione sono cruciali.

Diverso è il target che utilizza le piattaforme digitali per monitorare e gestire le proprie attività sportive. Principalmente, gli utenti delle piattaforme digitali di coaching sportivo è costituita da atleti amatoriali e dilettanti, che utilizzano le piattaforme per migliorare le proprie abilità, ricevere piani di allenamento personalizzati e monitorare i progressi. Le generazioni più giovani, incluse i Millennials e la Generazione Z, sono tra i maggiori utilizzatori delle piattaforme di coaching digitale. Questi gruppi sono attratti dalla flessibilità e dell'accessibilità delle soluzioni digitali.

Anche molti atleti professionisti e semi-professionisti utilizzano piattaforme digitali per integrare i loro programmi di allenamento e ricevere supporto aggiuntivo per la preparazione fisica e mentale. Molti giovani atleti e le loro famiglie utilizzano le piattaforme digitali di coaching per ottenere supporto e orientamento. Questo gruppo rappresenta circa il 10-20% degli utenti, con un interesse particolare per il miglioramento delle prestazioni e la gestione del tempo tra studi e attività sportive.

Alla luce di queste considerazioni, da valutare è anche il costo di utilizzo delle piattaforme rispetto alle sessioni di coaching tradizionale. Il coaching online offre anche un'opzione più economica rispetto al modello tradizionale. In una sessione di coaching sportivo in presenza ci sono da considerare il costo della sessione (dagli 80 ai 250€), ma anche i costi di trasporto e le spese generali. Un'applicazione sportiva nel migliore dei casi è gratuita, con alcune implementazioni a pagamento per ricevere funzionalità aggiuntive. L'aspetto economico giustifica il target di riferimento esposto precedentemente, spiegando perché solo gli atleti professionisti si avvalgono di questo servizio, mentre un pubblico più giovane e amatoriale preferisce una versione più economica e meno impegnativa.

Connessione umana

Come precedentemente accennato, il vantaggio principale del coaching tradizionale risiede nella possibilità di interagire direttamente con un mentore, beneficiando di un coinvolgimento empatico e di profonda connessione umana che un avatar digitale non può offrire.

Grazie alle sessioni di coaching individuali e personalizzate, l'atleta riceve stimoli emotivi, sostegno e incoraggiamento necessari per far emergere il vero potenziale, stabilendo un legame profondo e significativo con il coach di riferimento.

L'empatia e l'attenzione personalizzata permettono di instaurare un rapporto di fiducia reciproca, trasformando l'allenatore in una figura centrale e di fiducia nel percorso sportivo dell'atleta. I coach, attraverso il valore emotivo che apportano, sono in grado di fornire un feedback più sottile, interpretando le espressioni facciali, la postura e altri segnali non verbali. Essi possono offrire una guida esperta, basata non solo sulla loro esperienza personale e su una comprensione più approfondita delle sfide individuali, ma anche fornendo un livello di motivazione e ispirazione personale.

A differenza della presenza umana di un mentore, il coaching virtuale può mancare nell'interazione umana e dell'empatia che caratterizzano il coaching tradizionale. La comprensione emotiva e la relazione personale possono essere limitate. In alcune situazioni, le sfide psicologiche o emotive degli utenti possono superare le capacità di intervento di un sistema di virtual coaching, richiedendo l'assistenza di professionisti umani.

Limiti geografici

La selezione di un mental coach comporta, tuttavia, delle limitazioni di natura geografica, poiché un atleta dovrebbe preferibilmente individuare un allenatore operante nell'area territoriale di riferimento. Questa restrizione può risultare problematica nella ricerca di una guida adeguata che sia in grado di rispecchiare pienamente le linee guida e le esigenze specifiche dell'atleta. Tale difficoltà potrebbe culminare nell'abbandono del percorso di coaching, qualora quest'ultimo non rispondesse in maniera soddisfacente alle aspettative dell'atleta stesso.

L'innovazione digitale ha abbattuto le barriere geografiche, consentendo la selezione di professionisti in linea con le proprie aspettative su scala globale. Grazie ad internet e ai social media, un atleta può raffinare la propria ricerca esplorando e connettendosi con personal trainer che soddisfano requisiti di competenza e esperienza, valutando al contempo l'aspetto caratteriale.

Limiti tecnologici

La qualità del coaching virtuale dipende dalla disponibilità di tecnologie avanzate, come connessioni internet affidabili e dispositivi appropriati. In alcune aree, queste risorse possono essere limitate, quindi la possibilità di ricevere supporto digitale non è un'opzione possibile.

Alcuni utenti, specie di età avanzata o con disabilità, possono preferire un approccio più tradizionale o potrebbero avere difficoltà ad adattarsi alle tecnologie coinvolte nel coaching virtuale. Inoltre, la trasmissione di informazioni sensibili attraverso piattaforme digitali può sollevare preoccupazioni sulla sicurezza e la privacy.

Accessibilità

Un altro aspetto da considerare è la disponibilità e il livello di accessibilità del coach nei due modelli esposti. Il mental trainer pianifica sessioni di coaching durante le quali applica le tecniche di allenamento mentale. Come testimoniano le storie dei mental coach, il sostegno non termina con la sessione, i coach rimangono disponibili per garantire attenzione e supporto sia durante periodi di allenamento che durante le competizioni.

Le interazioni, sebbene principalmente in presenza, si estendono oltre gli incontri fisici creando una comunicazione continua tra coach e atleta. Tuttavia, un limite che si può citare è che in alcune situazioni, il mentore può trovarsi sovraccarico di domande esclusivamente nei momenti dell'incontro fisico, con una finestra di tempo spesso troppo limitata per approfondire la conoscenza dell'atleta e dei suoi bisogni.

La principale limitazione del coaching online è l'assenza di sessioni in presenza, che offrono momenti dedicati esclusivamente al raggiungimento degli obiettivi. Le piattaforme digitali spesso non garantiscono un momento specifico per il miglioramento, ma vengono utilizzate in vari momenti della giornata per periodi più brevi. Tuttavia, queste piattaforme, valorizzano la comunicazione costante: gli utenti possono gestire il proprio allenamento in autonomia, inviando domande, richiedendo feedback o consigli su diete in qualsiasi momento, garantendo un supporto più olistico e accessibile. Inoltre, se implementati gli avatar digitali, essi possono essere accessibili in qualsiasi momento e luogo attraverso dispositivi digitali, offrendo un senso di continuità e attenzione. Possono offrire supporto costante e coerente senza essere influenzati da emozioni o stanchezza, a differenza di una figura umana.

Monitoraggio

Il monitoraggio è uno degli aspetti essenziali del coaching poiché garantisce una visione dei miglioramenti delle prestazioni passate e presenti. In questo ambito, le piattaforme di virtual coaching possono monitorare continuamente le prestazioni, permettendo agli utenti di misurare i progressi nel tempo. In particolare, gli avatar digitali gli possono memorizzare e analizzare grandi quantità di dati per monitorare il progresso nel tempo e fornire un feedback oggettivo basato su dati e analisi, evitando pregiudizi personali.

Personalizzazione

L'aspetto della personalizzazione mostra vantaggi e svantaggi su entrambi i modelli di coaching. Infatti, se da un lato i mental coach sono in grado di adattare le loro strategie in base alle esigenze specifiche del singolo atleta, anche l'avatar digitale può essere personalizzato per adattarsi alle esigenze specifiche dell'utente, fornendo un'esperienza su misura. Grazie alle tecnologie avanzate, il coaching virtuale può essere altamente personalizzato, adattandosi alle esigenze specifiche degli individui e fornendo feedback mirato.

Settori e integrazioni

Le piattaforme digitali hanno sicuramente la possibilità di integrare più funzionalità e competenze nei loro sistemi. Infatti, tramite il Coaching Online si ha l'opportunità di esplorare tutte le sfaccettature dell'atleta, inclusi i piani alimentari e il supporto psicologico, elementi fondamentali per un percorso di successo verso gli obiettivi prefissati. Nel caso del modello tradizionale invece, ogni professionista è altamente specializzato in un ambito, dunque si devono ricercare più figure professionali in base all'esigenza richiesta.

Inoltre, le innovazioni tecnologiche hanno permesso di integrare l'IA nel coaching, rappresentando non una sostituzione, ma un potenziamento delle capacità umane. Nel coaching sportivo, l'IA può analizzare dati in tempo reale, offrendo insight preziosi sulle prestazioni fisiche, la fatica, il rischio di infortuni e molto altro. Questi dati, interpretati da un coach esperto, possono guidare decisioni più informate, personalizzare gli allenamenti e migliorare significativamente i risultati degli atleti. Gli avatar digitali sono alimentati da algoritmi e intelligenza artificiale, consentendo una risposta rapida e personalizzata.

Un aspetto da non sottovalutare è l'applicazione di elementi di gamification nei sistemi digitali. L'integrazione di elementi di gioco e competizione può rendere il coaching più coinvolgente e motivante, contribuendo a mantenere l'attenzione degli utenti.

4.2 Considerazioni finali sul confronto

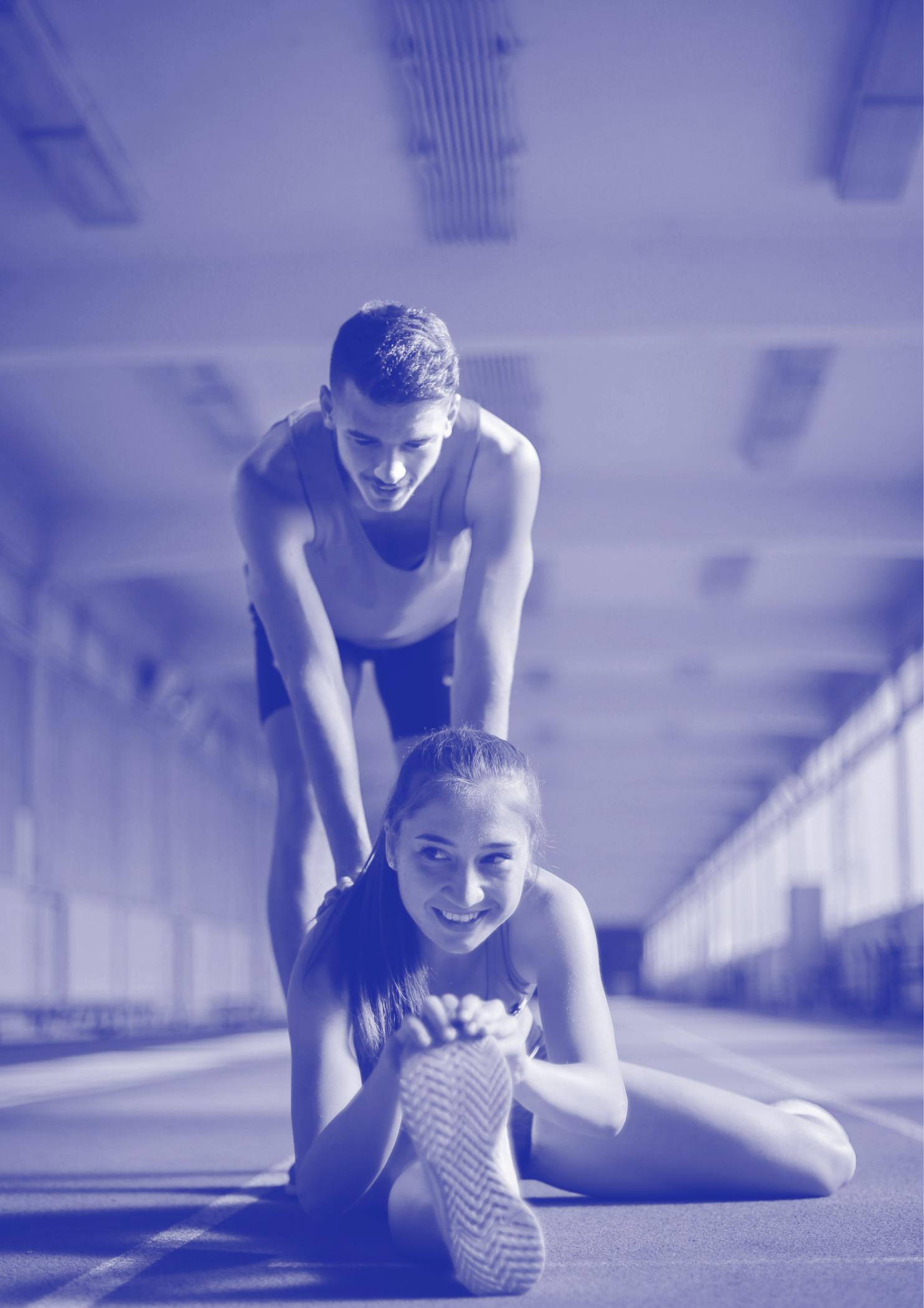
Attraverso lo studio dei due modelli sportive presi in esame, è stato possibile formulare una considerazione finale che rispondesse al quesito esposto sostenuto nei capitoli iniziali del presente elaborato riguardo alla situazione dell'attività sportiva in Italia.

La scelta tra mental coach e piattaforma digitale dipende dalle esigenze specifiche e i bisogni dell'utente, in base alle sfide che dovrà affrontare. Gli aspetti positivi della figura mental coach sono sicuramente la presenza umana e la possibilità di ricevere un supporto dedicato, personalizzato e esperto. Per questo motivo, tale servizio è sfruttato principalmente da atleti professionisti che devono affrontare competizioni intense e stressanti.

Viste le problematiche emerse a livello di attività sportive amatoriali, quali la mancanza di motivazione e l'alta percentuale di abbandono, il mental coach potrebbe risolvere queste criticità tramite l'applicazione di tecniche di coaching mirate. Tuttavia, sorge il dubbio riguardo alla possibilità per un pubblico più ampio e meno abbiente di accedere a un servizio così tailor-made, che potrebbe risultare troppo costoso e inaccessibile per molti. Questa soluzione sembra infatti adattarsi esclusivamente a un target molto specifico di professionisti.

Come emerso dall'analisi precedente, entrambi i modelli presentano dei punti di forza e criticità; idealmente, la soluzione che potrebbe offrire un approccio completo è una combinazione di entrambi. In questo modo, si potrebbe sfruttare la tecnologia avanzata delle piattaforme digitali, capaci di offrire un'ampia gamma di settori, integrazioni, analisi basate su dati e monitoraggio costante, mentre si riceverebbe un ulteriore supporto tramite un mentore che fornisca un'esperienza umana e personalizzata. L'obiettivo per minimizzare le problematiche legate alla scarsa attività sportiva e alta percen-

tuale di abbandono risiederebbe nell'offerta di un servizio ai livelli professionisti, tramite uno strumento digitale accessibile a un target più ampio e tendenzialmente amatoriale. La soluzione potrebbe trovarsi nel mezzo, cercando di raggiungere un equilibrio che soddisfi le esigenze individuali degli atleti e ottimizzi il loro processo mentale per il massimo rendimento. Una simile integrazione renderebbe più accessibile il supporto mentale di alta qualità e promuoverebbe una cultura sportiva più inclusiva e sostenibile, in grado di motivare e mantenere attivi un numero sempre maggiore di praticanti, garantendo così un miglioramento complessivo del benessere fisico e psicologico della popolazione.



5 ANALISI METAPROGETTUALE

Questo studio ha fornito le basi per la creazione di una nuova piattaforma, progettata per offrire un'esperienza completa e gratificante sia agli appassionati di attività fisica sia a coloro che ne sono meno familiari. L'obiettivo è promuovere uno stile di vita sano e prevenire l'abbandono dello sport, fondamentale per il benessere generale. Il focus principale del nuovo prodotto digitale sarà incentrato sull'aspetto motivazionale. Al fine di migliorare le funzionalità già presenti sul mercato, la nuova piattaforma si concentrerà su meccanismi innovativi volti a stimolare la motivazione, valorizzando il completamento di un'attività sportiva come una vittoria personale. Tecniche come la self determination theory spiegano quanto sia importante, per la crescita personale e l'autostima, non solo svolgere attività nelle quali ci sentiamo bravi e competenti, ma anche e soprattutto compiere scelte autonome, scegliendo di fare qualcosa che appassiona, sulla base di valori personali e obiettivi da raggiungere.

Verranno applicate tecniche di self talk e pensiero positivo anche tramite frasi motivazionali scritte dal sistema personalizzate per l'utente o scritte da membri della community nella sezione riservata al social network. Introducendo elementi come il self talk e il pensiero positivo, sarà personalizzata al massimo per aiutare ogni utente a riconoscersi e a trarre beneficio da feedback specifici e commenti motivazionali che possano spingerlo a migliorare costantemente le sue prestazioni sportive nel tempo.

In sintesi, l'applicazione mira a creare un ambiente coinvolgente e personalizzato che non solo fornisca dati dettagliati sulle attività fisiche, ma che sia anche un partner motivazionale capace di ispirare gli utenti a superare i propri limiti e a raggiungere obiettivi sempre più ambiziosi.

5.1 Scenario, target e brief

Tenendo conto delle ricerche svolte nei capitoli precedenti, viene presentata ora un'analisi metaprogettuale, con l'obiettivo di identificare le linee guida per la progettazione di una piattaforma di coaching digitale.

Le opzioni disponibili sul mercato nel campo del coaching sportivo come abbiamo visto sono attualmente due: sessioni in presenza a pagamento svolte da un mentore professionista altamente specializzato in un ambito rivolte principalmente a professionisti agonisti per imparare a gestire le proprie emozioni per migliorare le prestazioni e applicazioni gratuite con possibilità limitate rivolte principalmente a sportivi occasionali per monitorare informazioni principalmente numeriche sulle proprie attività e partecipare a qualche sfida di gruppo.



Se da un lato entrambe le opzioni presentano ottime possibilità di miglioramento e di opportunità, dall'altro lato entrambe offrono un servizio limitato per mancanza di opportunità.

Il target di riferimento sono gli adulti nella fascia di età dai 35 ai 65 anni, soprattutto coloro che hanno figli fino ai 25 anni. Secondo i dati statistici nel contesto italiano, questa fascia d'età mostra il minor numero di praticanti sportivi amatoriali, spesso a causa di problemi legati al tempo, alla mancanza di motivazione e all'affaticamento. L'interesse verso gli adulti rappresenta indirettamente un beneficio i più giovani, poiché le abitudini sportive dei genitori influenzano positivamente i figli, insegnando loro una routine sportiva e la capacità di affrontare stress, emozioni, successi e fallimenti. Inoltre, gli adulti sono in grado di gestire autonomamente i propri impegni e opportunità, favorendo anche un miglioramento della conoscenza tecnologica.

5.2 Linee guida

A seguito delle ricerche e delle informazioni approfondite e espresse precedentemente, è fondamentale definire quale sarà l'utenza coinvolta nel progetto, cruciale per garantire che le iniziative siano mirate e pertinenti alle esigenze e alle aspettative del pubblico destinatario. Di seguito, si esploreranno gli utenti chiave del progetto, le loro caratteristiche distintive, i bisogni e gli obiettivi, al fine di sviluppare soluzioni efficaci e orientate al loro benessere e soddisfazione. L'utenza del progetto è costituita da adulti non professionisti appassionati di sport, che utilizzano applicazioni sportive per migliorare le prestazioni e il benessere personale. Questi individui dedicano parte del loro tempo libero all'attività fisica, che può spaziare dal running al fitness, aspirando a migliorare abilità e condizione fisica tramite tecnologie moderne. Sebbene apprezzino le funzionalità tecniche delle app, desiderano maggiori interazioni umane per personalizzazione e motivazione. Cercherebbero quindi connessioni con allenatori o esperti, e una comunità virtuale attiva per condividere esperienze e ricevere feedback positivo. Le loro esigenze variano, ma sono uniti dal desiderio di raggiungere il massimo potenziale fisico e mentale attraverso lo sport e la tecnologia.

Il brief delineato attraverso l'analisi di scenario e del target di riferimento è legato al miglioramento delle possibilità di ricevere un servizio di coaching, mirato al miglioramento della salute mentale in riferimento al campo sportivo, che aiuterebbe ad evitare l'abbandono precoce e a migliorare l'idea dell'attività sportiva tramite un servizio completo e accessibile a tutti.

Di seguito verranno espresse le linee guida individuate che definiscono le caratteristiche alla base della piattaforma di coaching progettata.

- Sport e attività fisica: il progetto riguarda la tematica fisico-sportiva e la sua valorizzazione all'interno di un sistema che scoraggia l'abbandono sportivo
- Integrazione digitale: il prodotto finale sarà uno strumento digitale che valorizzi l'innovazione tecnologica e le molteplici opportunità che propone
- Connessione umana: da non trascurare l'aspetto umano, sarà possibile interfacciarsi direttamente con altre persone
- Valorizzazione aspetto psicologico: attraverso l'implementazione delle teorie motivazionali e le tecniche di coaching per migliorare il benessere mentale
- Inclusione salute e benessere a 360°: non
- Gamification: integrazione di un sistema di gamification tramite punteggi, classifiche e ricompense per stimolare l'interesse dell'utente
- Community: possibilità di connettersi, condividere esperienze e contattare altri utenti
- Personalizzazione tramite Intelligenza Artificiale (IA): utilizzo di un sistema di IA avanzato per personalizzare l'esperienza di ciascun utente, tenendo conto di fattori come l'età, il livello di fitness attuale, le preferenze alimentari e gli obiettivi specifici
- Monitoraggio delle prestazioni: sistema di analisi, calcolo e restituzione dei dati riguardo alle attività sportive
- Pianificazione: organizzazione del calendario degli allenamenti con suggerimento di soluzioni per coloro che abbandonano per la mancanza di tempo

- Modello di Business Innovativo: implementazione di un modello di business che rende il coaching sportivo online più accessibile e economico
- Aspetto motivazionale: enfasi particolare sul benessere mentale degli utenti, offrendo risorse sulla motivazione, sull'atteggiamento mentale positivo e sul superamento degli ostacoli
- Influenza genitoriale: insegnare al genitore come trasmettere la cultura dello sport al figlio
- Variabilità: offrire varie tipologie di servizi per permettere agli utenti di trovare una soluzione su misura.
- Autoefficacia: incitare l'utente a credere nelle sue capacità e nell'alta probabilità di raggiungere un obiettivo.

5.3 Concept

Il progetto si propone di avvicinare gli atleti amatoriali all'atmosfera professionale attraverso un supporto digitale che mira a fornire un'esperienza simile a quella di un mental coach professionista. L'obiettivo principale è migliorare la costanza nello sport, aiutando gli utenti a sviluppare una mentalità vincente, affrontare sfide e superare ostacoli che possono compromettere le loro prestazioni e il loro benessere.

Attraverso questa piattaforma digitale, gli utenti avranno accesso a una vasta gamma di strumenti e risorse progettati per potenziare le loro capacità mentali e emotive. Ciò include sessioni di coaching personalizzate, esercizi di mindfulness e tecniche di visualizzazione, nonché supporto motivazionale e strategie per gestire lo stress e l'ansia da prestazione.

L'approccio innovativo del progetto si basa sull'integrazione di tecnologie avanzate, come l'intelligenza artificiale e l'analisi dei dati, per offrire un supporto altamente personalizzato e adattabile alle esigenze specifiche di ciascun utente. Inoltre, la creazione di una community virtuale di atleti amatoriali consente agli utenti di condividere esperienze, ispirarsi reciprocamente e ricevere feedback positivo, creando così un ambiente di sostegno e motivazione continua. In sintesi, il progetto mira a trasformare l'esperienza degli atleti amatoriali, fornendo loro gli strumenti e il sostegno necessari per sviluppare una mentalità vincente e raggiungere il loro massimo potenziale nello sport.

5.4 Presentazione progettuale

Si tratta di una piattaforma di coaching online progettata per rivoluzionare il modo in cui gli atleti amatoriali affrontano il loro percorso sportivo enfatizzando l'aspetto fisico tanto quanto quello mentale. Grazie alla combinazione di un approccio innovativo che combina tecnologia avanzata, mentoring personalizzato e un'attenzione particolare al benessere mentale, si intende fornire agli utenti gli strumenti necessari per monitorare le attività sportive e ricevere un supporto dedicato e professionale.

L'obiettivo è fornire agli atleti amatoriali uno strumento interattivo, coinvolgente e stimolante che li aiuti a migliorare le performance personali, rimanere motivati e godere dei benefici dello sport e della salute. Si cerca di trasmettere fiducia nel percorso verso il successo, fornendo supporto personalizzato, risorse di alta qualità e una comunità solidale.

Proposte progettuali

Pixformance è una piattaforma avanzata per l'allenamento fitness che combina tecnologia e personalizzazione per offrire un'esperienza di allenamento ottimale. L'obiettivo dell'applicazione è fornire allenamenti personalizzati e monitorare i progressi degli utenti attraverso un sistema intelligente e interattivo.

Quiz Iniziale di Auto-Valutazione

Prima di iniziare, gli utenti compileranno un quiz per valutare le loro abitudini e comprendere come migliorare la loro routine quotidiana, rendendola più attiva. Ad esempio, il quiz potrebbe chiedere "Quante ore di pausa pranzo hai?" e suggerire attività come una camminata veloce.

Intelligenza Artificiale per Pianificazione Personalizzata

Un sistema di intelligenza artificiale (IA) analizzerà gli orari e le abitudini degli utenti per fornire piani di allenamento personalizzati, ottimizzati per adattarsi ai tempi e agli impegni specifici di ciascun utente. Il calendario generato dall'IA sarà basato sulle richieste dell'utente, i consigli dei professionisti e l'andamento generale delle attività sportive.

Coaching Personalizzato con Avatar

Creazione di un avatar virtuale di un coach professionista che interagisce con gli utenti in modo personalizzato. L'avatar sarà personalizzabile per rispecchiare le preferenze degli utenti.

Realtà Virtuale Immersiva

Sviluppo di un sistema che integra la realtà virtuale per offrire esperienze di coaching coinvolgenti. Gli utenti potranno sentirsi come se stessero lavorando con un coach professionista in un ambiente virtuale stimolante.

Auto-Valutazione

Alla fine di ogni attività, sarà richiesta una valutazione personale dell'impegno. Gli utenti potranno giudicare e valutare il proprio impegno nell'allenamento appena svolto.

Adattabilità a Diverse Fasce d'Età

Funzionalità e interfacce differenziate in base all'età per adattarsi alle esigenze specifiche degli utenti di diverse fasce d'età.

Formazione

Organizzazione di lezioni in streaming tenute da professionisti che trattano temi importanti per la salute e il benessere.

Lezioni di Gruppo

Organizzazione di corsi di formazione in streaming dove gli utenti possono partecipare a lezioni tenute da professionisti insieme ad altri partecipanti.

Incontri Privati

Possibilità di prenotare incontri privati con professionisti, quali personal trainer, nutrizionisti, psicologi e coach.

Appuntamenti Genitori e Figli

Organizzazione di incontri tra genitori e figli con il supporto di un professionista che guida le attività in base all'età dei partecipanti.

Integrazione di Vari Aspetti della Salute

Accesso a professionisti della salute, inclusi esperti di alimentazione, sonno, salute mentale e benessere fisico e mentale.

Comunicazione con Professionisti

Disponibilità di una chat per comunicare con i professionisti, richiedere consulenze, consigli e prenotare incontri privati.

Community

Creazione di una community simile a un social network, dove gli utenti possono condividere i propri successi, visualizzare quelli degli altri, commentare, trovare compagni di allenamento e motivarsi reciprocamente.

Modello di Business Flessibile

Offerta di alcune funzionalità e servizi gratuitamente, mentre altre saranno incluse in un abbonamento mensile. Gli incontri privati saranno disponibili a un prezzo singolo per incontro, più vantaggioso rispetto ai tradizionali incontri in presenza.

Conclusioni

Questo studio ha cercato di rispondere alla domanda: "Come è evoluto il coaching sportivo e quale ruolo rivestono le piattaforme digitali rispetto alla figura tradizionale del mental coach?".

Al fine di rispondere in modo completo a questo quesito, è stata condotta un'analisi comparativa avente come oggetto di studio i due modelli di coaching sportivo nel contesto italiano, valorizzando sia gli atleti amatoriali che gli atleti professionali. Grazie alle statistiche oggetto di ricerca, sono emerse problematiche legate al mantenimento dell'attività fisica in età adulta e alle cause che portano all'abbandono sportivo. Successivamente, le persone sono state suddivise in categorie basate sulla loro pratica sportiva, livello di esperienza e fascia d'età. Sono state quindi analizzate le loro abitudini, bisogni e necessità in modo approfondito. Sono emerse delle differenze in termini di tipologia di servizio utilizzati per monitorare e migliorare le proprie prestazioni sportive, specialmente considerando la differenza di età, di contesto familiare-economico e il livello di pratica. Grazie ai dati raccolti è stato possibile comprendere l'evoluzione dello sport negli ultimi anni e come le persone si sono adattate alle nuove esigenze.

La professione del mental coaching ha storicamente fornito supporto fisico, emotivo e psicologico agli atleti, sia a livello amatoriale che agonistico. Da considerare che secondo le statistiche, sono principalmente i professionisti a ricevere questo servizio, per aiutarli a mantenere alta la motivazione e le prestazioni. Rimangono scoperti gli atleti amatoriali, che senza un aiuto abbandonano rapidamente l'attività sportiva a causa della mancanza di stimoli, tempo, risorse economiche e supporto professionale.

L'avanzamento tecnologico ha portato alla luce nuove opportunità in diversi campi, tra cui il coaching sportivo, tramite piattaforme digitali dedicate al monitoraggio e al miglioramento prestazionale. Dunque uno strumento digitale è riuscito a raggiungere risultati formulati sulla base delle caratteristiche del target obiettivo e dell'utenza di riferimento, dimostrando di riuscire a offrire un servizio che inizialmente era dedicato a una nicchia ristretta di sportivi.

Tramite questa invenzione è stata messa in discussione l'importanza imprescindibile di avere una presenza fisica, rendendosi sempre più conto del fatto che è necessario adeguarsi ai cambiamenti e al progresso tecnologico. Il risultato ottenuto è una gamma di prodotti di diverso livello, dalla qualità inferiore a quella eccellente, con funzionalità variabili. Questi prodotti offrono numerosi vantaggi rispetto a una singola sessione in presenza con un professionista specializzato. L'elaborato comprende un'analisi di mercato dettagliata, che evidenzia i vantaggi e le criticità di vari prodotti presenti sul mercato. con la presentazione delle varie caratteristiche, pro e contro. È emerso che poche applicazioni affrontano l'aspetto emotivo e la salute mentale, concentrandosi principalmente sul monitoraggio e l'analisi dei dati. L'indagine ha seguito una direzione diversa puntando sulla potenzialità degli strumenti digitali innovativi di offrire un supporto psico-fisico agli atleti, valutando la loro capacità di sostituire efficacemente la figura fisica del coach con un supporto al pari di un professionista. Il consulente sportivo umano offre un approccio personalizzato, basato sulla connessione emotiva e sulla comprensione degli atleti, interpretando segnali non verbali e instaurando un rapporto di fiducia, qualità difficili da replicare per un avatar virtuale.

D'altra parte, gli assistenti digitali offrono vantaggi in termini di accessibilità e flessibilità, permettendo agli atleti di accedere al supporto in qualsiasi momento e luogo attraverso piattaforme digitali. La capacità di personalizzare l'esperienza è un altro aspetto rilevante, poiché gli avatar possono adattarsi alle esigenze individuali, considerando differenze personali e culturali.

Il dibattito tra l'uso del mental coach tradizionale e i sistemi di supporto digitali nel contesto sportivo mette in luce una dicotomia di approcci, ciascuno con le proprie peculiarità e sfide. Una soluzione promettente che è stata valutata è l'implementazione di un modello ibrido, che integri entrambe le metodologie per massimizzare i benefici. Questo approccio mira a bilanciare l'innovazione digitale con l'intervento umano, ottimizzando il supporto psicologico per gli atleti e migliorando le loro prestazioni complessive.

Bibliografia

Amar P., Angel P. (2015) *Il coaching*. Francia. Presses Universitaires De France – Puf

Bandura A. (2000). *Autoefficacia: teoria e applicazioni*. Trento. Erickson

Brugnoli M. P. (2012) *Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica*. Italia.

Buiatti E. (2014) *Forma Mentis – Neuroergonomia sensoriale applicata alla progettazione*. Italia. FrancoAngeli.

Burke B (2014) *Gamify: How Gamification Motivates People to Do Extraordinary Things*. Regno Unito. Bibliomotion.

Carito P. (2022) *Sport, intrattenimento e digitalizzazione. L'enter(sport)ainment come nuovo modello di business*. Italia. Franco Angeli.

Cei A. (2021) *Fondamenti di psicologia dello sport*. Italia. Il Mulino

David C. McClelland (2010) *The achieving society*. Martino Publishing.

Gallwey, W. Timothy (1974). *The Inner Game of Tennis* (1st ed.). New York: Random House.

Gill D. L., Williams L., Reifsteck E.J. (2017) *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. USA. Human Kinetics.

Jannie Putter (2020) *The Sport Coach: The Psychology Behind Coaching*. Sudafrica. Kwarts publishers.

Lambert Deckers (2015) *Motivation. Biological, Psychological, and Environmental*. USA. Taylor & Francis

Latham Gary P. (2012) *Work Motivation. History, Theory, Research, and Practice*. Canada. SAGE Publications

Lucidi F. (2012) *SportivaMente. Temi di Psicologia dello Sport*. Italia. LED Edizioni Universitarie

Luiselli J.K., Reed D.D. (2011) *Behavioral Sport Psychology, Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement*. Stati Uniti. Springer.

Margaret Moore (2009) *Coaching Psychology Manual*. Regno Unito. Lippincott Williams & Wilkins.

Maslow A. H. , *A Dynamic Theory of Human Motivation*. Howard Allen Publishers

Perkowitz Sidney (2004) *Digital People: From Bionic Humans to Androids*. Joseph Henry Pr

Richard M. Ryan, Edward L. Deci (2018) *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York. Guilford Publications

Romanazzi N., (2022) *Entra in gioco con la testa*. Longanesi. Con la prefazione di Marcell Jacobs

Rossi Franco, Sabbatini Luciano (2021) *L'atleta interiore. Elementi di Coaching, Mental Training e Neuroscienze applicati allo Sport*. Italia. Franco Angeli Edizioni.

Schmalt Heinz D. (1989) *Psicologia della motivazione*. Italia. Il Mulino.

Smith M. (2023), *Sideline CEO. Leadership Principles from Championship Coaches*.

Victor H. Vroom (1995) *Work and motivation*. Jossey-Bass Publishers

Weinberg R. S., Gould D. (2015) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA. Human Kinetics.

Sitografia

Akker H, Cabrita M and Pnevmatikakis A, (2021), *Digital Therapeutics: Virtual Coaching Powered by Artificial Intelligence on Real-World Data*. *Front. Comput. Sci.* <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fcomp.2021.750428/full> Consultato in data 12 gennaio 2024

Alister McCormick I, Carla Meijen, Samuele Marcora (2015), *Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance*. *Sports Med.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25771784/> Consultato in data 28 gennaio 2024

Áron Tóth, Dr. Emma Lógó (2018, Hungary), *The Effect of Gamification in Sport Applications*. 9th IEEE International Conference on Cognitive Infocommunications (CogInfoCom 2018) <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8639934> Consultato in data 12 gennaio 2024

Dott. Bargnani Alessandro Ceo CISSPAT LAB (2023) *La motivazione e il suo ruolo nella performance sportiva, Psicologi dello sport, Italia, a cura dei dott. Giorgia Condemmi e Giorgio Sirianni.* <https://www.psicologidello sport.it/la-motivazione-e-il-suo-ruolo-nella-performance-sportiva/> Consultato in data 13 novembre 2023

Francesco La Trofa (2022), *Avatar 3D: cos'è e come funziona la nostra identità nel metaverso*. *Tech4Future*, <https://tech4future.info/avatar-3d-cose-come-funziona/> Consultato in data 28 febbraio 2024

Ganotice, F. A., Jr, Chan, L., Shen, X., Lam, A. H. Y., Wong, G. H. Y., Liu, R. K. W., & Tipoe, G. L. (2022). *Team cohesiveness and collective efficacy explain outcomes in interprofessional education*. *BMC medical education*, <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03886-7> Consultato in data 13 novembre 2023

Gary P. Latham, (2005). *Work Motivation Theory And Research At The Dawn Of The Twenty-First Century Annu. Rev. Psychol.* <https://www-2.rotman.utoronto.ca/facbios/file/20%20-%20Latham%20&%20Pinder%20annurev.psych%202005.pdf> Consultato in data 28 dicembre 2023

Ghods, N., Barney, M., & Kirschner, J. (2019). *Professional coaching: The impact of virtual coaching on practice and research*. In R. N. Landers (Ed.), *The Cambridge handbook of technology and employee behavior* (pp. 315–346). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108649636.014> Consultato in data 9 marzo 2024

Indagine Eurostat, Coni - i dati su riferiscono al 2020-2021. *I lavoratori del settore sport nella Ue sono 1,37 milioni*. <https://www.truenumbers.it/settore-sport/#>, consultato in data 17 marzo 2024

Indagine Istat (2022) *I numeri dello sport dopo il Covid-19. Da dove ripartiamo*, Gian Carlo Blangiardo (Presidente Istituto nazionale di Statistica) Salone D'onore Del Coni, Foro Italico - Roma https://www.coni.it/images/numeri_dello_sport/SPORT_14lug_v8.pdf consultato in data 17 marzo 2024

ISTAT (2021), *Sport, attività fisica, sedentarietà* <https://www.istat.it/it/files/2022/12/Sport-attivit%C3%A0-fisica-sedentariet%C3%A0-2021.pdf> consultato in data 17 marzo 2024

Jianshe Xiong, (Cina, 2012), *The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports*. Elsevier Ltd. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187538921201629X> Consultato in data 12 gennaio 2024

Kratzke, Cynthia, and Carolyn Cox (2012) "Smartphone technology and apps: rapidly changing health promotion." *International Electronic Journal of Health Education*, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) <https://web.pdx.edu/~nwallace/GHS/KratzkeCox.pdf> Consultato in data 28 febbraio 2024

Liteco Leaning (2022), *Virtual Coach: Cos'è? Il Ruolo Nelle Piattaforme E-Learning*. <https://www.vitecolearning.eu/virtual-coach-piattaforme-fad/> Consultato in data 28 febbraio 2024

Ministero della Salute (2014), *Informativa Oms: Attività Fisica. Ministero della salute*. A Cura Di Katia Demofonti - Ufficio Iii (Rapporti Con L'oms E Altre Agenzie Onu)

Möller J, Bevilacqua R, Browne R, Shinada T, Dacunha S, Palmier C, Stara V, Maranesi E, Margaritini A, Takano E, Kondo I, Watanabe S, Ahmadi M, Wieching R, Ogawa T. (2022), *User Perceptions and Needs Analysis of a Virtual Coach for Active and Healthy Ageing-An International Qualitative Study*. *Int J Environ Res Public Health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9408500/> Consultato in data 9 marzo 2024

Paula Bitrián, Isabel Buil, Sara Catalán (2020), *Gamification in sport apps: the determinants of users' motivation*. Emerald. <https://www.emerald.com/insight/>

content/doi/10.1108/EJMBE-09-2019-0163/full/html#sec006 Consultato in data 28 gennaio 2024

Pedersen D. M. (2002). *Intrinsic-extrinsic factors in sport motivation. Perceptual and motor skills*. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.95.2.459> Consultato in data 13 novembre 2023

Philip D. Harvey, Susan R. McGurk, Henry Mahncke, Til Wykes (2018), *Controversies in Computerized Cognitive Training*. Science Direct. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451902218301599> Consultato in data 28 gennaio 2024

Richard M. Ryan, Emma Bradshaw, & Edward L. Deci (2021), *A History of Human Motivation Theories, Center for self-determination theory*. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2019/07/2019_RyanBradshawDeci_HistoryOfMotivationTheories.pdf Consultato in data 28 dicembre 2023

Sport e Salute (2021) *Identikit dei collaboratori tra rapporto con l'utenza, medicina sportiva e fabbisogni formativi*, a cura di Sport e Salute <https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2021/62-2-survey-collaboratori-sportivi-report.pdf>, consultato in data 17 marzo 2024

Sport e Salute a cura di Sport Impact (2022), *Rapporto Sull'attività Fisica E Sportiva In Italia 2022 La Dimensione Statistica Dello Sport* <https://www.sportesalute.eu/images/studi-e-dati-dello-sport/schede/2022/148-Rapporto-Finale-Sport-e-Salute.pdf> consultato in data 17 marzo 2024

Weimann, T.G., Schlieter, H. & Brendel, A.B. (2022), *Virtual Coaches*. *Bus Inf Syst Eng* 64, 515–528. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00757-9> Consultato in data 28 febbraio 2024

Iconografia

[12] Foto di KoolShooters: <https://www.pexels.com/it-it/foto/shorts-pantaloncini-donna-sport-8520627/>

[18] Foto di Pixabay: <https://www.pexels.com/it-it/foto/atleti-in-e-secuazione-su-atletica-leggera-ovale-nella-fotografia-in-scala-di-grigi-34514/>

[38] Foto di Julia Larson : <https://www.pexels.com/it-it/foto/corda-sport-energia-potenza-6455781/>

[42] https://en.wikipedia.org/wiki/Norman_Triplett#/media/File:Norman_Triplett.jpg

Foto di Pixabay: <https://www.pexels.com/it-it/foto/elevato-angolo-di-visione-delle-persone-in-bicicletta-248547/>

[43] <https://images.app.goo.gl/B9foadoTXSSxqSGK8>

[44] https://siarchives.si.edu/collections/siris_arc_383920

[50] <https://totallyhistory.com/abraham-maslow/>

[56] <https://flowleadership.org/>

[mihaly-csikszentmihalyi-a-life-story-with-his-own-words/](https://www.oexplorador.com.br/david-mcclelland/)

[58] <https://www.oexplorador.com.br/david-mcclelland/>

[61] https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:Edward_L_Deci.jpg

<https://www.guilford.com/author/Richard-Ryan>

[66] <https://www.vinciconlamente.it/come-entrare-nello-stato-di-flow-per-raggiungere-le-massime-prestazioni-e-la-peak-performance-i-4-stadi-dello-stato-di-flow.html>

[70] <https://www.ispo.com/en/sportstech/>

[ai-sport-artificial-intelligence-soccer](https://www.ispo.com/en/sportstech/ai-sport-artificial-intelligence-soccer)

[76] Foto di Engin Akyurt: <https://www.pexels.com/it-it/foto/dartboard-in-bianco-e-nero-1552617/>

[78] Foto di Oluremi Adebayo: <https://www.pexels.com/it-it/foto/donna-meditando-in-mezzo-alla-natura-2908175/>

[82] Photo by Ojo Toluwash: <https://www.pexels.com/photo/three-people-standing-on-stage-holding-trophies-1710053/>

[86] <https://contentsquare.com/blog/how-to-improve-digital-customer-experience/>

[89] <https://images.app.goo.gl/3zsFYxsIhWSDXNXx9>

[91] <https://images.app.goo.gl/Tavu2pTFfUbrAjcQ7>

[94] https://www.eurosport.it/atletica/tokyo-2020/2021/atletica-tokyo-2020-mental-coach-nicoletta-romanazzi-marcell-jacobs-mi-chiamo-non-voleva-correre-la-_sto8586197/story.shtml

[95] <https://images.app.goo.gl/rtz98PS6jd54xXgh6>

[97] <https://www.nytimes.com/athletic/506077/2018/09/04/doc-rivers-stubborn-competitiveness-of-08-celtics-would-be-helpful-for-current-squad/>

[98] <https://www.nextpit.it/affrontare-una-maratona-con-tecnologia-in-dossabile>

[101] Foto di ThisIsEngineering: <https://www.pexels.com/it-it/foto/mano-smartphone-app-tenendo-3912977/>

[103] <https://www.scienceforsport.com/virtual-reality-for-sports-training/>

[104] <https://pointflottant.com/project/tag-heuer-sport-coach-virtual-avatar>

[106] Foto di Ketut Subiyanto: <https://www.pexels.com/it-it/foto/donna-smartphone-estate-navigando-4436295/>

[140] <https://www.runnersworld.com/it/allenamento/a10715/technogym-app-allenamento-personalizzato/>

[152] Foto di Maksim Goncharenok: <https://www.pexels.com/it-it/foto/salutare-donna-liberta-movimento-4348638/>

[155] Foto di Ketut Subiyanto: <https://www.pexels.com/it-it/foto/foto-della-ragazza-che-abbraccia-la-sua-mamma-mentre-fa-la-posa-di-yoga-4473612/>

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare la mia relatrice per la sua guida e la sua costante disponibilità. Senza il suo incoraggiamento e la sua esperienza, questo lavoro non sarebbe stato possibile. La ringrazio il suo prezioso supporto e per avermi accompagnato in questo importante percorso.

Un ringraziamento a tutti coloro con cui, in questi anni di formazione, ho avuto la fortuna di collaborare. Un ringraziamento speciale alle persone vicine che mi hanno permesso di sperimentare e sperimentarmi, divenendo ciò che sono.

