



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

Insegnamento	Coaching Sportivo
Livello e corso di studio	Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello Sport (LM-68)
Settore scientifico disciplinare (SSD)	M-EDF/02
Anno di corso	2
Anno Accademico	2025-2026
Numero totale di crediti	8
Propedeuticità	-
Docente	Lorenzo Marcelli AREA: SCIENZE MOTORIE NICKNAME: Lorenzo Marcelli EMAIL: lorenzo.marcelli@unicusano.it
Presentazione	Il corso di Coaching Sportivo ha l'obiettivo di presentare allo studente le evidenze scientifiche più aggiornate sul ruolo dell'allenatore nel contesto di un settore sportivo in continua evoluzione, anche grazie al fiorente sviluppo tecnologico. Il corso tratta le dinamiche relazionali tra allenatore, atleta ed altri attori del processo di allenamento, presenta efficaci strategie di comunicazione e feedback e le contestualizza all'interno della pianificazione dell'allenamento. Una serie di strumenti a disposizione dell'allenatore per raggiungere questi obiettivi sono trattati nel dettaglio. Il corso inoltre presenta l'impatto dello sviluppo tecnologico sulle relazioni sopra indicate e fornisce una guida affinché l'allenatore efficace possa trarre beneficio dal corretto utilizzo delle soluzioni tecnologiche ad oggi a disposizione.
Obiettivi formativi	Gli obiettivi formativi dell'insegnamento di Coaching Sportivo sono: • Presentare la multidisciplinarietà e la complessità del ruolo dell'allenatore all'interno del nuovo ecosistema sportivo digitale • Descrivere la relazione allenatore-atleta e le strategie da adottare per migliorare tale relazione • Presentare nel dettaglio le tipologie di feedback che l'allenatore può ricevere dall'atleta • Acquisire una serie di strumenti per valorizzare la relazione tra allenatore-atleta e favorire la comunicazione • Comprendere come l'allenatore deve utilizzare il feedback dell'atleta e altre informazioni rilevanti per pianificare l'allenamento • Presentare le differenti soluzioni tecnologiche a disposizione dell'allenatore per migliorare l'interazione con l'atleta
Prerequisiti	Conoscenze di base relative alla teoria e metodologia dell'allenamento delle discipline sportive e alla preparazione fisica.
Risultati di apprendimento attesi	In sintesi, i risultati di apprendimento attesi sono: CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE (KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente avrà acquisito la conoscenza e la capacità di comprensione del ruolo dell'allenatore e delle strategie da adottare per migliorare l'interazione con l'atleta. APPLICAZIONE DELLA CONOSCENZA E DELLA COMPrensIONE (APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING): lo studente sarà in grado di applicare gli strumenti concettuali acquisiti all'interno del corso per interagire in maniera efficace con l'atleta e gli altri attori del processo di allenamento.

	AUTONOMIA DI GIUDIZIO (MAKING JUDGEMENTS): Lo studente sarà in grado di interpretare informazioni soggettive e oggettive relative all'atleta per adottare strategie efficaci di interazione e per pianificare l'allenamento. ABILITÀ COMUNICATIVE (COMMUNICATION SKILLS): lo studente avrà acquisito la capacità di dialogare in maniera efficace con l'atleta e i membri dello staff, dosando in maniera opportuna timing, quantità e qualità delle informazioni da comunicare. CAPACITÀ DI APPRENDERE (LEARNING SKILLS): lo studente sarà in grado di utilizzare adeguatamente le conoscenze acquisite per far fronte alle continue modifiche ai paradigmi di allenamento dettate dallo sviluppo tecnologico e dall'incremento delle evidenze scientifiche in questo ambito delle scienze motorie.
Organizzazione dell'insegnamento	L'insegnamento di Coaching Sportivo prevede 8 CFU - che corrispondono a un carico di studio di almeno 200 ore da parte dello studente - ed è sviluppato attraverso lezioni preregistrate audio-video, slide, dispense e altre risorse didattiche di supporto. I materiali di studio, che sono disponibili in piattaforma, contengono tutti gli elementi necessari per affrontare lo studio della materia in vista della prova d'esame. Inoltre, per una preparazione ancora più brillante, si consiglia la consultazione della bibliografia scientifica riportata all'interno delle dispense. Il carico di studio comprende almeno le seguenti componenti: • 160 ore di didattica erogativa per la visualizzazione e lo studio delle lezioni preregistrate (7 ore di studio per 1 ora di lezione videoregistrata, di cui 2 ore per ascoltare la lezione e 5 di autoapprendimento per assimilare i contenuti della lezione, per un totale di 23 ore di lezioni videoregistrate); • 40 ore di didattica interattiva sul forum (aula virtuale) mirata allo svolgimento di esercitazioni ed esercizi proposti dai docenti, denominate e-tivity. Infine, la didattica si avvale di strumenti sincroni come il ricevimento in web-conference e le chat disponibili in piattaforma al fine di consentire un'interazione in tempo reale con gli studenti iscritti. Si consiglia allo studente di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 11 settimane dedicando allo studio almeno 17 ore a settimana.
Contenuti del corso	• MODULO I – L'ecosistema sportivo e la relazione allenatore-atleta • MODULO II – La psicologia dell'atleta e la prestazione sportiva • MODULO III – Strategie Psicologiche nello Sport • MODULO IV – Le percezioni dell'atleta • MODULO V – Il feedback dell'atleta • MODULO VI – La tecnologia a supporto dell'allenatore • MODULO VII - VIII – Valutazioni e scelte dell'allenatore
Materiali di studio	• Videolezioni preregistrate a cura del docente suddivise in 8 moduli • Materiali didattici di supporto a cura del docente (dispense, slide e altro) • Testi consigliati per approfondimenti: 1. Bibliografia scientifica riportata all'interno delle dispense.
Modalità di verifica dell'apprendimento	L'esame consisterà di norma nello svolgimento di una prova scritta o nel sostenimento di una orale (modalità di verifica che può essere svolta presso la sede centrale di Roma) tendente ad accertare le capacità di analisi, la proprietà di linguaggio e la capacità di rielaborazione dei concetti acquisiti. La prova scritta prevede 30 domande a risposta multipla che riguardano l'intero programma dell'insegnamento. La prova orale consiste in un colloquio teso ad accertare il livello di preparazione dello studente. Quest'ultimo normalmente si snoda in 3 domande (di natura teorica e/o applicativa) che riguardano

	l'intero programma dell'insegnamento, ogni domanda ha uguale dignità e pertanto un massimo voto pari a 10. In sede di valutazione finale, si terrà conto anche della proficua partecipazione ai forum (aule virtuali) e al corretto svolgimento delle e-tivity proposte.
Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale	L'assegnazione dell'elaborato finale avverrà sulla base di un colloquio con il docente in cui lo studente manifesterà i propri specifici interessi in relazione a qualche argomento che intende approfondire; non esistono preclusioni alla richiesta di assegnazione della tesi e non è prevista una media particolare per poterla richiedere.