SETTORE FORMAZIONE

CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO

LUNEDI' 9 NOVEMBRE 2026 – ORE 20.30

Incontro on line

Il consapevole uso dell'intelligenza artificiale per i Maestri, gli Istruttori e gli Allenatori sportivi

Strumenti, applicazioni pratiche e criteri di utilizzo responsabile

Relatore: Dott. MASSIMO GIULIANI

Durata complessiva: circa 120 minuti

Destinatari: istruttori, allenatori, preparatori atletici e coordinatori di attività sportive

Si richiede l'iscrizione entro venerdì 6 novembre compilando la scheda apposita e inviandola a

formazione.libertasbs@gmail.com**. Agli iscritti verrà inviato il link per il collegamento on line**

1. Obiettivi dell'incontro

- Comprendere che cos'è l'intelligenza artificiale e come funziona in termini generali.
- Individuare le principali applicazioni dell'IA nell'insegnamento e nell'allenamento sportivo.
- Imparare a utilizzare strumenti di IA per progettare attività, comunicare e organizzare il lavoro.
- Riconoscere limiti, rischi e responsabilità legati all'uso di dati e tecnologie.
- Definire un approccio pratico, umano e consapevole all'innovazione.

Tempo suggerito: 5 minuti

2. Che cos'è l'intelligenza artificiale?

- L'intelligenza artificiale comprende tecnologie capaci di analizzare informazioni, riconoscere schemi e produrre risultati simili a quelli ottenuti attraverso attività umane.
- Gli strumenti più diffusi possono generare testi, immagini, programmi di allenamento, sintesi e suggerimenti.
- L'IA non "conosce" automaticamente il contesto come un istruttore esperto: elabora i dati e le indicazioni che riceve.
- Il risultato dipende dalla qualità della richiesta, dai dati disponibili e dalla verifica da parte del professionista.

Idea chiave: l'IA è un assistente, non un sostituto dell'esperienza, della relazione e del giudizio dell'istruttore.

Tempo suggerito: 5 minuti

3. Perché può essere utile nello sport?

- Riduce il tempo dedicato ad attività ripetitive, come la preparazione di schede e comunicazioni.
- Aiuta a proporre esercizi e varianti coerenti con obiettivi, livelli ed esigenze differenti.
- Favorisce una maggiore personalizzazione delle attività.
- Supporta l'analisi di informazioni raccolte durante allenamenti e competizioni.
- Può rendere più chiari i contenuti destinati ad atleti, famiglie e società sportive.

Attenzione: l'efficienza non deve essere l'unico obiettivo. La qualità dell'esperienza sportiva e la sicurezza delle persone vengono prima della velocità.

Tempo suggerito: 5 minuti

4. Progettare una seduta di allenamento con l'IA

Un istruttore può chiedere all'IA di proporre una prima struttura, specificando con precisione:

- sport e disciplina;
- fascia d'età e livello di esperienza;
- numero di partecipanti e spazio disponibile;
- obiettivi tecnici, tattici, motori o educativi;
- durata della seduta e materiali a disposizione;
- eventuali vincoli organizzativi o adattamenti necessari.

Esempio di richiesta: "Proponi una seduta di 60 minuti per un gruppo principiante, con l'obiettivo di sviluppare coordinazione e collaborazione. Disponiamo di una palestra, 12 partecipanti e palloni di diverse dimensioni. Inserisci riscaldamento, parte centrale, defaticamento e possibili varianti."

Tempo suggerito: 7 minuti

5. Personalizzazione e inclusione

- Creare varianti dello stesso esercizio con livelli di difficoltà differenti.
- Adattare attività a spazi ridotti, gruppi numerosi o disponibilità limitata di attrezzature.
- Proporre istruzioni più semplici, schemi visivi o spiegazioni passo dopo passo.
- Individuare alternative per favorire la partecipazione di persone con esigenze diverse.
- Preparare attività cooperative che valorizzino il contributo di ogni partecipante.

Principio metodologico: l'IA può suggerire opzioni, ma è l'istruttore a stabilire se siano appropriate, accessibili e coerenti con il gruppo.

Tempo suggerito: 5 minuti

6. Analisi della prestazione e feedback

- Organizzare statistiche, tempi, carichi di lavoro e osservazioni raccolte durante le attività.

- Individuare tendenze che meritano un’osservazione più attenta.
- Preparare report comprensibili per atleti, staff e società sportive.
- Confrontare gli obiettivi iniziali con i risultati osservati.
- Formulare domande utili per il colloquio con l’atleta.

Limite importante: un dato non spiega da solo una prestazione. Fatica, motivazione, condizioni ambientali, qualità del sonno e dinamiche di gruppo possono influire sul risultato.

Tempo suggerito: 6 minuti

7. Comunicazione e motivazione

- Scrivere messaggi chiari per ricordare orari, obiettivi e materiali necessari.
- Adattare il linguaggio all’età e al livello di comprensione dei partecipanti.
- Preparare feedback formulati in modo costruttivo e orientato al miglioramento.
- Creare brevi contenuti educativi su riscaldamento, recupero e comportamento sportivo.
- Tradurre o semplificare comunicazioni, verificandone sempre il significato.

Esempio: invece di chiedere “Scrivi un messaggio motivazionale”, è più efficace indicare destinatari, tono, obiettivo e lunghezza: “Scrivi un messaggio di 80 parole per un gruppo di adolescenti prima di una gara, con tono positivo e realistico, valorizzando impegno e collaborazione.”

Tempo suggerito: 5 minuti

8. Creare richieste efficaci: il metodo in cinque passaggi

1. **Ruolo:** indicare il punto di vista desiderato, per esempio “agisci come assistente alla programmazione sportiva”.
2. **Contesto:** descrivere gruppo, disciplina, ambiente e obiettivi.
3. **Compito:** spiegare con chiarezza che cosa deve produrre lo strumento.
4. **Formato:** specificare se si desiderano una tabella, un elenco, una scheda o una sequenza temporale.
5. **Controllo:** chiedere di indicare ipotesi, limiti e aspetti da verificare.

Formula pratica: “Contesto + obiettivo + vincoli + formato + criteri di verifica”.

Tempo suggerito: 5 minuti

9. Esercitazione pratica

Attività per i partecipanti: progettare con l’aiuto dell’IA una seduta di allenamento e migliorarla attraverso successive revisioni.

1. Definire disciplina, età, livello e obiettivo.
2. Scrivere una prima richiesta.
3. Esaminare la proposta individuando punti forti e criticità.
4. Chiedere una seconda versione con adattamenti concreti.
5. Verificare sicurezza, fattibilità, inclusione e coerenza metodologica.

6. Condividere una modifica utile con il gruppo.

Tempo suggerito: 8 minuti

10. Privacy, sicurezza e responsabilità

- Non inserire nelle piattaforme dati personali non necessari, fotografie identificabili o informazioni sanitarie riservate.
- Utilizzare dati aggregati o anonimizzati quando possibile.
- Verificare le regole della propria organizzazione e gli obblighi applicabili alla gestione dei dati.
- Non affidare all'IA diagnosi mediche, valutazioni cliniche o decisioni che richiedono competenze specialistiche.
- Controllare sempre esercizi, carichi, indicazioni tecniche e suggerimenti relativi alla sicurezza.
- Informare le persone, quando opportuno, sull'uso di strumenti automatizzati e sulle finalità del trattamento dei dati.

Regola d'oro: se un'informazione non è necessaria per svolgere il compito, è meglio non condividerla.

Tempo suggerito: 5 minuti

11. Limiti e rischi dell'IA

- **Risposte inesatte:** lo strumento può produrre contenuti plausibili ma non corretti.
- **Generalizzazioni:** una proposta valida per un gruppo potrebbe non esserlo per un altro.
- **Dipendenza dalla tecnologia:** un uso eccessivo può indebolire osservazione e capacità decisionale.
- **Pregiudizi nei dati:** alcuni sistemi possono riflettere informazioni incomplete o poco rappresentative.
- **Perdita del rapporto umano:** ascolto, empatia e fiducia non possono essere automatizzati.
- **Problemi di proprietà intellettuale:** occorre verificare l'origine e le condizioni d'uso dei contenuti generati.

Tempo suggerito: 4 minuti

12. Un modello di utilizzo responsabile

1. **Definire il problema:** che cosa voglio migliorare concretamente?
2. **Usare il minimo necessario:** condividere solo le informazioni pertinenti.
3. **Generare più alternative:** non fermarsi alla prima risposta.
4. **Verificare:** confrontare il risultato con esperienza, fonti affidabili e competenze professionali.
5. **Adattare:** osservare la risposta del gruppo e modificare la proposta.
6. **Valutare:** chiedersi se l'uso dell'IA abbia realmente migliorato il lavoro.

L'istruttore resta responsabile delle decisioni adottate e della qualità dell'esperienza offerta ai partecipanti.

Tempo suggerito: 3 minuti

13. Piano d’azione personale

Ogni partecipante può concludere l’incontro individuando:

- un’attività ripetitiva da semplificare con l’IA;
- un ambito in cui migliorare la personalizzazione;
- un limite o un rischio da tenere sotto controllo;
- un piccolo esperimento da realizzare nelle prossime settimane;
- un criterio per verificare se lo strumento è stato realmente utile.

Tempo suggerito: 2 minuti

14. Conclusioni

- L’intelligenza artificiale può aiutare gli istruttori a progettare, organizzare, comunicare e analizzare.
- Il valore dello strumento dipende dalla qualità delle domande e dalla capacità di verifica.
- La tecnologia deve sostenere, non sostituire, competenza, responsabilità e relazione educativa.
- Un uso efficace parte da piccoli obiettivi concreti e da una valutazione continua dei risultati.

Messaggio finale: usare l’IA nello sport significa aggiungere uno strumento al proprio metodo, non rinunciare al proprio metodo.

Tempo suggerito: 2 minuti

Domande e confronto

Quale attività del vostro lavoro potrebbe essere supportata dall’intelligenza artificiale già a partire dal prossimo incontro?