

UN COACH NON INSEGNA ESERCIZI, CAMBIA LE PERSONE": INTERVISTA A MIMMO MAROTTA

Publicato il 2 Aprile 2026 di costantino sacchetto



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA PAGINA](#)



“Un coach non insegna esercizi, cambia le persone”: intervista a Mimmo Marotta

1. Partiamo dall'inizio: chi sei e da dove vieni? Qual è stato il percorso che ti ha portato fin qui?

Io non credo molto alle partenze perfette o alle storie costruite a tavolino.

Io vengo dallo sport, quello vero, quello che ti mette davanti ai tuoi limiti prima ancora che ai tuoi risultati.

Nuoto, pallanuoto, sport da combattimento, preparazione atletica, CrossFit, sala pesi, insegnamento. La mia vita è sempre stata dentro una palestra, dentro un campo, dentro una vasca, dentro una fatica.

Col tempo ho capito che lo sport non ti cambia solo il corpo, ti cambia il modo di pensare, il modo di reagire, il modo di stare al mondo.

Io non sono diventato coach quando ho iniziato ad insegnare esercizi.

Sono diventato coach quando ho capito che le persone non venivano solo per allenarsi, ma per sentirsi diverse da come erano entrate.

2. Hai un passato importante nel mondo dello sport e della preparazione: quando hai capito che volevi passare dall'allenare persone al formare coach?

Quando ho capito che allenare le persone era importante, ma formare un coach lo era di più.

Un coach bravo può cambiare la vita a centinaia di persone.

Un coach scarso può far smettere di allenarsi centinaia di persone.

Allora mi sono chiesto se fosse più importante allenare bene o insegnare ad allenare bene.

Da lì è nata l'Academy. Non per fare un corso, ma per provare a formare persone che capissero la responsabilità che hanno quando qualcuno gli affida il proprio corpo, la propria fiducia, a volte anche le proprie fragilità.

Formare un coach significa lasciare qualcosa che va oltre te.

È una forma di continuità, non solo di lavoro.

3. Nei tuoi contenuti dici spesso che il problema non è insegnare esercizi, ma cambiare il comportamento delle persone: cosa significa davvero per te essere un coach oggi?

Oggi essere un coach non significa sapere tanti esercizi.

Quelli si imparano.

Essere un coach significa saper leggere le persone.

Capire quando una persona ha paura, quando sta mollando, quando ha bisogno di essere spinta e quando invece ha bisogno di essere capita.

Il coach non allena solo muscoli, allena comportamenti.

Insegna la costanza, la disciplina, la pazienza, la gestione della fatica, della frustrazione, del tempo.

Molte persone entrano in palestra pensando di cambiare il corpo.

Spesso escono che hanno cambiato la testa.

E quello è il vero lavoro di un coach.

4. Secondo te cosa manca oggi nella formazione dei personal trainer e perché hai sentito il bisogno di creare un metodo diverso?

Secondo me oggi si insegna molto cosa fare, ma poco come essere.

Si insegna anatomia, biomeccanica, esercizi, programmazione. Tutto giusto, tutto importante.

Ma quasi nessuno insegna come parlare con una persona, come correggere senza umiliare, come motivare senza urlare, come costruire fiducia, come essere credibili, come gestire un cliente difficile, come trasformare questa passione in un lavoro vero.

Il problema non è che mancano le informazioni.

Il problema è che manca la formazione della persona, non solo del tecnico.

Un coach non è una scheda vivente.

È una guida.

5. Molti iniziano nel fitness con passione ma pochi riescono a trasformarlo in un lavoro stabile: qual è la vera differenza tra chi ce la fa e chi resta fermo?

La differenza non è il talento, non è il fisico, non è nemmeno la conoscenza.

La differenza è la responsabilità e la costanza nel tempo.

Chi ce la fa non è sempre il più bravo.

È quello che resta, studia, osserva, ascolta, sbaglia, ricomincia, si prende responsabilità, costruisce fiducia negli anni.

Questo lavoro è strano:

all'inizio tutti guardano come ti alleni, col tempo guardano come lavori, alla fine guardano come sei

come persona.
E lì si decide tutto.

6. Se oggi un ragazzo vuole entrare in questo mondo e fare davvero la differenza, qual è il consiglio più importante che gli daresti?

Gli direi di non avere fretta di insegnare.

Prima deve imparare a guardare, a capire, ad allenarsi, a studiare, a stare in silenzio in una sala e osservare le persone.

E soprattutto gli direi una cosa che secondo me è fondamentale:

Le persone non cercano l'allenamento perfetto.

Cercano qualcuno di cui fidarsi.

Se diventi credibile, lavorerai sempre.

Se diventi solo bravo, forse.

In questo lavoro la competenza ti fa iniziare.

La credibilità ti fa restare.

E la credibilità non te la dà un diploma, te la danno il tempo, il comportamento, le persone che hai aiutato davvero.

