

Protocollo d'intervento di Mental Training per palestre

Dott.ssa Valentina Scimone
Mental Trainer
Grafologa

Programma di Formazione-Informazione

ANALISI DELLA DOMANDA

Il MT è un allenamento mentale che tocca diverse abilità della persona e che propone l'insegnamento di strategie volte al miglioramento della performance e al raggiungimento di obiettivi personali.

L'applicazione al mondo del fitness permette di aiutare il cliente a raggiungere i suoi obiettivi, sentirsi meglio con il proprio corpo, considerare l'allenamento fisico anche come un divertimento. Il cliente sarà quindi più soddisfatto e svilupperà un'abitudine positiva all'esercizio fisico.

Identificazione del cliente	Bisogno di sicurezza Bisogno di stima	Comprendere il cliente, metterlo a proprio agio, farlo sentire parte del club o del gruppo
Chiarire le sue aspettative	Goal Setting	Creare una tabella degli obiettivi per comprendere le aspettative del cliente. Obiettivi: - condivisi - a breve, medio, lungo termine - specifici, realistici, misurabili - adattabili
Elaborare il programma	Goal setting e confronto con le aspettative del cliente	Partecipazione del cliente alla fase di realizzazione del suo programma personale in base alla visione di se stesso al termine del programma stesso
Stesura della scheda tecnica	Allenamento tecnico o corso di gruppo	Preparazione della scheda per il cliente o inserimento in un corso di gruppo
Motivazione	Modello Transteoretico (Prochaska e Marcus, 1994)	Analisi della fase in cui si trova il cliente: <ul style="list-style-type: none">• Preparazione• Azione• Mantenimento• Ricaduta
Comunicazione	Comunicazione empatica	Adattare la comunicazione al cliente. Dare feed-back positivi.

Introduzione pratica delle tecniche di Mental Training nell'attività fisica

Introdurre ad ogni lezione o sessione di attività fisica un elemento di allenamento mentale.

Obiettivo:

Creare nel cliente delle azioni spontanee, focalizzare la sua attenzione sul presente, sul compito svolto, ascolto dei segnali del proprio corpo con riferimento all'attività svolta, consapevolezza dei propri limiti, gestione della fatica.

Il cliente assocerà le tecniche mentali all'esercizio fisico aumentando la sua soddisfazione, la sua autostima e il senso di efficacia.

Il cliente verrà fidelizzato attraverso la sua soddisfazione per il lavoro svolto.

Prima lezione:

Acquisire consapevolezza dei muscoli coinvolti nell'attività, delle emozioni positive e negative, del ritmo respiratorio.

Seconda lezione:

Respirazione. Imparare la respirazione addominale e profonda. Associarla alle diverse fasi degli esercizi fisici e capire come cambia: dove è facilitata e dove è più bloccata.

Terza lezione:

Rilassamento. Prestare attenzione alle tensioni muscolari durante l'attività fisica. Rilassare i muscoli attraverso la sensazione di pesantezza e la contrazione-decontrazione (Jacobson). Rilassamento mentale e fisico finale.

Quarta lezione:

Imagery. Spiegare cos'è la visualizzazione e le sue funzionalità. Usare l'imagery per diminuire la fatica (immagini di paesaggi, colori, ecc.). Allenamento ideo-motorio (visualizzare l'esercizio fisico mentalmente per correggere la tecnica o per essere più armoniosi nel movimento).

Quinta lezione:

Self-talk. Attenzione a respirazione e al relax. Consapevolezza del linguaggio interno positivo e negativo. Cercare delle parole stimolo e progressivamente associarle alle varie fasi del lavoro, agli sforzi muscolari.

Sesta lezione:

Concentrazione. Capire quali sono gli stimoli interni ed esterni. Imparare a soffermarsi su quelli più utili al momento. Cambiare l'attenzione durante la lezione. Concentrarsi sulla respirazione.

Lezione finale:

Dare la possibilità di adottare le tecniche preferite per facilitare e migliorare la performance. Dare come obiettivo il divertimento.

Mantenimento delle tecniche di Mental Training nei mesi successivi e continua valutazione della soddisfazione del cliente.

