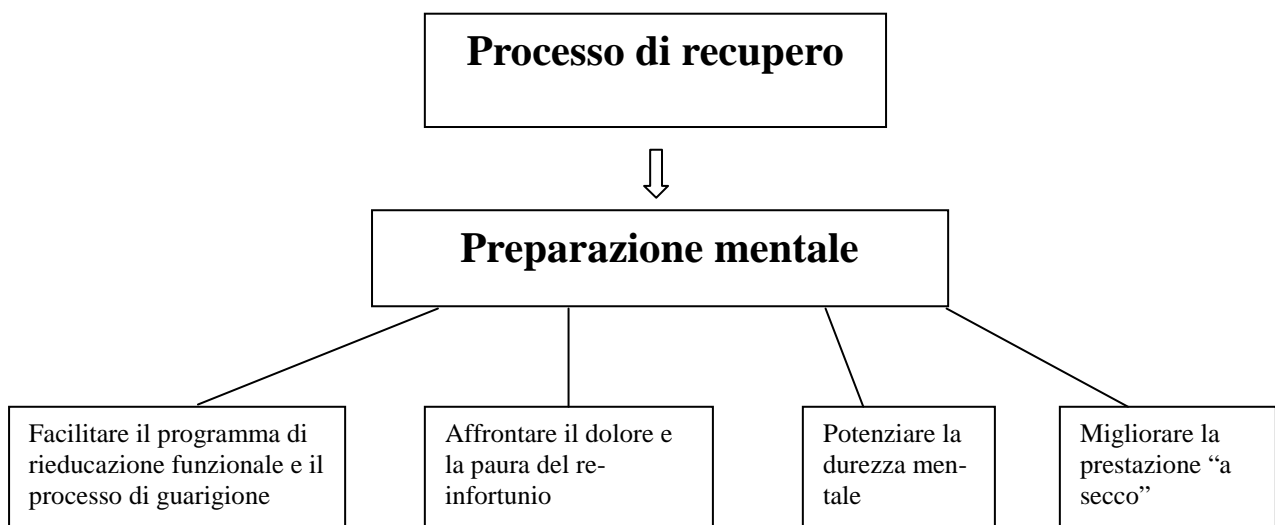


PROTOCOLLO D'INTERVENTO DI MENTAL TRAINING PER IL RECUPERO DA INFORTUNIO



- Classificazione del tipo di infortunio:

mild
moderate
major
sport disabling
catastrophic

- Analisi della diagnosi e della prognosi medica, esame del programma di preparazione atletica.

Centralità dell'atleta

- Valutazione dell'atleta sulla base di un'analisi grafologica (da ripetersi nel tempo) per valutare la motivazione, la tolleranza alla frustrazione, la capacità di recupero.

- Programma di mental training:

- *pensiero positivo e goal setting* concordato con tutte le figure coinvolte
- *training propriocettivo*: presa di coscienza corporea della parte infortunata
- *imagery riabilitativo*: visualizzare la patologia, le strategie per affrontarla, il recupero finale (immagini fotografiche, come agisce la terapia). Tecniche associative e dissociative di controllo del dolore. Ripetizione mentale dei gesti tecnici per non perdere lo schema motorio
- self-talk