

> In generale

Così come una persona che non ha mai fatto sport, se seguito da un buon allenatore di cui segue le indicazioni, migliora le sue abilità tecniche; così come una persona che non ha mai fatto attività fisica, se seguita da un buon preparatore atletico di cui segue le indicazioni, migliora le sue capacità di forza e resistenza; così un qualsiasi atleta che non abbia mai consapevolmente allenato la propria mente, se seguito da un buon Coach Professionista di cui segue le indicazioni, migliorerà la sua prestazione... e questo è sempre vero, inevitabile e naturale! L'allenamento mentale (fatto in modo professionale) può aumentare i risultati delle performance sportive di oltre il 50%.



> Tendenze d'impiego

E' una professione relativamente nuova, ma che ha trovato successo in campo sportivo e nella formazione rivolta al business, oltre che nella crescita personale. Quasi tutte le società sportive medio-grandi si avvalgono della collaborazione di uno o più Coach professionisti, e spesso gli atleti professionisti se ne scelgono uno personale.

▶ Da notare

A differenza di ciò che si può pensare, lo **sport non è solo fisico, ma anche tanta testa**. L'attività sportiva richiede costanza e impegno nell'allenamento, volontà di tener duro di fronte alla fatica e ai sacrifici, capacità di gestire la pressione di una gara e dei giorni che la precedono.

Mental Coach

Il **Mental Coach** è un allenatore della mente che aiuta a trovare delle risorse interiori non ancora affiorate che possono far raggiungere degli obiettivi desiderati. E' un professionista che si è preparato attraverso delle tecniche e delle strategie comportamentali con lo scopo di aiutare il proprio cliente/atleta a sfruttare le proprie risorse evitando di entrare in dinamiche psicologiche. Il **Mental Coach** è una guida, un facilitatore nel raggiungimento di obiettivi e risultati, oltre che nello sport, anche nella vita di tutti i giorni.

Allenare le capacità e le potenzialità della nostra mente al fine di esprimere a livelli di eccellenza l'intero potenziale del singolo atleta o dell'intera squadra, valorizzandone ed esaltandone i punti di forza ed andando a contrastare, con il giusto atteggiamento e la giusta preparazione mentale, le aree di debolezza: questo è il compito del **Mental Coach**.

Una adeguata preparazione mentale raggiunge il massimo del suo risultato quando **si affianca e si innesta su una altrettanto buona ed accurata preparazione tecnico-tattica e fisico-atletica**.

Le tre componenti giocano tutte un ruolo fondamentale e, se l'obiettivo è quello della massima prestazione, nessuna può prescindere dalle altre e l'una completa e valorizza l'altra.

> Formazione

La formazione del **mental coach** non è regolamentata. Ci sono molti corsi privati che rilasciano diplomi e attestati.

> Per saperne di più

- **A Orientamenti 2019**
 - Via dello Sport, Salute e Benessere
 - Laboratori delle Professioni Sport, Salute e Benessere