



# Mental Training



---

## Milano City Marathon Mental Training

Si è concluso il progetto di promozione della psicologia dello sport. I primi dati sulla partecipazione delle persone al progetto **Milano City Marathon Mental Training** promosso da **OPL** all'interno della Milano City Marathon del 7 aprile 2013 confermano un grande interesse da parte delle persone a questo tipo di proposta culturale. Il corso di mental training ha avuto l'obiettivo di seguire da punto di vista psicologico 100 podisti amatori, illustrando e utilizzando le tecniche comunemente utilizzate negli interventi di **Mental Training** nell'ambito psicologico. Lavorare su una popolazione di podisti "amatori" ha permesso allo staff degli psicologi di avvicinarsi al mondo sportivo amatoriale. Per la psicologia il progetto è stato una vetrina prestigiosa in un importante evento sportivo di carattere internazionale. Lo staff di professionisti, guidato da Andrea Colombo- psicologo, ex atleta della nazionale di atletica leggera- ha animato il progetto da 26 gennaio al 7 aprile con sessioni di allenamento sul campo, incontri di mental training di gruppo, momenti divulgativi e di contatto con le persone e strumenti di ricerca appositamente creati per l'occasione. Più di 100 le persone che hanno partecipato, oltre all'interesse mostrato dalla stampa per l'iniziativa.

---

## Il programma di Mental Training

Il programma è partito il 26 gennaio 2013 e si è svolto con il seguente programma:

1. motivazione intrinseca e attivazione
2. concentrazione
3. allenamento sul campo: la direzione dell'attenzione (1)
4. allenamento sul campo: la direzione dell'attenzione (2)
5. Visualizzazione e self talk.
6. Prima della gara\*
7. il giorno della maratona\*
8. Dopo la gara: restituzione e valutazione dell'esperienza\*



## Il Marathon village:

Il 6 aprile nel Media Center allestito presso il Marathon Village lo staff OPL ha organizzato un incontro di Mental Training aperto a tutti. I partecipanti al corso di Mental Training hanno potuto confrontarsi per un'ultima verifica pre-gara, mentre i passanti incuriositi hanno assistito alla presentazione dei **"ristori motivazionali"**.

## Newsletter ai partecipanti al programma di MT

E' stata creata una newsletter che attraverso consigli pratici ed esercizi ha accompagnato gli iscritti al programma di mental training.

## Marathon day: domenica 7 aprile

Nel giorno della Maratona gli psicologi sono stati presenti lungo il percorso della 42 per supportare, motivare, rifocalizzare i runner con **“ristori motivazionali” per tornare nel “qui ed ora”**. Gli psicologi erano presenti nei seguenti punti del percorso e ben riconoscibili grazie a dei cartelli che riportavano messaggi motivazionali creati durante il percorso di mental training.

<b>km 13 - viale Caprilli</b>	 Ordine degli Psicologi della Lombardia	 <b>Il traguardo è il mio cambiamento. Ora.</b>	MM1 Lotto
<b>km 21 - viale Elvezia</b>	 Ordine degli Psicologi della Lombardia	 <b>Il respiro è forza. La mente è forza.</b>	MM2 Moscova-Lanza
<b>Km 29,5 - P.zza Duomo</b>	 Ordine degli Psicologi della Lombardia	 <b>Qui e Ora. Momento per momento.</b>	MM1-3 Duomo
<b>Km 36 - Via Buonarroti</b>	 Ordine degli Psicologi della Lombardia	 <b>Flow. Tutto il corpo respira.</b>	MM1 Buonarroti

## Prima della partenza e all'arrivo.

I runner sono stati accompagnati al via con **tecniche di visualizzazione** per trovare lo **stato mentale ottimale**. All'arrivo gli Psicologi di OPL erano infine presenti nella zona del Charity Village in Piazza del Cannone dove i finisher sono stati accolti per un ultimo “cinque” di felicità e soddisfazione.

