

La nuova frontiera del benessere al Bellavista

Pubblicato: Sabato 14 Aprile 2018



“Mens sana in corpore sano”... come smentire i Romani? Lo sanno bene al **Bellavista Fitness** di Gazzada (loc. Campagnola), dove non **ci si prende cura** solo del fisico ma anche **della mente e dello spirito**. Come? Attraverso un **servizio innovativo dedicato alla psicologia dello sport** accessibile a tutti i soci ed a tutti gli sportivi (agonisti o amatoriali), che sentono di avere la necessità di fare un **percorso di empowerment** che possa esaltare le potenzialità nascoste ed aumentare il benessere psicofisico.

Qui al Bellavista ci si è resi conto dell'importanza che investe in fase di allenamento l'impostazione mentale, il “crederci”, fattori che condizionano a loro volta il benessere fisico e psichico della persona. Da ciò anche la piena consapevolezza e responsabilità che deriva dal trattare l'argomento. **Non improvvisazione ma studio**, esperienza e voglia di fare, a tutto tondo.

Incontriamo la psicologa, **Dottoressa Valentina Leardi** che con curiosità...interrogiamo sulla materia!

Spiegaci Valentina, qual è la tua mansione e come si concilia con l'attività di una palestra?

Ho conosciuto Laura, la titolare e chiacchierando abbiamo capito che poteva nascere una bella collaborazione e soprattutto che nei centri fitness a Varese e in provincia manca una figura di psicologo abilitato che operi all'interno di un centro fitness, dove i clienti vanno dall'atleta agonista che si prepara per una stagione intensa, al soggetto che deve andare in palestra perché il medico gli ha prescritto attività fisica.

Laura ha colto subito l'importanza dell'idea di unire al personal trainer un mental trainer, proponendo

un servizio che unisca in un unico luogo, due professionalità fondamentali nella preparazione atletica di uno sportivo.

Da questo incontro è nata quindi la mia collaborazione attiva con il Bellavista Fitness, che si declina anche in un lavoro con il personale stesso del centro, per andare a lavorare sulle abilità comunicative, sullo studio dei comportamenti e su un empowerment che possa creare valore aggiunto nella loro attività quotidiana.

Cosa intendi per mental trainer?

Sì, mi piace definirmi una “mental trainer”, che si occupa di far star bene la persona, in questo caso la persona sportiva che ha intrapreso un investimento per se stesso, per portarlo a uno stato di benessere a tutto tondo, perché possa stare bene con sé stesso a livello fisico ma anche e soprattutto a livello psicologico.

Operativamente come si declina tutto questo?

Quando ricevo una richiesta di intervento, la prima cosa è quella di fissare un primo colloquio informale dove fare un quadro della situazione e decidere come impostare il percorso.

Durante ciascun intervento aiuto lo sportivo a focalizzare il proprio obiettivo, raggiungerlo e mantenerlo per poi aumentarlo, utilizzando varie tecniche. I miei clienti richiedono spesso le tecniche di rilassamento, che migliorano sia la prestazione sportiva oltre che dare nuove abitudini sane nella quotidianità.

Vado a lavorare sui pensieri disfunzionali che possono anche dare un’accezione negativa all’esperienza dell’andare in palestra e cerco di modificarli in modo positivo, lavorando sulle risorse e sul potenziamento, diciamo un empowerment positivo, non una “cura”.

Attorno alla figura dello psicologo purtroppo ci sono tanti pregiudizi. Come ti inserisci nel contesto del Bellavista, ad esempio?

Sono entrata in punta dei piedi, iniziando a essere presente, anche come cliente in sala fitness e osservando l’ambiente e le persone che lo frequentano. Suscito curiosità e stupore, ma in positivo perché quello che propongo è benessere, il benessere che magari alcuni stanno ritrovando o cercando con una motivazione che può essere rafforzata, vincente.

Devo ringraziare tantissimo tutti i colleghi che mi hanno accolto a braccia aperte e hanno reso più facile il mio inserimento.

Andremo a proporre ai nuovi iscritti dei pacchetti che comprendano anche questo tipo di percorso che comprende allenamento fisico e.. mentale, informando naturalmente i soci affezionati di questa possibilità di integrazione.

Il servizio però non sarà aperto soltanto ai clienti del centro, ma potranno fruirne anche esterni, soprattutto atleti professionisti che potranno trovare nel Bellavista Fitness un punto di riferimento.

Ma come sei messa sportivamente parlano, Valentina?

Io sono innamorata dello sport, tanto da essere agonista di golf: ho partecipato anche a numerose competizioni internazionali.

Un profilo a tutto tondo quello di Valentina Leardi: **psicologa abilitata e iscritta all’Ordine degli Psicologi della Lombardia (n°19996), specialista in Psicologia dello Sport** (laurea in psicologia della comunicazione empowerment e benessere presso l’Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano).

[Sito internet](#) | [Pagina Facebook](#)

di Ufficio pubblicità

