

Alessandro Trovato personal trainer, atleta e coach



## 7 CONSIGLI PER SCEGLIERE IL PERSONAL TRAINER GIUSTO

L'agognato desiderio di conseguire una certa forma fisica, insieme alla consapevolezza di non essere in possesso degli adeguati strumenti di conoscenza utili al conseguimento dell'obiettivo, inducono a iscriversi in palestra e, dunque, ad affidarsi ai consigli dell'istruttore di sala. L'istruttore, tuttavia, è tenuto inevitabilmente a prestare attenzione e seguire più persone contemporaneamente, non potendosi concentrare in maniera piena ed esclusiva su un singolo soggetto. Le implicazioni negative sono sia sul piano della personalizzazione dell'allenamento e della relativa scheda (che finisce per ridursi a un mero "copia e incolla" senza tener conto delle specifiche esigenze fisiche del cliente) sia della valutazione

periodica della forma fisica. Pertanto, la scelta degli esercizi sarà legata alla sola o prevalente necessità di rinnovare la scheda per evitare la noiosa ripetizione del lavoro. Ciò comporterà l'inefficacia dell'allenamento eseguito, con conseguente mancato o tardivo raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Che fare dunque? Una soluzione può essere quella di affidarsi a un professionista che abbia un'adeguata conoscenza tecnico-scientifica delle varie modalità e tipologia di allenamento e che sappia elaborare un piano di training cucito sartorialmente in relazione alle specifiche esigenze del cliente, dalla valutazione periodica e puntuale dello stato di forma alla conoscenza di linee guida alimentari.

Ecco 7 consigli per scegliere il professionista migliore per noi:

**1** il personal trainer deve essere un professionista con, preferibilmente: un titolo accademico in ambito sanitario e/o motorio o un diploma tecnico inerente alla professione riconosciuto dal Coni; ottima conoscenza delle tecniche allenanti del corpo e della sua anatomia e fisiologia; anni di esperienza pratica e (non solo) teorica;

**2** nel corso dell'allenamento deve dedicarsi al cliente con massima disponibilità, concedendo eventualmente anche del tempo ulteriore, ove occorresse e/o richiesto dal cliente, qualora fosse necessario per analizzare insieme obiettivi e progressi e/o risolvere eventuali dubbi;

**3** deve essere un "mental coach" che sappia coniugare le capacità e i desideri del cliente con la necessità di andare oltre la "comfort zone", creando un allenamento che lo sporni verso il conseguimento di sempre nuovi e migliori obiettivi;

**4** deve conoscere i principi della nutrizione per poter indirizzare il cliente verso uno stile di vita salutare ed equilibrato;

**5** deve avere a cuore il proprio cliente, considerandolo non in modo asettico e distaccato, ma come una persona che si affida a lui/lei per lavorare sul proprio corpo modellandolo ed è, per questo, fondamentale che sia capace di instaurare un rapporto di fiducia reciproca;

**6** deve essere appassionato del proprio lavoro, con il desiderio di affrontare nuove sfide sempre più stimolanti e, al contempo, aggiornato sulle ultime e più recenti novità in materia;

**7** deve avere un approccio olistico, ossia la voglia di prendersi cura del benessere del cliente nella sua interezza.