

Corso LIBERO: "LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT"

Basi di Tecniche di Rilassamento Psicocorporee e Mental Training

DOCENTE MICHELE MODENESE. MAIL DI CONTATTO: MODENESEDOTT@GMAIL.COM

CREDITI,

LINGUA DI EROGAZIONE : Italiano

PERIODO Nel Ore 25 **Orario lezioni** : Da definire

COSTO EURO: 76,50

Obiettivi formativi

- Le Tecniche di Rilassamento hanno la finalità di far raggiungere uno stato psicofisico nel quale l'individuo può ottenere diversi effetti, non solo quelli legati alla condizione psicofisiologica di rilassamento ma anche a quella di attivazione. Il Rilassamento può creare sensazioni piacevoli e benessere, ma attraverso percorsi mirati può essere una base eccellente per un articolato programma di Allenamento Mentale orientato sia alle attività prestantive, sia al recupero da infortunio, sia per la prevenzione ed il mantenimento della salute attraverso una corretta igiene mentale. Fornire la conoscenza di base di alcune modalità di rilassamento e di attivazione, in contesti gruppalari o individuali, permettendo di integrare in modo proficuo l'attività motoria e quella mentale in diversi ambiti dello sport e del movimento. Il Mental Training è un programma di potenziamento mentale che fa uso di numerose tecniche: focusing, gestione dell'arousal, incremento motivazione e autostima, goal setting, tecniche di rilassamento e di attivazione, Imagery, e self talk. Anche all'interno dell'attuale paradigma "Self Acceptance" ha rafforzato la sua utilità in ambito sportivo dopo i risultati positivi ottenuti in ambito clinico (Zindel Segal, J. Mark Williams, John D. Teasdale, 2014) e in considerazione delle analogie esistenti fra attenzione "mindful" e stato di prestazione ottimale. Ci si prefigge di fornire gli elementi teorici e pratici di base con lezioni frontali e attività pratiche.

Programma

Le Tecniche di Rilassamento , differenze e ambiti applicativi	Il Self Talk e le strategie di Coping. Teoria e Pratica. Basi
Le T. di Rilassamento, indicazioni e controindicazioni	La Mindfulness , elementi. Applicazioni in ambito sportivo e motorio.
Le T. di Rilassamento applicate all'attività sportiva e motoria in genere. Elementi	L'Imagery : storia, evoluzione e modelli applicati alla Psicologia dello Sport ed al Movimento. Elementi
Il Rilassamento progressivo di Jacobson. Teoria e Pratica	la teoria dell'attivazione ("arousal") (Schmidt, 1982; Feltz & Riessinger, 1990). Applicazione
La Distensione Immaginativa ed i suoi correlati neurofisiologici. Teoria e Pratica	la teoria dell'apprendimento simbolico (Fitts, 1964; Feltz & Landers, 1983; Hall & Erffmeyer, 1983). Applicazione
Il Training Autogeno, esercizi inferiori. Teoria e pratica di base. Esercizi superiori, teoria di base.	la teoria bioinformazionale (Lang, 1977; Bird, 1984) teoria del modello triplo codice (Ahseen, 1984; Murphy e Jowdy, 1992)
Esempi di uso delle tecniche in ambito sportivo agonistico, nella riabilitazione e nella disabilità	The PETTLEP Approach to Motor Imagery (P. Holmes & D. J. Collins 2007). Applicazione
Il Mental Training : definizioni e principali metodologie applicate all'attività sportiva e motoria	il modello P.A.C.E. di Cohen (2012)

Modalità d'esame

Esame scritto con domande chiuse e aperte.

Materiale didattico

- **G. Gramaccioni**,

La preparazione mentale nello sport e nella vita. Guida pratica per allenatori, atleti e «non atleti». Ed. Youcanprint

- **Materiale fornito dal docente**