

Proposta di corso LIBERO: "LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT", basi di Tecniche di Rilassamento Psicocorporee e Mental Training

DOCENTE MICHELE MODENESE

CREDITI 1 F,

SETTORE DISCIPLINARE:

COSTO EURO 70

LINGUA DI EROGAZIONE Italiano

PERIODO Nel I semestre Ore 25

Orario lezioni : disponibilità di una aula con proiettore.

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. 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 gruppalì 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 arousal, incremento motivazione e autostima, goal setting, tecniche di rilassamento (tecniche di attivazione), imagery, 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.

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	Il Goal Setting: la formazione degli obiettivi e la conoscenza di se
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)
Esempi di uso delle tecniche in ambito sportivo	teoria del modello triplo codice (Ahseen, 1984;

agonistico, nella riabilitazione e nella disabilità	Murphy e Jowdy, 1992)
Il Mental Training : definizioni e principali metodologie applicate all'attività sportiva e motoria	The PETTLEP Approach to Motor Imagery (P. Holmes & D. J. Collins 2007). Applicazione

Modalità d'esame

Esame scritto con domande chiuse e aperte. Possibilità di sostenere con uno scritto sufficiente un esame orale.

Materiale didattico

- Meterangelis A., 2011, Lezioni di psicologia dello sport. Kappa

- Penati V., 2015 Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva. Ed. FS

- Prunelli C., 2015 Tecniche di rilassamento muscolare e gestione dello stress. Storia, medicina, psicologia, sport e vita quotidiana. Ed. Esculapio