Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT

A.A. 2015/2016

Corso: Coaching *Docente: Pietro Trabucchi*

Obiettivi del Corso

Consentire allo studente in Sc. Motorie di conseguire alcuni strumenti operativi ed una panoramica attuale sullo stato dell'arte per ciò che attiene all'allenamento mentale dell'atleta.

Programma del Corso

L'ALLENAMENTO MENTALE DELL'ATLETA
(ASPETTI APPLICATIVI CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLE DISCIPLINE DI ENDURANCE)
Finalità: CONTENUTI:

- I modelli classici predittivi della prestazione basati su indicatori fisiologici
- Il cervello come fattore limitante della prestazione nell'endurance
    - Percezione di fatica
    - Cervello e crisi metaboliche
    - Cervello e motivazione
    - Cervello e deprivazione da sonno
- Modelli di allenamento mentale: i vecchi modelli "mentalisti"
    - Pensiero positivo, Flow, Self- talk e altre forme di pensiero magico
- Modelli interazionisti "mente-corpo":
    - Valutazione cognitiva ed effetti sul corpo
        - Valutazione cognitiva e sistema immunitario
        - Valutazione cognitiva e sistema endocrino
        - Valutazione cognitiva e tono muscolare
        - Valutazione cognitiva e fenomeni neurovegetativi
        - Valutazione cognitiva e sistemi energetici
        - Effetto placebo
        - Comunicazione cervello-periferia nella fatica
- Aspetti applicativi
    - Evidenze sperimentali degli effetti delle tecniche Mindfulness sul cervello
    - Percezione del dolore e di sforzo: protocolli di gestione
    - Protocolli di preparazione mentale inseribili nell'allenamento condizionale e tecnico dell'atleta

    - Senso di auto-efficacia e prestazione
- Fattori organizzativi che sostengono la motivazione
- Resilienza individuale e resilienza di gruppo
- Testimonianza esterna sul tema "Resilienza di gruppo" e prove esperienziali

Modalità d'esame

Compito scritto a scelte multiple

Testi consigliati

Pietro Trabucchi, Perseverare è umano, Corbaccio oppure Tecniche di Resistenza Interiore, Mondadori + 2 articoli a scelta in lingua inglese o francese