



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
A.A. 2012-2013

Corso Integrato
Coaching

Docente
Pietro Trabucchi

Obiettivi del Corso di quest'anno

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

- I modelli classici predittivi della prestazione basati su indicatori fisiologici
- Il fattore motivazionale
- Modelli fuorvianti di motivazione
- Motivazione intrinseca
- Resilienza come dimensione motivazionale
- Resilienza e cervello
- 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
- Fattori organizzativi che sostengono la motivazione
- Resilienza individuale e resilienza di gruppo

Modalità d'esame

Domande a scelta multipla, scritto

Testi consigliati

Perseverare è umano, Pietro Trabucchi, edizioni Corbaccio