



Unimarconi
LA PRIMA UNIVERSITÀ
DIGITALE ITALIANA

in collaborazione con

Fondazione **integria**

ISTITUTO di PSICOTERAPIA
e MEDICINA PSICOSOMATICA



Corso di formazione

"Le parole dello sport"

Concetti, preconcetti e pregiudizi, convincimenti e falsi miti

"Le parole dello sport"

Concetti, preconcetti e pregiudizi,
convincimenti e falsi miti

Destinatari:

Psicologi, psicoterapeuti e medici con qualsiasi specializzazione, infermieri, fisioterapisti, osteopati, nutrizionisti, counselor, istruttori yoga, terapisti, preparatori atletici, dirigenti, atleti, allenatori, consulenti aziendali e coach di vita.

Modalità:

On demand

Cfu:

6

Iscrizioni:

Sempre aperte.
È possibile iscriversi contemporaneamente anche ad altri corsi.

Prezzo:

500,00 Euro

Informazioni e contatti

+39-06-37725767
formazione@unimarconi.it

CARATTERISTICHE DEL CORSO

Presentazione

In questa epoca, in cui quasi tutti gli eventi pubblici e quasi tutte le manifestazioni popolari si caratterizzano per la gran massa di persone che vi partecipano, lo sport, rappresentazione spettacolare dell'attività motoria, risulta essere quello che raccoglie il maggior numero di aderenti: Olimpiadi, Campionati del Mondo delle varie discipline sportive, Tornei delle diverse attività riescono a reclutare, infatti, appassionati, tifosi, spettatori come nessun'altra situazione sociale.

Questo fenomeno, cresciuto in misura per certi aspetti imprevista, ha ingenerato, a volte, errori lessicali, se non addirittura concettuali, per cui, specialmente in alcuni settori, si sente, da parte di diversi Operatori, la necessità di ampliare le proprie conoscenze e di acquisire ulteriori strumenti operativi.

La Psicologia, nella sua applicazione al mondo sportivo, è fra le aree di applicazione andate maggiormente incontro a questi errori concettuali ed operativi: convincimenti spesso tradotti in pregiudizi, credenze, a volte opinabili, e certezze, spesso discutibili, rappresentate frequentemente da affermazioni che diventano sentenze, non sempre basate su verifiche scientifiche.

Obiettivi

Sensibilizzare gli Iscritti su quei concetti all'origine spesso di errori o confusione, e fornire le conoscenze necessarie per intervenire sui meccanismi mentali, emozionali e relazionali, alla base di ogni performance.

Prendendo spunto da frasi, affermazioni o credenze, normalmente pronunciate dai diversi protagonisti del fenomeno sportivo (atleti, tecnici, dirigenti,...), il Corso si propone di fornire gli strumenti per favorire la conoscenza di quanto spesso tutto ciò possa essere limitante per un Atleta che voglia utilizzare le proprie potenzialità al meglio.



Programma

1. Non era pronto mentalmente!

- Il mental coaching
- Il mental training
- La preparazione mentale di un campione

2. Ero troppo emozionato!

- Conoscere e riconoscere le emozioni della gara
- La gestione delle emozioni

3. L'ansia lo ha bloccato!

- L'ansia dell'atleta
- Lo stress del campione
- I processi di autoregolazione dell'arousal

4. Non ci sono leader nel gruppo!

- Leader e leadership nel gruppo
- Capo o leader nella squadra: assertivo o direttivo

5. Non sono riuscito a rompere il fiato!

- Il protocollo afflatus: la corretta respirazione per una performance d'eccellenza
- Prevenzione degli infortuni e miglioramento della performance sportiva
- Interazione tra cuore, psiche e sport

6. Non era adeguatamente equilibrato!

- Sistema vestibolare
- Ruolo dell'equilibrio nello sport
- Equilibrio fisico e vestibolare, equilibrio mentale
- Joint Longevity - Come mantenere un equilibrio articolare per ridurre il consumo della cartilagine del ginocchio

7. Il dolore non mi ha dato tregua!

- Dolore fisico, dolore psichico, dolore morale: dolore come alibi
- La gestione del dolore

8. Non c'è dialogo con l'allenatore!

- Saper ascoltare per saper comunicare
- L'importante è essere empatici
- Il valore della distanza

9. Sono giovane e mi voglio divertire!

- Ormoni e sport
- Trovare un equilibrio interiore e nutrizionale migliora la performance?

10. Ancora con questi social anche in allenamento?!

- Il passaggio da sport ricreativo a sport professionistico
- Dipendenza fisica, dipendenza psicologica: gaming, droghe e doping

11. Quell'atleta è un talento!

- Il talento esiste?
- Il talento da solo non basta per una buona performance: non disperdiamo le sue qualità!

12. Il mio obiettivo è la vittoria!

- Sogni, aspettative, obiettivi
- La metodologia del goal setting
- Un flow per una peak performance

Coordinatori del corso

Lino Di Rienzo Businco

Stefano Tamorri

Docenti

Ezio Adriani

Manuela Benzi

Fausto Carru

Fabrizio Cerusico

Gianfranco Gramaccioni

Pasquale Longo

Diego Polani

Daniele Puzzilli

Teresa Serini

Stefano Tonioni

Pierpaolo Urbano



Unimarconi
LA PRIMA UNIVERSITÀ
DIGITALE ITALIANA

**Università degli Studi
Guglielmo Marconi**

Via Plinio, 44 - 00193 Roma
segreteriaamaster@unimarconi.it
Lun-Ven 9.00-18.00

unimarconi.it

