Basi di Tecniche di Rilassamento Psicocorporee e Mental Training

**Corso accreditato,** [**I semestre**](http://www.dsnm.univr.it/?ent=cd&cs=341&lang=it) **2017- 18. Ore 25**

**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")** (Schimidt, 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 agonistico, nella riabilitazione e nella disabilità | teoria del **modello triplo codice** (Ahseen, 1984; 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 |

* + Docente Michele Modenese. mail : [*info@michelemodenese.it*](mailto:info@michelemodenese.it)cell.*3338364591*
  + **costo euro 71,**40