MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

PROGRAMMA

Argomenti introduttivi

- Fondamenti di psicologia dello sport
- Psicologia e psicopatologia dello sport
- Lo psicologo sportivo
- Il cervello: neuroanatomia, neurofisiologia e neuropsicologia
- Cos'è la comunicazione
- Comunicazione verbale e non verbale

Il ruolo dell'allenatore

Elform e-learning Formazione e Applicazioni SRL

- Le motivazioni nello sport
- La relazione fra allenatore e atleta

L'età evolutiva

- Psicologia dell'età evolutiva
- Psicologia dello sviluppo
- Formazione dei minori
- Bullismo

Tecniche autogene e gestione dello stress

- Ipnosi e Biofeedback
- Tecniche di rilassamento
- Il Training Autogeno
- Introduzione al training autogeno
- Inizio TA inferiore
- Esercizio della calma

Esercizio della pesantezza

Esercizio del calore

Esercizio regolazione della frequenza cardiaca

Esercizio plesso solare

Esercizio Fronte Fresca

Esercizio regolazione del Respiro

Argomenti conclusivi

Corsa e psiche

Rinforzo dell'io

Cognitive fitness

Come si caricano gli atleti del rugby

MODULO FINALE

Elform e-learning Formazione e Applicazioni SRL

Questionario di valutazione della soddisfazione

Frontespizio e istruzioni per la compilazione della tesi