

INDICE

	Pag.
▶ Presentazione di Domenico Bresciani	9
▶ Premessa	13
- Apprendimenti e funzioni cognitive	14
Schede: Apprendimenti	17
- Le figure educative negli staff tecnici, prospettive e funzioni	21
- Strumenti e materiali per l'allenamento mentale	22
- Perché un manuale tecnico per lo sci alpino	24
Schede: Sport individuali e caratteristiche di personalità	25
Mappa concettuale	31
▶ Introduzione	39
- Cos'è l'apprendimento	40
- Differenza tra apprendimento meccanico e apprendimento "significativo"	42
- Quale apprendimento? L'apprendimento dinamico nello sport	43
Focus:	
- L'esaltazione del talento giovanile, tra opportunità e rischi	46
- Quali prospettive per il talento?	48
- Tutelare il talento e lavorare per le competenze significa [...]	52
▶ MODULO 0	55
- Caratteristiche di personalità e assessment	55
- Il lavoro in ingresso e i criteri di rilevazione	56
- Un modello di riferimento: il modello di Cloninger	58
Scheda di Intervista/Schede Osservazione/Scheda Osservazione #2/BFQ	63
Schede: [...] strumenti di valutazione: prospettive, metodi, chiavi per l'osservazione	67
▶ MODULO 1	73
- Sensazione e percezione	73
- Dalla sensazione alla percezione	74
- L'interazione percezione-azione	74
- L'organizzazione percettiva	75
Schede: Il "sentire"/Focus su: Coordinazione, Equilibrio, Respirazione/Consegne	77

	Pag.
MODULO 2	85
- Emozioni ed esperienze emotive	85
- Emozioni e prestazione sportive	86
- L'ansia	87
- La rabbia	87
- La paura	87
Schede: Emozioni/Focus sull'ansia	89
Schede: Emozioni, valori, obiettivi/Scheda obiettivi/Scheda obiettivi semplificata	93
MODULO 3	101
- Aggressività e rabbia	101
- Cos'è la rabbia	101
- Emozioni e movimento	102
- Perché il training sull'aggressività	103
- L'intelligenza agonistica	104
Schede: Aggressività e training sull'aggressività/Focus: Quale aggressività? Il mito del Killer	
Instinkt/Intelligenza agonistica (test)	107
MODULO 4	115
- Autostima e Autoefficacia percepita	115
- Autostima e "locus of control"	115
- Autoefficacia e linguaggio interiore	116
Schede: Schema AT/Coltivare autoefficacia: idee, visione, linguaggio (self-talk)/Training sulla fiducia	117
MODULO 4/A	125
- Strutturazione del carattere e abilità motorie, alcuni spunti	125
- Presupposti filosofici dell'apprendimento sportivo	127
Schede: Anticipazione motoria e Trasformazione e adattamento/Valutazione autoefficacia (Bandura)/Scala dell'Autoefficacia fisica (Ryckman adattata)	129
MODULO 5	135
- Attenzione e concentrazione	135
- L'attenzione come "filtro"	135
- Gli elementi dell'attenzione	136
- Attenzione, concentrazione ed "esperienze di flusso" (Flow zone)	137
Schede: Attenzione e Concentrazione – I Parte	141

	<i>Pag.</i>
Il Parte – Attivazione vs. Disattivazione/Focus: Intelligenza visuo-spaziale	147
MODULO 6 - Modulo Integrativo	155
- Il focusing	155
- Cosa non è il focusing	156
Schede: I sei passi del focusing	159
- Ipnosi e Allenamento ideomotorio	164
Schede: Ipnosi, autoipnosi e visualizzazioni	167
- La Mindfulness	173
Schede: Pratiche della Mindfulness	175
MODULO 7	181
- Focus: Motricità e sviluppo psicomotorio	181
Schede: Schemi motori di base/SMB e capacità coordinative	185
- Focus: La propriocezione	191
- Come allenare la propriocettività?	192
Schede: Postura (adattamenti funzionali)	193
MODULO 8	199
- Il significato dell'errore nello sport	199
- La gestione dell'errore	200
- La gestione dell'errore da parte di coach e allenatori	202
Schede: Errore (collocazione negli apprendimenti e gestione)	205
Focus:	
- La resilienza nello sport	212
- Dolore fisico e resilienza	214
- Il "senso di stanchezza", possibili cause ed effetti	215
- Nota: zona di comfort. Cos'è e come collocarla	217
MODULO 9	221
- Il metodo e l'organizzazione del materiale formativo nell'area mental	221
- Modelli, proposte, personalizzazioni	223
Schede: Il modello G.R.O.W. (Whitmore)	227
Conclusione	233
- L'ambiente sportivo come "comunità di pratiche"	233

► Appendice - Approfondimenti	235
- L'apprendimento imitativo, spunti per il tecnico	235
- Apprendimento e processi metacognitivi	237
- Metacognizione e stili di attribuzione	240
Bibliografia	243