



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
CULTURA  
SPORT

# SELF DEFENCE PROJECT

# MENTAL TRAINING SKILL



# 0 - TEMATICHE FORMATIVE TRATTABILI

- FISILOGIA E NEUROTRASMISSIONE
- PSICOLOGIA DEGLI EVENTI
- STRATEGIA DI RISPOSTA AGLI EVENTI
- MIGLIORARE LA RISPOSTA



© YooGisuk, Saebo - shutterstock.com

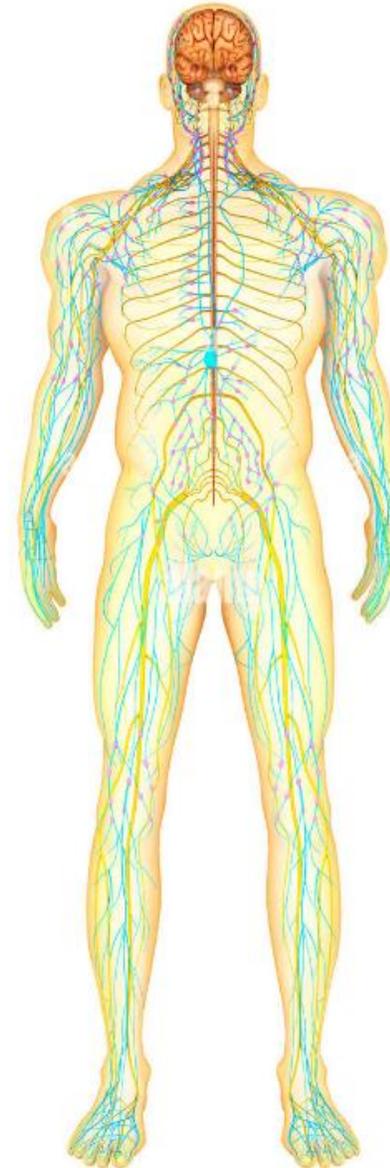
# 1 - FISILOGIA E NEUROTRASMISSIONE

## IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO SNA

*E' INDIPENDENTE DALLA VOLONTÀ*

Il nostro organismo fa molte cose di cui non ci rendiamo conto.

Ad es. che il cuore batte né che stiamo completando la digestione.



## 2 - PSICOLOGIA DEGLI EVENTI

### PSICOLOGIA DEGLI EVENTI

- Sentire il pericolo
- Paura – Controllo dello stimolo emozionale
- Circuiti mentali



# 3 - STRATEGIE DI RISPOSTA AGLI EVENTI



*Immobilità passiva*



*Negazione*



*Evitamento passivo*



*Immobilità attiva*



*Reazione*



*Evitamento attivo*

# 4 - MIGLIORARE LA RISPOSTA

## MODIFICAZIONE FISILOGICHE E PERFORMANCE

RED ZONE



L'obiettivo primario di ogni tipologia di addestramento consiste nel creare le capacità «psico - fisiche» e «tecniche» adeguate alla gestione di ogni possibile situazione.



GRAZIE.