

Mindful Training Method - MTM

Basato sulla Teoria Energetico Evocativa Junghiana

Il metodo di allenamento alla consapevolezza, rivolto a tecnici e atleti, integra la pratica di Sati (mindfulness), intesa come presenza mentale concentrata e rilassata, con i contributi neuroscientifici della Teoria Polivagale di S. Porges e della visione Energetico-Evocativa Junghiana sviluppata da R. Banchi e A. Jacopino nella Scuola Hui Neng, applicati allo sport agonistico.

Il sistema nervoso autonomo, attraverso l'equilibrio tra componenti simpatiche, parasimpatiche e vagali, regola gli stati di attivazione. Quando tale equilibrio si mantiene entro una zona armonica, l'energia sostiene la prestazione; al di fuori di essa emergono iper-attivazione (attacco/fuga) o ipo-attivazione (depressione), con effetti diretti sulla performance.

La disarmonia fisiologica è intrecciata a dinamiche emotive, psichiche e spirituali legate al significato che l'atleta attribuisce alla propria pratica. Il benessere esistenziale diventa quindi condizione primaria per esprimere pienamente il proprio potenziale.

Le tradizioni orientali del movimento, come Yoga e Gong, richiamano la matrice originaria dello sport quale sublimazione simbolica di caccia e guerra. Tali dimensioni, anche se rimosse sul piano morale, riemergono nell'inconscio e nell'attivazione neurofisiologica sotto forma di ansia, paure, aggressività disfunzionale, difficoltà nell'accettare la sconfitta e cali motivazionali.

OBIETTIVO DEL CORSO

Obiettivi del modulo

- Integrare basi neurofisiologiche e riflessione sul senso nella pratica sportiva agonistica;
- Comprendere il ruolo delle emozioni nella performance;
- Applicare tecniche di concentrazione e rilassamento per l'atleta.

Obiettivi di apprendimento

- Acquisire una mappa dei livelli energetici: corpo, emozioni, mente, senso.
- Sviluppare competenze di consapevolezza corporea ed emotiva.
- Regolare stati d'animo e orientare le mete personali.
- Utilizzare strumenti di autovalutazione psicofisica per il lavoro con gli atleti.

DESTINATARI

- Tecnici sportivi;
- laureati in scienze motorie;
- docenti di educazione fisica.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 2 incontri da 3 ore ciascuno (ore totali 6 – sei) di didattica ripartite in:

- I° incontro (14 marzo): presentazione del modello dal punto di vista teorico;
- II° incontro (28 marzo): presentazione di alcune mappe concettuali e ipotesi di applicazione pratica delle stesse.

PROGRAMMA

14 e 28 marzo 2026 – 9:30-12:30 – Mindful Training Method - MTM

Relatori:

- Renato Bianchi – Psicologo e Psicoterapeuta, docente SRdS CONI Liguria
- Annina Jacopino - Psicologa, docente SRdS CONI Liguria
- Fabio Calosso – dottore in Scienze Motorie, personal trainer e kinesiologo, docente SRdS CONI Liguria

SEDE DI SVOLGIMENTO

Stadio Carlini Genova

ISCRIZIONI

Dal 2 marzo fino all'esaurimento dei 35 posti disponibili (in automatico alla saturazione dei posti sparisce l'icona di iscrizione al corso)

QUOTA DI ISCRIZIONE

Non prevista

SCARICA LA LOCANDINA (link)



CONTATTI

Per informazioni contattare il CONI Regionale Liguria, liguria@coni.it e 010.564174