

Serata di Presentazione Corso per Parapendiisti

Venerdì sera 11 Novembre ore 20:00



ESSERE NEL VOLO

Dinamica della Mente & Parapendio

*Ciò che rende possibile il raggiungimento di risultati rilevanti
è l'uso appropriato della propria Mente*



Luogo di svolgimento della serata:
Sede della Associazione I.S.I. in viale della Pace 178 a Vicenza



ESSERE NEL VOLO

Dinamiche della Mente & Parapendio

Le tecniche mentali e gli elementi motivazionali di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**, un metodo di Sviluppo Personale del dott. Marcello Bonazzola distribuito da più di trent'anni in Italia dall'Istituto di Dinamiche Educative Alternative di Curno (Bg), possono rappresentare un valido supporto per un atleta anche non agonista.

Le **tecniche di Dinamiche della Mente e del Comportamento**, di facile apprendimento e di ancor più facile e rapida esecuzione, possono essere usate per:

- raggiungere la “*tensione produttiva*” (nè troppa, nè troppo poca) necessaria per un'adeguata performance sportiva;
- mantenere questa tensione produttiva per l'intera durata della gara o del semplice volo;
- rilassarsi per recuperare più rapidamente parte delle energie psico-fisiche spese;
- mantenere il necessario controllo emozionale ed un'adeguata calma mentale prima, durante e dopo il volo, nonché in situazioni estreme di disagio;
- potenziare il senso di fiducia in sè stessi e nelle proprie capacità;
- migliorare i gesti tecnici, eliminando più facilmente e rapidamente gesti e/o abitudini scorrette e non utili;
- ridurre i tempi di addestramento, con conseguente risparmio di tempo, fatica e denaro.

Tra le caratteristiche psico-fisiche che possono venire potenziate utilizzando le tecniche proposte nel corso vi sono anche quelle riguardanti il rapporto che l'atleta crea con gli “*attrezzi*” del proprio sport (pallone, bicicletta, auto, aereo, mazza, racchetta, acqua, sci) laddove l'atteggiamento mentale che si assume nei confronti di questo particolare “*compagno*” ben può influenzare la performance (soprattutto in termini di concentrazione) e quelle che permettono di migliorare il proprio livello di intuizione, così facendo fronte alle situazioni impreviste che l'atleta dovesse trovarsi ad affrontare.



dott. Carlo Spillare

