



# SCUOLA DI SOFROLOGIA CAYCEDIANA® DI MILANO



Serge Betsen



Jorge Lorenzo



Severiano Ballesteros



Yannick Noah

## SOFROLOGIA DELLO SPORT



Joan Llaneras



Alain Bernard  
Oro a Pechino 2008



Baptiste Lecomte

# **SOFROLOGIA DELLO SPORT**

**una passione**

## **L' ATLETA**

- **Vive nel mondo e si relaziona con gli altri**
- **Non è una macchina ma un essere umano con una vita emotiva, affettiva e sociale**
- **Deve far riferimento alla propria realtà oggettiva e dare sempre il meglio di sé**
- **E' sottoposto a pressioni continue, fisiche e mentali, soprattutto da se stesso**
- **E' inserito in un contesto di spirito di gruppo**

# SOFROLOGIA DELLO SPORT

una passione

## FATTORI DI STRESS PER L'ATLETA



**le emozioni e la loro gestione**

**la fatica, unita ad allenamenti intensi, a volte associati con lo studio**

**disciplina alimentare e di vita**

**mancanza di vita sociale classica, può provocare sentimenti di solitudine**

**condizioni di vita durante le gare: cambiamenti alimentari, di luoghi e camera da letto, di fuso orario**

**sovrastimolazione sensoriale e attenzione continua**

**condizioni meteorologiche (allenamenti sotto il sole o la pioggia, troppo freddo, troppo caldo)**

# **SOFROLOGIA DELLO SPORT**

**una passione**

## **FATTORI DI STRESS PER L'ATLETA**



**insoddisfazione unita a cattivi risultati (demotivazione)**

**paura di farsi male in allenamento o in gara**

**soglia di sopportazione del dolore**

**mancanza di fiducia in se stessi, nella squadra, nell'allenatore, nel materiale**

**sovrastimare la fiducia in se stessi**

**mancanza di coesione nella squadra**

**mancanza di comprensione da parte delle persone esterne**

**problemi nella vita familiare e personale**

**sbalzi di umore**

# SOFROLOGIA DELLO SPORT

una passione

## OBIETTIVI

Sviluppare lo **schema corporeale** e migliorare la **conoscenza psicofisica** che l'atleta ha di se stesso, per **sfruttarla** prima e durante le gare

Migliorare il **controllo emotivo** e **gestire le emozioni** senza portarsele in campo o in gara

Diminuire lo stress acuto e **migliorare l'ansia anticipatoria sportiva.**

Preparazione sportiva ottima prima delle competizioni

Rinforzare la fiducia in se stessi

Migliorare la qualità del sonno in generale e prima delle competizioni

Accelerare il recupero psicofisico

# SOFROLOGIA DELLO SPORT

una passione

## OBIETTIVI

Aumento della **concentrazione**

Sviluppare la creatività e la capacità di immaginazione

Sviluppare la **motivazione** e la **lotta contro la fatica e la stanchezza**

Migliorare la soglia di sopportazione del dolore senza rischiare

Sviluppare **l'empatia sportiva e lo spirito di squadra**

Migliorare la qualità della vita dell'atleta in tutte le sfere e lo sviluppo armonioso della sua personalità

# SOFROLOGIA DELLO SPORT

una passione

## OBIETTIVI

Migliorare:

la capacità di **prendere decisioni** in ogni sfera della vita

**l'orientare se stesso** in allenamento e in gara

l'ottimismo

il rispetto di sé

il controllo emotivo

la creatività e la fantasia

la capacità di **orientare il fallimento in positivo**

l'empatia col proprio elemento e **con la squadra**

# **SOFROLOGIA DELLO SPORT**

**una passione**

Il **training sofrologico** ha come obiettivo primario quello di **potenziare** le **dimensioni positive della coscienza dell'atleta**.

Per dimensioni positive si intendono:

**la coscienza del proprio schema corporeale**

**la volontà      l'attenzione      la concentrazione**

**la capacità di sforzo e la lucidità mentale**

**la sicurezza in se stesso**

**la capacità di gestire l'anticipazione davanti alle partite e di gestire le aspettative**

**l'aumento della concentrazione**



# **SOFROLOGIA DELLO SPORT**

**una passione**

## **L'atleta e il proprio corpo**



**Il corpo è lo strumento che l'atleta utilizza:  
maggiore è l'allenamento fisico e maggiori sono i risultati ?**

**E' vero in parte**

**Il corpo è molto di più: nel corpo dell'atleta è scritta la sua storia  
Corpo e mente si influenzano reciprocamente  
Il corpo vive in rapporto costante con la nostra mente  
E' influenzabile dalle emozioni e le influenza  
Ha una saggezza propria e un linguaggio positivo**

**Atleta = unione corpo-mente necessaria perché gli sono richieste  
performance altissime**

# SOFROLOGIA DELLO SPORT

una passione

Chi è il sofrologo caycediano

SCUOLA DI SOFROLOGIA  
CAYCEDIANA® DI MILANO



[www.sofrologiaonline.net](http://www.sofrologiaonline.net)

Il sofrologo caycediano è il professionista della preparazione mentale che include la presa di coscienza della corporalità, è colui che fornisce all'atleta la «cassetta degli attrezzi» per conoscersi e sviluppare il talento sportivo e per avere una vita ricca e piena a 360° **orientata verso i valori.**



# SOFROLOGIA DELLO SPORT

una passione

Chi è il sofrologo caycediano

SCUOLA DI SOFROLOGIA  
CAYCEDIANA® DI MILANO



[www.sofrologiaonline.net](http://www.sofrologiaonline.net)

**Il sofrologo caycediano ORIENTA l'atleta, creando un rapporto di fiducia che chiamiamo**



## ALLEANZA SOFRONICA

**LE PAROLE CHIAVE DELL'ATLETA: motivazione, allenamento, integrazione, autonomia.**

**LE PAROLE CHIAVE DEL SOFROLOGO: dialogo, competenza, libertà, adattamento, semplicità.**

# SOFROLOGIA DELLO SPORT

una passione

Come funziona

SCUOLA DI SOFROLOGIA  
CAYCEDIANA® DI MILANO



[www.sofrologiaonline.net](http://www.sofrologiaonline.net)

**Il metodo caycedo consiste in un training di tecniche psicofisiche, un allenamento che trasforma lo stato di coscienza dell'atleta, potenziando le sue capacità e permettendogli di tirare fuori il proprio talento in campo e nella vita.**

**Si lavora, utilizzando **il corpo come mezzo**, sulla mente e sulle emozioni.**

# **SOFROLOGIA DELLO SPORT**

una passione

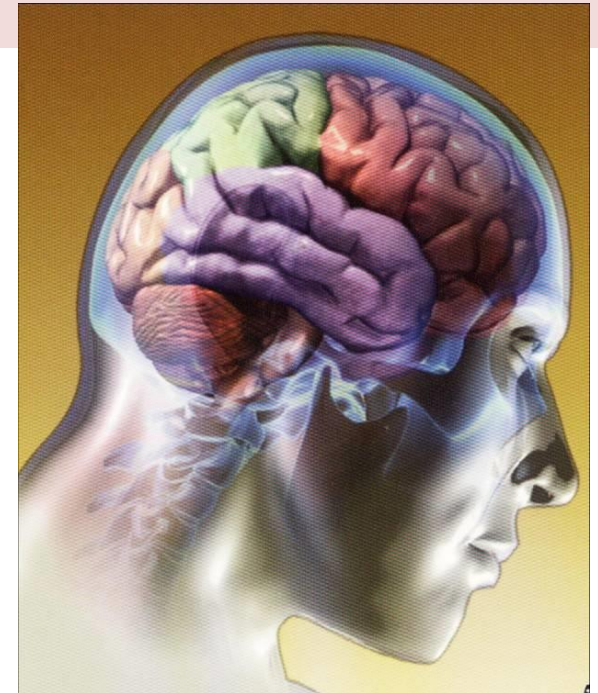
**Come funziona**

**L'allenamento soffrologico produce cambiamenti neurologici**

**Plasticità cerebrale**

**Genera nuovi circuiti neurologici**

**Neurogenesi: neuroni e cellule gliali si riproducono**





SCUOLA DI SOFROLOGIA  
CAYCEDIANA® DI MILANO

Direzione e formazione

Dr.ssa Viviana Loche

impartisce il programma Sofrologia dello Sport

[sofrologiaonline@gmail.com](mailto:sofrologiaonline@gmail.com)

+ 39 338 3031557

[www.sofrologiaonline.com](http://www.sofrologiaonline.com)

[www.sofrocay.com](http://www.sofrocay.com)