

formazione PGS Lombardia

LA MENTE NELLO SPORT

CON BRUNO DEMICHELIS



Sabato 21 marzo
Dalle 14:00 alle 17:00



presso **ISTITUTO MARIA MAZZARELLO**
Via S. Giovanni Bosco, 5
Cinisello Balsamo

Bruno Demichelis:

Il Pioniere della Psicofisiologia Sportiva

Bruno Demichelis è una figura rivoluzionaria nel mondo dello sport, nota per essere stato uno dei primi a integrare scientificamente psicologia, tecnologia e preparazione fisica nel calcio d'élite.

1. Le Origini: Dal Karate alla Scienza

Background da Atleta: Prima di diventare uno scienziato, è stato un karateka di livello mondiale (2 volte Campione Europeo, 2 volte Vicecampione del Mondo).

La Svoltà: Una sconfitta psicologica contro un avversario giapponese ("non puoi sconfiggere i tuoi eroi") lo ha spinto ad abbandonare l'agonismo per studiare i limiti della mente umana.

Formazione: Ha conseguito una Laurea e un Dottorato in Psicologia dello Sport, diventando poi Professore Universitario.

2. L'Innovazione al AC Milan (1986-2009)

È considerato l'architetto del successo longevo del "Grande Milan".

Milan Lab: Ha fondato un laboratorio all'avanguardia per la prevenzione degli infortuni basato su dati oggettivi.

Mind Room: Ha creato la prima stanza dedicata all'allenamento mentale (neurofeedback, biofeedback) per migliorare la gestione dello stress e il recupero.

Risultati: Sotto la sua guida scientifica, il club ha ottenuto una riduzione degli infortuni del 91% e vinto 21 trofei in 23 anni, estendendo la carriera di leggende come Maldini e Costacurta.

3. Carriera Internazionale e Metodologia

Chelsea e Oltre: Ha seguito Carlo Ancelotti al Chelsea, replicando il successo della "Mind Room" a Londra. Ha collaborato anche con la NHL (Vancouver Canucks) e altri sport individuali.

Filosofia: Il suo approccio è olistico e tecnologico. Utilizza il "semaforo" (monitoraggio quotidiano) per prevedere i rischi e sostiene che il vero avversario sia interno, non esterno.

I TEMI DELLA GIORNATA

IL NEMICO INTERNO: QUANDO LA MENTE BLOCCA IL CORPO Analisi del perché atleti tecnicamente preparati falliscono sotto pressione. Come superare la barriera invisibile tra ciò che sai fare in allenamento e ciò che riesci a fare in gara.

SOTTO PRESSIONE: LA PSICOFISIOLOGIA DELLA DECISIONE Non è solo "ansia", è chimica. Spiegazione di come lo stress altera la vista, i riflessi e la capacità decisionale. Come riconoscere i segnali di allarme (il sistema a "semaforo") prima che la performance crolli.

LA GESTIONE DELL'ERRORE: DAL GIUDIZIO ALL'ANALISI Tecniche derivate dalla "Mind Room" (Milan Lab/Chelsea) per insegnare all'atleta a resettare il cervello subito dopo uno sbaglio. Passare dall'autocritica distruttiva ("sono scarso") alla correzione immediata ("cosa modifico?").

STRUMENTI PRATICI: RESPIRAZIONE E RECUPERO MENTALE Esercizi concreti di Breathing Science per abbassare il battito cardiaco e ritrovare lucidità in pochi secondi. Il recupero neurale come unica vera strategia per mantenere alta l'intensità e prevenire infortuni.



@pgslombardia



info: <https://www.pgslombardia.org/formazione>

