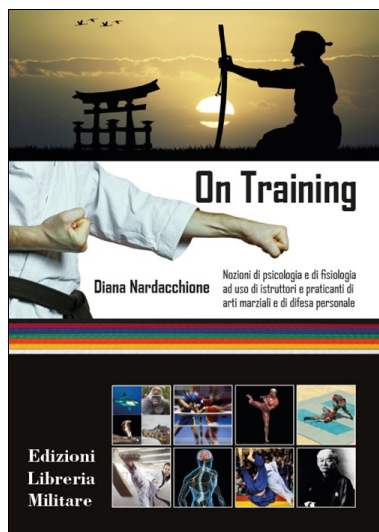


LA LIBRERIA MILITARE

EDIZIONI LIBRERIA MILITARE



Diana Nardacchione

On Training

Nozioni di psicologia e di fisiologia ad uso di istruttori e praticanti di arti marziali e di difesa personale

Euro 25.00

Formato 17x24 - Pagine 280

70 immagini e grafici; glossario e bibliografia

Copertina plastificata lucida

Brossura cucita filo refe



Data di pubblicazione: Giugno 2016

ISBN10 88 - 89660-23-6

ISBN13 978 - 88 - 89660-23-2

Il volume

Nel corso della sua esperienza di praticante e poi di istruttrice di arti marziali, l'autrice si è resa conto di quanto fossero scarsamente conosciuti i meccanismi delle reazioni umane alle situazioni di stress e di pericolo e i fondamenti del processo di apprendimento per rendere queste reazioni il più efficaci possibile.

Utilizzando le sue competenze professionali di medico e di psicologa, l'autrice illustra, con termini facilmente comprensibili anche ai non addetti ai lavori, i fenomeni psicologici e fisiologici retrostanti all'espressione dell'aggressività, della competitività e dell'istinto di sopravvivenza.

A tal fine analizza, seguendo un percorso che la filogenesi (evoluzione delle specie) ha tracciato nel corso di 450 milioni di anni, la composizione stratificata del nostro cervello: il paleocervello, sede degli istinti, l'archicervello, sede delle emozioni, ed il neocervello, sede del pensiero razionale. L'interazione fra istinti, emozioni e pensiero è tipica della nostra specie e ci rende capaci di apprezzare un'opera d'arte, prevedere un pericolo, o semplicemente reagire ad uno stimolo sensoriale. Ma quando gli eventi precipitano, il nostro cervello reagisce automaticamente e la parte "animale" prende il sopravvento, spesso salvandoci la vita.

È però possibile, mediante la pratica delle arti marziali, immagazzinare, attraverso la ripetizione seriale e la rievocazione periodica, una serie di tecniche che il corpo sa eseguire efficacemente a comando, ma che può effettuare anche in automatico quando è l'istinto che, prima della mente, interviene.

Non solo, nel volume vengono analizzati anche quei meccanismi fisiologici e metabolici in azione prima, durante e dopo il combattimento e le componenti fisiologiche e patologiche del comportamento aggressivo. In relazione a quest'ultimo aspetto, un'attenzione particolare viene posta al contesto sociale, giuridico e filosofico in cui la pratica delle arti marziali viene coltivata ed alla valenza etica che dovrebbe assumere.

Il volume pertanto risulterà particolarmente utile ai praticanti ed ai maestri di arti marziali che desiderino conoscere a fondo la disciplina che stanno affrontando o insegnando, ai frequentatori ed istruttori di corsi di autodifesa che vogliono comprendere i meccanismi che regolano l'aggressività umana, agli educatori ed operatori del settore sociale e sanitario, che possono non solo essere oggetto di aggressioni, ma che spesso sono costretti ad intervenire per proteggere un utente o per contenerlo, ed infine ai militari, alle forze dell'ordine ed agli addetti ai servizi di sicurezza che abbiano la necessità di impiegare quotidianamente nel mondo reale le tecniche apprese in palestra.

L'Autrice

Diana Nardacchione è Medico Chirurgo Specialista in Psicologia - Indirizzo Medico, Specialista in Anestesiologia e Rianimazione, con Diploma Universitario di Perfezionamento in Tecniche Sanitarie di Protezione Civile. Possiede le qualifiche di Cintura Nera di Judo (F.I.J.L.K.A.M. e C.S.E.N. - allenatrice di judo C.S.E.N.), Istruttrice di Ju Jitsu (F.I.L.P.J - W.J.J.F.), Istruttrice Soft Boxe (F.P.I.).

LIBRERIA MILITARE SAS DI ANGELO LUIGI PIROCCHI & C.

VIA MORIGI 15 20123 MILANO - P.IVA 11924510156 - TEL/FAX 0039.02.89010725

E-MAIL edizioni@libreriamilitare.com WEB www.edizionilibreriamilitare.com