

Psicologia dello sport e dell'esercizio tra prestazione e benessere

Chieti 15-17 Ottobre 2010

www.aipsweb.it

ABSTRACT FORM

Si prega di inviare il presente modulo, entro il 31 Marzo 2010 alla Segreteria Scientifica del XVIII Congresso Nazionale AIPS

Titolo: Autostima e concetto di sé: ALLENARSI CON L'IPNOSI e l'autoipnosi

Autori: Daniela Poggiolini / Lorenzo Braccioldieta

Nome e cognome dell'autore che presenterà la relazione: Daniela Poggiolini

Indirizzo: (CAP, Città, Stato): IKOS – 70121 Bari Italia

Telefono: 0805212483

Fax:

E-mail: dani@ikosageform.it

Ente/istituto: IKOS

Personalità e differenze individuali - Autostima e concetto di sé: ALLENARSI CON L'IPNOSI e con l'Autoipnosi

1. Obiettivi della ricerca

L'ipnosi può essere un valido supporto nella preparazione atletica sia prima che nel corso della prestazione e serve per imparare come mantenere un elevato livello di concentrazione e attenzione ma anche come superare momenti di calo energetico e di perdita di vista delle mete più alte. I punti che si possono toccare e potenziare sono ad esempio:

- l'arte di passeggiare nella mente, dalla preparazione mentale alla prestazione/l'autostima ed il sé superiore
- come riconoscere e superare blocchi mentali spesso autori di blocchi fisici
- come gestire le reazioni ai fallimenti e/o mancati successi (non esistono errori ma opportunità di cambiamento)
- tecniche di rilassamento e autorilassamento
- "STRESS AMORE MIO": gestione dello stress
- gestione della relazione con il gruppo (p.123)

2. Materiali e metodi utilizzati

1°) Slides

confronto tra la vecchia e la nuova IPNOSI, differenze tra l'ipnosi Tradizionale e l'ipnosi Ericksoniana bioETICA. L'ipnosi Tradizionale è caratterizzata infatti da uno stile manipolativo, impositivo, direttivo, viene richiesto a chi la vive in forma passiva di abdicare ad ogni volontà e autonomia mentre nell'ipnosi Ericksoniana bioETICA il coach accompagna il cliente in un percorso di scoperta e di utilizzo delle proprie risorse inconse affinché possano realizzarsi i cambiamenti desiderati. Gli interventi effettuati hanno carattere apparentemente minimale, l'attenzione dell'operatore è volta a cogliere i micro-segnali che indicano lo stato presente del cliente/atleta e il livello raggiunto nella sua evoluzione personale.

Erickson ha intuito attraverso un lungo personale lavoro che, entrando in relazione col mondo dell'altro, il cambiamento avveniva in modo molto più rapido ed efficace.

2°) FILMS

in cui lo stato di trance ipnotico, destinato ad esempio ad un gruppo, è dato dalla capacità motivazionale e motivante del COACH che riesce a portare il gruppo in uno stato di grande senso del sé individuale e del Sé visto come anima del gruppo. (p.208)

3. Risultati

L'ipnosi è uno stato mentale naturale, diverso dalla veglia e dal sonno, in cui la

TESTO

Il testo deve essere:
battuto a interlinea singola, scritto con carattere *Arial* corpo 10, composto tra le 300 e le 500 parole
(491 le parole usate nell'abstract)

Illustrare in modo sintetico:

1. Obiettivi della ricerca
2. Materiali e metodi utilizzati
3. Risultati
4. Discussione/ conclusioni

Inviare per posta elettronica a:
Segreteria Scientifica XVIII Congresso
AIPS

congressoaips2010@aipsweb.it

Entro il: 31/03/ 2010

recettività a stimoli esterni (eterocettivi) e interni (propriocettivi) si differenzia e si modula attraverso il monoideismo (possibilità di confluire selettivamente su di uno stato desiderato). L'ipnosi nasce come AUTOIPNOSI e costantemente si attua in modo spontaneo. Si basa su attività mentali immaginative, creative o mnestiche, nelle attività automatiche e ripetitive e nell'ambito dei ritmi circadiani individuali (ogni ciclo, della durata massima di 90 minuti, costituisce il tempo ottimale di concentrazione ed attenzione mirata, dopo il quale si ha bisogno di riposarsi per recuperare l'energia e lo si fa andando naturalmente in una breve trance). Un quarto d'ora di ipnosi corrisponde a due ore di sonno profondo e dopo una trance anche breve ci si sente rinvigoriti e leggeri. I risultati emergeranno dopo una visualizzazione potenziante, una prova di trance leggera certamente positiva e motivante. (p.149)

4.Discussione/ conclusioni

Dopo un feedback a cui sono invitati tutti i partecipanti, si passerà alle conclusioni attraverso un esercizio individuale che punterà sulla scoperta di sé redatta in due momenti: uno all'inizio dell'incontro e l'altro dopo un rilassamento ipnotico, le differenze saranno motivo di dibattito. (p.43)

Segreteria Organizzativa del convegno

Events S.r.l. Via F.lli Bandiera n. 5160019 Senigallia (AN)

Tel. +39.071.7930220 Fax +39.071.7938406

[e-mail:info@events-communication.com](mailto:info@events-communication.com)