

# 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: Neuropsicologia e sport**

**Autori:** Lorenzo Bracciodieta / Daniela Poggiolini

**Nome e cognome dell'autore che presenterà la relazione:** Lorenzo Bracciodieta

**Indirizzo: (CAP, Città, Stato):** IKOS – Via Dante n,3 – 70121 Bari

**Telefono:** 0805212483

**Fax:**

**E-mail:** [lorenzo@ikosageform.it](mailto:lorenzo@ikosageform.it) [dani@ikosageform.it](mailto:dani@ikosageform.it)

**Ente/istituto:** IKOS

### Neuroscienze e sport

#### 1) Obiettivi della ricerca:

Le neuroscienze rappresentano oggi una delle più prestigiose e affascinanti aree di ricerca scientifica e di studi clinici sul cervello, sulla sua complessa e sofisticata funzione e sulle manifestazioni neuropsichiatriche relative a disfunzioni anatomico-funzionali e neurotrasmettitoriali. Il primo problema è di tipo neurologico e neuropsicologico: l'integrità del sistema neuromotorio e sensoriale è infatti indispensabile per l'attività sportiva. Il movimento e la forza muscolare, la coordinazione motoria, l'equilibrio, nello sport sono funzioni essenziali, che dipendono da un buon funzionamento del sistema neuromotorio, delle strutture che presiedono l'equilibrio, il tono muscolare e la condizione motoria. Parallelamente è necessaria l'integrità delle funzioni sensoriali. Non meno interessante è l'equilibrio psicologico di chi pratica sport: l'approccio alla competizione, l'autostima, la motivazione, l'emotività, lo stress, il rapporto con i colleghi, gli allenatori e la famiglia.

- Obiettivo della ricerca è dimostrare come la Programmazione Neuro Linguistica ha in sé strumenti capaci di attivare risposte eccellenti per performance veramente soddisfacenti. (parole 153)

#### 2) Materiali e metodi utilizzati

La Programmazione Neuro Linguistica è uno strumento eccellente ed un mezzo utilissimo per tenere testa o addirittura cancellare ad esempio l'ansia da prestazione che fa parte delle fobie e quella personale e quella sociale e può essere definita come il timore persistente, eccessivo e irrazionale per situazioni nelle quali il soggetto si trova esposto al giudizio proprio e degli altri. Il timore di incorrere quindi in sentimenti di imbarazzo, di ansia e di inadeguatezza spesso è causa di defianze agonistiche. Spesso con la fobia si sviluppa la cosiddetta ansia anticipatoria, che prende l'individuo prima di affrontare situazioni anche sociali o di competizione particolarmente temute. In questi casi si verificano sensazioni di malessere fisico e psicologico (con manifestazioni visibili quali il tremore, l'arrossire, il sudare), espressioni di uno stato di ansia patologica, con scadimento delle prestazioni. L'idea poi di essere osservato contribuisce a ridurre ulteriormente le prestazioni. (parole 146)

#### 3) Risultati

Oggi, la PNL è ormai riconosciuta come "strategia di cambiamento" assolutamente efficace e veloce. Un mental coach che voglia ottenere e far ottenere dei risultati non può non studiare e applicare (continuamente) questa straordinaria risorsa che "i geni" Bandler e Grinder ci hanno regalato.

Grazie a percorsi come il PRACTITIONER e il MASTER PRACTITIONER in PNL, oggi tutti possono imparare e impadronirsi delle tecniche di PNL ampiamente sperimentate con grandi risultati positivi nella vita e nello Sport. (75)

#### 4) Discussione/ conclusioni

La discussione finale sarà un momento creativo e di confronto, una sorta di ricognizione sulla PNL che è straordinariamente grande perché ha sistematizzato un insieme di interventi che permettono di ottenere e far ottenere incredibili risultati in maniera veloce ed efficace negli ambiti della comunicazione, della gestione delle emozioni, della autostima e motivazione. In conclusione un esempio di potenziamento sarà motivo di sperimentazione diretta. (64)

## TESTO

Il testo deve essere:  
battuto a interlinea singola, scritto con carattere *Arial* corpo 10, composto tra le 300 e le 500 parole

(438 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](mailto:congressoaips2010@aipsweb.it)

**Entro il: 31/03/ 2010**

**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)  
[www.aipsweb.it](http://www.aipsweb.it)**

