

# 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: **Emozioni e motivazioni - Ansia e stress a cura**

Autori: **Daniela e Roberto Poggiolini**

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

Indirizzo: (CAP, Città, Stato): 70121 Bari (BA) Italia - 13, v. Giandomenico Petroni

Telefono tel: 320 2226957:

Fax:

E-mail: [roby@ikosageform.it](mailto:roby@ikosageform.it)

Ente/istituto: "IKOS" e "La palestra della MENTE" - Bari

### Emozioni e motivazioni - Ansia e stress

#### 1 Obiettivi della ricerca

L' Obiettivo è dimostrare come da oltre trent'anni la PNL (Programmazione Neuro linguistica) offre strumenti potentissimi per incrementare la performance e permette di raggiungere facilmente lo stato mentale ideale in grado di portare ai migliori risultati anche nel corpo. Grazie alla comprensione dei metaprogrammi, che definiscono le leve motivazionali che ci spingono all'azione, e alle tecniche di ancoraggio è possibile stimolare le risorse interiori necessarie nei momenti più critici. Altri campi in cui trova ampia applicazione sono l'ottenimento della concentrazione necessaria per avere un rendimento eccellente e la gestione dello stress, prima e durante la prestazione. La PNL è uno strumento insostituibile per neutralizzare le credenze limitanti e rafforzare le convinzioni più adatte per il raggiungimento dei propri obiettivi. La PNL oggi è utilizzata dai più grandi campioni nelle più svariate discipline sportive, di gruppo (Calcio, Pallacanestro...) ed individuali (Sci, Ciclismo, Atletica, Golf, Tennis e Corse automobilistiche ecc...). (p.151)

#### 2 Materiali e metodi utilizzati

Attraverso Slides e filmati relativi all'autostima, al senso di fiducia verso se stessi e verso il proprio Coach o Mentore, il relatore intende rendere concreto quanto dibattuto poiché il vero vantaggio competitivo dello sportivo, oltre ad avere obiettivi chiari e specifici, è la fiducia nelle proprie capacità e nel proprio allenatore. L'atleta cresce quando supera i limiti e le barriere psicologiche che spesso si pone da solo. La PNL è il mezzo ideale per superare la barriera di "quello che è ritenuto possibile" e porta alla scoperta del vero potenziale. La demotivazione che condiziona in maniera negativa la performance, è spesso il solo limite al raggiungimento di grandi obiettivi ed è importante scoprire da dove nasce tale demotivazione individuandone quegli ostacoli che spesso sono solo frutto di pensieri negativi. Le convinzioni limitanti su se stessi, che producono insicurezza e sfiducia, danno luogo a risultati negativi e quindi a un rafforzamento delle stesse convinzioni bloccanti. (p.147)

#### 3. Risultati

La **Programmazione Neuro Linguistica** o **PNL** costituisce uno dei modelli di **interpretazione e di studio delle potenzialità umane**. Tramite l'analisi dei **processi inconsci** alla base di pensieri, emozioni e comportamenti umani, essa è finalizzata a potenziare le risorse di ciascun individuo. I risultati di un possibile, anche se breve, training in PNL è spesso veramente quel tocco indispensabile a

## TESTO

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

(Parole per l'abstract 450)

*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

[congressoaiips2010@aipsweb.it](mailto:congressoaiips2010@aipsweb.it)

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

ottenere il meglio da se stessi ed i risultati (portati al pubblico con esempi reali di vita vissuta)sono facilmente riconoscibili. (p.79)

#### **4.Discussione/ conclusioni**

*Ogni essere umano possiede capacità straordinarie e illimitate, ma molti non lo sanno e si accontentano di vivere una vita ben al di sotto delle proprie potenzialità. Condizionarsi mentalmente per raggiungere grandi traguardi è possibile: la nostra mente è una potente risorsa che - utilizzata pienamente - è la chiave del successo a 360°.*

#### **Anthony Robbins**

Partendo da questo brano del libro di Anthony Robbins (“come ottenere il meglio da sé e dagli altri”) e da tutto quanto condiviso con il pubblico, si passerà ad un feedback costruttivo ascoltando la voce di chiunque voglia partecipare al dibattito aperto.  
(p.99)

**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)**