



**NEUROSCIENZE E SPORT:
LA RILEVAZIONE PSICOFISIOLOGICA
NELLA PRATICA SPORTIVA**

Sabato 25 novembre 2017

Sabato 20 gennaio 2018

ore 9.30 – 17.00

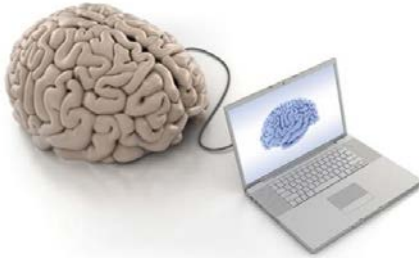
Presso: Venezia Mestre (VE)

“Superare gli altri è avere la forza, superare sé stessi è essere forti”

Confucio

PROGRAMMA

INTRODUZIONE



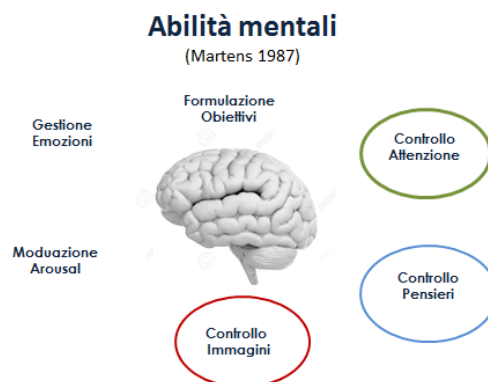
Il **monitoraggio psicofisiologico** rappresenta una fonte ricchissima di informazioni che riguardano la persona: frequenza cardiaca, variabilità della frequenza cardiaca, attività del sistema muscolare, conduttanza cutanea,

respirazione, temperatura periferica e onde cerebrali

Il **neurofeedback (nfb)** è una procedura che si avvale di una strumentazione collaudata per misurare le onde cerebrali e permettere alle persone di visualizzarle in tempo reale sullo schermo di un computer. In questo modo il cervello riceve un feedback immediato riguardo al proprio funzionamento e, grazie alla guida di un professionista esperto, la persona diventa capace di autoregolarsi e di modificare il proprio stato.

Lo **scopo del nfb** in ambito sportivo è quello di aiutare l'atleta a riconoscere specifici stati mentali e a modificarli volontariamente per adattarli alle specifiche richieste prestantive: il nfb, monitorando l'attività cerebrale e fornendo un feedback, contribuisce ad una maggiore stabilità e un migliore funzionamento a lungo termine del cervello e della sua interazione con il corpo e con le richieste prestantive esterne.

Il corso si sviluppa in due giornate e si focalizza sull'*assessment* e sul *training* di due abilità mentali importanti per l'atleta: stiamo parlando di **attenzione** e **imagery**.



L'ATTENZIONE

L'**attenzione** è un meccanismo cognitivo che consente di dare rilevanza ad alcuni stimoli, eliminandone altri.

Nideffer (1992) definisce la zona chiamata comunemente flow, come "... quando si è completamente immersi in un focus di attenzione interno o esterno...". Il suo modello divide l'attenzione in 4 focus differenti che possono essere utilizzati dall'atleta in base alle richieste prestate. Questi focus attentivi sono favoriti da specifici pattern elettrocorticali che possono essere allenati tramite il neurofeedback.

L'IMAGERY

L'**imagery (o visualizzazione)** è definita come la capacità di utilizzare tutti i sensi per creare o ricreare un'esperienza nella mente" (Vealey & Greenleaf, 2001)

Richardson (1969) la definisce "un'esperienza quasi sensoriale e quasi percettiva di cui siamo coscienti, che esiste in assenza degli stimoli che realmente determinano quelle specifiche reazioni sensoriali e percettive che sono specifiche di quell'azione sportiva".

Spesso gli atleti fanno ampio uso dell'immaginazione durante la preparazione alle competizioni e molti studiosi hanno evidenziato come l'uso dell'immaginazione sia uno dei più forti predittori di una peak performance.

Anche questa abilità è favorita a livello cerebrale da determinati pattern che possono essere allenati tramite specifici protocolli di neurofeedback.

OBIETTIVO DELLA FORMAZIONE

Obiettivo è quello di avvicinarsi alla procedura di neurofeedback e incrementare le proprie competenze attraverso la supervisione di un esperto, evidenziando come le attività corticali e i parametri fisiologici siano costantemente in correlazione tra loro.

I partecipanti avranno la possibilità di sperimentare in prima persona le potenzialità di questa strumentazione monitorando la propria attività cerebrale in tempo reale.

Date:

- Sabato 25 novembre 2017 abilità di attenzione e concentrazione;
- Sabato 20 gennaio 2018 abilità di visualizzazione

Orario:

- Dalle 9.30 alle 17.00

A seguito di questa giornata ci sarà la possibilità di strutturare una FORMAZIONE A DISTANZA su specifici ambiti di intervento o casi specifici.

INFORMAZIONI GENERALI

Requisiti richiesti: laurea in psicologia

Docenti:

- **dott. Marcella Bounous**, Docente IUSVE, Psicologa esperta in psicologia dello sport – Istruttore certificato BFE biofeedback HRV applicato allo sport
- **dott. Michele de Matthaëis**, Psicologo esperto in psicopatologia dell'apprendimento e psicologia dello sport, Esperto in neurofeedback

Numero massimo di iscrizioni: 15

Quota di iscrizione: 150€ (IVA compresa).

Quota di iscrizione agevolata per iscritti AIPS: i primi 5 che si iscrivono possono usufruire della quota agevolata di 100€

Presso: Righetto S.r.l., via Triestina 183, Venezia Cà Noghera

PER ISCRIZIONE e INFORMAZIONI

Tel.: 3669797192 (dott. Michele de Matthaëis)

Posta elettronica: info@bfbsport.it

Per l'iscrizione è necessario compilare la scheda di iscrizione e inviarla tramite fax oppure email e inviare bonifico di pagamento

