

Biofeedback e Neurofeedback per il potenziamento dell'attenzione, la gestione dell'ansia e l'autoregolazione nello sport

Data e orario: martedì 28 luglio 2026, ore 18-20

Durata: 2 ore

Destinatari: Atleti, dirigenti di FSN, DSA, EPS, AB; C.I.P.; istruttori e allenatori di Federazioni Sportive o di Enti di promozione Sportiva, Psicologi, laureati o studenti in Scienze Motorie, Medici dello Sport e Fisioterapisti

Programma

Saluti Istituzionali:

Alessandro Cochi - Presidente CONI Lazio

Presentazione del webinar

La prestazione sportiva dipende non solo dalla preparazione fisica e tecnica, ma anche dalla capacità dell'atleta di regolare attenzione, attivazione fisiologica ed emozioni. Biofeedback e neurofeedback rendono osservabili, attraverso segnali restituiti in tempo reale, alcuni processi del corpo e del cervello, favorendo l'apprendimento di strategie di autoregolazione.

Il webinar offrirà un'introduzione scientifica e applicativa alle due metodologie, illustrandone funzionamento, differenze, possibili integrazioni e principali impieghi in discipline sportive diverse. Attraverso esempi, verrà offerta una panoramica su come può essere impostato un percorso di training e su come le abilità apprese possano essere trasferite al contesto di allenamento e competizione. Saranno inoltre affrontati limiti, aspettative realistiche e ruolo di atleti e staff tecnico nel percorso.

Obiettivi

- Comprendere come attenzione, ansia e attivazione influenzino il gesto sportivo.
- Comprendere le caratteristiche e le differenze tra biofeedback e neurofeedback.
- Conoscere i principali segnali fisiologici e cerebrali coinvolti nella prestazione.
- Individuare applicazioni concrete nelle diverse discipline.
- Comprendere le principali fasi di un percorso di training e il ruolo dell'atleta e dello staff tecnico nel suo sviluppo.

Programma

1. Il sistema mente-corpo nella prestazione sportiva

- Interazione tra attenzione, emozioni e attivazione fisiologica.
- Ansia competitiva e risposta dell'organismo.
- Arousal e qualità della prestazione.
- Consapevolezza dello stato interno e autoregolazione.
- Differenza tra attivazione funzionale ed eccessiva attivazione.

2. Introduzione al biofeedback e al neurofeedback

- Che cosa sono il biofeedback e neurofeedback e come funzionano.
- Principali parametri del biofeedback: respirazione, frequenza cardiaca, HRV, conduttanza cutanea e tensione muscolare.
- Principali aspetti del neurofeedback: feedback visivo e sonoro, attività cerebrale, processi attentivi e regolazione dello stato di attivazione.
- Differenze, punti di contatto e possibili integrazioni tra biofeedback e neurofeedback nello sport.

3. Come si struttura un training di biofeedback e neurofeedback

- Analisi delle esigenze dell'atleta e delle richieste della disciplina sportiva.
- Definizione degli obiettivi del percorso e scelta della metodologia più adeguata.
- Personalizzazione del training e integrazione con strategie di autoregolazione, routine pre-gara e preparazione mentale.
- Monitoraggio dei cambiamenti e trasferimento delle abilità apprese al contesto di allenamento e competizione.

4. Casi applicativi

- Presentazione di brevi esempi tratti da diversi contesti sportivi per comprendere quando può essere utile ricorrere al biofeedback, al neurofeedback o a un approccio integrato.
- Cenni a possibili situazioni applicative: ansia pre-gara, difficoltà di recupero dopo l'errore, tensione muscolare eccessiva, difficoltà attentive e percorsi di autoregolazione individuali o di squadra.

5. Evidenze, limiti e integrazione nella preparazione sportiva

- Cenni alle evidenze scientifiche, ai limiti e alle aspettative realistiche legate all'uso di biofeedback e neurofeedback nello sport.
- Importanza della personalizzazione, del monitoraggio dei cambiamenti e dell'integrazione con il lavoro tecnico, atletico e mentale.
- Ruolo dell'atleta e dello staff tecnico nel percorso.

6. Domande e confronto conclusivo

- Discussione con i partecipanti.
- Possibili applicazioni nei contesti sportivi di provenienza.
- Indicazioni per successivi percorsi di approfondimento.

Docenti:

Carlo Tranquilli - Direttore Scientifico Scuola Regionale dello Sport CONI Lazio
Introduzione e presentazione del seminario

Camilla Panacci - Psicologa, Tutor DSA e ADHD, Borsista di ricerca presso Fondazione Santa Lucia IRCCS, Ph.D., presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" - Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute - Laboratorio di Neuroscienze Cognitive e dell'Azione, Docente a



contratto presso Università degli Studi di Roma “Foro Italico”

Moderatrice:

Emanuela Perilli - Psicologa, Vicepresidente della Scuola Regionale dello Sport CONI Lazio