MOTOR VALLEY FEST VII EDIZIONE

"SFIDE ED OPPORTUNITÀ PER LE LIBERE PROFESSIONI: COMPETENZA, QUALITÀ E TECNOLOGIA A SERVIZIO DELL'AUTOMOTIVE"

VENERDI' 06 GIUGNO 2025 dalle ore 14.30 alle ore 18.00
presso SPAZIOF Palazzo Montecuccoli, piano terra,
sede della Fondazione di Modena, Via Emilia Centro n. 283, Modena

Erika Vitrano Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Iscritta all'Ordine degli Psicologi e delle Psicologhe Emilia Romagna

Titolo relazione

Mindfulness e sport: i benefici della meditazione sportiva

Curriculum vitae

Nel 2002 conseguo la Laurea in Psicologia Ind. Generale e Sperimentale e nel 2021 il Diploma di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale con voto 50/50 cum laude. Da sempre interessata allo studio del movimento umano, nel 2013 conseguo un Master sui Disturbi dell'apprendimento, un percorso formativo che mi permette di utilizzare la Psicomotricità Neurofunzionale nel trattamento dei DSA e dei disturbi evolutivi. Nel 2017 completo il corso di Integrazione in Psicomotricità Neurofunzionale organizzato dall'associazione PSINE, diventando successivamente docente nei Corsi di Alta Formazione in Psicomotricità Neurofunzionale.

Nel 2017 conseguo il titolo di Preparatrice Mentale di primo grado FITP Federazione Italiana Tennis Padel e da allora collaboro con diversi Tennis Club di Parma, Reggio e Piacenza.

Nel 2018 conseguo l'Attestato di Tecnico di Meditazione Sportiva e nel 2024 mi specializzo sull'uso del Biofeedback e Neurofeedback, per realizzare un lavoro con gli atleti sempre più specializzato.

Come Psicologa dello Sport, oltre al lavoro con i tennisti a partire dal 2017, dall'inizio del 2025 lavoro con gli Arcieri dell'ASD Arcieri del Torrazzo di Reggio Emilia. Dal 2019 al 2023 ho svolto l'incarico di Psicologa dello Sport per la FIGC Settore Giovanile Scolastico. Nel 2022 ho collaborato con le squadre di Baseball Under 18 e Softball A2 della Società Baseball Collecchio (PR). Nel campionato 2023/2024 ho collaborato con la Società di Calcio AC Sorbolo Biancazzurra (PR). Nel 2023 ho partecipato come docente al Webinar sulla Psicologia dello Sport organizzato dall'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna. Seguo in regime di libera professione atleti impegnati in diversi sport.

Abstract

La definizione di Mindfulness più utilizzata da testi a livello scientifico è quella di Jon Kabat-Zinn, considerato il padre della mindfulness in ambito scientifico. Egli definisce la Mindfulness come "la consapevolezza che si coltiva esercitando l'attenzione in una modalità intensa e peculiare: intenzionalmente, nel momento presente e senza attitudine giudicante" (2014).

La Meditazione sportiva è una pratica di Mindfulness usata in ambito sportivo per i suoi comprovati benefici.

I meccanismi alla base degli effetti della meditazione sportiva sono emersi dai numerosi studi realizzati negli ultimi anni, studi che forniscono le prove scientifiche sulla validità della pratica.

Oggi sappiamo che gli effetti benefici della meditazione riguardano:

- Fattori cognitivi ed emotivi: emozioni, stress, concentrazione, attenzione, velocità di risposta agli stimoli.
- Interazione con gli altri: comprensione dello stato d'animo altrui, miglioramento della qualità della relazione interpersonale
- Salute: sistema immunitario e funzioni cardiovascolari.