



Istituto Italiano Mindfulness



Online - 08 novembre 2025

V Convegno Nazionale

MINDFULNESS E SPORT: OLTRE I RISULTATI

Allenare il Flow per una vita più consapevole



9 ECM

Comitato Scientifico:

Dott.ssa Barbara Perotta, *Direttivo IsiMind*

Dott.ssa Ivana Frigione, *Dottoranda Univ. Bicocca*

Prof. Giovanni Mento, *Università di Padova*

Il Convegno è aperto a Medici, Psicologi, Fisioterapisti, Psicomotricisti, Scienziati Motori, Nutrizionisti, Osteopati, Allenatori, Atleti, Preparatori Atletici, Genitori, Insegnanti, e a tutti coloro che sono interessati al mondo sportivo

Segreteria Organizzativa



PREMESSA

Negli ultimi trent'anni, nell'ambiente sportivo, abbiamo assistito ad una crescente sensibilizzazione all'integrazione tra preparazione mentale e fisica.

Ciò che spinge atleti e tecnici ad un approccio olistico all'allenamento è la motivazione ad imparare a gestire al meglio le pressioni della gara, a migliorare la concentrazione, a perfezionare il gesto tecnico, a superare i momenti difficili discesi da un infortunio o da un calo della performance e a trarre maggior soddisfazione dall'attività fisica.

Alla base di questa tendenza vi è, dunque, la comprensione di quanto un'attitudine mentale consapevole, pienamente presente e non giudicante possa incidere sulla performance sportiva.

Parafrasando la locuzione latina "mens sana in corpore sano", l'approccio olistico allo sport potrebbe giocosamente suggerire un suggestivo sovvertimento dei nessi tra i termini, riformulandola nell'espressione "corpus sanum in mente sana".

Studi empirici hanno dimostrato come l'allenamento della mente sia intrinsecamente connesso all'allenamento del corpo per il mantenimento di un alto livello di concentrazione e stabilità fisica e mentale (Crivelli et al. 2019; Bühlmayer et al. 2017).

Inoltre, la capacità di focalizzare l'attenzione sul qui e ora favorisce la capacità di identificare le distrazioni e riconoscerle senza giudicarle, per lasciarle andare, se non utili all'obiettivo.

Per questa ragione **negli ultimi anni la mindfulness si è affermata nel mondo sportivo come un approccio integrativo a quello cognitivo comportamentale classico** (basato sul controllo intenzionale di pensieri e comportamenti e sulla gestione delle emozioni), rispetto al quale si distingue per l'esercizio costante dell'atleta ad accogliere ciò che sta vivendo senza lasciarsene sopraffare, riportando ripetutamente ed intenzionalmente l'attenzione sull'azione, sul gesto tecnico, sul comportamento che va messo in campo in quel momento.



IL CONVEGNO



I programmi basati sulla mindfulness applicati allo sport mirano ad accrescere la consapevolezza dell'atleta e a migliorare la sua abilità di riconoscere e gestire efficacemente gli stati di attivazione al servizio della prestazione e/o degli obiettivi (Chang et al., 2023).

È stato infatti dimostrato come la riduzione dell'esperienza individuale di pensieri negativi, agevolata dalla mindfulness, sia positivamente correlata ad un miglioramento della performance sportiva (Hut et al., 2021) e della gestione del dolore e del recupero post infortunio.

Diversi studi, infatti, riportano come la meditazione mindfulness possa aumentare la tolleranza al dolore e alla fatica del lavoro di riabilitazione (Mohammed et al., 2018; Anderson et al., 2021)

Infine, per lo sportivo essere in completa sintonia con ciò che sta vivendo (mantenendo uno stato mentale in cui l'attenzione al momento presente depotenzi i pensieri disturbanti sul passato e sul futuro) è fondamentale per sperimentare uno stato di Flow.

Il Flow

Frequentando gli atleti è facile incontrare espressioni del tipo "to be in the groove", "to be in the bubble".

L'esperienza di Flow (Csikszentmihalyi, 1975) indica l'esperire una condizione transitoria in cui la dimensione edonica, legata a sensazioni ed emozioni positive e dimensione eudaimonica, centrata sullo sviluppo delle potenzialità individuali (Kahneman, Diener e Schwarz, 2004) si incontrano.

Nonostante l'allenamento delle abilità proprie dell'attività sportiva in questione e delle competenze relative possa incidere sulla dimensione del Flow, non sembra tuttavia influire sulla frequenza o sull'intensità della sua espressione (Muzio et al, 2012).

La pratica meditativa rende maggiormente efficaci le esperienze di Flow degli atleti, a loro volta connesse a picchi prestazionali (Chen and Meggs, 2020; Si et al., 2024), essendo i due aspetti principali del Flow proprio attenzione e concentrazione, ovvero le abilità potenziate specificatamente dalla mindfulness.

OBIETTIVI



Si può pertanto inferire che la pratica della mindfulness in ambito sportivo possa promuovere il conseguimento del Flow, creando in tal senso un circolo virtuoso che, al di là del risultato sportivo, diventa vincente, in termini di benessere, anche nella vita quotidiana di chi pratica attività fisica a qualsiasi livello.

Di cosa parleremo

Durante questo convegno avremo l'opportunità di vedere in azione sullo stesso campo di gioco ricercatori che si occupano di mindfulness, neuroscienze, neurologia e psicologi dello sport, scienziati motori, atleti, psichiatri, allenatori.

Grazie alle loro competenze esploreremo il ruolo che lo "sport mindful" può giocare nelle vite di tutti noi. Approfondiremo il ruolo della mindfulness nel contesto specifico dello sport agonistico, applicato alla gestione dell'errore, del dolore fisico ed emotivo, alla gestione dell'ansia e al drop out.

Osserveremo gli effetti dell'attività fisica sulle emozioni di bambini e adolescenti e come un approccio mindful allo sport di base possa aiutare non solo i nostri piccoli ma anche le loro famiglie a beneficiare della consapevolezza emotiva e della comunicazione assertiva, fondamentali per stabilire e consolidare relazioni sistemiche funzionali.

Comprenderemo come la mindfulness abbinata allo sport possa essere d'aiuto nella prevenzione e nella cura dei disturbi dell'alimentazione, spesso connessi a difficoltà di gestione dei confini corporei e relazionali.

Affronteremo il tema del drop out, tanto diffuso in Italia tra i giovani tra i 13 e i 16 anni, al punto da stimare che in questa fascia d'età circa il 30% degli atleti interrompa l'attività sportiva prematuramente perché troppo sotto pressione o perché non ne apprezza più quell'aspetto ludico che aveva esercitato la spinta iniziale ad accostarsi alla disciplina.

E potremo approfittare della straordinaria occasione di confrontarci con la bellezza dello sport inclusivo...

PROGRAMMA m a t t i n a



08.45 – 9.10: *Saluti Istituzionali e apertura lavori*

9.10 – 9.15: Video “Amici Sportivi...”
Dan Peterson - *Coach Dan Peterson*

9.15 – 9.40: “Un gruppo consapevole è sempre una squadra vincente”
Dott.ssa Barbara Perotta - *Psicologa clinica, dello Sport e delle Emergenze. Istruttrice Mindfulness. Ex Coach professionista di Pallacanestro, Consigliera Is.I.Mind*

9.40 – 10.05: “Non solo per Sport: l’impatto della pratica sportiva sul funzionamento cognitivo”
Prof.ssa Luisa Girelli - *Docente di Neuroscienze Cognitive e Neuropsicologia dello Sviluppo, Università degli Studi di Milano Bicocca, PhD*

10.05 – 10.30: “Mindfulness e tennis, cosa hanno in comune?”
Dott.ssa Ivana Frigione - *Psicoterapeuta, Psicologa dello Sport, Istruttrice Mindfulness Socia Is.I.Mind*

10.30 – 10.45: Tavola Rotonda

10.45 – 11.00: Pausa Caffè

11.00 – 11.25: “Sport e famiglia”
Dott.ssa Eleonora Ceccarelli - *Psicoterapeuta, Psicologa dello Sport, Consigliera Ordine degli Psicologi della Toscana e Referente Gruppo di lavoro in Psicologia dello Sport, Formatrice e Docente per Associazioni ed Enti di Promozione Sportiva a livello nazionale*

11.25 – 11.50: “Sport e disturbi della nutrizione e dell’alimentazione”
Prof. Pier Fabrizio Cerro - *Medico Psichiatra e Psicoterapeuta. Responsabile del Centro Disturbi Alimentazione di origine psicogena e dell’Adolescenza a Pietra Ligure, Docente Università di Genova; Socio Is.I.Mind*

11.50 – 12.30: “Mindfulness e dolore”
Dott.ssa Licia Grazzi - *Neurologa, Dipartimento di Neuro algologia, Istituto C. Besta di Milano*
Testimonianza: “Prendersi cura del dolore e dell’infortunio”
Desirè Carofiglio - *Ginnasta, Medaglia di bronzo ai Campionati del Mondo 2019*

12.30 – 13.00: Tavola Rotonda

PROGRAMMA pomeriggio



13.00 – 14.00: Pausa pranzo

14.00 – 14.25: "L'atleta consapevole: mindfulness, emozioni e pensieri nel mondo del calcio"

Dott. Michele Bisagni - *Psicologo dello Sport, Psicoterapeuta e Formatore*

14.25 – 14.50: "Sistema Nervoso Autonomo e Performance: Mindfulness e Osteopatia per l'Atleta"

Dott. Federico Tieghi - *Scienziato Motorio, Osteopata, Presidente "Same Hands"*

14.50 – 15.15: "Quando guardi oltre tutto è possibile"

Dott. Daniele Cassioli - *Atleta paralimpico e Campione mondiale di sci nautico; Fisioterapista, Scrittore, Formatore e Team Coach, Fondatore di "Real Eyes Sport"*

15.15 – 15.40: "Siamo tutti special people"

Dott.ssa Mara Invernizzi - *Ex Atleta Nazionale Pallacanestro, Fondatrice e Direttrice tecnica "Siamo tutti special people"*

15.40 – 16.00: Tavola Rotonda

16.00 – 16.15: Pausa caffè

16.15 – 16.45: "Mindfulness nello sport: un approccio non convenzionale"

Prof. Francesco Pagnini - *Professore ordinario Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano*

16.45 – 17.45: "Mindfulness for Finding Flow in Sports and in Life"

Prof.ssa Amy Saltzman - *Medico Olistico, Association for Mindfulness in Education, San Francisco USA*

Relazione con traduzione in italiano

17.45 - 18,00: Chiusura lavori

8 novembre 2025 - V Convegno Nazionale ISIMIND

Ospiti e Relatori



Dott. Michele Bisagni



Desirè Carofiglio



Dott. Daniele Cassioli



Dott.ssa Eleonora Ceccarelli



Prof. Pier Fabrizio Cerro



Dott.ssa Ivana Frigione



Prof.ssa Luisa Girelli



Dott.ssa Licia Grazzi



Dott.ssa Mara Invernizzi



Prof. Giovanni Mento



Prof. Francesco Pagnini



Dott.ssa Barbara Perotta



Prof. Amy Saltzman



Dott. Federico Tieghi

Partecipazione e quota di iscrizione

Il costo per la partecipazione al convegno è di **50 € (IVA inclusa)** e include gli ECM e i materiali didattici

Vuoi iscriverti?

1. **Accedi alla piattaforma** sul sito 🖱️ <https://portale.convegnispazioiris.it/event/v-convegno-nazionale-isimind>
2. Compila il form indicando **"NO SOCIO"**

🎓 SEI STUDENTE UNIVERSITARIO?

Il convegno è **gratuito** per tutti gli studenti universitari.

- ✓ Seleziona **"UNIVERSITARIO"** nel form
- ✓ Invia un documento che certifichi il tuo status a:
✉️ iscrizioni@spazioiris.it

🖱️ Il convegno è **gratuito** per i soci in regola con la quota associativa 2025.

1. Accedi alla piattaforma sul sito 🖱️ <https://portale.convegnispazioiris.it/event/v-convegno-nazionale-isimind>
2. Compila il form indicando **"DIVENTA SOCIO"**

🧠 CHI PUÒ ASSOCIARSI A ISIMIND?

Possono associarsi coloro che:

- Hanno esperienza meditativa personale
- Hanno formazione nell'ambito educativo, clinico o sociosanitario legata alla mindfulness

**Associati
ad Is.i.Mind**