

# ABSTRACT FORM



XXI Congresso Nazionale della

Associazione Italiana Psicologia dello Sport

“Professioni e Professionalità nella Psicologia dello Sport in Italia”

Bologna, 27-29 maggio 2016

Si prega di inviare il presente modulo, **entro il 20 Febbraio 2016**,  
alla Segreteria Scientifica del XXI Congresso Nazionale AIPS all'indirizzo e-mail: [congressoaips2016@aipsweb.it](mailto:congressoaips2016@aipsweb.it)

**TITOLO:** YOGA; come migliorare la prestazione attraverso gli esercizi olistici

**AUTORE/I:** XXX

**NOME E COGNOME DELL'AUTORE CHE PRESENTERÀ LA RELAZIONE:**

**INDIRIZZO (Via/P.zza, CAP, Città, Stato):** XXX

**TELEFONO:**

**FAX:**XXX

**E-MAIL:**XXX    **ENTE/ISTITUTO:** XXX

E' ormai opinione comune che lo Yoga è in grado di migliorare la prestazione fisica (Ray, Hegde, & Selvamurthy, 1986; Ray et al., 2001) e la salute mentale (Ray, Mukhopadhyaya, & Purkayastha, 2001).

Di recente, l'utilizzo dello Yoga ha ottenuto maggiore popolarità nel preparare gli atleti a competere (Donohue et al., 2006). Infatti, è stato dimostrato che gli esercizi di Yoga influenzano positivamente la flessibilità, la ventilazione, l'ipertensione, l'umore, la regolazione della respirazione e il rilassamento, tutti elementi coinvolti nel miglioramento della prestazione (Ives, 1989; Tyagi & Cohen, 2016). Per esempio, effettuare dei brevi esercizi di Yoga poco prima della corsa sembra possa migliorare in maniera significativa la prestazione del runner (Donohue et al., 2006).

Lo scopo di questo workshop è quello di offrire una panoramica dell'uso delle tecniche Yoga negli interventi di tipo applicativo nello sport e nell'esercizio fisico, e fornire agli esperti di psicologia dello sport nuove idee e strategie per il miglioramento della prestazione.

Nella prima parte del workshop sarà introdotto un riassunto della teoria riguardante le differenti tecniche Yoga (per esempio Ray, Pathak, Tomer, 2010). Nella seconda parte, invece, saranno suggeriti esempi pratici di interventi basati sullo Yoga.

In questa parte specifica, lo scopo sarà quello di apprendere l'approccio olistico dello Yoga e sperimentare i suoi benefici utili per il miglioramento della prestazione.

## TESTO

Il testo deve essere scritto con carattere TimesNewRoman, font 11, interlinea singola, e composto da un massimo di 500 parole.

Illustrare in modo sintetico:

**Finalità/Obiettivi**

**Metodo**

**Risultati**

**Discussione/Conclusioni**

Inviare per e-mail a:  
[congressoaips2016@aipsweb.it](mailto:congressoaips2016@aipsweb.it)

entro il 20 Febbraio 2016.



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA