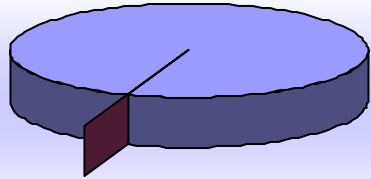
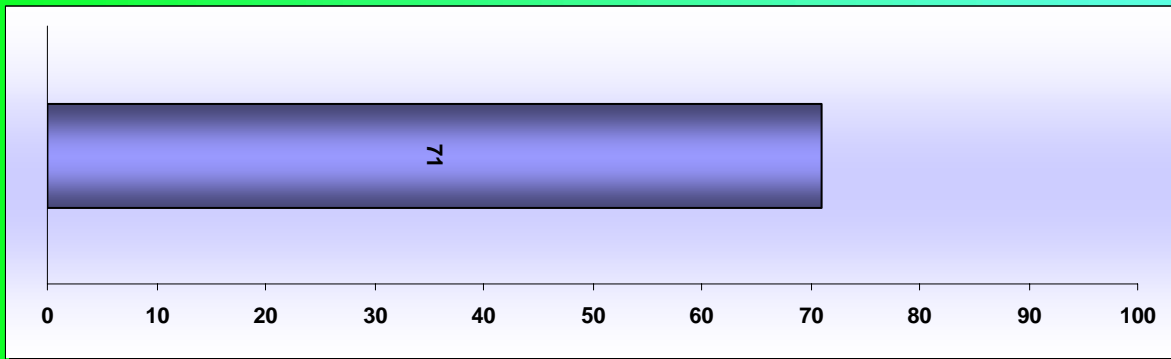
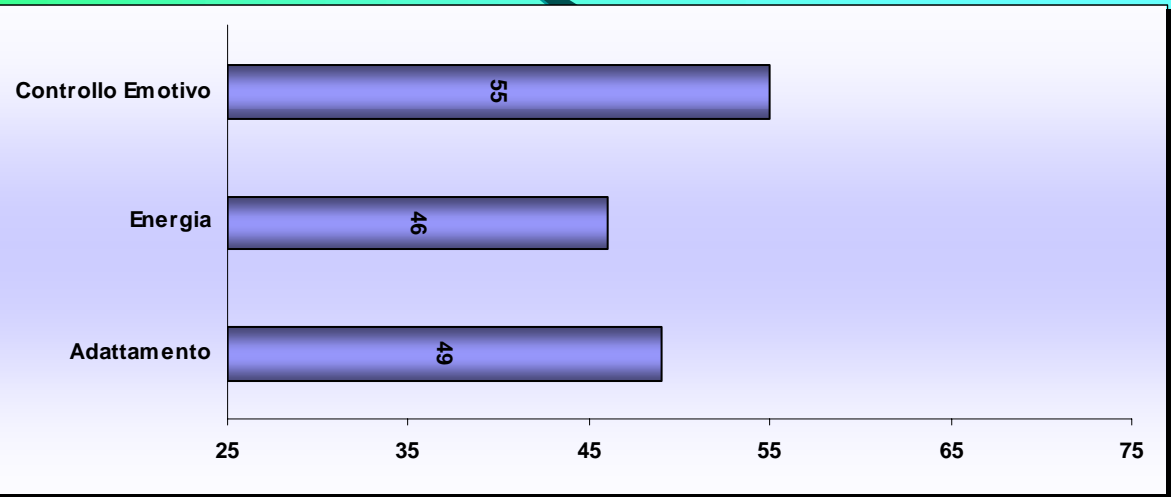


L'UTILIZZO DEL BIOFEEDBACK NELLO SPORT

LETIZIA MARTINENGO



- Motivazione intrinseca
- Motivazione estrinseca



PUNTI DI FORZA

1. Motivazione intrinseca
2. Capacità di apprendere da modelli
3. Caparbità e perseveranza
4. Potenziale capacità di rilassamento

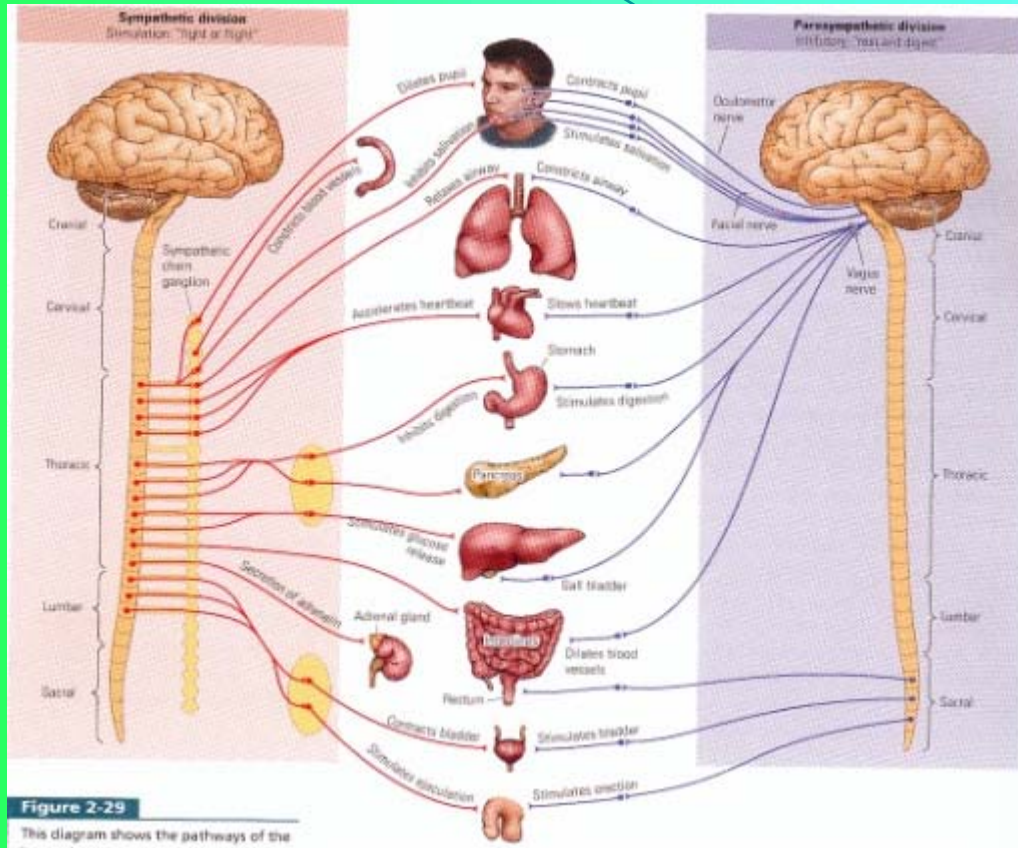
AREE DI MIGLIORAMENTO

1. Scrupolosità e precisione
2. Capacità di attivarsi immediatamente quando la situazione lo richiede
3. Energia e competitività
4. Autoconsapevolezza
5. Controllo delle emozioni

IL BIOFEEDBACK È

- un gruppo di procedure terapeutiche
- che usano strumenti elettronici o elettromeccanici
- per misurare accuratamente, processare e restituire al paziente e al terapeuta
- informazioni dalle proprietà educative e di rinforzo
- relative all'attività muscolare e del Sistema Nervoso Autonomo (ANS), normale o anormale,
- attraverso segnali uditivi e/o visivi.

- Raggiunti in modo migliore con un professionista competente,
- gli obiettivi consistono nell'aiutare le persone a sviluppare una maggiore consapevolezza circa, una confidenza su e un incremento nel controllo volontario dei processi fisiologici che si trovano al di fuori della consapevolezza e/o sottoposti a scarso controllo volontario,
- controllando, innanzitutto, i segnali esterni
- e utilizzando, successivamente, la percezione, la sensazione o altre forme di suggerimento per prevenire, arrestare o ridurre i sintomi.



STRUMENTI

Temperatura periferica

Attività elettrodermica

HRV e Respirazione

LE MODALITÀ DI MISURAZIONE

- Periodo di adattamento
- Baseline period
- Reattività allo stress
- Cognitrone (COG)
- Recovery

Cognitrone (COG)

Test generale di rendimento per la registrazione di attenzione e concentrazione

Forma test S2 - Posiz. figure 2, tempo di lavoro libero

20 originali con 10 stimoli ciascuno(=200 stimoli/80 richiesti)

Esecuzione test: 12/12/2005 - 17:10...17:22, Durata: 12 min.

Risultati dei test - Campione normativo:

Variabile test	Valore grezzo	RP	T
tempo medio "rifiuti corretti" (sec) ¹	2.95	67 (45-84)	54 (49-60)

Risultati differenziati:

somma "azzeccate" ²	73	44	48
somma "rifiuti corretti" ¹	120	98	71
tempo medio "azzeccate" (sec) ²	2.74	62 (42-79)	53 (48-58)
tempo di lavoro	09:32 ³		

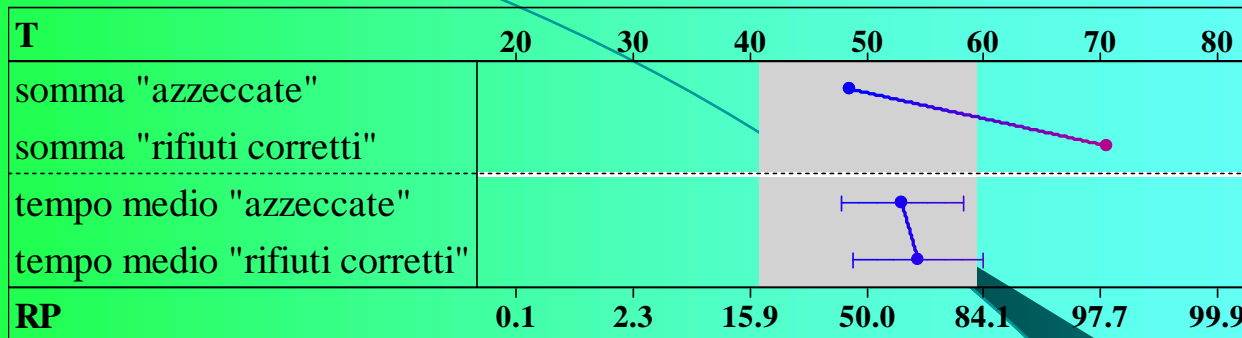
Note: Rango percentile (RP) e Valore T (T) risultano dal confronto col campione "Campione normativo".
Gli intervalli di confidenza indicati tra parentesi accanto ai valori norme hanno un 5% di probabilità d'errore.

¹rifiuto corretto = risposta-NO giusta (tasto rosso stimolo non richiesto)

²azzeccate = risposta-SI giusta (tasto verde per stimolo richiesto)

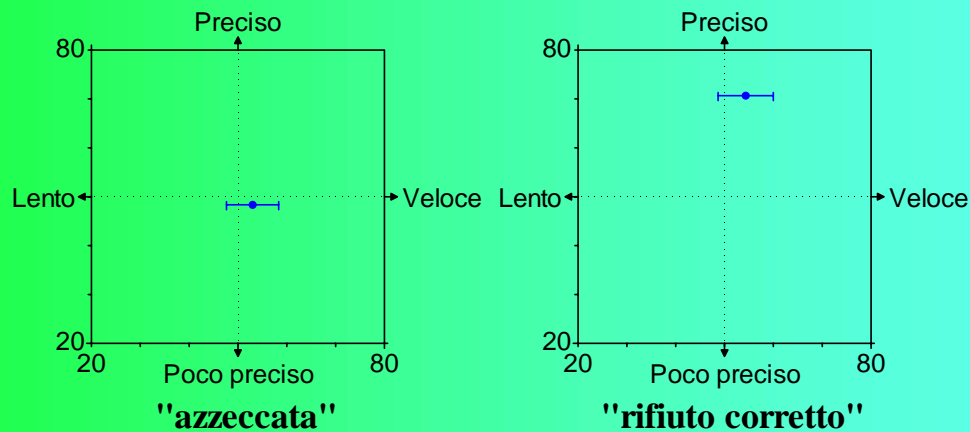
³tempo di lavoro in minuti:secondi

Profilo - Campione normativo:



Note: Il campo evidenziato rappresenta l'area media della scala dei valori norme.

Velocità / Precisione - Campione normativo:



Note: La posizione del soggetto è calcolata in base al valore T delle variabili test: "tempo medio "azzeccate" (sec)" vs. "somma "azzeccate"" e / o "tempo medio "rifiuti corretti" (sec)" vs. "somma "rifiuti corretti"".

Cognitrone (COG)

Test generale di rendimento per la registrazione di attenzione e concentrazione

Forma test S5 - Posiz. figure 2, tempo di lavoro 1.8 sec.

20 originali con 10 stimoli ciascuno(=200 stimoli/80 richiesti)

Esecuzione test: 12/12/2005 - 17:25...17:34, Durata: 9 min.

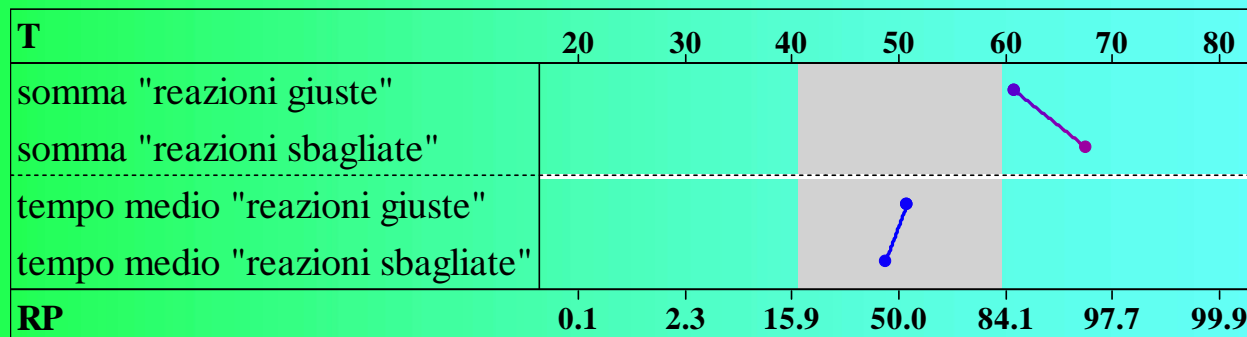
Risultati dei test - Campione normativo:

Variabile test	Valore grezzo	RP	T
somma "reazioni giuste"	58	86	61
somma "reazioni sbagliate"	8	96	68
somma "non-reazioni sbagliate" ¹	21		
tempo medio "reazioni giuste" (sec)	1.23	53	51
tempo medio "reazioni sbagliate" (sec)	1.14	45	49

Note: Rango percentile (RP) e Valore T (T) risultano dal confronto col campione "Campione normativo".

¹non-reazione sbagliata = tasto non premuto per stimolo richiesto

Profilo - Campione normativo:



Note: Il campo evidenziato rappresenta l'area media della scala dei valori norme.

	BASELINE	COGS2	COGS5	RECOVERY
SC mean	2,92	5,21	5,19	4,48
T mean	26,08	29,24	28,25	27,39
HR mean	82,22	154,26	153,15	72,80
R mean	24,48	18,90	18,19	24,48

