

Centro di Psicologia dello Sport  
I.S.E.F. Torino - S.U.I.S.M.

## Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport - Torino

Torino: Piazza Bernini, 12 - 011.7764708

[www.psycosport.com](http://www.psycosport.com)

XIII edizione: **da Gennaio 2012**

Il Corso e' attivato con la collaborazione di:

**ISEF TORINO ASD**

### OBIETTIVI

Il Corso ha come obiettivo fornire ai partecipanti **strumenti pratici** per favorire il *cambiamento psicologico* e il *raggiungimento di obiettivi in specifici contesti di performance sportiva*.

L'**esperto in psicologia dello sport** e' un professionista capace di guidare gli atleti (o le squadre) verso uno *stato desiderato*, attraverso specifici percorsi di allenamento mentale.

Accanto all'acquisizione di tecniche pratiche di allenamento mentale, il professionista ampliera' le **conoscenze psicologiche di base** indispensabili per coloro che desiderano operare in contesti di *coaching sportivo*.

### DURATA

Il **Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport** ha durata di **200 ore** cosi' suddivise:

- 120 ore di *formazione teorico-pratica*;
- 40 ore di *autoformazione supervisionata*;
- 40 ore di *lavoro di tesi finale*.

### PROGRAMMA

Il Corso si articola in **30 moduli teorico-pratici** in cui si svilupperanno tutte le fasi di un percorso di *coaching sportivo*, apprendendo tecniche specifiche di ottimizzazione della performance.

Per garantire la completezza del percorso formativo, il Corso e' suddiviso in **4 aree principali**:

**AREA OPERATIVA**: rappresenta il nucleo centrale del Corso.

In questa area verranno prese in esame le 4 fasi in cui si articola un percorso di coaching sportivo completo (**analisi, ottimizzazione, verifica e mantenimento**).

Per ciascuna fase operativa saranno forniti **strumenti applicativi pratici** presi a prestito dai diversi orientamenti psicologici a cui appartengono i docenti del Corso.

L'area operativa si sviluppera' facendo riferimento al *modello operativo S.F.E.R.A.®*, strutturato e sviluppato all'interno dell'Unita' Operativa in Psicologia dello Sport del Centro Ricerche della Scuola Universitaria Interfacolta' in Scienze Motorie (**SUISM**) di Torino.

I docenti che svilupperanno questa area hanno una specifica competenza in coaching sportivo e nell'utilizzo concreto del modello SFERA.

**AREA COMPETENZE DI BASE**: in questa area sono contenuti alcuni **moduli di approfondimento di argomenti psicologici** ritenuti fondamentali per l'operato del coach.

Le competenze acquisite in questa area vengono classificate come *competenze di base* poiche' devono essere patrimonio di tutti i professionisti operanti nel settore psicologico.

**AREA COMPETENZE SPECIALISTICHE**: in questa area sono raccolti moduli che trattano argomenti correlati al tema della **psicologia sportiva** e rappresentano uno sviluppo specialistico della professione.

I moduli appartenenti a questa area saranno gestiti da docenti che operano concretamente in

contesti sportivi o psicologici e trasmetteranno la loro esperienza maturata sul campo.

**AREA SPERIMENTAZIONE:** in questa area sono comprese tutte le **attività** che i partecipanti al Corso dovranno effettuare per raggiungere il monte ore di *autoformazione* obbligatorio per il completamento del Corso.

Le attività saranno supervisionate dal docente responsabile dell'autoformazione.

Le modalità di autoformazione saranno illustrate durante la presentazione del Corso.

#### **- Modulo 1 - Introduzione al Corso**

Formalizzazione iscrizione

Presentazione docenti-allievi

Presentazione centro e presentazione Corso (struttura lezioni d'aula e modalità di auto-formazione, esempi di tesi finale)

Introduzione alla Psicologia sportiva

Metodologia di lavoro: ciclo PDCA (Plan Do Check Act)

#### **- Modulo 2 - Strumenti di Analisi (prima parte)**

Profilo Emotivo©: presentazione e descrizione dello strumento

Panoramica sui test psicologici: BFQ, Bender, Valutazione autoefficacia, test di Banati-Fisher

Compilazione del proprio personale profilo emotivo

#### **- Modulo 3 - Strumenti di Analisi (seconda parte)**

Conclusione e completamento Profilo Emotivo©

Gestione del primo colloquio

#### **- Modulo 4 - Modello Operativo**

Il modello operativo: S.F.E.R.A.©

Descrizione dei fattori

Procedure di analisi

Approfondimenti ed esercitazioni pratiche

#### **- Moduli 5 e 6 - Tecniche Ipnotiche (prima parte)**

*Corso base ipnosi:*

Storia e teoria della pratica ipnotica

Neurofisiologia della trance

Procedure di trance ipnotica

Autoipnosi

Applicazione individuale e di coppia di prove di suggestionabilità e tecniche ipnotiche di base

#### **- Modulo 7 - Tecniche Cognitive (prima parte)**

La definizione degli obiettivi: Goal Setting

Strumenti cognitivo-comportamentali per l'ottimizzazione della performance individuale

Self talk

ABC Cognitivo

**- Moduli 8 - Strumenti di Ottimizzazione**

SFERA e il Tiro a Volo: un esempio pratico di intervento. Presentazione del caso e sperimentazione pratica di strumenti di ottimizzazione

**- Moduli 9 - Sport ed Eta' Evolutiva (prima parte)**

Insegnamento e utilizzo del modello SFERA in eta' evolutiva  
Esperienze pratiche di Psicologi dello sport nelle scuole e nei centri estivi

**- Modulo 10 - Gestione del Gruppo**

Team building e team working: costruzione e gestione del team vincente

**- Modulo 11 - Strumenti di Ottimizzazione**

Esperienze pratiche di lavoro con atleti individuali e all'interno di team

**- Modulo 12 - Approfondimenti Specialistici**

Metodologia della prestazione  
Allenamento fisico e allenamento mentale: i punti in comune fra queste due discipline

**- Modulo 13 - Approfondimenti Specialistici**

L'allenatore e la gestione delle dinamiche di gruppo

**- Modulo 14 - Testimonianze Sportive**

La connessione mente-corpo-ambiente: nuove frontiere nella Psicologia dello sport

**- Modulo 15 - Approfondimenti Specialistici**

Il costrutto di leadership nello sport  
Come implementare la propria leadership all'interno di un gruppo  
Teoria e pratica  
La leadership nello sport: approfondimenti

**- Modulo 16 - Tecniche Ipnotiche (seconda parte)**

Neurofisiologia della Trance  
Ipnosi e sport: applicazione pratica di tecniche ipnotiche  
Flow chart e definizione dello stato desiderato  
Comandi post-ipnotici  
Utilizzi dell'ipnosi in ambito sportivo

**- Modulo 17 - Approfondimenti Specialistici**

Introduzione alla traumatologia sportiva e tecniche di ri-atletizzazione

**- Modulo 18 - Tecniche Cognitive**

Il costruito dell'autoefficacia e il lavoro pratico sul potenziamento dei punti di forza: teoria e tecniche

**- Modulo 19 - Testimonianze Sportive**

La Psicologia dello sport negli sport di squadra  
Applicazioni pratiche

**- Modulo 20 - Approfondimenti Specialistici**

L'autoefficacia collettiva

**- Modulo 21 - Approfondimenti Specialistici**

La nuova frontiera della Psicologia dello sport: il mondo del fitness

**- Modulo 22 - Tecniche Analisi Transazionale (prima parte)**

Tecniche base di ottimizzazione della prestazione individuale secondo l'Analisi Transazionale

**- Modulo 23 - Scienza e Sport (prima parte)**

Biofeedback e Sport: introduzione  
Teorie e tecniche di biofeedback  
Introduzione e sperimentazione pratica

**- Modulo 24 - Scienza e Sport (seconda parte)**

Biofeedback e Sport. Sperimentazione guidata in specifici contesti di performance

**- Modulo 25 - Testimonianze Sportive**

Allenatore d'eccellenza. Una testimonianza reale: lo Psicologo visto attraverso gli occhi di un allenatore di una squadra nazionale

**- Modulo 26 - Tecniche Cognitive (prima parte)**

Applicazioni della Psicologia dello sport nell'ambito della disabilità  
Imagery e Self talk

**- Modulo 27 - Tecniche Analisi Transazionale (seconda parte)**

Tecniche base di ottimizzazione della prestazione di squadra secondo l'Analisi Transazionale

**Modulo 27 - Testimonianze Sportive**

Ottimizzazione e sport di squadra: un'esperienza pratica

**- Modulo 28 - Approfondimenti Specialistici**

"Vendere" Psicologia dello sport: il Piano marketing dello Psicologo sportivo

**- Modulo 29 - Modello Operativo**

Il metodo S.F.E.R.A.© e i suoi sviluppi: INTELLIGENZA AGONISTICA©

Gli step del percorso di allenamento mentale secondo SFERA©

Casi pratici di atleti e squadre che hanno lavorato con il metodo SFERA©: role playing

### - Modulo 30 - Modello Operativo

Strategie di Report: l'importanza del feedback nel processo di ottimizzazione della prestazione

Empowerment dei partecipanti e marketing di se stessi

Lo scenario futuro

Conclusioni e commenti

Sono possibili variazioni su questo programma al fine di ottimizzare l'apprendimento delle tecniche insegnate.

Sono previste testimonianze di atleti o ex-atleti durante il Corso.

### NUMERO PARTECIPANTI

Al Corso saranno ammessi studenti fino a un massimo di **20**.

### ORARI

Venerdi' 14-18

Sabato 09-18

### REQUISITI DI AMMISSIONE

Possono presentare domanda di ammissione al **Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport**:

- 1) laureati in Scienze motorie e sportive (classe L 33), laureati in Scienze motorie (quadriennale), diplomati in Educazione fisica, laureati in Scienze e tecniche dello sport e dell'allenamento (classe LS 75), Scienze e tecniche delle attività fisiche adattate (classe LS 76), Manager delle attività fisiche e sportive (classe LS 53);
- 2) laureati in possesso di laurea in Psicologia o Medicina;
- 3) laureati in possesso di lauree differenti, previa valutazione del curriculum vitae e studiorum;
- 4) laureandi dei Corsi di laurea sopraccitati;
- 5) professionisti del settore che non sono in possesso del titolo di laurea ma operano da almeno 5 anni nel settore sportivo (allenatori, tecnici, preparatori, ecc.).

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

- Le candidature dei corsisti e le richieste di partecipazione al Corso devono essere valutate dai docenti tramite l'invio del **curriculum professionale** via posta o via mail.

- Nel momento in cui verrà comunicata, via mail o per telefono, al candidato la sua idoneità per la partecipazione del Corso, dovrà compilare la scheda di iscrizione.

- Solo dopo aver effettuato il pagamento il candidato sarà formalmente iscritto al Corso.

Il Corso afferisce, dal punto di vista amministrativo, all'**ISEF** di Torino, con sede a **Torino** in Piazza Bernini, 12.

**Per ulteriori informazioni** rivolgersi alla Segreteria tramite il [form di contatto](#) oppure al numero

011.7764708.

### **ATTESTATI**

Alla conclusione del Corso, agli iscritti che avranno frequentato almeno i 2/3 delle lezioni, sostenuto l'esame di tesi finale e adempiuto agli obblighi amministrativi, e' rilasciato dal Direttore del Corso attestato di frequenza, con conseguente registrazione all'interno del Registro degli Esperti in Psicologia dello Sport dell'ISEF di Torino e riconoscimento in qualita' di "**Esperto in Psicologia dello Sport**".

I professionisti del settore che non sono in possesso del titolo di laurea ma operano da almeno 5 anni nel settore sportivo (allenatori, tecnici, preparatori, ecc.) saranno ammessi al Corso in qualita' di uditori e al termine dello stesso riceveranno **attestato di frequenza** al Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport.

La partecipazione al Corso permette di iscriversi ai registri nazionali della SPOPSAM (*Societa' Professionale Operatori in Psicologia dello Sport e delle Attivita' Motorie*).

### **COSTI**

€ 2.250 (IVA esclusa) da versare nel seguente modo:

- € 350 come iscrizione al Corso previa accettazione del curriculum (vedi MODALITA' DI ISCRIZIONE)
- 2 rate di € 850 ciascuna

Per gli allievi del **SUISM** e' prevista una agevolazione che prevede la **riduzione del costo totale del 10%**.

Il costo del Corso sara' pertanto di € 2.025 (IVA esclusa) da suddividersi in:

- € 325 come iscrizione al Corso previa accettazione del curriculum (vedi MODALITA' DI ISCRIZIONE)
- 2 rate di € 800 ciascuna

La quota **comprende** tutto il materiale didattico, il manuale, gli articoli di formazione continua inviati mensilmente e l'accesso alle aree riservate sul sito internet.

Per tardato pagamento la sanzione e' di € 70.

Coloro che non avranno provveduto a iscriversi entro il termine previsto, saranno considerati rinunciatari e i loro posti verranno attribuiti ad altri aspiranti che seguono in graduatoria.