

Psycosport  
Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana 'Umbro  
Marcaccioli'  
**Corso di perfezionamento in Psicologia dello sport - Torino,  
Online**

Torino: Piazza Bernini, 12 - cell 389.9961734

Online: per info cell 389.9961734

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

Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana 'Umbro Marcaccioli' - ISEF Torino

Il Corso è attivato con la collaborazione di: **ISEF Torino**

Durata: 200 ore

Periodo di svolgimento: **Gennaio - Settembre 2023**

**Sconto del 15%** per gli studenti universitari iscritti all'ultimo anno delle Facoltà di Scienze Motorie e di Psicologia

#### **OBIETTIVI**

Il Corso, con l'aiuto di Professionisti esperti in Human Performance, conduce l'allievo alla scoperta dei meccanismi mentali alla base della **prestazione**.

Si apprendono, attraverso modalità formative pratico-esperienziali, i principi della Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana, utili e applicabili alle sfide in atto.

Tali principi, al servizio del singolo o del team, permettono di raggiungere la massima efficacia e la massima efficienza nelle sfide, favorendo il raggiungimento di obiettivi in contesti sportivi, e non solo.

La **Psicologia dello Sport** è quindi una branca delle scienze psicologiche che accompagna gli atleti (o le squadre) verso uno stato desiderato, attraverso specifici percorsi di **allenamento mentale**.

Accanto alle competenze pratiche il Corso fornisce le **conoscenze di base** indispensabili per operare nel contesto sportivo a differenti livelli (con la società, lo staff tecnico, gli allenatori e direttamente con gli atleti) o più in generale per la promozione della cultura sportiva.

Il Corso offre la possibilità di una formazione che fornisca le competenze realmente necessarie per operare non solo nel settore sportivo, ma in tutti i contesti in cui c'è una sfida in atto e una prestazione da realizzare.

#### **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

Prof. **Giuseppe Vercelli** - Psicologo e Psicoterapeuta, docente di Psicologia Sociale e di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana presso l'Università degli Studi di Torino, è il Responsabile Scientifico del Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport. Studioso ed esperto di Psicologia della prestazione e delle sue applicazioni in ambito sportivo, organizzativo e manageriale, ha insegnato presso la Scuola Universitaria di Scienze delle Attività Motorie e Sportive, l'Università Bicconi di Milano e presso la Facoltà di Economia dell'Università di Torino.

Membro del team autoriale che, in collaborazione con Giunti O.S., ha sviluppato e pubblicato l'*Anti-fragile Questionnaire* nel 2020, primo test in grado di misurare il livello potenziale di Anti-fragilità negli individui.

## SEDE DIDATTICA

**Torino:** presso *ISEF Torino* - Piazza Bernini, 12.

È garantito, durante le lezioni, un collegamento online.

## DURATA

Il **Corso di perfezionamento in Psicologia dello sport** ha la durata di **200 ore** così suddivise:

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

Orari: venerdì 14.00-16.00, sabato 09.00-13.00/14.00-18.00

## PROGRAMMA

### Modulo 1

**Introduzione al Corso** (Staff del Centro di Psicologia dello Sport)

- Benvenuto e introduzione al Corso
- Presentazione del Centro, dei docenti e degli allievi
- Premesse al Corso (struttura lezioni, autoformazione, tesi, modello formativo)
- Introduzione alla Psicologia dello Sport

### Modulo 2

**Il modello SFERA (Sincronia, Forza, Energia, Ritmo, Attivazione) - I parte** (G. Vercelli, A. Sacco)

- I presupposti alla base della prestazione umana
- Il modello SFERA: descrizione dei fattori di prestazione
- Il metodo di lavoro PDCA (Plan, Do, Check, Act) e la teoria di riferimento (Costruttivismo)

### Modulo 3

**Il modello SFERA - II parte** (G. Vercelli, A. Sacco)

- I presupposti alla base della prestazione umana
- Il modello SFERA: descrizione dei fattori di prestazione
- Il metodo di lavoro (PDCA) e la teoria di riferimento (Costruttivismo)

### Modulo 4

**Ottimizzazione** (A. Sacco)

- Il lavoro sugli "attrattori zero"
- Esercitazioni e spunti di ottimizzazione sui fattori del modello SFERA

### Modulo 5

**Primo incontro** (A. Maglietto)

- Le fasi operative per condurre il primo incontro conoscitivo con l'atleta

**Strumenti di analisi - I parte** (A. Sacco, A. Maglietto)

- Il "Profilo di Prestazione"
- Presentazione e descrizione dello strumento di analisi (scheda di intervista)

### Modulo 6

**Strumenti di analisi - II parte** (A. Sacco, A. Maglietto)

- Il "Profilo di Prestazione"
- Definizione e sperimentazione degli strumenti di analisi (*lezione riservata agli Psicologi che hanno regolarmente superato l'esame di abilitazione alla professione*)

### Modulo 7

**Goal setting** (C. Gambarino)

- Goal setting: la definizione degli obiettivi e potenziamento del self talk dell'atleta

**Modulo 8**

**Corso base di Ipnosi - I parte** (G. Vercelli)

- Storia e teoria della pratica ipnotica
- Neurofisiologia della trance
- Procedure pratiche di trance ipnotica per l'ottimizzazione della prestazione dell'atleta
- Autoipnosi

**Modulo 9**

**Corso base di Ipnosi - II parte** (G. Vercelli)

- Applicazione e sperimentazione individuale, di coppia e di gruppo di tecniche di visualizzazione e rilassamento

**Modulo 10**

**Caso pratico di ottimizzazione individuale** (S. Gastaldi)

- SFERA e Tiro a Volo: un esempio di intervento di ottimizzazione sull'atleta. Descrizione del caso e degli strumenti utilizzati

**Modulo 11**

**L'esperienza olimpica** (G. Vercelli, P. Viberti)

- Il ruolo del professionista in Psicologia dello Sport nei contesti olimpici: testimonianza e casi delle ultime 6 Olimpiadi

**Modulo 12**

**Il lavoro intra-staff** (A. Cecilia)

- Esempi di interventi di lavoro con lo staff

**Come condurre l'osservazione sul campo** (M. Toscano, M. Gabiano)

- La griglia di osservazione e la costruzione degli indicatori secondo il modello SFERA

**Modulo 13**

**L'esperienza in un circolo sportivo** (S. Indemini, N. Ricci)

- Case study
- L'applicazione del modello SFERA all'interno di un circolo di tennis: competenze, contributi e possibili applicazioni

**Psicologia dello sport e fitness** (P. Evangelista, R. Capone)

- La nuova frontiera della Psicologia dello sport: il mondo del fitness. Modalità di intervento nell'ambito fitness

**Modulo 14**

**Autoefficacia** (A. Sacco)

- Il costrutto dell'autoefficacia
- Come potenziare i punti di forza: le fonti dell'autoefficacia e spunti pratici di ottimizzazione

**Modulo 15**

**Comunicare alla squadra** (E. Pagliano, A. Cecilia)

- I momenti della comunicazione: spunti pratici in ambito sportivo nelle diverse fasi della competizione
- Esercitazione pratica

### **Modulo 16**

#### **Neuroscienze e sport** (E. Pagliano)

- Il cervello degli atleti: la connessione tra neuroscienze e performance

#### **Fisiosfera** (R. Romano)

- L'integrazione tra il modello SFERA e la prevenzione dell'infortunio sportivo

### **Modulo 17**

#### **Traumatologia sportiva** (C. Tirone)

- Introduzione alla traumatologia sportiva e al lavoro sulla ri-atletizzazione

### **Modulo 18**

#### **Mente-corpo e ambiente** (A. Pezzoli)

- La connessione tra mente, corpo e ambiente: analisi e gestione delle condizioni metereologiche e ambientali in ambito sportivo

### **Modulo 19**

#### **Genitori del giovane atleta** (A. Maglietto)

- Informare e formare i genitori. Come creare cultura sportiva e condividere obiettivi, ruoli e aspettative

#### **Protocollo SFERA** (G. Vercelli)

- Fasi e procedure di lavoro nel percorso di ottimizzazione della prestazione sportiva

### **Modulo 20**

#### **Sport ed età evolutiva** (A. Giurranna)

- Il modello SFERA in età evolutiva
- Esercitazioni e giochi di allenamento mentale in età evolutiva
- Child protection

### **Modulo 21**

#### **Verifica su casi pratici** (C. Gambarino)

- Un caso sportivo individuale e un caso sportivo di squadra

### **Modulo 22**

#### **Team building** (A. Sacco)

- Il modello di lavoro nella costruzione e gestione del team vincente
- Analisi e ottimizzazione all'interno del gruppo squadra

### **Modulo 23**

#### **Leadership** (S. Indemini, N. Ricci)

- La leadership in ambito sportivo: come facilitarla e implementarla nella figura dell'allenatore e all'interno di un team

### **Modulo 24**

#### **Sport e disabilità** (C. Gambarino, E. Cauda)

- Teoria e pratica sportiva nel contesto della disabilità

### **Modulo 25**

#### **Flow chart** (A. Maglietto)

- Flow Chart e definizione dello stato desiderato
- Utilizzo dello strumento in ambito sportivo

## **Modulo 26**

### **Neurofisiologia della trance** (M. Garosci)

- Approfondimento neurofisiologico dell'ipnosi e dello stato di trance

### **Imagery** (R. Capone)

- Teoria, pratica e sperimentazione di tecniche di visualizzazione

## **Modulo 27**

### **Biofeedback** (S. Indemini, N. Ricci)

- Fisiologia, teoria e metodologia del biofeedback
- Prove di ottimizzazione e uso dello strumento in ambito sportivo
- Laboratorio pratico di sperimentazione a coppie con supervisione diretta

## **Modulo 28**

### **L'esperienza nel settore giovanile** (A. Sacco)

- La Psicologia dello sport nel team allargato di lavoro: l'esperienza degli Juventus Summer Camp

### **L'esperienza nel settore giovanile** (C. Cortese)

- La gestione del college e le attività integrate con le squadre giovanili
- Analisi e proposte formative

## **Modulo 29**

### **Progetti di ottimizzazione nelle Federazioni** (R. Romano)

- Come progettare e realizzare interventi di ottimizzazione della performance con atleti d'élite

### **Report** (E. Pagliano, A. Cecilia)

- Strategie di report: modalità pratiche di gestione della fase di feedback nel processo di ottimizzazione

## **Modulo 30**

### **Personal branding** (C. Magaraggia)

- Nel contesto lavorativo attuale sapersi raccontare e distinguere fa la differenza. Come? Individuare la propria specificità e posizionarsi efficacemente sul mercato

### **Conclusioni** (Staff del Centro di Psicologia dello Sport)

- Lo scenario futuro
- Conclusioni e commenti

Il **modello SFERA**, ideato dal Prof. Giuseppe Vercelli insieme al suo team, permette di acquisire una base teorica e pratica fondamentale per coloro che desiderano muoversi nel mondo della Psicologia della prestazione e guidare atleti, squadre o team di lavoro nell'espressione del loro massimo potenziale.

## **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Possono presentare domanda di ammissione al **Corso di perfezionamento in Psicologia dello sport**:

- laureati e laureandi in possesso di laurea in Psicologia o Medicina
- laureati e laureandi in Scienze motorie e sportive, in Scienze motorie, diplomati in Educazione fisica, laureati e laureandi in Scienze e tecniche dello sport e dell'allenamento, Scienze e tecniche delle attività fisiche adattate, Manager delle attività fisiche e sportive o lauree affini
- chi è in possesso di lauree differenti, previa valutazione del curriculum vitae et studiorum e selezione da parte dello staff
- professionisti che non sono in possesso del titolo di laurea ma operano da almeno cinque anni nel settore sportivo (allenatori, tecnici, preparatori, ...)

## **ACCREDITAMENTO**

Sono riconosciuti **50 crediti ECM**.

## **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

**Per ulteriori informazioni e iscrizioni** contattare il Centro al numero 389.9961734.

## **ATTESTATO**

Al termine del Corso, a coloro che hanno frequentato almeno i 2/3 delle lezioni, sostenuto l'esame di tesi finale e adempiuto agli obblighi amministrativi, viene rilasciato dal Direttore del Corso l'**Attestato di frequenza**, con conseguente inserimento nel Registro interno dell'ISEF di Torino (per chi è in possesso, almeno, di laurea triennale).

A chi non possiede la laurea triennale viene rilasciato l'Attestato di partecipazione al Corso in qualità di *Uditore*.

## **Afferenza amministrativa**

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

Si specifica che l'iscrizione al registro rappresenta una modalità interna, finalizzata alla certificazione delle competenze acquisite dai partecipanti al Corso, ma non rilascia in alcun modo uno specifico titolo.

Il Corso fornisce tutte le competenze teorico-pratiche per operare nel settore sportivo al fine di ottimizzazione della performance.

Ai soli laureati in Psicologia regolarmente abilitati alla professione e iscritti all'albo è riservata la possibilità di utilizzare strumenti e tecniche psicologiche così come specificatamente regolamentato dal codice etico e deontologico di riferimento.

## **COSTI**

Il costo del Corso è di € 2.950 IVA inclusa (*da versare in 3 rate*).

**Sconto del 15%** per gli studenti universitari iscritti all'ultimo anno delle Facoltà di Scienze Motorie e di Psicologia