

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

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 (50 crediti ECM)

Inizio XXVI edizione: venerdì **10 Gennaio 2025**

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.

Possibilità di seguire le lezioni in presenza, modalità consigliata, o *online*.

DURATA

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

- 120 *teorico-pratiche*
- 40 di *autoformazione supervisionata*
- 40 di *tesi finale*

Orari: venerdì 14.00-18.00, 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

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

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

Il lavoro intra-staff (A. Cecilia)

- Esempi di interventi di lavoro con lo staff

Modulo 8

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 9

Goal setting (C. Gambarino)

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

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

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 12

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

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

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

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 15

Team building (A. Sacco)

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

Modulo 16

Neuroscienze e sport (E. Pagliano)

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

Fisio-sfera (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

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

- Teoria e pratica sportiva nel contesto della disabilità

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

Flow chart (A. Maglietto)

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

Modulo 23

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 24

Autoefficacia (A. Sacco)

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

Modulo 25

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

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

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

Laboratorio della formazione (Team SFERA)

- Presentazione a gruppi dei lavori svolti dai partecipanti al Corso

L'esperienza nel settore giovanile (A. Sacco, C. Cortese)

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