

## Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport

### Master in Psicologia dello Sport - Milano

Milano: Per info 378.0666710

[www.centrostudipsicologiadellosport.it](http://www.centrostudipsicologiadellosport.it)

Durata: *8 weekend*

Inizio: **Novembre 2025**

*Aperte le iscrizioni*

50 crediti ECM

Due borse di studio

#### **PRESENTAZIONE**

I partecipanti acquisiscono le linee guida e gli strumenti per **operare in chiave psicologica nel mondo dello sport**.

Grazie al **modello P.E.R.F.O.R.M.A.**: il protocollo del Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport come base di un modello di intervento che integra le più efficaci tecniche di Mental Training per potenziare gli otto pilastri della performance.

#### **La struttura nel Master:**

- **riservato a Psicologi**: un programma didattico costruito espressamente per chi è laureato in Psicologia, un percorso altamente professionalizzante che prepara al mondo del lavoro, anche grazie al confronto con docenti di comprovata esperienza e testimonial sportivi;
- **formula weekend**: 8 moduli didattici distribuiti nei fine settimana per agevolare chi è già inserito nel mondo del lavoro e per consentire a chi è ancora studente di continuare il regolare percorso accademico;
- possibilità di associarsi al Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport.

#### **OBIETTIVI**

I partecipanti imparano a riconoscere e soddisfare le principali richieste in ambito psicologico da parte del mondo sportivo: dal settore giovanile allo sport agonistico, fino a toccare settori in crescita come il mondo del fitness e del benessere per la terza età.

Vengono insegnate le principali tecniche di Mental Training, con approfondimenti su biofeedback training, alimentazione e sport, self-marketing.

#### **DESTINATARI**

Il Master è rivolto a chi ha conseguito la **Laurea in Psicologia (v.o.) / Laurea Specialistica e Magistrale in Psicologia / Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche** e ai **laureandi in Psicologia**.

#### **RESPONSABILI**

**Lilli Ferri** - Presidente Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport

Presidente Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport.

Master in Psicologia dello Sport e Sport & Business Coach. Responsabile e Best Trainer per lo Sport Outdoor Training. Ex atleta, Allenatrice Federazione Italiana Pallacanestro in serie B e serie A2 femminile, responsabile tecnico dei settori giovanili.

**Lucia Bocchi** - Direttrice Master MAPS

Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta. Membro del Consiglio Direttivo del Centro Studi. Certificata ISTDP. Terapeuta EMDR. Responsabile Area Psicologica Inter Football Club. Collabora con la Federazione Italiana Sport Invernali. Mental Trainer secondo livello FIT. Maestra di Sci e Allenatrice Federale. Co-autore di PerformA Un nuovo approccio psicologico alla Persona-Atleta.

**Flavio Nascimbene** - Responsabile scientifico Master MAPS

Psicologo, Psicoterapeuta, esperto in Psicologia dello Sport. È professore a contratto presso l'Università Cattolica di Milano di "Psicologia delle attività sportive" e del "Laboratorio in Psicologia dello Sport". Ha coordinato il progetto di Psicologia dello Sport dell'Ordine Psicologi Lombardia. Docente di "Psicopedagogia" presso i Corsi UEFA della FIGC Lombardia. Autore dei libri: "Guida alla Psicologia dello Sport 2011" - "Prospettive in psicologia dello Sport" - "Born To surf 2020". Co-autore di PerformA Un nuovo approccio psicologico alla Persona-Atleta.

**SEDE DIDATTICA**

Il Master si svolge a **Milano**.

**DURATA**

Il **Master in Psicologia dello Sport** si articola in **8 weekend** (ore 9-13/14-18).

**METODOLOGIA**

**In aula:** con le docenze di un team selezionato di Psicologi, giornalisti e testimonial sportivi e di azienda, per una formazione intensa in metodi, tempi e contenuti.

**Sessioni:** *homework, project work, peer-to-peer coaching, field training, ...*

Durante e a fine percorso sono previste *supervisioni*.

**PROGRAMMA**

**Psicologia dello sport: le nuove frontiere**

- Il Sistema Sport. Etica, ruoli, strumenti e metodi, ambiti di intervento
- Lo Psicologo dello sport: competenze di ruolo e multidisciplinarietà

**Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport: cornice teorica e ricerca applicata**

- Positive Psychology, benessere ed emozioni nello sport
- Flow e Peak Performance
- La ricerca del Centro Studi: ricerca applicata allo sport e promozione di cultura di sport

**Mental Training**

- Il protocollo di intervento per l'alto livello: PERFORMA TRAINING
- Preparazione mentale - Fasi e strategie: assessment psicodiagnostico, goal setting, pensiero positivo, self-talk, training propriocettivo, rilassamento, imagery, allenamento ideomotorio, biofeedback

**Le tematiche del settore giovanile**

- Filosofia e valori: sport come educazione, prevenzione e salute

- Prevenzione del drop-out
- Staff Tecnico: competenze psicologiche e formazione integrata
- Famiglie: la Scuola dei Genitori

#### **Le tematiche della squadra**

- Il Team: ciclo di vita, comunicazione, clima, valorizzazione e integrazione dei diversi ruoli
- Da gruppo a squadra: team building, motivazione, conflitto e negoziazione

#### **Competenze di ruolo dell'allenatore**

- Leadership: stili e skills. Rapporto coach-atleta
- Un ruolo complesso: valutazione e sviluppo

#### **Quando lo sport non è vincente: le criticità**

- Slump, choking, overtraining e burnout
- Situazioni a rischio

#### **Infortunio e dolore**

- Dolore e infortunio nello sport di alto livello: risposte e modalità di gestione
- Recupero dell'atleta infortunato

#### **Disabilità e sport**

- Approcci innovativi per la gestione delle disabilità in contesti sportivi

#### **Sport e alimentazione**

- Riconoscere e gestire le criticità di una componente basilare dell'allenamento sportivo

#### **Lo sport come metafora**

- Performa Training applicato alla formazione business

#### **Fine carriera**

- Ritiro dall'attività agonistica: outplacement dell'atleta

#### **Comunicazione e marketing**

- La comunicazione nello sport
- Marketing e self-marketing: un approccio per accreditarsi nel mondo dello sport

#### **NUMERO PARTECIPANTI**

Il Master è a **numero chiuso**.

#### **ACCREDITAMENTO**

Vengono rilasciati **50 crediti ECM**.

#### **DOCENTI E TESTIMONIAL**

**Giulia Baroncini** - Nutrizionista Sportiva. Laurea in Nutrizione Umana con specializzazione in Nutrizione Medica Funzionale. Licenza di nutrizionista sportivo da parte del Comitato Olimpico Internazionale. Team Nutritionist di AC Milan Football Club, e di E/A7 Armani Olimpia Milano Basket. Ha lavorato con oltre 200 atleti d'élite in tutto il mondo per calcio, NBA, campionati mondiali di atletica leggera e campionati mondiali di canottaggio.

**Giovanni Belmonte** - Psicologo dello Sport. Membro dello staff Area Psicologica Inter Football Club.

Specializzato nelle procedure di biofeedback, con un focus sulla valutazione dell'HRV (heart rate variability) e sugli interventi nella gestione dello stress cronico. Operatore in colloquio motivazionale di I e II livello e collaboro con l'Università degli Studi di Milano-Bicocca, all'interno del progetto sul supporto alla Dual Career.

**Marcella Bounous** - Psicologa dello Sport. Docente universitaria, Presidente AIPS. Istruttrice certificata BFE in Biofeedback HRV. Responsabile Area Psicologia dello Sport e Centro Biofeedback IUSVE.

**Alice Buffoni** - Web content Editor e Social Media Manager per il Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport. Master in Marketing dei Beni Culturali e Sviluppo del Territorio, ha contribuito alla nascita di festival letterari, tra cui LetterAltura®. Collabora con diversi siti di informazione sportiva scrivendo di Psicologia dello Sport. Ex atleta di basket, ha ricoperto ruoli di Team Manager e Dirigente in squadre di serie B e A2 Femminile.

**Marco Calamai** - Laureato in Filosofia, Docente Universitario a contratto presso la Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Bologna, Tecnico di pallacanestro integrata nel progetto A.S.D. Basket-Handicap. Ideatore dell'approccio Calamai nel basket con disabili mentali.

**Elena Casiraghi** - Laurea Magistrale in "Scienza dello Sport" e Dottorato di Ricerca in "Attività Fisica, Nutrizione e Benessere". Attualmente è membro dell'Equipe Enervit, gruppo di ricerca scientifica e divulgazione di Enervit Spa. È inoltre Eat Coach di numerosi atleti Pro. Divulgatrice per DeeJay Training Center Autrice di Strategie nutrizionali nel Calcio, Alimentazione non è competizione e I superalimenti.

**Marta Corbetta** - Psicologa e Psicoterapeuta. Docente al Master Sport e Intervento Psicosociale, Università Cattolica del Sacro Cuore. Ha collaborato come esperta di psicologia dello sport con il settore giovanile di A.C.Milan.

**Chiara D'Angelo** - Psicologa dello Sport. Ricercatrice e docente di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. Consulente di ASAG - Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli al servizio di diverse realtà sportive del territorio italiano e di rilievo internazionale. Coordinatrice del Master di II livello in "Sport e Intervento Psicosociale" dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.

**Sergio De Cillis** - Psicologo dello Sport e Psicoterapeuta. Terapeuta EMDR. Formazione in Visual Training e riabilitazione Visuo-Spaziale, Corso di Perfezionamento Metodo SaM presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Mental Trainer secondo livello FIT. Istruttore Subacqueo Padi (IDC Staff Instructor) ed EFR (Emergency First Response). Formazione in psicoacquamotricità per bambini autistici. Laureando in Scienze Motorie.

**Michele De Matthaeis** - Psicologo dello Sport, Esperto di Biofeedback, Istruttore di Neurofeedback, Preparatore Mentale di I livello FederTennis, docente ASP.

**Anna Ferrari** - Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta, Terapista EMDR. Collabora da diversi anni con l'Atalanta Calcio come psicologa dello sport per il settore giovanile e la Primavera. È stata consulente in psicologia dello sport per il CUS (Centro Universitario Sportivo) di Dalmine e insegnante di Danza Classica.

**Erika Giambarresi** - Psicologa dello Sport, Formatrice Progetto Scuole Calcio FIGC, docente di psicologia dello sport presso Licei Sportivi.

**Roberta Lecchi** - Psicologa dello Sport e del Lavoro. Formatrice aziendale. Vice-Presidente del Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport. Ha contribuito alla validazione della versione standard italiana della Flow State Scale ed alla pubblicazione del testo "Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo". Coautrice del libro "Rischio stress lavoro correlato nelle organizzazioni e Sport Outdoor Training®: un approccio innovativo".

**Sara Oliva** - Psicologa, Team INSUPERABILI, Coordinatrice Nazionale Media Funzionalità Area Socio-Psico-Educativa; Supervisore Academy Insuperabili; Primo Coach Area Socio-Psico-Educativa Prima Squadra Pre Agonistica Fs.Referente Nazionale Area Tirocini e Tesi.

**Paolo Jesus Olivari** - Psicologo dello sport. Membro dello staff Area Psicologica Inter Football Club. Attualmente svolge il dottorato di ricerca presso l'Università di Extremadura in Spagna. I suoi ambiti

di specializzazione sono la resilienza psicologica, la fatica mentale e il mental recovery nel Calcio e negli Esports. Tutor per i Progetti di Ricerca del Centro Studi e per i Project Work Master MAPS.

**Stefania Ortensi** - Psicologa dello Sport e del Lavoro. Master in Psicologia dello Sport. Mental trainer di atleti di alto livello e consulente dei settori giovanili. Responsabile didattica e docente del Master MAPS 2020-2023. Biofeedback Trainer con Certificazione Europea BFE L1 della Biofeedback Federation of Europe. Autrice dei libri: "Sport Resilience Lab" e "Tu non sei le tue paure", coautrice del libro "Rischio stress lavoro correlato nelle organizzazioni e Sport Outdoor Training®: un approccio innovativo". Co-autore di PerformA Un nuovo approccio psicologico alla Persona-Atleta.

**Mirko Paolinelli Vitali** - Psicologo dello Sport e Psicoterapeuta; analista Transazionale Certificato ptstap, Didatta e Supervisore presso la Scuola di Psicoterapia ad indirizzo Analitico Transazionale performat di Pisa; Responsabile area psicologica di Comunità in doppia Diagnosi presso il Ceis di Livorno. Istruttore CIA (Comitato Italiano Arbitri) presso la Federazione Italiana Pallacanestro. Dal 1991 al 2009 ho svolto attività di Arbitro di Pallacanestro a livello regionale e nazionale.

**Luca Sighinolfi** - Psicologo dello sport e formatore. Pioniere dell'applicazione del costruito di "Antifragilità alle Performance". Esperienza decennale su campo di Psicologia dello Sport e della Performance Applicata. HR Consultant, Trainer e Coach aziendale. Dottore di Ricerca in "Formazione della persona e mercato del lavoro", negli ambiti disciplinari della Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni e della Psicologia dello Sport.

**Barbara Tagliaferri** - Direttore Comunicazione Deloitte Italia e Direttore operativo della Fondazione Deloitte. Da 20 anni lavora nell'area della Comunicazione, relatrice in diversi convegni su tematiche Comunicazione Corporate e Media Strategy.

**Giuseppe Vercelli** - Psicologo e Psicoterapeuta, docente presso l'Università degli Studi di Torino. Responsabile area psicologica della FISJ e consulente di Federazione canoa e kayak e Federvolley. Psicologo ufficiale CONI alle Olimpiadi di Torino, Pechino, Vancouver e Londra. Responsabile dell'area Psicologica di Juventus Football Club dal 2011. Con il suo team ha sviluppato e divulgato il modello SFERA per l'ottimizzazione della prestazione.

**Samantha Vitali** - Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta con indirizzo in Tecniche Conversazionali ad orientamento Psico-dinamico. Collabora con l'A.U.S.L di Parma, per servizi dedicati ai giovani e in particolare all'adolescenza. Docente in Corsi di Formazione Professionale.

## REQUISITI DI AMMISSIONE

L'ammissione è subordinata all'esame del **curriculum vitae** e all'**ordine** di presentazione della domanda.

## ATTESTATO

A coloro che frequentano almeno l'80% delle ore di lezione viene rilasciato l'**Attestato**.

## BORSE DI STUDIO

Il Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport offre **due** borse di studio: una a *copertura totale* (100%) e una a *copertura parziale* (60%) della quota di partecipazione al Master.

**Per info e candidature** contattare il Centro Studi al numero 378.0666710.

## COSTI

**Possibilità di sconto fino al 30%**

Le spese sostenute per la formazione godono di benefici fiscali.