

Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport

Master in Psicologia dello Sport - Milano

Milano: Per info 347.3203808

www.centrostudipsicologiadellosport.it

Durata: 8 weekend

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**.

DIRETTORE DEL MASTER

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

Master in Psicologia dello Sport e Sport & Business Coach. Direttore del Master in Psicologia dello Sport, Responsabile e Best Trainer Sport Outdoor Training®.

Ex atleta, Allenatrice Federazione Italiana Pallacanestro. Ha allenato in serie B e serie A2 femminile,

responsabile tecnica dei settori giovanili, ottenendo due promozioni nei campionati senior e 3 finali nazionali giovanili.

RESPONSABILE DIDATTICA

Stefania Ortensi - Psicologa dello Sport e del lavoro. Mental trainer di atleti di alto livello e consulente dei settori giovanili. Biofeedback Trainer con Certificazione Europea BFE. Formatrice aziendale e orientatrice professionale.

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

Stefania Ortensi - Psicologa dello Sport e del lavoro. Mental trainer di atleti di alto livello e consulente dei settori giovanili. Biofeedback Trainer con Certificazione Europea BFE. Formatrice aziendale e orientatrice professionale.

Lucia Bocchi - Psicologa dello sport e Psicoterapeuta. Master in Psicologia dello Sport, Socio fondatore di SPIDB - *Sviluppo Psicoterapie Intensive Dinamiche Brevi*. Mental Trainer atleti di alto livello, docente presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Maestro di Sci e Allenatore Federale.

Alice Buffoni - Social Media Manager e Web content Editor. Master in Marketing dei Beni Culturali e Sviluppo del Territorio, ha contribuito alla nascita di diversi festival letterari, tra cui LetterAltura, collabora con diversi siti di informazione sportiva. Trainer sportivo di Psicosport per i moduli basket di Sport Outdoor Training®. Responsabile comunicazione di Psicosport®.

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 responsabile dell'*Enervit Nutrition Center for Sport & Wellness di Milano*. È eat coach a supporto di atleti tra cui Alessandro Zanardi, Elisa Di Francisca, Daniel Fontana, Lara Gut, Michela Moioli.

Alessandro Comi - Dottore di ricerca in Neuroscienze Cognitive, Neuropsicologo esperto in awake surgery nel trattamento dei tumori cerebrali. Master in Psicologia dello Sport, formatore e consulente in ambito socio-educativo; allenatore di judo alla FIJLKAM (*Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali*) e socio fondatore di *Italiajudo* per la quale opera come responsabile dell'attività redazionale.

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.

Roberta Lecchi - Psicologa dello sport, formatore. Si è occupata di *flow*, contribuendo alla validazione della versione standard italiana della *Flow State Scale* e alla pubblicazione del testo *Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo*.

Mauro Lucchetta - Psicologo dello Sport. Pionere in Italia sulla Psicologia degli Esports, collabora con Org e videogiocatori professionisti. Ideatore del Canale YouTube "*Psicologia FLY*", dedicato alla preparazione mentale. È Psicologo dello Sport dei Campioni del Mondo di Freestyle Slalom Pair Skating 2016 e 2018.

Flavio Nascimbene - Psicologo e 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 B della FIGC Lombardia.

Luca Sighinolfi - Psicologo dello sport e formatore. Pioniere dell'applicazione del costrutto 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.

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 ha svolto attività di Arbitro di Pallacanestro a livello regionale e nazionale.

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 ed 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 347.3203808.

COSTI

Possibilità di sconto fino al 30%

Le spese sostenute per la formazione godono di benefici fiscali.