

# Psicosport Consulenza e Formazione per Sport e Management Master in Psicologia dello Sport - Milano

Milano: Per info 0331.411984 - 351.7592912

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

*Sono aperte le iscrizioni*

Durata: 9 weekend

Periodo di svolgimento: **Novembre 2020 - Maggio 2021**

50 crediti ECM

Quattro borse di studio

## PRESENTAZIONE

**Psicosport®** pone sempre al centro dei suoi interventi il benessere delle persone; lavorando sulla percezione di autoefficacia (self-efficacy), aiuta l'atleta a prendere coscienza delle proprie risorse, migliorandone l'autostima e la motivazione con obiettivi sfidanti a sostegno di una crescita continua nello sport.

Ha lavorato con atleti, allenatori, giovani talenti, amatori e campioni. Con loro ha studiato lo stato di Flow nello sport, individuando condizioni e fattori che lo predispongono nella performance ottimale. Quel momento magico (lo stato di Flow) in cui tutto scorre con facilità, ispira ancora oggi, dopo 26 anni, ogni intervento sul campo e in aula.

Il primo Master in Psicologia dello Sport in Italia nasce nel 1996 su iniziativa di Sandro Gamba e Marisa Muzio e ha formato una moltitudine di Psicologi, allenatori, preparatori atletici e atleti stessi, alimentando la passione per la preparazione mentale nel mondo sportivo italiano.

Con la costituzione di Psicosport s.r.l., nell'anno 2000, il Master si consolida e si struttura in un percorso formativo specifico rivolto ai soli Psicologi che fa sì che Psicosport divenga il marchio distintivo della Psicologia sportiva in Italia.

Più di seicentotrenta allievi si sono formati al Master di Psicosport, alcuni sono diventati parte del corpo docente, altri hanno lavorato molti anni nello staff di Psicosport per poi intraprendere percorsi individuali. Lo staff ha affiancato atleti e team durante competizioni Olimpiche, Mondiali, Europee, ma ha anche operato in piccoli campi di provincia dove si formano giovani uomini e donne e, in alcuni casi, i campioni di domani. Perché il lavoro con le Società Sportive e i loro settori giovanili continua ad appassionare lo staff di Psicosport e risponde perfettamente alla mission originaria di Psicosport: diffondere Cultura di Sport.

Psicosport nel 2017 è diventata marchio registrato, di proprietà di SkillDynamics s.r.l. che applica tecniche di preparazione mentale a organizzazioni pubbliche e private, alle quali si rivolge con un qualificato Network di Psicologi dello Sport, ossia una rete di professionisti che operano su tutto il territorio nazionale supportati dallo staff con una qualità garantita dal brand Psicosport.

Il lavoro di ricerca non si è mai fermato, con l'impegno di tutti coloro che hanno fatto parte del team di Psicosport, il Protocollo di Preparazione Mentale è stato negli anni approfondito, rivisto e soprattutto arricchito con nuove modalità di intervento.

Oggi Psicosport grazie all'esperienza accumulata nel mondo della gestione della prestazione e del benessere, e grazie alla sua rete professionale, si apre al mondo delle organizzazioni e inserisce nel corpo docente del Master esperti provenienti dall'azienda, dall'associazionismo, dalle federazioni e dal diritto sportivo, mondi nei quali coloro che vi operano sono sottoposti a continue sfide

professionali e possono trovare nell'impianto "Join the Flow" una valida risposta alle loro esigenze.

### **La struttura del 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:** 9 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;
- al termine del Master possibilità di far parte del **Network Psicosport®**.

Da 26 edizioni il **Master in Psicologia dello Sport** offre un percorso formativo sempre attento a intercettare i cambiamenti del mondo sportivo e a innovare la propria offerta formativa.

"**Join the Flow**" è la novità della 27a edizione del Master Psicosport® e viene declinato nelle fasi della vita dell'atleta dal momento in cui si avvicina all'attività sportiva in forma ludica al fine carriera. Join the Flow si rivolge anche al mondo che circonda l'atleta nelle sue varie fasi di sviluppo, e prevede affiancamento e sostegno a genitori, istruttori, allenatori, dirigenti impiegando strumenti e protocolli progettati ad hoc e immediatamente fruibili nei contesti sportivi e non solo in cui lo Psicologo interviene. Vengono poi approfonditi temi specifici quali il Diritto Sportivo, la corretta nutrizione, la trasferibilità di tecniche e strumenti in altri contesti che possono beneficiare dell'esperienza consolidata in ambito sportivo.

### **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**

Prof. **Marco Pirola** - Sociologo

Si occupa durante gli studi di problematiche legate al mondo della formazione per poi entrare a far parte del Centro Innovazione Educativa del Comune di Milano occupandosi di transizione scuola lavoro, long life learning e progettando servizi. In quegli anni inizia a collaborare con l'Università Cattolica svolgendo attività di ricerca nell'ambito delle politiche sociali ed educative e con società di consulenza come formatore nell'area risorse umane.

Nel 1997 fonda Holos srl di cui è Amministratore Unico, curando lo sviluppo di progetti di formazione manageriale, piani di comunicazione integrati, responsabilità sociale di impresa e analisi di processi. Dal 2001 decide di dedicarsi esclusivamente alla consulenza ed alla docenza universitaria in Cattolica, dove svolge attività didattica come professore di Metodologia e Tecniche della Ricerca Sociale e di Accreditamento e Certificazione di Qualità presso la Facoltà di Sociologia. In ambito universitario progetta, organizza e coordina diversi Master in Risorse Umane.

Attualmente alterna attività di formazione manageriale per aziende pubbliche e private e di coaching (iscritto al registro nazionale dei coach professionali), all'impegno nel mondo del sociale e dello sport. Dirigente di Società Sportiva di Basket. PNL Practitioner e istruttore Mindfulness.

### **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

**Andrea Colombo** - Psicologo

Laureato in Psicologia all'Università cattolica di Milano, studente-atleta grazie a una borsa di studio

per meriti sportivi alla Florida State University, finalista ai Giochi Olimpici di Sydney 2000 con la 4x100 italiana, premiato come Psicologo dell'Anno nel 2008 dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia. Andrea Colombo lavora come libero professionista. Grazie all'esperienza di atleta di alto livello nella nazionale di atletica leggera e alla professionalità di psicologo che negli anni lo ha portato a preziose collaborazioni con il Comune di Milano, l'Università Statale di Milano, la Federazione di Atletica Leggera Andrea Colombo usa efficacemente nel proprio intervento psicologico l'esercizio fisico come strumento di rafforzamento della personalità. Fin dalle prime esperienze maturate con il Comune di Milano nel progetto CorriChetipassa la qualità di questo approccio è stata apprezzata dalle persone che hanno seguito i programmi di MenteCorpo per il miglioramento del benessere psicofisico. Andrea Colombo ha attivamente lavorato per integrare nel proprio intervento elementi di mindfulness nello sport e nell'esercizio fisico, promuovendo l'integrazione delle due discipline nella formazione universitaria e nei seminari e corsi di formazione. Collabora con Fondazione LHS per la diffusione di una cultura della salute ed è facilitatore nei workshop di Leadership in Health and Safety, metodologia sviluppata in Saipem come intervento di miglioramento dei comportamenti e cambiamento culturale.

## **SEDE DIDATTICA**

**Milano:** presso *Quanta Club* - Via Assietta, 19.

## **DURATA**

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

07-08 Novembre 2020

19-20 Dicembre 2020

09-10 Gennaio 2021

30-31 Gennaio 2021

20-21 Febbraio 2021

20-21 Marzo 2021

10-11 Aprile 2021

15-16 Maggio 2021

29-30 Maggio 2021

## **METODOLOGIA**

Il Master è organizzato in modo tale da consentire ai corsisti l'immediata applicazione sul campo dei protocolli e degli strumenti appresi durante gli incontri.

Per consentire questa metodologia didattica, al termine di ogni modulo vengono assegnati a ciascun corsista degli applicativi in modo da utilizzare da subito quanto appreso, mediante esperienze sul campo fornite da Psicosport®.

Una settimana prima dell'incontro successivo viene resa disponibile, esclusivamente per i corsisti, in anticipo la lezione teorica via web, che serve a lanciare il modulo seguente in cui vengono analizzati gli homework e sperimentate le nuove tecniche presentate nella lezione in e-learning.

Tale materiale resta disponibile per i corsisti per tutta la durata del Master.

Tutto questo è integrato con esperienze sul campo e in aula con Campioni dello sport, giornalisti e formatori di area psicologica, contatti con professionisti ed esperti di differenti discipline sportive, esercitazioni, colloqui peer to peer con i docenti e possibilità di Stage e supervisione.

Il Master si conclude con un field project in cui ogni partecipante ha modo di applicare le metodologie e i protocolli appresi durante il Master.

## **PROGRAMMA**

## **I CONTENUTI**

### **Le nuove frontiere: lo Psicologo nello Sport tra benessere e performance**

- Cultura, linguaggio e valori dello sport
- Performance e benessere. Tendenze ed evoluzione. Il contesto culturale e la ricerca del benessere: dal fitness al wellness. Dobbiamo scegliere?
- La mente nella prestazione sportiva
- Positive Psychology: una cornice teorica per un cambiamento culturale nello sport
- La Psicologia dello Sport ai giorni nostri

### **L'intervento dello Psicologo nello sport: dall'analisi dei bisogni al programma di preparazione mentale**

- Il primo colloquio con l'atleta: why, who, where, when, what
- Analisi dello sport e disciplina praticata
- Strumenti diagnostici e questionari di valutazione: a cosa servono e come si usano
- Il mental coaching e il miglioramento delle abilità mentali
- Apprendimento e verifica follow up

### **Lo Psicologo nello sport nel ciclo di vita dell'atleta e della squadra**

- Fasi e sfide di una carriera sportiva
- Il settore giovanile: lo sport come educazione alla socialità e alla consapevolezza corporea
- Lo sport come contesto per accrescere la consapevolezza emotiva
- Lo sport nell'età scolastica e nell'adolescenza: il periodo di specializzazione
- L'atleta di élite
- Il gruppo, la squadra
- La fine carriera: non si vive di solo sport

### **Lo Psicologo con gli attori del contesto sportivo: genitori, sponsor, media e la relazione con le Federazioni sportive**

- Perché si comincia a fare sport?
- L'adolescenza e il rischio di abbandono giovanile. Il ruolo del contesto
- Il ruolo dei genitori nella pratica sportiva
- Affermarsi ed entrare tra gli atleti "promettenti". Gli sponsor alla ricerca di giovani talenti
- Supportare l'atleta nel rapporto con la Federazione
- Coinvolgimento, responsabilità e leadership nel rapporto con i media. Il supporto psicologico di fronte ai media

### **Scuola dei genitori: l'esperienza di Psicospport nell'accompagnamento dei genitori di giovani atleti**

- Promuovere l'etica e l'educazione sportiva e favorire l'ascolto da parte del mondo degli adulti sui bisogni dei ragazzi
- Riflettere sull'importanza dello sport in ambito giovanile come componente di uno stile di vita sano
- Trasformare la tematica sportiva in uno stimolo suggestivo per evidenziare le dinamiche legate al percorso evolutivo
- Fornire strumenti perché le famiglie sappiano supportare il ragazzo nella crescita agonistica

### **La realtà Psicospport: la Psicologia dello Sport e la sua applicazione nel mondo aziendale**

- Oltre lo "Sport come metafora"
- Gli strumenti della Psicologia dello Sport per allenare in azienda
- L'allenamento mentale per migliorare le performance in azienda

### **Lo Psicologo e la gestione della crisi nello sport: la risposta dell'atleta di fronte alle situazioni non previste**

- La gestione dell'atleta infortunato
- Controprestazione, crisi motivazionale, burnout. Vantaggi e svantaggi sulla bilancia dell'esperienza
- Covid-19 e le nuove regole dello sport e delle manifestazioni sportive. Il ruolo dello Psicologo
- La crisi di identità nel fine carriera

### **Lo Psicologo e la gestione dello stress nello sport: qui, ora. Supportare l'atleta a concentrare l'attenzione sul momento presente. Mindfulness e sport**

- L'atleta e il suo risultato. Storia di un amore turbolento
- La motivazione al risultato e il rischio di una fuga nel futuro
- Aiutare l'atleta a conoscere le sue strategie di gestione dello stress
- Aiutare l'atleta a cambiare prospettiva e l'energy management
- Mindfulness e la capacità di stare qui ed ora

### **Dal fitness al wellness: protocolli di analisi, assessment e training a sostegno delle performance e del benessere nelle organizzazioni**

- Gestire sapientemente il proprio potenziale durante la prestazione nelle organizzazioni come nello sport
- Elevare il benessere e le performance dei dipendenti
- Migliorare il clima nelle organizzazioni
- Coinvolgere tutti i livelli e tutte le qualifiche
- Rinforzare lo spirito di appartenenza, la motivazione e la produttività individuale
- SOT, MBIT, Coaching by Action, Mindful Running, MBSR, Join the Flow

### **Comunicazione e marketing: non basta saper fare, bisogna far sapere di saper fare**

- La comunicazione nello sport
- Marketing e self marketing: definire i target e scegliere le strategie

### **ACCREDITAMENTO**

Riconosciuti **50 crediti ECM**.

### **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**

Psicosport offre **quattro** borse di studio: due a *copertura totale* (100%) e due a *copertura parziale* (60%) della quota di partecipazione al Master.

**Per info e candidature** contattare Psicosport ai numeri: 0331.411984 - 351.7592912.

### **COSTI**

Il costo del Master è di € 3.500 + IVA (*possibilità di rateizzazione in 4 o 8 rate*).

**Sconto del 10% per iscrizioni entro il 31 Luglio 2020**

Le spese sostenute per la formazione godono di benefici fiscali.