

# Psymedisport Group

## Psicologia dello Sport e della Performance

### Master online in Psicologia dello Sport - Online

Gorizia (Romans D'Isonzo): Via S. Andrea, 12 - cell 347.9347685

Online: per info cell 347.9347685

[www.psymedisport.net](http://www.psymedisport.net)

**Il Master online in Psicologia dello Sport è sempre attivo sulla piattaforma di Psymedisport Group: è possibile iniziare il Master in qualunque momento.**

#### PRESENTAZIONE

Il Master Corso base è accessibile a studenti e laureati in Psicologia, nuovi indirizzi (dello Sviluppo, Sociali, della Personalità, ...) e a laureandi e laureati triennali in Scienze e tecniche psicologiche che vogliono esercitare la loro professione in ambito sportivo, approfondendo vari argomenti teorici suffragati da *esercitazioni pratiche* da proporre agli atleti e agli allenatori e dall'illustrazione di strumenti operativi quali *test e tabelle*.

#### METODOLOGIA

Il Master Corso base si articola in **6 lezioni**, scaricabili dalla piattaforma Moodle e-learning, per un totale di 30 ore nell'arco di **tre mesi**.

Ogni lezione comprende una *sessione teorica di approfondimento* e una *pratica con test o griglie*; sono a disposizione 10 audio e 6 videointerventi: i frequentanti sono invitati a provare su se stessi le tecniche e a riflettere sugli esercizi.

Il frequentante, dopo aver ricevuto le credenziali di accesso (username e password) scarica dalla piattaforma e-learning Moodle ogni mese una lezione e gli altri contenuti e risponde alle esercitazioni direttamente sulla piattaforma.

Contenuti della lezione: dispense, files audio, files video, presentazioni in Power Point, materiale ulteriore in pdf, esercitazioni.

È possibile scaricare l'app Moodle dall'App Store per Android e Iphone.

Per eventuali domande o chiarimenti lo staff è a disposizione su WhatsApp al numero 347.9347685.

#### PROGRAMMA

##### I lezione

- Presentazione di un intervento di Mental Training
- Il rilassamento
- La visualizzazione
- Goal setting: la formazione degli obiettivi
- La valutazione in Psicologia dello sport
- La comunicazione
- Il self-talk
- I fattori di distrazione
- Il ruolo dell'allenatore e la sua capacità di leadership
- La motivazione e l'autostima

- Sport di squadra e sport individuali

*1 video sull'introduzione alla Psicologia dello sport, 2 files audio di rilassamento e visualizzazione generica e sugli obiettivi, 1 presentazione in Power Point sull'equitazione*

### **II lezione**

- La gestione dell'energia psicofisica
- Il settore giovanile
- Le abilità attentive
- La concentrazione
- La gestione dell'ansia
- La gestione dello stress
- La five-step strategy
- L'emotional profiling e le emozioni facilitanti e inibenti
- Il pre-gara
- Risultati conclusivi e profili individuali degli atleti

*1 video sulle tecniche di rilassamento, 2 files audio di rilassamento e visualizzazione sui pensieri negativi e i fattori distraenti, 1 presentazione in Power Point sul parent training*

### **III lezione**

*La diagnosi testologica in ambito sportivo*

- Presentazione di alcuni strumenti per la diagnosi psicosportiva
- Il comportamento dell'allenatore per indagare la relazione allenatore-atleta
- Il QuAM-2 per indagare le abilità mentali principali dell'atleta
- Cenni sull'utilizzo del CBA-Sport
- Cenni sull'utilizzo del CBA-2.0 (Cognitive Behavioral Assessment)
- Cenni sull'utilizzo dell'Eating Disorder Inventory (EDI-2) - Inventario dei Disturbi Alimentari
- Cenni sull'utilizzo dell'Illness Behavior Questionnaire (IBQ)
- Cenni sull'utilizzo del Profile Of Mood States (POMS) - Profilo di Mood State

*1 video del Congresso PdS Psicologi dello sport sulla promozione dell'attività, 2 files audio di rilassamento e visualizzazione su motivazione e arousal, 1 presentazione in Power Point sulla relazione congressuale*

### **IV lezione**

*Gestione dell'infortunio, sport e disturbi alimentari in ambito sportivo*

- Conoscenza, motivazione al trattamento, diagnosi testologica
- Compilazione di un diario giornaliero dei consumi alimentari associati a stati d'animo e pensieri
- Training cognitivo sui problemi della persona
- Rilassamento progressivo guidato con sottofondo musicale
- Visualizzazione immaginativa guidata
- Liste di controllo dello stimolo e altre strategie per mantenere il regime alimentare e allentare la tensione

*Psicologia della riabilitazione*

- Motivazione al trattamento, cenni sull'utilizzo di test sull'ansia
- Definizione degli obiettivi
- Istruzione dei familiari
- Consapevolezza dei propri pensieri e delle emozioni legate al "pain behaviour"
- Compilazione del diario giornaliero del dolore
- Misurazione del dolore: cenni sul McGill Pain Questionnaire di Melzack
- Training cognitivo sui problemi della persona: comportamento legato al dolore, dolore e apprendimento, personalità e dolore, comportamento del "malato"
- Rilassamento distensivo guidato con sottofondo musicale

- Visualizzazione immaginativa guidata
  - Strategie per allentare la tensione e lo stress
- 1 video sulla Psicologia dello sport nel basket (prima parte), 2 files audio di rilassamento e visualizzazione su attenzione, gestione dell'ansia e dello stress, 1 contributo sullo sport compulsivo*

#### **V lezione**

*Settore giovanile, campionismo, Psicologia del doping*

- Corsi di formazione per allenatori di sport individuali e di gruppo su tematiche riguardanti la Psicologia dell'età evolutiva
- Incontri con i genitori degli atleti
- Doping: conferenze, questionari, interventi strutturati di prevenzione rivolti alle scuole e alle federazioni

*1 video sulla Psicologia dello sport nel basket (seconda parte), 1 file audio di rilassamento e visualizzazione sulla gestione delle emozioni, 1 contributo sulle sostanze proibite e le statistiche del doping*

#### **VI lezione**

*Promozione d'immagine, marketing, creazione di progetti*

- Promozione d'immagine
- Come proporre la propria collaborazione
- Individuazione dei targets
- Passaggi da seguire
- Pubblicazione di articoli
- Presenza sulla rete
- La Federazione Italiana Psicologi dello Sport e il network di professionisti in Italia

*1 video promozionale sulla divulgazione della Psicologia dello sport, 1 file audio di rilassamento e visualizzazione sulla gestione della gara, contributi sull'MMPI-R e sui fondi europei per i progetti di Psicologia*

#### **DOCENTE**

Dott.ssa **Marina Gerin**

VicePresidente FVG della Federazione Italiana Psicologi dello Sport (FIPsiS), Consigliere Nazionale della Società Italiana Psicologia dello Sport (SIPsiS). Docente ad invito nel 2007-2008 di Psicologia della devianza e dei comportamenti a rischio nello sport, Università Salesiana di Mestre-Venezia, Corso di Laurea in Psicologia dell'Educazione. Collabora con diverse Società Sportive e Federazioni, dal 2011 al 2016 è stata la Psicologa dello Sport della Pallacanestro Reggiana Grissin Bon, militante in Serie A1 ed è stata Psicologa della Pallavolo Modena sempre in Serie A1 stagione 2013-2014.

#### **ACCREDITAMENTO**

**30 ECM** in autoformazione

#### **SUPERVISIONE**

È possibile concordare un periodo di supervisione online o **in presenza** (presso la sede di Psymedisport - Romans D'Isonzo, frazione di Versa, Via Sant'Andrea 12).

#### **ESAME FINALE**

È previsto un esame finale con domande a scelta multipla, da effettuarsi sempre sulla piattaforma e-learning.

## **ATTESTATO**

Previo superamento dell'esame finale, viene rilasciato l'**Attestato di frequenza certificato**.

Certificazione: *Psicologo dello Sport* se iscritto all'Albo o *Consulente in Psicologia dello Sport* se non ancora iscritto.

## **COSTI**

Costo del Master (Corso base): € 390.

**Sconto di € 100** per chi si iscrive anche al *Corso avanzato*