

# Psymedisport Group

## Psicologia dello Sport e del Benessere

### Master Online in Psicologia dello Sport - Online

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

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

Patrocinato dall'**AIPS** (*Associazione Italiana Psicologia dello Sport*)

Il prossimo invio e' previsto per il **15 maggio 2012**

Il Master e' consigliato ai futuri Operatori di Psicologia dello Sport che intendono esercitare in *ambito sportivo*, approfondendo vari argomenti con lezioni teoriche suffragate da **esercitazioni pratiche** e dalla **illustrazione di strumenti operativi**.

#### DESTINATARI

Al **Master Online in Psicologia dello Sport** sono ammessi laureandi e laureati in **Psicologia** vecchi indirizzi (clinica e di comunita', eta' evolutiva, generale e sperimentale e del lavoro), e nuovi indirizzi (dello sviluppo, sociali, della personalita' ecc.).

Sono ammessi anche laureandi e laureati in **Scienze Motorie, Scienze della Formazione, Medicina e Chirurgia**.

#### DOCENTE

Dott.ssa **Marina Gerin Birsa**

Docente nel 2007-2008 a invito di Psicologia della devianza e dei comportamenti a rischio nello sport, *Universita' Salesiana di Mestre-Venezia*, Corso di Laurea di Psicologia dell'educazione, indirizzo sportivo.

Responsabile FVG della SPOPSAM (*Societa' Professionale Operatori di Psicologia dello Sport e delle Attivita' Motorie*).

Ha collaborato con diverse Societa' Sportive e Federazioni.

La Dott.ssa Marina Gerin Birsa rimarra' a disposizione al numero **347.9347685** tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle 13.00 alle 14.00 (in altro orario previo appuntamento) per rispondere a eventuali domande e chiarimenti.

#### DURATA

Il Master Online si svolge nell'arco di **6 lezioni** molto articolate.

Il frequentante riceverà ogni 15 del mese (a eccezione del mese di agosto) una lezione e avrà al massimo 30/40 giorni di tempo per inviare via e-mail la sua esercitazione.

#### METODOLOGIA

Basterà aprire le pagine con Microsoft Word, scaricarle e leggerle comodamente fuori linea.

Ogni lezione comprende una **sessione teorica** di approfondimento e una **sessione pratica** con dei test o griglie di raccolta dati; tutti i frequentanti sono invitati a provare su loro stessi tutte le tecniche e a valutare e riflettere, nella sessione di esercitazione, sui loro esercizi.

#### PROGRAMMA

**- I Invio - Mental Training Parte Prima**

Presentazione di un intervento di Mental Training  
Il Rilassamento  
La Visualizzazione  
Goal Setting: la formazione degli obiettivi  
Il Self-talk  
I Fattori di distrazione  
Il ruolo dell'allenatore e la sua capacita' di Leadership  
La Motivazione e l'Autostima  
Sport di squadra e sport individuali  
Esercitazione

**- II Invio - Mental Training Parte Seconda**

La Gestione dell'energia psicofisica  
Le abilita' 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  
Profili individuali degli atleti  
Esercitazione

**- III Invio - La Diagnosi Testologica in ambito sportivo**

*Presentazione di alcuni strumenti per la diagnosi psicosportiva:*  
Uno strumento tarato per indagare la relazione allenatore-atleta  
Uno strumento tarato per indagare le abilita' mentali principali dell'atleta  
Cenni sull'utilizzo del CBA Sport  
Cenni sull'utilizzo del CBA 2.0 (Cognitive Behavioural Assessment)  
Cenni sull'utilizzo dell'EDI-2 (Eating Disorder Inventory-2)  
Cenni sull'utilizzo dell'IBQ (Illness Behaviour Questionnaire)  
Cenni sull'utilizzo del POMS (Profile of Mood State)  
Esercitazione

**- IV Invio - Gestione dell'Infortunio, Sport e Disturbi alimentari**

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  
Riflessioni e conclusioni

*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, personalita' e dolore, comportamento del "malato"  
Rilassamento distensivo guidato con sottofondo musicale  
Visualizzazione immaginativa guidata  
Strategie per allentare la tensione e lo stress  
Riflessioni e conclusioni  
Esercitazione

- V Invio - **Settore giovanile, Campionismo, Psicologia del Doping**

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

- VI Invio - **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  
elenco degli Operatori di Psicologia dello Sport  
Esercitazione

## **SUPERVISIONE**

E' possibile concordare un periodo di supervisione in presenza o via e-mail previ accordi telefonici.

## **ESAMI**

E' prevista una verifica finale con la consegna da parte del corsista di una **tesina** riguardante uno o piu' argomenti del Master: la tesina (presentata in formato *Word, Works* o *Pdf*, scritta con qualsiasi carattere di grandezza 10, 12 o 14, della lunghezza minima di 3 pagine della lunghezza massima di 8 pagine, dove per pagina si intende un foglio formato A4) dovra' essere spedita esclusivamente via e-mail.

## **ATTESTATO**

A tutti i partecipanti che avranno inviato tutte e 6 le esercitazioni del Master e avranno inviato anche la tesina finale verra' consegnato **attestato di frequenza** rilasciato da Psymedisport Group.  
L'attestato rilasciato permette ai partecipanti di lavorare nell'ambiente sportivo in qualita' di **Operatori di Psicologia dello Sport**, svolgendo attivita' di mental training per atleti, corsi per allenatori, corsi per genitori e, se laureati in Psicologia, anche attivita' di diagnostica, testologia e Psicologia sportiva clinica.

## **COSTO**

Il costo del **Master Online in Psicologia dello Sport** e' di € 300 (si informano i possessori di partita IVA che verra' aggiunta in fattura la ritenuta d'acconto; si ricorda altresì che il costo del Master e' detraibile fiscalmente).

Per conoscere le **agevolazioni economiche** per l'iscrizione al Master o per **ulteriori informazioni**, contattare la Dott.ssa Gerin Birsa attraverso il [form di contatto](#).