

# Psymedisport Group

## Psicologia dello Sport e del Benessere

### 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)

**A seguito dell'emergenza Coronavirus, 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 dedicato agli Psicologi e agli studenti di Psicologia 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*.

#### DESTINATARI

Al ***Master online in Psicologia dello Sport*** (Corso base) sono ammessi studenti e laureati in **Psicologia**, nuovi indirizzi (dello Sviluppo, Sociali, della Personalità, ...) e laureandi e laureati triennali in Scienze e tecniche psicologiche.

#### METODOLOGIA

Il Master, Corso base, si articola in 6 lezioni scaricabili dalla piattaforma Moodle e-learning. 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 completamente rinnovata ogni mese (ad eccezione di Agosto) 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 la Dott.ssa Marina Gerin è a disposizione telefonicamente (cell. 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

*2 file audio di rilassamento e visualizzazione, 1 file video, 1 presentazione in Power Point*

#### 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

*2 file audio di rilassamento e visualizzazione, 1 file video, 1 presentazione in Power Point*

#### 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

*2 file audio di rilassamento e visualizzazione, 1 file video, 1 presentazione in Power Point*

#### 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

*2 file audio di rilassamento e visualizzazione, 1 presentazione in Power Point, 1 file video*

#### 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

*2 file audio di rilassamento e visualizzazione, 1 presentazione in Power Point, 1 file video*

#### 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
- Elenco degli operatori di Psicologia dello sport

*1 presentazione in Power Point, 1 file video*

#### DOCENTE

Dott.ssa Marina Gerin

Presidente FVG della SPOPSAM (Società Professionale Operatori di Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie), Consigliere Nazionale della SIPsiS (Società Italiana Psicologia dello Sport). 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 è 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. Membro del gruppo di lavoro sulla Psicologia dello sport dell'Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia.

#### ACCREDITAMENTO

30 ECM in autoformazione

#### SUPERVISIONE

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

#### 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*

#### NOTE

Campagna di immagine: la Dott.ssa Gerin è la Presidente dell'Associazione PdS Psicologi dello Sport, società impegnata nella promozione e nel riconoscimento della figura dello Psicologo sportivo.