



Università Michel De Montaigne propone il Master in: Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico

Master in Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico

Obiettivi

Chi è lo Psicologo dello Sport? In che contesti lavora? Che competenze deve possedere?

Partiamo da queste importanti domande per presentare il nostro Master in Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico.

Secondo quanto riportato sul documento a cura del C.N.O.P.- Consiglio Nazionale Ordine Psicologi: Lo Psicologo dello Sport , "La psicologia dello sport studia i processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi con le prestazioni degli atleti e delle squadre nel contesto sportivo, l'esercizio fisico e la partecipazione ad attività sportive."

Il **Master** sarà condotto da Psicologi dello Sport con esperienza decennale nella pratica professionale sviluppata sia sul territorio nazionale che internazionale.

In particolare il Master mira a fornire ai partecipanti:

- strumenti per l'assessment e la valutazione degli atleti e dei gruppi sportivi;
- strumenti per lo sviluppo delle abilità mentali e del mental training;
- la conoscenza dei processi motivazionali alla base della pratica sportiva;
- la conoscenza di processi psicofisiologici sottostanti alla prestazione e all'esercizio fisico;
- la gestione delle dinamiche dei gruppi sportivi e delle squadre;
- la conoscenza delle principali tecniche psicofisiche per la gestione dell'ansia pre-gara e la gestione del recupero energetico;
- conoscere gli aspetti psicopatologici che possono presentarsi durante la pratica sportiva.

PROGRAMMA

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

Introduzione alla Psicologia dello Sport, dell'esercizio e della prestazione

Profilo professionale e applicazioni della psicologia nello sport, nell'esercizio fisico e, in generale, in attività di alta prestazione

Le competenze dell'allenatore (tecnico sportivo – preparatore atletico)

Apprendimento delle abilità motorie e controllo dell'azione

Aspetti metodologici nell'insegnamento delle tecniche sportive

Sport ed esercizio fisico: tipologie di attività

Etica e deontologia

MIGLIORAMENTO E OTTIMIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE

Strumenti di assessment e valutazione
Preparazione alla prestazione
Abilità mentali e mental training
Routine di gara
Strategie basate sull'azione
Strategie basate sulle emozioni

ASPETTI PSICOFISIOLOGICI NELLO SPORT

Psicofisiologia dell'esercizio e della prestazione
Bilanciamento stress-recupero, burnout e overtraining
Autoregolazione e Bio- Neurofeedback
Psicologia dell'infortunio

ASPETTI PSICO-SOCIALI NELLO SPORT

Dinamiche di gruppo
Leadership
Team building
(Gioco-sport) sport giovanile
Sviluppo del talento
La comunicazione allievo, istruttore, genitori e dirigenti

I PROCESSI MOTIVAZIONALI NELLA PRATICA SPORTIVA

La motivazione nello sport: approcci teorici e ricadute applicative
Motivazioni ed emozioni
Attività fisica e qualità di vita
Motivazioni nell'esercizio fisico

PSICOLOGIA DELLA PERSONALITA' E CLINICA NELLO SPORT

Approcci teorici e ricadute applicative
Resilienza e mental toughness
Perfezionismo
Depressione e ansia
Disordini alimentari
Abuso di sostanze e doping

DISABILITA' E SPORT

Principi dello sport adattato
Insegnamento delle tecniche sportive ad atleti con disabilità
Problematiche dello sport adattato

LE TECNICHE PSICO-CORPOREE NELLA PRATICA SPORTIVA

Il Training Autogeno
L'ipnosi

LA PROGETTAZIONE IN AMBITO SPORTIVO

Il Master prevede lo svolgimento di un periodo di stage esperienziale della durata di 24 ore presso società sportive convenzionate.

A conclusione del percorso formativo è prevista una valutazione di un proprio elaborato scritto.

ELABORAZIONE TESI FINALE

Ciascun allievo sceglierà un argomento teorico da approfondire nella stesura della tesi finale del master.

La tesi sarà articolata in tre capitoli: un capitolo teorico (minimo 20, massimo 50 pagine); il progetto di psicologia dello sport; il report del progetto e la relazione conclusiva.

ESAME FINALE

L'esame finale consiste nella presentazione e discussione della tesina.
La valutazione terrà conto solo della qualità degli elaborati finali.

Destinatari

Il **Master in Psicologia dello Sport e dell'Esercizio Fisico**. è rivolto ad esperti del settore e a tutti coloro che intendano utilizzare strumenti operativi in contesti socio-educativi, abilitativi, riabilitativi, di supporto e cura: medici, psicoterapeuti, psicologi, assistenti sociali, fisioterapisti, terapisti della riabilitazione, infermieri, operatori sociosanitari, operatori sociali, educatori e insegnanti, ovvero tutte quelle figure professionali che fanno della relazione interpersonale il loro principale strumento di aiuto.

Docenti

I docenti del Master sono esperti provenienti da ambiti accademici e professionali relativi alle discipline oggetto del corso:

Psicologi

Educatori

Pedagogisti

Esperti nelle arti ginniche

Esperti in educazione fisica

Attestato

A conclusione del **Master** ciascun allievo riceverà l'attestato di formazione di **Psicologo dello Sport e dell'Esercizio Fisico**

Costi

Il costo del **Master** è di €2.800 + Iva suddiviso in 3 rate di uguale importo.

Per qualsiasi informazione si prega di inviare una mail a: **unidemontaigne@gmail.com** oppure telefonare dalle 12,0 alle 15,30 al **373.7814238**