

**MASTER UNIVERSITARIO DI II LIVELLO**

Anno Accademico 2017-2018

**I Edizione**

**NEUROFISIOLOGIA  
PSICOLOGIA  
DELLO SPORT**



CONSORZIO  
UNIVERSITARIO  
HUMANITAS

Master accreditato



## Il Master è organizzato dall'Università LUMSA in convenzione con il Consorzio Universitario Humanitas

e la collaborazione scientifica di



**DIRETTORI:** Dott. Roberto Tasciotti - Prof. Aureliano Pacciolla

**VICEDIRETTORE:** Dott. Nicolò Marcello D'Angelo

**COORDINATORE:** Dott. Antonio Attianese

**REFERENTE DELLE ATTIVITÀ DIDATTICHE E DI TIROCINIO:** Dott. Stefano Luca - Dott.ssa Daniela Pulcini

**COMITATO SCIENTIFICO:** Dott. Antonio Attianese - Consorzio Universitario Humanitas; Prof. Luigi Janiri - Ist. psichiatria e psicologia UCSC; Prof. Aureliano Pacciolla - docente Consorzio Universitario Humanitas; Prof. Giuseppe Ruggeri - Ist. psichiatria e psicologia UCSC; Dott. Roberto Tasciotti - direttore scientifico della scuola regionale del CONI Lazio; Dott. Riccardo Viola - presidente CONI Lazio.

**COLLABORAZIONI:** Dirigenti, atleti e personale specialistico dell'Arma dei Carabinieri, dell'Aeronautica, delle Fiamme Oro e delle Fiamme Gialle.

### PROFILO PROFESSIONALE

Il Master si propone di fornire competenze per la valutazione e il potenziamento dei processi cognitivi, emotivi e comportamentali che influenzano le prestazioni degli atleti e delle squadre nel contesto sportivo.

Nello specifico, interviene sugli aspetti psicologici, pedagogici e psicofisiologici dello sport, migliorando le competenze cognitivo-emotive dell'atleta, quali l'attenzione, la concentrazione, la motivazione, la performance, l'autostima, aiutando lo sportivo a raggiungere obiettivi concreti e realistici (goal setting) e a gestire la frustrazione, lo stress e l'ansia.

Lo psicologo dello sport potrà prestare la propria attività presso Società sportive, Palestre, Centri benessere, Scuole, Centri educativi e socio-riabilitativi.

### OBIETTIVI DEL MASTER

Il Master si propone di strutturare le seguenti conoscenze/competenze fondamentali:

- Conoscenze di psicologia e pedagogia applicata nei contesti sportivi
- Competenze per migliorare le performance sportive
- Competenze per gestire le dinamiche di gruppo nei contesti sportivi
- Acquisire competenze per gestire i processi di comunicazione istituzionale e interpersonale
- Competenze finalizzate alla prevenzione ed al recupero degli infortuni
- Competenze per progettare e supportare i diversamente abili nella pratica sportiva
- Acquisire competenze per fornire supporto psicologico nelle palestre e nei centri wellness

- Competenze per gestire l'ansia, lo stress, la pressione di gruppo nelle competizioni e negli sport individuali e di squadra
- Competenze nell'utilizzo di alcune tecniche e procedure psicologiche utilizzabili nella pratica sportiva (counseling, coaching, training autogeno mental training, ecc)

## **PROGRAMMA**

### **INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT**

- Panoramica sulla figura dell'esperto in psicologia dello sport: aspetti deontologici, contesti e ambiti di intervento
- L'importanza dello sport nella società moderna nel ciclo di vita dall'infanzia all'età senile
- Sport come prevenzione e cura delle malattie
- Lo sport come strumento di socializzazione
- Etica sportiva
- La motivazione nello sport: motivazione intrinseca e motivazione estrinseca, locus of control
- L'esperto in psicologia dello sport in età evolutiva e in adolescenza: orientamento, motivazione, lavoro con i genitori
- L'esperto in psicologia dello sport per supportare gli anziani

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: Training autogeno**

### **PEDAGOGIA E SPORT**

- Finalità e obiettivi etici delle attività agonistiche e sportive
- Sport e formazione umana
- Cultura etica dello sport vs cultura commerciale e spettacolare
- Lo sport come forma di educazione alla salute e alla disciplina
- Strumenti operativi pratici per una nuova cultura dello sport orientata in senso etico

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: Training autogeno**

### **SPORT ED EDUCAZIONE ALLA LEGALITÀ**

- Competizione, agonismo e rispetto delle regole
- Catarsi e canalizzazione dell'aggressività
- Comportamenti sportivi e tifo
- Controllo e gestione dei comportamenti collettivi dei tifosi

### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: Training autogeno**

### **TECNICHE PSICOLOGICHE E PSICOFISIOLOGICHE A SUPPORTO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

- Counseling
- Coaching
- Il Biofeedback
- Profilo psicofisiologico
- Emg-training
- Gsr-training
- Alpha-training
- Training Autogeno
- Goal setting, mental training,
- allenamento ideomotorio,
- tecniche di rilassamento
- ipnosi
- dinamiche di gruppo
- etc.

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: Ipnosi**

### **L'IPNOSI A SUPPORTO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

- L'ipnosi diretta e indiretta. Definizione di trance e di suggestionabilità.
- L'ipnosi nella sperimentazione di Zimbardo (2 video): modulazione del dolore e distorsioni percettive.
- Le modificazioni cutanee rapide nella trance e fuori dalla trance (5 brevi video commentati).

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: Ipnosi**

### **LE DINAMICHE DI GRUPPO NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

- Dinamiche nei gruppi sportivi: il riconoscimento dei ruoli, il

rispetto della gerarchia, la leadership, i conflitti, la gestione del successo e dell'insuccesso

- Lo psicologo come mediatore delle dinamiche di gruppo e per il miglioramento delle relazioni
- La comunicazione efficace dei gruppi sportivi e delle Società sportive
- La società sportiva: ruoli e dinamiche relazionali e interdisciplinari

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: dinamiche di gruppo**

#### **SUPPORTO PSICOLOGICO NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE AGONISTICHE**

- Teambuilding e gestione delle dinamiche di gruppo
- Leadership e gestione dei conflitti
- Training di autoefficacia e miglioramento dell'autostima
- Tecniche psicomotorie per il miglioramento delle prestazioni individuali e di gruppo
- Training cognitivo per la gestione dell'ansia da prestazione
- Gestione dell'insuccesso e della frustrazione
- Sostegno dell'atleta quando lo sport diventa spettacolo

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: Training autogeno**

#### **SUPPORTO PSICOLOGICO NEGLI SPORT INDIVIDUALI E IN QUELLI DI SQUADRA**

- Tipologie e peculiarità degli sport individuali
- Caratteristiche di personalità di chi sceglie gli sport individuali
- Il ruolo della competizione negli sport individuali
- Tecniche psicologiche e psicomotorie nel lavoro con il singolo
- Gli sport di squadra: dinamiche e caratteristiche specifiche
- Panoramica degli sport di squadra
- Caratteristiche di personalità di chi sceglie gli sport di squadra
- Il ruolo della competizione negli sport di squadra
- Tecniche di intervento nel lavoro con il team

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: biofeedback**

#### **SUPPORTO PSICOLOGICO IN ALCUNI DISTURBI CONNESSI ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

Principali disturbi correlati all'attività sportiva:

- Fissazione patologica per le attività sportive (exercise addiction)
- Disturbo ossessivo compulsivo
- Disturbi dell'alimentazione
- Vigoressia
- Disturbi d'ansia
- Disturbi dell'umore
- Principali tecniche di intervento:
- Coaching
- Counseling
- Gestione delle dinamiche di gruppo
- Desensibilizzazione sistematica, flooding, biofeedback,
- Tecniche di rilassamento

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: dinamiche di gruppo**

#### **TECNICHE PSICOLOGICHE DI SUPPORTO NEL RECUPERO DAGLI INFORTUNI**

- Aspetti neurofisiologici e biochimici legati alla pratica sportiva
- Elementi di fisiognomica
- L'importanza della postura
- Elementi di traumatologia nello sport
- L'accettazione dell'infortunio e il recupero dell'infortunio
- Allenamento ideomotorio
- Psicomotricità

#### **Testimonial del mondo dello sport**

#### **Laboratorio esperienziale: Ipnosi**

#### **PSICOLOGIA, SPORT E DISABILITÀ**

- Schema corporeo e identità
- Autoefficacia e autostima
- Tecniche psicomotorie per il miglioramento delle prestazioni
- Training cognitivo per la gestione dell'ansia da prestazione
- Gestione dell'insuccesso e della frustrazione
- Giochi paraolimpici
- Lo sport a supporto dei trattamenti delle disabilità psichiche

## **Testimonial del mondo dello sport** **Laboratorio esperienziale: biofeedback**

### **PSICOLOGIA DELLO SPORT E TIFOSERIA**

- Tifoseria violenta nello sport
- Pianificazione dei Servizi di Polizia in materia di Ordine e Sicurezza Pubblica
- Collaborazioni tra psicologi, sportivi e Forze dell'Ordine
- Presentazione di un progetto di ricerca sulla percezione della sicurezza personale

## **Testimonial del mondo dello sport** **Laboratorio esperienziale: biofeedback**

### **COMPETENZE TRASVERSALI**

- Tecniche di comunicazione efficace

### **DOCENTI**

I docenti sono rappresentanti delle istituzioni, professionisti ed esperti nell'ambito delle discipline sportive, mediche e della Psicologia dello Sport. Dott.ssa Antonella Bonaccorsi (Ginecologa ed Ostetrica), Dott. Nicolo' Marcello D'Angelo (Questore di Roma), Dott. Romano Franceschetti (responsabile UOSD Medicina dello Sport ASL Roma), Prof. Attilio Lombardotti (docente di Scienze Motorie presso il PAS – Percorso Abilitante Speciale), Dott. Stefano Luca (Psicologo – Psicoterapeuta – Consorzio Universitario Humanitas), Dott. Luigi Maggi, Prof. Antonio Mancuso (Coordinatore Regionale del Servizio di Educazione Fisica e Sportiva USR Lazio), Dott. Pino Marino (Medico dello Sport), Prof. Aureliano Pacciolla (Psicologo – Consorzio Universitario Humanitas), Dott. Alessandro Palazzotti (Direttore Nazionale SPECIAL OLYMPICS ITALIA), Dott. Fabrizio Pellegrini (Formatore CONI), Prof. Luca Perini (docente del Corso di aggiornamento in Medicina dello Sport), Prof. Raniero Regni (docente LUMSA), Dott. Francesco Di Russo (Università Foro Italico), Prof. Roberto Tasciotti (Direttore Scientifico della Scuola Regionale del Coni Lazio), Dott. Riccardo Viola (Presidente Coni Lazio), Dott. Giancarlo Zaza (Osteopata, collaboratore U.O.S.D. di Medicina dello sport presso l'ASL Roma E).

### **METODOLOGIE ATTIVE**

Durante il Master, agli Psicologi, verranno forniti strumenti e tecniche di intervento specifici; mentre tutte le altre figure, che lavorano nell'ambito dello sport, effettueranno dei gruppi di lavoro volti ad approfondire tematiche importanti per il loro lavoro. N.B. Al Master intervengono personalità del mondo dello sport che porteranno la loro testimonianza.

### **TIROCINIO-STAGE**

Attraverso il tirocinio le conoscenze/competenze teoriche saranno applicate in contesti reali dove verranno svolte attività di osservazione, progettazione e intervento.

### **STRUTTURA**

Numero partecipanti: min 15 (salvo deroghe) e max 50

Monte ore: 1.500 ore

Teoria ed Esercitazioni: 400 ore

- Assertività
- Gestione e risoluzione dei conflitti
- Interventi di gruppo
- Lavorare sulla motivazione
- Stress management

## **Testimonial del mondo dello sport** **Laboratorio esperienziale: Ipnosi**

### **MODULO ORIENTAMENTO**

- Evoluzioni del mercato del lavoro giovanile e internazionale
- Nuovi strumenti legislativi di politiche attive
- Creazione di impresa e auto impiego
- Skill di placement individuale (elaborazione CV, tecniche colloquio di selezione etc...),
- La formazione continua

Project Work: 200 ore  
Tirocinio: 325 ore  
Coaching on line: 50 ore  
Altre metodologie didattiche: 450 ore  
Verifiche a risposta multipla in itinere e tesi finale di specializzazione: 75 ore

## **SEDE**

Aule del Consorzio Universitario Humanitas

## **PERIODO**

Inizio lezioni: Gennaio 2018  
Durata: Gennaio - Dicembre 2018

## **ORARIO**

Venerdì e sabato ore 9.00 - 18.00 / domenica ore 9.00 - 13.00

## **FREQUENZA**

1/2 Week-end al mese (Venerdì, Sabato e Domenica) + una settimana intensiva a Giugno e una a Ottobre

## **TITOLI RICHIESTI E REQUISITI PER L'ISCRIZIONE**

Laureati in Psicologia (Magistrale, Specialistica e Vecchio Ordinamento)

Altri laureati con alta motivazione nel settore dello sport (Allenatori, calciatori, tennisti, etc.)

L'iscrizione è incompatibile con altre iscrizioni a Corsi di Laurea, Master, Corsi di Perfezionamento, Scuole di Specializzazione e Dottorati.

L'ammissione avverrà sulla base della dichiarazione del possesso dei titoli.

## **OPEN DAY**

Sono previsti due Open Day, con partecipazione facoltativa e gratuita, nelle giornate del 23 settembre e del 25 novembre, durante le quali, saranno fornire tutte le informazioni richieste.

In alternativa, si possono consultare le F.A.Q. sulla sezione del sito [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com) relativa al master. Per partecipare all'Open Day è necessario inviare una mail all'indirizzo [segreteria@consorziohumanitas.com](mailto:segreteria@consorziohumanitas.com) indicando i dati anagrafici, il Master e la data prescelti.

## **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

Per iscriversi al Master occorre:

- 1.** Inviare il modulo di preiscrizione (disponibile sui siti internet [www.lumsa.it/master](http://www.lumsa.it/master) e [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)) ed il CV all'indirizzo [info@consorziohumanitas.com](mailto:info@consorziohumanitas.com)
- 2.** Ricevere una e-mail di idoneità, e il relativo modulo di iscrizione, dalla segreteria del Consorzio, entro 5 giorni dall'invio della domanda di preiscrizione
- 3.** Consegnare a mano o inviare per posta a mezzo raccomandata a/r, entro 15 giorni dalla ricezione della comunicazione di idoneità, la domanda di iscrizione e gli allegati all'indirizzo: Consorzio Universitario Humanitas, via della Conciliazione n. 22 – 00193 Roma  
La documentazione da allegare alla domanda di iscrizione è la seguente:

- 1 fototessera
- 1 marca da bollo da € 16,00
- Documento di riconoscimento e codice fiscale
- Copia del certificato di laurea debitamente sottoscritto
- CV
- Copia del bonifico della tassa di iscrizione
- Copia della registrazione sul sito LUMSA

### QUOTA DI ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Costo: € 3.200 pagabili in 4 rate.

I rata: € 600,00 contestuale all'iscrizione versata sul c/c della LUMSA e rimborsabile esclusivamente in caso di mancata attivazione /non ammissione al Master:

**LUMSA – UBI - BANCA POPOLARE DI BERGAMO Codice IBAN IT 57 B 03111 03226 000000005620**

II rata: € 900,00 (entro il 28.02.2018) da versare sul c/c del Consorzio Universitario Humanitas

III rata: € 900,00 (entro il 31.05.2018) da versare sul c/c del Consorzio Universitario Humanitas

IV rata: € 800,00 (entro il 30.09.2018) da versare sul c/c del Consorzio Universitario Humanitas

In caso di rinuncia lo studente è tenuto a pagare l'intero ammontare della quota di iscrizione.

Il pagamento della II, III e IV rata va effettuato tramite versamento o bonifico bancario su:

c/c intestato a **Consorzio Universitario Humanitas presso**

UBI BANCA S.p.a. - Agenzia di Via di Porta Castello – Roma

**Codice IBAN IT05G0311103226000000006334.**

Causale Versamento: Cognome e Nome allievo Master universitario di II livello in Psicologia dello Sport - A.A. 2018-19 - Rata... - Sede...

Le copie delle ricevute dei bonifici effettuati devono essere consegnate a mezzo mail alla Segreteria del Consorzio Universitario Humanitas.

L'esame finale per il conseguimento del titolo del Master universitario dovrà essere sostenuto entro e non oltre Marzo 2019, previo accertamento del possesso di tutti i requisiti di idoneità.

### RICONOSCIMENTI

60 Crediti Formativi Universitari

Titolo di Master universitario di II livello in Psicologia dello Sport

(frequenza non inferiore all'80% delle lezioni)

### AGEVOLAZIONI

L'INPS riconosce per il Master in Neurofisiologia Psicologia dello Sport N. 3 borse di studio a favore dei figli ed orfani di iscritti alla Gestione unitaria delle prestazioni creditizie e sociali e di pensionati utenti della Gestione dipendenti pubblici, inoccupati o disoccupati, di età inferiore ai 40 anni che non hanno già ricevuto dall'Istituto finanziamenti per altre borse di studio. La domanda per concorrere dovrà essere inviata all'INPS.

Per consultare il bando e i requisiti d'accesso è possibile collegarsi sul sito [www.inps.it](http://www.inps.it)

Ulteriori informazioni saranno disponibili sul sito: [www.consorziouhumanitas.com](http://www.consorziouhumanitas.com)

## **INFORMAZIONI**

***Consorzio Universitario Humanitas***

Via della Conciliazione 22

00193 Roma

Tel. 06.3224818

[info@consorziohumanitas.com](mailto:info@consorziohumanitas.com)

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

[www.lumsa.it/master](http://www.lumsa.it/master)