

## Corso Ecm di Psicologia dello Sport

Descrizione - Weekend formativo per Psicologi, Medici, Fisioterapisti. Crediti Ecm: \_\_\_\_

*“La pratica sportiva è un microcosmo della vita fatto di sacrifici, applicazione nel lavoro, rispetto delle regole, successi e delusioni. Ma è soprattutto un modo sano di intendere la vita, a prescindere dai risultati che ciascuno può ottenere.”*

La Psicologia dello Sport è una disciplina relativamente giovane che rientra nel ramo della psicologia applicata. Essa studia il comportamento umano ed i processi psichici nell'influenza reciproca tra attività sportiva e sviluppo psicofisico; il suo scopo è quello di aiutare l'atleta o la squadra a raggiungere la prestazione ottimale allenando le capacità mentali insieme alle capacità fisiche.

Il mental training consente di completare la preparazione degli sportivi, integrando l'allenamento fisico e la preparazione tecnica, con la preparazione mentale che consente di raggiungere la propria prestazione ottimale riducendo le difficoltà come ansia, calo di attenzione, di concentrazione o altre problematiche che possono gradualmente incidere sulla salute e sulla performance dell'atleta; questo tipo di allenamento rinforza, infatti, sia la performance, ma allo stesso tempo, il benessere, ridimensionando situazioni di blocco che causano una grande differenza tra prestazione in allenamento e prestazione in gara.

Le principali aree di intervento sono:

- benessere e salute all'interno della disciplina sportiva praticata, (educando a stili di vita attiva, sviluppando o rafforzando la cura di se );
- area relazionale, dinamiche di gruppo e rapporti tra le varie figure in campo (società, allenatore, tecnici, genitori ecc);
- sostegno motivazionale e sviluppo dell'autonomia, costruzione di obiettivi;
- processi di autoregolazione ed attivazione (ad esempio gestione dell'attivazione, con la giusta fluttuazione nelle varie fasi di gara, gestione dell'ansia ecc.);
- processi cognitivi coinvolti nell'apprendimento e nel controllo delle abilità motorie/sportive (ad esempio gestione di attenzione e concentrazione);
- ottimizzazione della prestazione;
- prevenzione di drop-out, overtraining e burnout;
- gestione del dolore e dell'infortunio;
- handicap e disabilità (favorire l'inserimento in contesti sportivi anche persone con problematiche sociali o fisiche specifiche aiutandole a intrecciare le potenzialità di alcuni sport con i propri bisogni attuali, in modo da creare nuove occasioni favorevoli per la sperimentazione graduale di parti di se meno esplorate).

Lo scopo del corso è quello di entrare nel mondo dello sport e capire quali siano gli ambiti di applicazione per la professione di psicologo. A tal fine verranno approfondite le tematiche più importanti riguardanti le figure coinvolte in ambito sportivo, verranno trattate le principali tecniche del mental training e proposte esercitazioni di approfondimento per meglio comprendere il lavoro sul campo.

Gli Obiettivi del Corso:

- conoscenza della Psicologia dello Sport e del mondo sportivo
- capacità di individuazione delle esigenze sport-specifiche
- conoscenza ed esperienza di strumenti e tecniche di mental training

Le attività del corso prevedono:

- lezioni teoriche
- esercitazioni pratiche

L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali:

- Psicologi

- Psicologi Psicoterapeuti
- Fisioterapisti
- Medici chirurghi con le seguenti discipline: Psicoterapia, Psichiatria, Medicina dello sport, Medicina fisica e di riabilitazione, Ortopedia e Traumatologia

### **Programma delle giornate:**

#### **09:15 - 11:15**

- Psicologia dello Sport: di che cosa si tratta
- Il mondo dello Sport
- La società sportiva e l'allenatore

**11:15 – 11:30** Pausa caffè

#### **11:30 - 13:30**

- L'Atleta e le Mental Skills
- Esercitazione su alcuni casi pratici

**13:30 – 14:30** Pausa pranzo

#### **14:30 – 16:30**

- Il primo contatto con la società o con l'atleta
- Simulazioni di casi

**16:30 – 16:45** Pausa caffè

#### **16:45 – 18:45**

- Uno strumento utile: il Performance Profile
- Esercitazione sulle modalità di utilizzo del PP

**18:45 – 19:00** Conclusioni e saluti

### **2° Giornata**

#### **09:00 -11:00**

- Introduzione alle tecniche del Mental Training
- Il Goal Setting

**11:00 – 11:15** Pausa caffè

#### **11:15 – 13:30**

- Il Self Talk, il Pensiero Positivo e le Routine
- Esercitazione sulle modalità di applicazione

**13:30 – 14:30** Pausa pranzo

#### **14:30 – 15:30**

- Il Flow, l'imagery e l'allenamento Ideomotorio
- Esercitazioni sulle modalità di applicazione

**16:30 – 16:45** Pausa caffè

#### **16:45 – 18:30**

- Le tecniche di Rilassamento
- Cenni sul Burnout in ambito sportivo

**18:30 – 19:30** Verifica dell'apprendimento. Conclusioni e saluti