



organizzano:

**CORSO DI FORMAZIONE in**

# PSICOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

## OBIETTIVI DEL CORSO



Conoscere gli elementi fondamentali della psicologia sportiva, con un approfondimento relativo agli stili di personalità degli atleti e alle strategie psicologiche da utilizzare nel contesto sportivo.

Conoscere gli aspetti costitutivi del gruppo squadra, la leadership e i relativi stili applicativi, e le modalità comunicative efficaci nella pratica sportiva.

Conoscere i modelli teorici e operativi che guidano l'intervento psicologico finalizzato al miglioramento della prestazione sportiva.

La frequenza del Corso e il superamento dell'esame finale, consente l'acquisizione di 4 CFU  
il superamento dell'apposito test finale, consente inoltre di ottenere il "1st Level Certificate" della BFE

(Biofeedback Federation of Europe)



### REQUISITI DI ACCESSO

Laurea triennale, magistrale o a ciclo unico dell'area sanitaria, educativa e scienze motorie. Professionisti del settore sportivo che non sono in possesso del titolo di laurea ma operano nell'ambito (allenatori, tecnici, preparatori, dirigenti ed educatori sportivi).

### MODALITA' D'ISCRIZIONE

Compilare il modulo d'iscrizione e inviarlo al seguente indirizzo mail: [amministrazione.dimec@unipr.it](mailto:amministrazione.dimec@unipr.it)

entro il **13 marzo 2020**.

La quota di iscrizione andrà versata solo dopo aver ricevuto mail di conferma e comunque entro la data di inizio delle lezioni.



### A CHI E' RIVOLTO IL CORSO

Psicologi, Medici, Allenatori, Preparatori Atletici, Dirigenti ed Educatori Sportivi

### MODALITA' DI AMMISSIONE

Le domande saranno accettate in base all'ordine di arrivo, una volta valutati i titoli d'accesso, e fino al raggiungimento del numero massimo previsto.

NUMERO MINIMO: 8

NUMERO MASSIMO: 30

IL CORSO VERRA' ATTIVATO

SOLO AL

RAGGIUNGIMENTO DEL

NUMERO MINIMO DI

ISCRITTI



### DOVE SI SVOLGE IL CORSO

Le lezioni si terranno prevalentemente presso il **Plesso Didattico Gespar**  
Vicolo Santa Maria n. 1,  
Parma

**A.A.**

**2019/2020**

### DURATA E COSTI

3 Moduli – 4 CFU

50 ore (32 ore di lezione frontale e 18 di Esercitazioni Pratiche)

**Costo: 750 €**

Per Informazioni: [carlo.pruneti@unipr.it](mailto:carlo.pruneti@unipr.it)

I partecipanti saranno ammessi a sostenere l'esame finale se la frequenza alle lezioni e alle esercitazioni risulterà superiore al 75%.



## PROGRAMMA DEL CORSO

### Modulo 1 PSICOLOGIA E ALLENAMENTO



Sabato 21 Marzo 2020  
ore 09:00 - 13:00

Presentazione del Corso  
Fondamenti di Psicologia  
Applicata allo Sport.



Sabato 28 Marzo 2020  
ore 09:00 - 11:00

Psicologia dell'Allenamento sportivo:  
Le Fasi e L'Applicazione



Sabato 4 Aprile 2020  
ore 09:00 - 11:00

Preparazione Mentale:  
Allenare le Abilità  
psicologiche



### ESERCITAZIONI PRATICHE



Sabato 28 Marzo 2020  
ore 11:00 - 13:00

Performance e Sviluppo della Persona



Sabato 4 Aprile 2020  
ore 11:00 - 13:00

La Psicologia al Servizio della Performance

### Modulo 2 PSICOLOGIA E PRESTAZIONE SPORTIVA



Sabato 18 Aprile 2020  
ore 09:00 - 13:00

Psicologia in Campo:  
Carico Emotivo e Cognitivo

Fisiologia e Prestazione Sportiva



Sabato 9 Maggio 2020  
ore 09:00 - 13:00

Motivazione:  
Goal Setting  
Autoefficacia:  
Tecniche Cognitive per  
Sviluppare Self Efficacy e  
Resilienza



Sabato 16 Maggio 2020  
ore 09:00 - 13:00

Attenzione e Concentrazione:  
Visual Training e Routine di Preparazione  
Controllo Emotivo:  
Tecniche per gestire Emozioni, Ansia e  
Stress



Mercoledì 20 Maggio 2020  
ore 11:00 - 13:00 e 14:00 -  
16:00

Presenza di Decisione tra Percezione e Realtà.  
Valutazione clinico psicologica  
e psicofisiologica.

### ESERCITAZIONI PRATICHE



Sabato 23 Maggio 2020  
ore 9:00 - 13:00

Mindfulness e Prestazione Sportiva



Sabato 6 Giugno 2020  
ore 9:00 - 13:00

Mental Training:  
Applicazione e Casi Pratici

### Modulo 3 PSICOLOGIA E DINAMICHE DI GRUPPO



Sabato 13 Giugno 2020  
ore 09:00 - 13:00

Da Gruppo a  
Squadra:  
Le Fasi di Sviluppo  
Allenare la Coesione:  
Strategie Cognitive



Sabato 20 Giugno 2020  
ore 09:00 - 13:00

Leadership:  
Azioni - Abilità -  
Responsabilità  
Comunicazione:  
Strategie per  
Allenarla

### ESERCITAZIONI PRATICHE



Sabato 27 Giugno 2020  
ore 9:00 - 11:00

Strategie Psicologiche in Allenamento  
e Competizione



Sabato 27 Giugno 2020  
ore 11:00 - 13:00 e  
14:00 - 16:00

Software per l'Allenamento Psicologico

### FACULTY DEL CORSO



Prof. Carlo Pruneti – Psicologo Clinico  
Dott. Andrea Menozzi – Psicologo dello Sport  
Dott. Carlo Di Bernardino – Psicologo Clinico  
Prof.. Ferdinando Franzoni – Medico dello Sport  
Dott.ssa Gladys Bounous – Psicologa dello Sport  
Dott. Edoardo Ciofi – Psicologo dello Sport  
Dott. Giovanni Biondi – Preparatore Atletico  
Zebre Rugby  
Andrea De Rossi – Team Manager Zebre Rugby