

da Ottobre 2020
a Maggio 2021

Versione On-line
19 crediti CFP/EQF

 mindLub
la psicologia al servizio dello sport



MASTER in

PSICOLOGIA DELLO SPORT E MENTAL COACHING

DESTINATARI

Possono presentare la richiesta di iscrizione al master i laureati e laureandi in psicologia, sia laurea specialistica che magistrale. Possono presentare richiesta a singoli weekend selezionati i tecnici, gli allenatori, i manager sportivi. Ad o professionisti, Ad o professionisti

DURATA: 90 ORE TOTALI

Orario: sabato 9-13, domenica 9-13, 11 week end, un week end al mese.

Le lezioni sono così suddivise:

1. 45 ore lezioni preregistrate e in diretta
2. 15 ore esercitazioni individuali o a gruppi con supervisione su piattaforma dedicata
3. 30 ore di lezioni pratiche in diretta.

FORMAZIONE

Piattaforma di e-learning google Classroom, video conferenze su Zoom. Formazione tecnica, esercitazioni, Case History, partecipazione degli atleti, test di verifica dell'apprendimento e svolgimento di una tesina.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Possono presentare la richiesta di iscrizione all'intero master i laureati e laureandi in psicologia, sia laurea specialistica che magistrale.

Possono partecipare ai **singoli moduli** che non comprendono tecniche e strumenti psicologici:

1. laureati e laureandi in scienze motorie e sportive, diplomati in educazione fisica, laureati e laureandi in scienze e tecniche dello sport e dell'allenamento, manager delle attività fisiche e sportive
2. laureati e laureandi in medicina
3. laureati in discipline differenti, previa valutazione del CV
4. professionisti del settore che non sono in possesso della laurea ma operano nel settore sportivo (allenatori, tecnici, preparatori, dirigenti, etc..)

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le richieste di iscrizione al Master saranno valutate dai docenti sulla base del CV inviato via mail a info@mindlub.com dopo la comunicazione di idoneità alla partecipazione al corso o ai singoli moduli il candidato può procedere a formalizzare l'iscrizione con l'invio della scheda compilata ed il pagamento, che può essere diviso in tre rate. Per iscrizioni **ENTRO IL 2 OTTOBRE** possibilità di rateizzazione in 3 tranches:

450 + IVA all'atto dell'iscrizione

300 + IVA a Novembre 2020

200 + IVA a Gennaio 2021

Per info e prenotazioni contattare la Dott.ssa Roberta Lubrano: robertalubrano2@gmail.com

PROGRAMMA

MODULO 1. I FONDAMENTI DEL MENTAL TRAINING

- Introduzione al Mental Training: L'Organizzazione Sportiva Nazionale ed Internazionale, strutture e normative.
- La Psicologia dello sport, storia, modelli di intervento, la psicologia dello sport internazionale. Il ruolo dello psicologo e campi applicativi.
- Tecniche di Rilassamento
- Tecniche di Imagery
- Goal setting
- SELF-TALK
- Attenzione e Concentrazione
- Gestione dello stress
- Stress ed emozioni nello sport
- La gestione del Pre-gara
- La valutazione in psicologia dello sport, Test più usati e performance profile.

MODULO 2. PSICOFISIOLOGIA DELLO SPORT e TECNICHE DI INTERVENTO

- Psicofisiologia dello sport e Neurobiofeedback
- Tecniche di attivazione e disattivazione (gestione Arousal)
- Teoria e tecniche di lavoro sul movimento
- Teoria e tecniche della Percezione, SportVision
- Tecniche di respirazione
- L'Analisi posturale e comportamentale
- Tecniche psico-corporee
- Tecniche di consapevolezza corporea
- Mindfulness

MODULO 3. CAMPI APPLICATIVI

- Il Mental Training sotto i 13 anni, protocolli applicativi.
- La Psicologia dei Gruppi
- Gestione degli infortuni
- Sport e disabilità
- Il doping
- Sport e prevenzione
- la Comunicazione Allenatore-atleta-genitori
- Management di una società sportiva
- Cenni di Match Analysis

MODULO 4. MARKETING E ASPETTI LEGALI

- Psicologia dello Sport e marketing: conoscenze e strumenti per la promozione dei professionisti di oggi
- Come utilizzare mass media e social
- Il management per le Asd
- Mobbing e sport

Prova finale a Giugno con esercitazioni pratiche e tesina in presenza se possibile da disposizioni per covid-19 (presso Grand Hotel Montegrotto Terme).

Verrà rilasciato Attestato finale ed un Attestato per i partecipanti dei singoli moduli.