

Master in

Mental Coaching Sportivo



Formazione ECM
Webinar Live e In aula
Marzo-Dicembre 2021

Accreditamenti:
- Ministero della Salute
- Crediti ECM

in collaborazione con



www.uniateneo.it

È vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti del corso. Tutti i contenuti sono protetti da copyright.

PRESENTAZIONE

Il Master in Mental Coaching Sportivo propone un modello teorico esperienziale multidisciplinare con tematiche attuali e di forte impatto socio-culturale, allineato agli standard vigenti in materia di evoluzione delle discipline sportive e dell'approfondimento delle loro componenti.

Le principali tematiche che verranno affrontate sono psicologia dello sport, neuroscienze, comunicazione, ordinamento sportivo, nutrizione, responsabilità sportiva e doping, disabilità, la psicofisiologia nello sport e nell'allenamento, mental coaching. Ogni argomento verrà presentato da docenti con esperienza pluriennale, i migliori esperti nel loro campo che, quotidianamente, vivono il mondo dello sport di alto livello e ne conoscono bene dinamiche e sfaccettature.

COS'È IL MENTAL COACHING

Il Mental Coaching si traduce in un dialogo sincero, un rapporto profondo di fiducia che si instaura nei primi colloqui e si coltiva giorno dopo giorno. Il Mental Coach spiega e trasmette tecniche, strumenti e metodi per usare meglio la propria immaginazione e il dialogo interiore con lo scopo di sperimentare benessere emotivo, superare le difficoltà, gestire lo stress, risolvere i conflitti e raggiungere gli obiettivi prefissati. Il cambiamento di punto di vista che si evince da chi viene supportato da un Mental Coach si traduce in una trasformazione degli ostacoli in opportunità, nella focalizzazione su obiettivi chiari, definiti e raggiungibili, nel miglior rapporto dell'atleta con se stesso, il team e i tecnici che con lui lavorano quotidianamente. Al termine delle sessioni di mental coaching la persona si sente pronta a vincere le proprie sfide senza paura, grazie al pieno controllo raggiunto sulla propria mente e le proprie capacità. Prendere parte ad un percorso di mental coaching permette di rafforzare l'autostima, accrescere la confidenza in se stessi, migliorare la definizione degli obiettivi e riconoscere la capacità di raggiungere il successo e la propria realizzazione.

METODOLOGIA DIDATTICA

Il Master è svolto prevalentemente in modalità webinar live, con alcune giornate di lezione in aula dedicate all'approfondimento di tematiche e metodologie pratiche (vedi calendario).

Webinar live è una modalità che permette di interagire con il docente e gli altri studenti.

Gli incontri saranno articolati in lezioni frontali e lezioni pratico-applicative.

DESTINATARI

Il Master è rivolto ad allenatori, psicologi, educatori, mental coach e operatori sportivi, laureati in scienze motorie e studenti delle medesime discipline che vogliano arricchire le proprie competenze nell'ambito del Mental Coaching Sportivo, per applicarle alla propria vita privata e per aiutare gli altri, attraverso i modelli di eccellenza del Coaching.

SBOCCHI PROFESSIONALI

Il Mental Coach Sportivo si occuperà di:

- fare consulenza ad atleti, team e società sportive per ritrovare e consolidare i propri punti di forza;
- creare una mentalità vincente e positiva;
- individuare aree di miglioramento del rendimento e seguirne lo sviluppo;
- utilizzare metodologie e tecniche di intervento della psicologia della performance;
- impostare obiettivi, motivare e aiutare nella gestione dello stress;
- supportare operatori sportivi (tecnici, dirigenti, istruttori) nella gestione dell'ansia, dei cambiamenti inter-societari e intra-societari, nel focus sugli obiettivi.

ATTESTATO

Il Master ha durata complessiva di 126 ore al termine delle quali, a tutti coloro che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni e superato l'Esame Ministeriale, verrà rilasciato l'Attestato di "Mental Coach". Per ricevere i crediti ECM è necessario frequentare le lezioni in aula per il 90% delle ore.



LA PERIODIZZAZIONE TATTICA

Nel Master verrà presentato in modo approfondito il metodo della periodizzazione tattica, modello applicabile a tutti gli sport, che consente all'atleta un sensibile miglioramento delle performance.

Il modello viene presentato per la prima volta in un Master di Coaching Sportivo facendo una conoscenza innovativa nell'ambito in Italia.

Secondo il modello sviluppato, ogni azione di gioco coinvolge quattro dimensioni differenti tra loro: quella tattica (quale scelta fare), quella tecnica (quale giocata ne consegue), la dimensione fisica (quale risposta dal corpo), la dimensione psicologica (quale stato emotivo). Un buon atleta è colui che opera la scelta tattica giusta in ogni situazione di stress tecnico, fisico e psicologico. Ogni singolo esercizio in allenamento che riproduce un'azione di gioco deve contenere tutte e quattro le dimensioni viste in precedenza. Solo così, e attraverso numerose ripetizioni, il cervello dell'atleta può registrare la scelta corretta e tramutarla in abitudine, in un comportamento da seguire in una situazione di gioco reale.



Dott. Roberto E. Gavin (Responsabile Scientifico)

Psicologo, Psicoterapeuta. Mental Coach e Psicologo della Performance.
Neuropsicologo del Benessere.



Roberto Bassi (Responsabile Didattico):

Coach, allenatore, ex calciatore.



Prof. Roberto Anzivino

Docente presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.
Formatore nazionale, membro della commissione tecnica, Allenatore e vincitore di due titoli italiani di Basket. Coordinatore responsabile del settore di Pallacanestro presso il San Carlo Sport di Milano, giocatore di Basket che ha militato fino alla serie B d'eccellenza.



Prof. Andreas Aceranti:

Mediatore specializzato in Analisi Comportamentale e Profiling. Docente Università e-Campus. Ha conseguito il diploma in Codificatore delle espressioni facciali col metodo Ekman (F.A.C.S.).

Esercita come formatore e dirige l'Unità Analisi Comportamentale dell'Istituto europeo di Scienze Forensi e Biomediche.



Dott.ssa Silvia Bassi:

Psicologa, Psicodiagnosta, CTP e Criminologa.

Esperta in tecniche di rilassamento e comunicazione efficace.



Dott. Massimo Borra:

Responsabile progetto Università presso Federazione Italiana Rugby, ex tecnico Nazionali giovanili presso Federazione Italiana Rugby, ex direttore Tecnico Organizzativo presso Rugby Calvisano.



Avv. Federica Costa:

Avvocato. Si occupa di imprenditoria e sport, seguendo ogni aspetto contrattuale ed ogni riflesso del rapporto che riguarda l'attività commerciale, societaria e strategica di una realtà sportiva. Nella pregressa legislatura ha fatto parte della Consulta degli Esperti della Camera dei Deputati VI Commissione Finanze per il settore sport; attualmente evolutasi nell'associazione Esperti per l'Italia, di cui fa parte.



Dott. Andrea Colombo:

Psicologo, Psicologo dello Sport, Psicoterapeuta. Direttore scientifico del Master in Psicologia dello Sport di Psicosport e del team Psicosport. Psicologo ufficiale della nazionale di atletica leggera. Ideatore di "Mindfulrunning". Finalista alla 4 x 100 Italiana di Atletica leggera nel 2000 a Sidney.



Dott.ssa Stefania Gazzani

Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa dello Sport.

Collabora con Società di Volley in progetti volti alla valutazione dell'efficacia degli istruttori e al miglioramento della comunicazione tecnico/tecnico, tecnico/atleta.

Dal 2015 segue atleti di alto livello del volley e del basket, per la gestione dello stress e il miglioramento della loro prestazione



Dott.ssa Elisa Morosi

Psicologa, Psicoterapeuta e Psicologa dello Sport.

Svolge attività clinica di libera professione e segue atleti di alto livello. Collabora con staff tecnici e società sportive



Dott.ssa Sarah Pedrazzi

Psicologa, Psicologa Perinatale (ASIPP), Psicoterapeuta. Terapeuta EMDR, Operatrice di massaggio neonatale, operatrice di psicoprofilassi al parto e Consulente Sessuale.



Dott.ssa Maria Licia Pisani:

Biologa e Nutrizionista. Si occupa di Nutrizione sportiva. Esperienze nella Ricerca Scientifica presso il reparto di Anatomia Patologica dell'azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi.



Dott.ssa Chiara Sergotti

Psicologa, Psicologa dello Sport, Psicoterapeuta, già docente Università di Padova al corso teoria, tecnica e didattica dello sport.

Consulente presso la scuola dello Sport del CONI di Roma.



Dott.ssa Alma Serpi

Psicologa, Psicologa dello Sport, Psicologa del Lavoro.

Collabora con diverse società sportive e si occupa di formazione dei tecnici di I e II livello presso la Federazione Italiana di Ultimate Fresbee (FIFD)



Dott. Vito Romaniello

Giornalista, storico-statistico del calcio, ha pubblicato 37 almanacchi sul campionato italiano, 4 libri sulla storia del calcio. Ha collaborato con i quotidiani "Tuttosport" e "La Stampa" e le televisioni Stream, RAI, La 7, Rosso Alice (per la quale ha seguito il Mondiale 2006). Nel 2010 diventa direttore dell'Agenzia giornalistica AGR-CNR Media che nel 2015 passa a LaPresse. Dal 2010 racconta le città del Belpaese attraverso lo sport e i gusti tipici del territorio con il progetto "Italia Football Club".



Dott. Marco Domenico Rossi:

Medico Chirurgo, Psichiatria e Sessuologo. Presidente della Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale e fondatore del Centro di Medicina Sessuale di Milano. Tra le sue pubblicazioni: "Love Line" - editore Baldini, Castoldi; "Il piacere è conoscersi", Fondazione Organon.



Lucio Taschin:

Scout Consultant presso Major League Baseball Scouting Bureau, delegato Provinciale Coni Point Rovigo presso CONI, Comunicazione e Marketing presso CNS Rovigo.



Tovaglieri Stefano

Insegnate di Scienze Motorie e Discipline Sportive. Istruttore Apnea Academy, la scuola di Umberto Pelizzari, con cui inizia una proficua collaborazione anche per la pubblicazione di diversi manuali diventati testi ufficiali per l'insegnamento dell'apnea. Insignito della medaglia di bronzo al valore atletico del Coni nel 2004 per meriti sportivi. Nello stesso anno è stato incaricato dal Consiglio Federale FIPSAS, di effettuare stage selettivi per la convocazione degli atleti della Sq.Nazionale di Apnea Outdoor che poi ha guidato fino al 2018 raccogliendo ben 23 medaglie, tra mondiali ed Europee e ben 5 World Record di Immersione in apnea profonda nelle varie specialità.

CALENDARIO DOCENZE

Le lezioni si terranno in modalità webinar live attraverso la nostra piattaforma multimediale, mentre quelle in aula si terranno a Milano presso la sede E-network, Corso Porta Romana nr° 46, nei seguenti week end dalle ore 09:30 alle ore 17:30 (pausa tra le 13:00 e le 14:00).

20/03/2021

- Introduzione al coaching sportivo;
- Allenare la potenzialità, la prestazione e la motivazione;
- Psicologia dello sport;

21/03/2021

- L'ordinamento sportivo - regole base dello sport;
- Giustizia sportiva;

10/04/2021

- Nutrizione e doping;
- Tutela sportiva in tema di doping;

11/04/2021

- Sessualità adulti;
- Media e procuratori;

08/05/2021

- Analisi di svolgimento di allenamenti;
- Ambiti di intervento con i coach nelle varie discipline e specialità sportive/Goal Setting;

09/05/2021

- Emozioni e prestazione;
- Abilità mentali;

12/06/2021

- La motivazione;
- Sessuologia adolescenziale;

13/06/2021

- Le motivazioni e il fair play nello sport giovanile;
- Il rugby come esempio di fair play;
- Il focus cognitivo nel bambino;

10/07/2021

- Le tecniche di rilassamento utilizzate nel coach sportivo;

11/07/2021

- Comunicazione efficace e sport;

18/09/2021

- L'atleta dai diversi punti di vista: un approccio integrato alla prestazione;
- Il metodo olistico e periodizzazione tattica;

19/09/2021

- Il modello di gioco e l'organizzazione tattica;
- Le neuroscienze applicate allo sport;

09/10/2021

- Il ruolo della personalità nello sport;
- Parent's coaching: educare i genitori a supportare l'attività sportiva dei giovani atleti;

10/10/2020

- I sistemi complessi di diversi principi;
- Le Sessioni di allenamento e focus cognitivi nello sviluppo dell'atleta;

06/11/2021

- Aspetti predittivi negli infortuni;
- Stress e recupero e recupero dagli infortuni;

07/11/2021

- Lavorare con le disabilità nello sport;
- Bio Feedback;

18/12/2021

- Questionario come strumento per iniziare a costruire la relazione con l'atleta;
- Testimonial - esperienze;

19/12/2021

- Discussione tesi;
- Esame Ministeriale;



Lezioni Webinar Live



Lezioni in aula

COSTI E ISCRIZIONI

Il costo totale della formazione è di € 1.890,00 + IVA (€ 2.305,80).

Le iscrizioni chiuderanno il 05/03/2021.

- In caso di iscrizione entro il 20/12/2020, verrà applicato uno sconto del 10%. Il costo totale sarà di:
€ ~~1.890,00~~ € 1.700,00 + IVA (€ 2.074,00)
- In caso di iscrizione entro il 20/02/2020, verrà applicato uno sconto del 5%. Il costo totale sarà di:
€ ~~1.890,00~~ € 1.795,00 + IVA (€ 2.189,90)

Per pagamenti in soluzione unica è previsto uno sconto del 5%, altrimenti è possibile rateizzare il pagamento senza costi aggiuntivi fino a nr. 8 rate.

In caso di pagamento rateizzato, per perfezionare l'iscrizione è necessario versare una quota pari a € 567,00 + IVA (€ 691,74).

Scontistiche:

- Sconto del 5% per iscrizioni di gruppo avvenute nella stessa settimana - (indicare nominativo nel modulo di iscrizione nell'apposito spazio);
- Sconto del 10% per iscrizioni di studenti o tirocinanti post laurea - (compilare e sottoscrivere autocertificazione inserita nel modulo d'iscrizione);
- Sconto del 15% per iscrizioni da parte di ex corsisti Ateneo;

Per iscriversi al Master è necessario compilare il modulo iscrizione con l'autocertificazione e inviarlo comprensivo della copia del bonifico bancario all'indirizzo segreteria@uniateneo.it.

Il Corso è a numero chiuso, numero minimo di partecipanti per l'attivazione: 12.

Il pagamento deve essere effettuato mediante bonifico bancario al seguente conto corrente:

BENEFICIARIO: Sperling srl

IBAN: IT14M0311110816000000001815

CAUSALE: Mental Coaching sportivo 2021 + nominativo iscritto

È possibile effettuare il pagamento anche tramite PayPal all'indirizzo mail_info@grupposperling.it

PER INFORMAZIONI:

Segreteria ATENEO

tel. 0332/1888184

Da Lunedì a Venerdì
dalle 09.00 alle 13.00

segreteria@uniateneo.it

www.uniateneo.it

