



Associazione Medico Sportiva Dilettantistica

Sede di Taranto, Presidente dr. Luigi Santilio

MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELLE ATTIVITA' MOTORIE

Terza edizione - Anno 2022 - Frequentabile online e/o in presenza

VERSO I GIOCHI DEL MEDITERRANEO DI TARANTO 2026

Direttore Scientifico dr. Marco Sammarco

Con titoli di Dottore in Tecniche Psicologiche dello Sport e delle Attività Motorie (per Laureati Triennali) e di Psicologo dello Sport e delle Attività Motorie (per Psicologi e per Psicoterapeuti di ogni ordinamento). 50 crediti ECM con 2 FAD online sempre fruibili che consentono di scaglionare l'inizio della frequenza il 26 marzo, il 9 aprile, il 10 aprile o improrogabilmente il 7 maggio 2022. Termine Master: ottobre 2022. Sconto del 20% per gli iscritti all'Ordine del Piemonte. Una borsa di studio.

Presentazione

Il Mental Trainer conosce e applica le tecniche dell'allenamento mentale per incentivare gli standard raggiungibili con il solo allenamento fisico.

Il Mental Coach possiede le tecniche del Mental Training, ma anche le modalità e le tattiche per evolverle e adeguarle ad ogni singolo sportivo o squadra.

Il Dottore in Tecniche Psicologiche dello Sport e delle Attività Motorie e lo Psicologo dello Sport e delle Attività Motorie hanno un bagaglio aggiunto di titoli, conoscenze e competenze per portare ancora oltre, fino all'eccellenza, i propri atleti. Tali risultati si conseguono con l'utilizzo di un approccio olistico e metodi didattico-esperienziali integrati di Psicologia Cognitivo Comportamentale, Mindfulness, Gestalt, Programmazione Neuro Linguistica (PNL), Psicologia positiva, Medicina dello Sport e Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI). A questo si aggiungono i contributi di scuole, autori e tecniche che hanno studiato come sviluppare assertività, autoefficacia, gestione emozionale, resilienza e performance individuale e di gruppo.

Il Master in Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie, proiettato verso i Giochi del Mediterraneo di Taranto 2026, è organizzato dall'Associazione Medico Sportiva Dilettantistica di Taranto, Presidente dr. Luigi Santilio. È alla sua terza edizione con la direzione scientifica del dr. Marco Sammarco. Tra gli intenti, c'è la volontà di preparare a livelli d'eccellenza sia i professionisti dello sport, sia gli atleti che parteciperanno ai Giochi.

Obiettivi

Formare figure professionali esperte in Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie tra i laureati iscritti alle sezioni A e B dell'albo degli Psicologi, che siano in grado di ottimizzare il livello cognitivo comportamentale, emozionale e di prestazione degli sportivi. Approfondire conoscenze psicologiche, sociali, pedagogiche, di fisiologia e neuroscienze. Acquisire il know-how per valutare e potenziare nell'atleta: consapevolezza, capacità attentive, concentrazione, intelligenza emotiva, problem solving, coping, motivazione, goal-setting e performance fisica ed esistenziale. Saper fissare obiettivi sempre più audaci, ma sempre realizzabili, e sempre più protesi verso il proprio meglio in ogni attività motoria, fino all'eccellenza nello sport e nell'agonismo. Di conseguenza, tali metodi sono altresì applicabili nell'ambito del Life Coaching e della Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni per fare un upgrade verso l'eccellenza personale e di gruppo anche nella performance esistenziale e in quella lavorativa.



Sbocchi professionali

A seconda del titolo in possesso e del livello di formazione conseguita, chi conclude efficacemente il percorso del Master migliora le strategie di gestione psicofisica delle discipline sportive e può così rivolgersi a quanti richiedono esperti in Mental Training, Mental Coaching e Psicologia dello Sport. In qualità di collaboratori o liberi professionisti, gli ambiti operativi possono essere piccoli e grandi enti sportivi dilettantistici, professionistici o paraolimpici; palestre e centri sportivi; scuole private e pubbliche di ogni ordine e grado; manifestazioni o progetti sportivi. Si può essere di supporto a quelle équipes di atleti o squadre che, sempre più, scoprono di poter andare oltre i risultati raggiunti con l'allenamento fisico solo se questo viene integrato con l'allenamento mentale. Diventano accessibili i circuiti in cui è richiesta la figura del facilitatore, o dove sono necessarie attività di valutazione, coordinazione, consulenza, progettazione, supporto, ricerca, promozione e formazione nello sport. Ancor più dopo la pandemia, si potrà essere professionisti proiettati in un futuro in cui una migliore fruizione dell'esperienza esistenziale e sportiva è un diritto sempre più richiesto. In quest'ottica, a seconda delle competenze padroneggiate, si aprono inoltre possibilità di lavoro con singoli o gruppi interessati a programmi di life coaching o team building.

Direzione

Direttore didattico: Dr. Luigi Santilio, Medico Chirurgo, Osteopata, Ecografista, specializzato in Medicina dello Sport. Master in Cardiologia dello Sport. Master in Psicologia dello Sport. Già docente di Fisiologia Umana all'Università di Bologna. Doping Control Officer. Presidente AMSD (Associazione Medico Sportiva Dilettantistica) sede di Taranto. Direttore del Centro di Medicina dello Sport di Taranto affiliato CONI e FMSI – Federazione Medico Sportiva Italiana. Consigliere nazionale FICSF - Federazione Italiana Canottaggio Sedile Fisso. Consigliere Regionale ANISAP - Federazione Nazionale delle Associazioni Regionali o Interregionali delle Istituzioni Sanitarie Ambulatoriali Private Puglia. Consigliere Regionale FMSI. Golfista, già vicecampione italiano giovanile.

Direttore scientifico: Dr. Marco Sammarco, Psicologo Psicoterapeuta, Ipnostista, Psicologo dello Sport. Già collaboratore dagli anni '80 e specializzato con il prof. Ferruccio Antonelli padre fondatore della Psicologia dello Sport in Italia. Già Esercitatore Didattico e Commissario d'Esami alla Facoltà di Psicologia dell'Università "La Sapienza" di Roma. Già Docente all'Istituto per lo Studio delle Psicoterapie di Roma e Vibo Valentia. Autore di saggi e testi universitari. Presidente Regionale Puglia e Basilicata SPOPSAM. Responsabile del Servizio di Psicologia e Psicoterapia del Centro di Medicina dello Sport di Taranto affiliato CONI e FMSI. Esperto in Psicologia Subacquea. Navigatore, apneista, subacqueo, istruttore apnea e ARA. Record non ufficiale d'immersione a -103 metri con ARA.

Sede didattica

In presenza: presso il Centro di Medicina dello Sport, via Lazio 45, Taranto.

Online: diretta live su Zoom dei webinar e delle lezioni in aula, con registrazioni fruibili in seguito. Gli Studenti interagiscono in tempo reale con i Docenti, anche attraverso la condivisione di files, slides e la supervisione di tutte le esercitazioni e tecniche pratiche.

FAD: 50 crediti ECM - 2 Corsi di introduzione alle basi della materia con tecniche pratiche.

Gli attestati saranno gli stessi per frequenza online o in presenza.

Durata

Lezioni teorico-pratiche: 128 ore.

Tirocinio individuale o di gruppo: 120 ore (incluse 40 ore di project work), da svolgersi presso il Centro di Medicina dello Sport e presso realtà sportive dove si pratica la Psicologia dello Sport.



Il calendario delle lezioni comprende:

- 1 sabato di webinar ore 09:00-13:00 e 14:30-18:30;
- 1 weekend di webinar, sabato ore 09:00-13:00 e 14:30-18:30, domenica ore 09:00-13:00;
- 4 weekend in presenza e online live con sabato ore 09:00-13:00 e 15:00-19:00, domenica ore 09:00-13:00;
- 2 weekend in presenza e online live con sabato intensivo ore 09:00-19:00 (con tecniche di indoor/outdoor training durante il pasto offerto dal Master), domenica ore 09:00-13:00.
- didattica personalizzata e supervisione con 32 ore di attività sul campo in gruppo per gli Psicologi, partendo dal numero minimo necessario di 8 iscritti; in alternativa utilizzabile anche solo individualmente fino a 4 ore pro capite; per ogni allievo in più oltre gli 8, si aggiungono altre 4 ore.

Per le adesioni al Modulo Specialistico Pratico (20 ore):

4 pomeriggi in presenza, trasmessi anche online e registrati, ore 14:30-19:30, date da stabilirsi.

Date:

Sabato 26 marzo

Sabato 9 e domenica 10 aprile

Sabato 7 e domenica 8 maggio

Sabato 11 e domenica 12 giugno

Sabato 2 e domenica 3 luglio

Sabato 10 e domenica 11 settembre

Sabato 1 e domenica 2 ottobre

Sabato 22 e domenica 23 ottobre

NB: L'inizio facoltativo della frequenza online o in presenza delle lezioni teoriche e della pratica di tecniche ed esercizi specifici, a seconda della possibilità di seguire i Webinar (nelle date previste), o i Corsi FAD (frequentabili online durante tutto il periodo del Master), può partire da sabato 26 marzo, sabato 9 aprile, domenica 10 aprile o sabato 7 maggio.

Materiale didattico

Agli allievi sono fornite dispense, slide e registrazioni audio e video degli argomenti trattati.

Programma didattico

- L'evoluzione filogenetica e le basi biologiche del comportamento sportivo.
- Approccio olistico, Neuroscienze, Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) e sport.
- Determinismo genetico, ambientale e personale.
- Epigenetica: l'esempio dello sviluppo muscolare.
- Stress, eustress, distress, sindrome generale di adattamento, coping o fronteggiamento.
- Arousal o livello di attivazione generale, legge della U capovolta e livelli della prestazione.
- Tecniche di rilassamento e modulazione del livello di attivazione generale: "mind to muscle" e "muscle to mind".
- Learning by doing.
- Trasferte, Jet Lag e correlati della sfera emozionale.
- La legge ideomotoria.
- I neuroni specchio.
- Imagery e suggestione: Visualizzazione e Immaginazione.
- Ipnosi nello sport e in ambito clinico.
- Rapporto e differenze dei ruoli ottimizzanti del Mental Trainer e del Mental Coach.
- La Mindfulness: un upgrade della consapevolezza corporea, sensoriale ed esistenziale.
- I sedici canali sensoriali.
- Cenestesi e nocicezione: tecniche mentali per il benessere e per controllo e riduzione del dolore.



- Lateralizzazione e schema corporeo.
- I questionari: come usare o costruire strumenti conoscitivi per comprendere e aiutare l'atleta.
- Dal mito di Edipo al mito di Narciso: correlati pratici con lo sport negli ultimi ottant'anni.
- Articolo 21 del codice deontologico: interpretabilità e implicazioni.
- DSM-5, ICD-11 e altri strumenti diagnostici in ambito psicopatologico: aspetti inerenti lo sport.
- Rapporto tra Mental Coaching, Psicologia clinica e Psicoterapia.
- Il test CBA per la valutazione cognitivo comportamentale.
- Emozioni primarie, secondarie ed emotional profile.
- Intelligenza emotiva: consapevolezza e gestione delle emozioni. Gli esempi dell'ansia e della rabbia.
- Ciclo di pensiero/emozione e azioni agite o subite: circolo vizioso e circolo virtuoso.
- Self dialogue, self talk e rehearsal.
- Mental Coaching dall'età evolutiva alla terza età: da un sano sviluppo al mantenimento del piacere esistenziale.
- Etica, fair play, sport, Psicologia Positiva, telomeri e aspettativa di vita.
- Rapporti con i genitori dei giovani atleti, Parent Training e Parent Coaching.
- Correlati sanitari, psicologici, sociali e storici delle emergenze planetarie dal XX secolo: l'importanza dello sport nei processi di resilienza.
- La Psicologia dello Sport nel lavoro e nelle organizzazioni: Stress Management e resilienza.
- Open skills e closed skills: PDCA (Plan Do Check Act) e Five Step Strategy.
- Correlazioni dei vari argomenti trattati con gli sport paraolimpici.
- Quale sport per quale diversabile e quale diversabile per quale sport.
- Inclusione sportiva a livello sociale, razziale e della diversabilità.
- Strategie motivazionali, confort zone e flow.
- Autoefficacia, incremento della prestazione e flow.
- Dai limiti dell'antifragilità agli orizzonti della resilienza.
- Strategie di focalizzazione e improvement di attenzione e concentrazione.
- Goal Setting: le varie tipologie di obiettivi e le strategie per raggiungerli.
- Alimentazione, integratori, doping e performance psicofisica.
- Locus of control, limiti dei rituali e utilità delle routine.
- Stili e ottimizzazione della leadership.
- Analisi del gruppo sportivo, t-group, team building, ice breaking, indoor e outdoor training, Hug Therapy.
- Coaching per l'eccellenza, problem solving, self brain storming e brain storming di gruppo.
- Role playing: i giochi di ruolo per la crescita dell'atleta e della squadra.
- L'esercizio fisico e metodiche di allenamento: interfacce tra Fisiologia, Medicina e Psicologia dello Sport.
- Overtraining o superallenamento.
- Traumatologia e sport: interfacce di Anatomopatologia, Medicina e Psicologia dello Sport.
- Accident proneness: prevenzione, cause e riabilitazione.
- I social, il futuro e le nuove possibili frontiere degli sport olimpici: il dibattito sugli esports.

Tecniche ed esercizi pratici:

- Uso di questionari.
- Organizzazione e stesura dei piani per i project works personali.
- Tecniche di Mindfulness: controllo del pensiero e delle emozioni; il "qui e ora"; consapevolezza corporea; livelli di consapevolezza del respiro; respiro energetico; consapevolezza e discriminazione uditiva figura/sfondo; consapevolezza del gesto quotidiano; mindfulness eating; modulazione delle tecniche per soggetti e sportivi in età evolutiva, età adulta, terza età e per diversabili.



- Esercizi di self dialogue e di self talk: analisi dei contenuti; trasformazione delle modalità controproducenti in versioni performanti.
- Tecniche di ancoraggio.
- Tecniche carta e penna: dal "circolo vizioso" al "circolo virtuoso" intrapersonale; dal "circolo vizioso" al "circolo virtuoso" interpersonale.
- Tecniche di rilassamento: rilassamento distrattivo attraverso il respiro vagotonico; respiro ipossico distrattivo negli stati di panico; Rilassamento Frazionato di Vogt; Rilassamento Progressivo di Jacobson: versione "muscle to mind" e versione immaginativa; adeguamento delle tecniche di rilassamento differenziate per età.
- Esercizi di controllo emozionale.
- Esercizi di visualizzazione: l'evocazione di immagini reali.
- Esercizi e percorsi immaginativi per il flow, la costruzione del "luogo sicuro", il rinforzo di autostima, autoefficacia, il supporto all'allenamento, all'analgesia, alla riabilitazione e alla fisioterapia.
- Caso clinico.
- Durante i pasti conviviali, nelle giornate di full immersion: tecniche di indoor o outdoor training e "un'ora con ...": intervista con Atleti, Esperti e Psicologi che praticano la Psicologia dello Sport.
- Ice breaking activity.
- Esercizi di role playing.
- Five step strategy: convenzionale e immaginativa.
- Problem solving e brain storming.
- Questionari intermedi e questionario conclusivo.

Per il Modulo Specialistico Pratico (20 ore):

- 4 tecniche (e altro) di Mindfulness applicate allo sport (5 ore);
- 4 tecniche (e altro) di Gestalt applicate allo sport (5 ore);
- 4 tecniche (e altro) di PNL applicate allo sport (5 ore);
- 4 tecniche (e altro) di Tao applicate allo sport, al lavoro, alla vita (5 ore).

Accreditamento

50 crediti ECM inclusi nel costo attraverso 2 FAD da 25 crediti l'uno.

50 crediti ECM

Crediti Formativi Europei: 22 CFP-EQF

Il Master ha ricevuto fin dalla prima edizione il riconoscimento dal CONI Puglia.

Ha, tra gli altri, il patrocinio di:

SPOPSAM, Società Professionale Operatori di Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie;

Comune di Taranto;

Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Taranto;

Banca di Taranto;

CAPDI - Confederazione delle Associazioni Provinciali dei Diplomatici ISEF e dei Laureati in Scienze Motorie.

Partnership di CSEN Centro Sportivo Educativo Nazionale, sede di Taranto.

Sempre fin dalla prima edizione è stato convenzionato con l'Ordine degli Psicologi della Regione Puglia.

Requisiti di ammissione

Per gli Psicologi dello Sport e delle Attività Motorie:

- Psicologi vecchi ordinamenti e laureati in Specialistica, Magistrale o equipollente.
- Psicoterapeuti secondo le vecchie e nuove normative.
- Medici, Psichiatri e altri Medici Specialisti che hanno conseguito o acquisito il titolo di Psicoterapeuti.



Per i Dottori in Tecniche Psicologiche dello Sport e delle Attività Motorie:

- Laureati in Scienze e Tecniche Psicologiche.
- Laureandi magistrali in Psicologia
- Chi consegua in seguito il titolo superiore può fare poi l'upgrade al livello corrispondente.

Per le adesioni al Modulo Specialistico Pratico:

Chi ha già frequentato o frequenta il Master di Psicologia dello Sport e delle Attività Motorie e chi rientra nelle categorie qui sopra menzionate.

Modalità di iscrizione

Ulteriori informazioni e iscrizioni su: <http://www.masterpsicologiadellosport.it> ; email info@masterpsicologiadellosport.it ; al numero 338.6684075

Attestato

Al termine del Master e dopo il superamento dell'intera sessione d'esame, in base al titolo in possesso, viene rilasciato l'Attestato di Formazione come "Psicologo dello Sport e delle Attività Motorie" o come "Dottore in Tecniche Psicologiche dello Sport e delle Attività Motorie".

Gli Attestati sono riconosciuti dalla SPOPSAM e danno accesso alla Federazione Italiana Psicologi dello Sport.

È previsto l'inserimento anche in un Registro del Centro di Medicina dello Sport di Taranto, affiliato CONI e FMSI, principale riferimento nel settore per i prossimi Giochi del Mediterraneo di Taranto 2026. Per conseguire l'Attestato è indispensabile terminare il tirocinio e la supervisione e recuperare eventuali assenze attraverso lo studio delle lezioni perse e le relative verifiche d'apprendimento.

Chi non riuscirà a terminare il percorso previsto o a recuperare le lezioni perdute o non si presenterà all'esame potrà recuperare nella successiva edizione del Master.

Borsa di studio

È disponibile una borsa di studio a copertura totale della quota di partecipazione.

Viene assegnata in ragione di una graduatoria basata sul modello ISEE non superiore a 25.000 euro. A parità di ISEE verranno considerati il punteggio nel titolo di studio, l'eventuale presenza di un grado di invalidità ufficiale a carico proprio o di un familiare convivente, l'eventuale assenza per decesso di uno o entrambi i genitori o del coniuge.

Costi e scontistica per gli iscritti all'Ordine del Piemonte

Il costo del Master **per gli Psicologi dello Sport e delle Attività Motorie** è di € 1.600 IVA e 50 ECM inclusi, con uno sconto del 20% per un importo finale di **€ 1.280 dilazionabili in 4 mensilità da € 320.**

Per il Modulo Specialistico Pratico da € 250 IVA inclusa, lo sconto del 20% riduce importo a **€ 200 da saldarsi in unica soluzione.**

Gli sconti non sono cumulabili con altre agevolazioni.

Per usufruire dello sconto comunicare il codice ORDINEPIEMONTE2022

Sede

Centro di Medicina dello Sport affiliato CONI e FMSI – Federazione Medico Sportiva Italiana
Indirizzo Via Lazio, 45, Taranto, 74121, Italia

Contatti e informazioni

Tel +39 338 6684075
E-Mail info@masterpsicologiadellosport.it
Sito Web <https://www.masterpsicologiadellosport.it/>