

Master universitario I livello

COACHING DELLO SPORT EMOTIONAL AND BODY TRAINING

I Edizione

Anno Accademico 2024-2025

Master validato dal Consiglio Scientifico del Consorzio

Con il patrocinio di



DIRETTORE

Dott. Francesco Zicchieri

DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Claudio Belotti

Dott. Stefano Maria De Luca

Prof. Avv. Enrico Lubrano

Prof. Avv. Antonella Minieri

PRESENTAZIONE

Il Master si propone di formare professionisti esperti su tutte le problematiche legate alla motivazione ed al potenziamento dell'autoefficacia dell'atleta. Si focalizza principalmente sulla capacità di riuscire a concentrarsi, sul rilassamento e sull'intelligenza emotiva. Applicato al mondo dello sport il coaching favorisce l'apprendimento autonomo con l'obiettivo di liberare il potenziale dalle interferenze e sconfiggere quello che Timoty Gallway, padre del coaching, definiva "l'avversario che si nasconde interiormente". È importante per un atleta saper riconoscere le proprie modalità di pensiero e le emozioni ad esse associate al fine di imparare a gestirle e modificarle. Frequentando questo Master si potranno apprendere direttamente dai massimi esperti del settore, le più efficaci tecniche della Psicologia e della Programmazione Neuro Linguistica. Attenzione particolare sarà data al tema della disabilità e saranno forniti gli strumenti per supportare al meglio anche gli atleti paralimpici. Liberare il potenziale attraverso la conoscenza dei meccanismi di pensiero e le modalità attraverso le quali questi possono influenzare le prestazioni agonistiche aiuterà ad acquisire la consapevolezza che i limiti del corpo possono essere superati attraverso un efficace utilizzo della propria mente.

La figura così formata può avere opportunità professionali, collaborando con:

- federazioni sportive
- centri sportivi pubblici e privati
- progetti riabilitativi e di inclusione sociale
- associazioni di volontariato e di riabilitazione e integrazione sociale
- cooperative sociali/Associazioni Onlus ed ONG

STRUTTURA

Modalità FAD asincrona/sincrona

- lezione: 300 ore
- coaching online: 50 ore. Sono ore previste in sincrono con il tutor disciplinare esperto del modulo didattico
- project work, prove di verifica: 200 ore
- studio individuale: 500 ore
- tirocinio: 250 ore
- esercitazioni e prova finale: 200 ore

Modalità Blended (FAD sincrona/asincrona/presenza)

- lezioni (didattica a distanza): 150 ore
- lezioni (presenza): 150 ore
- project work, prove di verifica: 200 ore
- studio individuale: 550 ore
- stage: 250 ore
- esercitazioni e Prova finale: 200 ore

DURATA

Il Master avrà una durata di studio di 1500 ore pari a 60 CFU

TIROCINIO

Modalità Blended

Stage in presenza presso gli enti convenzionati

Modalità FAD

Tirocinio virtuale e/o simulata con i docenti del Master (elaborazione di un project work, analisi e problem solving riguardante filmati e case study consegnati dai docenti, supervisione su casi presentati dagli allievi), elaborati da svolgere

REQUISITI DI AMMISSIONE

Laurea triennale in ambito psico-pedagogico, Psicologia (LM-51), Medicina, biologia, dietista

TITOLO RILASCIATO

Diploma di Master universitario di I livello "Coaching dello sport emotional and body training"

PROGRAMMA

M-PSI/02 Fondamenti del Coaching Sportivo, 5 CFU

- introduzione al coaching nello sport: definizioni e modelli
- differenze tra allenatore, preparatore atletico e coach
- le competenze del coach sportivo moderno: ruolo, responsabilità e etica
- elementi di comunicazione efficace tra coach e atleta
- workshop: Tecniche di ascolto attivo e feedback costruttivo



M-PSI/02 Psicologia dello Sport e Gestione delle Emozioni, 5 CFU

- fondamenti di psicologia dello sport: motivazione, stress e ansia da prestazione
- tecniche di mental coaching per la gestione dello stress
- Strategie di gestione delle emozioni per migliorare le performance
- il ruolo delle emozioni nelle dinamiche di squadra
- laboratorio: Tecniche di visualizzazione e rilassamento per atleti

M-PED/03 Motivazione e Leadership nel Coaching Sportivo, 5 CFU

- teorie della motivazione nello sport
- strategie per mantenere e aumentare la motivazione a breve e lungo termine
- leadership efficace e gestione del gruppo
- creazione di un ambiente di allenamento positivo e motivante
- workshop: Costruire la fiducia reciproca e il team building

M-PSI/04 Allenamento Fisico Integrato, 5 CFU

- principi di allenamento per la performance: forza, velocità, resistenza e coordinazione
- approcci innovativi all'allenamento funzionale
- tecniche di allenamento personalizzato per sport individuali e di squadra
- integrazione tra mente e corpo: come migliorare la prestazione attraverso la consapevolezza fisica
- laboratorio pratico: Esercizi di allenamento specifici per sport

MED/50 il Ruolo della Nutrizione e del Recupero, 5 CFU

- fondamenti di nutrizione sportiva: principi e linee guida
- come la nutrizione influenza il rendimento atletico
- il recupero fisico e mentale: tecniche per ottimizzare il riposo e prevenire infortuni
- workshop: Progettare piani alimentari e di recupero per atleti

M-PSI/04 Body Training e Integrazione Corpo-Mente, 5 CFU

- l'allenamento del corpo come mezzo per il miglioramento della concentrazione
- il movimento come strumento per liberare lo stress emotivo
- tecniche di allenamento che migliorano la connessione tra corpo e mente
- laboratorio pratico: Sessioni di allenamento corpo-mente (es. yoga, Pilates, respirazione diaframmatica)

M-PSI/04 Tecniche Avanzate di Coaching Sportivo, 5 CFU

- gestione delle crisi e dei momenti di flessione nelle performance
- sviluppo della resilienza mentale e fisica
- gestione del fallimento e preparazione alle sfide future
- case studies di coaching ad alto livello: sport di resistenza, sport di squadra e individuali
- workshop: Simulazione di sessioni di coaching con atleti

M-PED/03 Progettazione e Implementazione di Programmi di Coaching, 5 CFU

- creazione di un programma di allenamento personalizzato per un atleta o una squadra
- monitoraggio e valutazione delle prestazioni
- integrazione tra coaching emotivo e fisico in un programma di lungo termine
- progetto finale: Elaborazione di un piano di coaching per un atleta/squadra reale

DOCENTI

Prof. Avv. Enrico Lubrano, Docente di Diritto Amministrativo Sportivo-Università Luiss e Consigliere dell'Ordine degli Avvocati di Roma

Prof. Andrea Mingoli, Ordinario di Chirurgia Sapienza Università di Roma e Direttore Scuola di Specializzazione in Chirurgia generale

Avv. Prof. Antonella Minieri, CONI e già membro della Federazione Pugilistica come Vice Presidente della Corte Federale di Appello e quale arbitro della FPI

Prof. Salvatore Oliva, Policlinico Umberto I, pediatra responsabile del reparto endoscopia e nutrizione

Dott. Claudio Belotti, Executive Coach e Master Trainer Presidente di Extraordinarysrl

Dott. Stefano De Luca, Medico legale e dello sport, specializzato in ortopedia e traumatologia, referente Sport Terapia e Percorso Paralimpico

Prof. Ricagni Italo, Medico dello Sport ed esperto in medicina Areospaziale, Docente in medicina dello Sport per Tecnici Federali Presidente della Commissione Medica del Comitato Olimpionico e coordinatore dei Medici Federali della Federazione Pugilistica e del Pentathlon degli atleti Paralimpici

Avv. Andrea Celletti, Allenatore di Calcio federale e membro della Commissione Esame Avvocati

Dott.ssa Maria Ludovica Costanzo, Ricercatrice Università di Padova in medicina interna e ipertensione e medico chirurgo nutrizionista

Dott.ssa Maria D'Amico, Giornalista e Portavoce del Direttore Generale del Policlinico Umberto I

COSTO

Modalità FAD: € 2.600,00

Modalità Blended: € 4.000,00

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e iscrizioni consultare il sito www.consorziohumanitas.com

INFORMAZIONI

Consorzio Universitario Humanitas

Via della Conciliazione, 22

00166 Roma RM

Telefono: 06 3224818

Mail: master@consorziohumanitas.com

Web: www.consorziohumanitas.com





Il Consorzio Universitario Humanitas da oltre un decennio svolge attività di ricerca scientifica e alta formazione post-laurea a forte impatto professionalizzante, svolgendo numerosi Master Universitari e Corsi di alta formazione, gestendo diverse Scuole di Specializzazione in Psicoterapia, diventando in tal modo un centro di eccellenza e di riferimento nazionale nel settore. Il Consorzio ha tra i suoi Associati l'Università Cattolica del Sacro Cuore, l'Università Telematica San Raffaele Roma, la Pontificia Facoltà Teologica dell'Italia Meridionale – Sez. S. Luigi – Napoli, LUM – Libera Università Mediterranea “Giuseppe Degennaro”, Bari, l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù, l'IDI – Istituto Dermopatico dell'Immacolata. Esso ha sviluppato una rete di relazioni e contatti con professionisti ed Enti nei settori specifici che gli hanno permesso di realizzare una formazione focalizzata sulle competenze e con alti standard qualitativi che permettono di avere un alto indice di placement. Inoltre, il Consorzio ha fondato e gestisce un Centro Clinico -l'Istituto Clinico Interuniversitario – I.C.I.- autorizzato e accreditato dalla Regione Lazio, per la valutazione e il trattamento dei disturbi del neurosviluppo, è Provider accreditato all'Agenas, per la formazione dei medici e delle professioni sanitarie, ed è accreditato sulla piattaforma SOFIA per la formazione di docenti e dirigenti scolastici di ogni ordine e grado. Il Consorzio gestisce anche una Casa editrice “Humanitas Edizioni” che realizza pubblicazioni nei settori della medicina, psicologia, psicoterapia e psichiatria anche in collaborazione con altre importanti case editrici di livello nazionale.