

Università degli Studi di Bari "Aldo Moro"

PROPOSTA DI ISTITUZIONE - SHORT MASTER A.A.2014/2015

1. Titolo dello Short Master:

"Mental Training e tecniche di coaching"

Livello: SHORT

Durata: 100 ore

CFU: 4

Prima attivazione/rinnovo: PRIMA ATTIVAZIONE

TIPOLOGIA: INTERATENEI ITALIANI

2. Strutture proponenti:

Centro Interuniversitario di Ricerca "Popolazione, Ambiente e Salute"

Data della delibera del Consiglio del CIRPAS: 13.02.2015

Direttore del Centro Interuniversitario di Ricerca "Popolazione, Ambiente e Salute": Prof. Giovanna Da Molin

Telefono: 080.571.47.55 email: giovanna.damolin@uniba.it

Sito web: www.cirpas.it

Sede didattica del corso:

- a. Sala riunioni CIRPAS c/o Centro Polifunzionale per gli studenti - P.za Cesare Battisti, 1 - 70121 BARI (segreteria organizzativa dello short master: Tel/Fax 08057147705).
- b. Mail della struttura didattica: paolo.contini@uniba.it

- Direttore dello Short Master: Prof. Maria Sinatra

Qualifica: Professore Ordinario (tel. 0805714448 email: maria.sinatra@uniba.it)

SSD: M-PSI/01

- Struttura di appartenenza: Università degli Studi di Bari "Aldo Moro"

- Docenti Proponenti:

- Da Molin G., PO, M-STO/02, Università degli Studi di Bari "Aldo Moro".
- Sinatra M., PO, M-PSI/01, Università degli Studi di Bari "Aldo Moro".

- Comitato Tecnico Scientifico:

- DOCENTI UNIVERSITARI

- Da Molin G., PO, M-STO/02, Università degli Studi di Bari "Aldo Moro".
- Sinatra M., PO, M-PSI/01, Università degli Studi di Bari "Aldo Moro".
- Baldassarre F., RU, SECS-P/08, Università degli Studi di Bari "Aldo Moro".

- ESPERTI ESTERNI

- Antefermo A., Psicologo
- Pennelli M., Coach
- Castriotta A., psicologo e psicoterapeuta

4. Presentazione dello Short Master, Contenuti generali e sbocchi occupazionali:

Lo Short Master in Psicologia dello Sport e tecniche di Coaching ha l'obiettivo di formare figure professionali in grado sostenere, promuovere e veicolare il benessere degli atleti, professionisti e non, e di migliorare ed orientare il lavoro dei professionisti che operano nel settore sportivo. L'obiettivo principale del percorso formativo proposto è quello di fornire ai partecipanti conoscenze e strumenti utili a:

- Aiutare gli atleti a migliorare la loro performance e raggiungere risultati sempre maggiori;
- Promuovere la diffusione di stili di vita più corretti fra i giovani attraverso la programmazione di interventi psicopedagogici basati sulla pratica sportiva;
- Progettare interventi a favore di pazienti psichiatrici, disabili ed anziani con l'obiettivo di migliorare la loro qualità di vita e contrastare forme di disagio psicosociale attraverso lo sport;
- Fornire consulenza e progettare corsi di formazione ed aggiornamento rivolti ai professionisti che lavorano nel contesto sportivo orientati al miglioramento delle loro skills;
- Acquisire conoscenze e strumenti per condurre ricerca scientifica in ambito sportivo.

Destinatari dello Short Master

Lo Short Master è rivolto a quanti, fra psicologi, fisioterapisti, laureati in scienze motorie ed operatori nel settore dello sport, quali dirigenti ed allenatori sportivi, desiderino acquisire nuove competenze per migliorare la qualità del loro operato ed aprirsi a nuove opportunità di lavoro.

5. Struttura del percorso formativo

a. Frequenza minima obbligatoria: 80%

Il corso prevedrà sia lezioni frontali che attività laboratoriali, le cui date saranno concordate con gli iscritti.

b. Modalità delle verifiche e della prova finale:

A conclusione di ciascun modulo sarà prevista una verifica in itinere. Il percorso si concluderà con l'elaborazione di un questionario di valutazione a risposta multipla.

c. ELENCO DEI MODULI

MODULO 1 (1 cfu) - Psicologia dello sport: fra teoria e pratica

Sinatra M., Psicologia dello sport: obiettivi, aspetti generali e applicazioni, Ore lezione: 2, Ore studio: 5. Impegno totale: 7 ore, 0,28 cfu

Fischetti F., Lo sport che fa crescere: i benefici della pratica sportiva durante l'intero ciclo di vita, Ore lezione: 2, Ore studio: 4. Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

Castriotta A. , Problematiche cliniche sport-specifiche: disturbi dell'alimentazione, disturbi psicologici e di personalità, Ore lezione: 2, Ore studio: 4. Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

P. Contini, Il Problem solving, Ore lezione 2, Ore studio 4. Impegno totale, 6 ore, 0,24 cfu

Riepilogo: totale ore di lezione: 8; totale ore di studio individuale: 17; cfu: 1

Modulo 2 (1 cfu) - Mental Training per migliorare la performance sportiva

A. Antefermo, Mental training, motivazione sportiva e performance, Ore lezione: 2, Ore studio: 4. Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

A. Antefermo, Tecniche di mental coaching per lo sport per migliorare la performance sportiva, Ore laboratorio: 4, Ore studio: 9. Impegno totale: 13 ore, 0,52 cfu

B. Danisi, Il recupero dell'atleta infortunato: gestione del dolore e riabilitazione fisica e psicologica, Ore lezione: 2, Ore studio: 4. Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

Riepilogo: totale ore di lezione: 10; totale ore di studio individuale: 15; cfu: 1

Modulo 3 (1 cfu) - Mindfulness per lo sport

M. Pennelli, Introduzione alla mindfulness, Ore lezione: 2, Ore di studio: 5; Impegno totale: 7 ore, 0,28 cfu

M. Pennelli, Laboratorio pratico esperenziale sulla mindfulness, Ore laboratorio: 2; Ore di studio: 4; Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

M. Pennelli, Mindfulness e riduzione dello stress, Ore lezione: 4; Ore di studio: 8; Impegno totale: 12, 0,48 cfu

Riepilogo: totale ore di lezione: 8; totale ore di studio individuale: 17; cfu: 1

Modulo 4 (1 cfu) - Competenze del coach

Castriotta A., Team building e gestione del conflitto, Ore lezione: 2, Ore studio: 5. Impegno totale: 7 ore, 0,28 cfu

A. Antefermo, Team Working: le dinamiche di gruppo negli sport di squadra, Ore lezione: 2, Ore studio: 4. Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

B. Danisi, Il mondo del fitness: il lavoro del coach in palestra, Ore lezione: 2, Ore studio: 4. Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

Baldassarre F., Elementi di self marketing: come promuovere la propria professionalità, Ore lezione: 2, Ore studio: 4. Impegno totale: 6 ore, 0,24 cfu

Riepilogo: totale ore di lezione: 8; totale ore di studio individuale: 17; cfu: 1

Riepilogo totale ore

Totale ore di lezione: 34

Totale ore di studio individuale: 66

Totale cfu: 4

Personale interno per la gestione amministrativa del Master

VITO BUONO, supporto amministrativo. Impegno orario: 5 ore

6. POSTI DISPONIBILI:

Numero minimo di corsisti per l'attivazione del Master: 15

Numero massimo di corsisti iscrivibili: 260

7. TITOLI DI ACCESSO

LAUREE ANTE D.M. 509	Tutti i Corsi
DIPLOMA UNIVERSITARIO DI DURATA TRIENNALE	Tutti i Corsi
CLASSI DI LAUREE TRIENNALI	Tutte le classi
CLASSI DI LAUREE SPECIALISTICHE D.M. 509	Tutte le classi
CLASSI DI LAUREE MAGISTRALI D.M. 270	Tutte le classi
Diploma di scuola media superiore con esperienza documentata di almeno due anni nel settore sportivo.	

7.b SELEZIONE

Qualora le domande di ammissione dovessero superare il numero massimo degli studenti ammissibili si provvederà alla formulazione di una graduatoria di merito sulla

base della coerenza dei curricula presentati con il percorso formativo. A parità di merito saranno favoriti i più giovani.

Criteri analitici:

Laurea: 5 punti

Pubblicazioni: max 5 punti

altri titoli: max 5 punti

conoscenza di un'altra lingua europea:

max 5 punti

8. QUOTA DI ISCRIZIONE

Quota di iscrizione: € 350,00 da versare in un'unica soluzione all'iscrizione al corso.

SCHEDA INFORMATIVA

Short Master

"Mental Training e tecniche di coaching" - sede di Bari

Anno accademico: 2014/2015

Presentazione dello Short Master, Contenuti generali e sbocchi occupazionali:

Lo Short Master in Psicologia dello Sport e tecniche di Coaching ha l'obiettivo di formare figure professionali in grado sostenere, promuovere e veicolare il benessere degli atleti, professionisti e non, e di migliorare ed orientare il lavoro dei professionisti che operano nel settore sportivo. L'obiettivo principale del percorso formativo proposto è quello di fornire ai partecipanti conoscenze e strumenti utili a:

- Aiutare gli atleti a migliorare la loro performance e raggiungere risultati sempre maggiori;
- Promuovere la diffusione di stili di vita più corretti fra i giovani attraverso la programmazione di interventi psicopedagogici basati sulla pratica sportiva;
- Progettare interventi a favore di pazienti psichiatrici, disabili ed anziani con l'obiettivo di migliorare la loro qualità di vita e contrastare forme di disagio psicosociale attraverso lo sport;
- Fornire consulenza e progettare corsi di formazione ed aggiornamento rivolti ai professionisti che lavorano nel contesto sportivo orientati al miglioramento delle loro skills;
- Acquisire conoscenze e strumenti per condurre ricerca scientifica in ambito sportivo.

Destinatari dello Short Master

Lo Short Master è rivolto a quanti, fra psicologi, fisioterapisti, laureati in scienze motorie ed operatori nel settore dello sport, quali dirigenti ed allenatori sportivi, desiderino acquisire nuove competenze per migliorare la qualità del loro operato ed aprirsi a nuove opportunità di lavoro.

Direttore dello Short Master: Prof.ssa Maria Sinatra (tel. 0805714448 - email maria.sinatra@uniba.it)

- Tipologia concorso di ammissione: per titoli
- Costo: € 350 da versare in un'unica soluzione all'atto di iscrizione al corso.

Struttura proponente: **C.I.R.P.A.S. Centro Interuniversitario di Ricerca "Popolazione, Ambiente e Salute"** c/o Centro Polifunzionale per gli Studenti - P.za Cesare Battisti, 1- 70121 Bari (segreteria organizzativa dello Short Master: tel/fax 0805714705)

- Livello. Short Master
- Crediti: 4 CFU
- Lingua: italiano
- Durata: 34 ore frontali articolate in 4 moduli/

Titolo degli argomenti sviluppati nei moduli:

1. Psicologia dello sport fra teoria e pratica
2. Mental Training per migliorare la performance sportiva
3. Mindfulness per lo sport
4. Competenze del coach

- Frequenza obbligatoria: 80%
- Presenza/Distanza: in presenza
- Numero partecipanti: minimo 15 - massimo 60

Compatibilità: lo Short Master è compatibile con altri percorsi formativi universitari poiché non supera i 30 CFU (come da Regolamento didattico d'Ateneo, art. 27 - comma 10 - lett. C) ed è cumulabile con altri short master purché la somma dei crediti riconosciuti per tutti i suddetti corsi non superi sempre il limite dei 30 CFU.