

Venerdì 20 ottobre 2017, ore 16,30

presso il **CONI POINT** di **L'Aquila**

(via Montorio al Vomano, 18)

si terrà

la presentazione del progetto intitolato

“Psicologia del Counseling dello Sport”

redatto a cura di

MONTI COUNSELING – L'Aquila

Associazione di Promozione Sociale IMMAGINA – L'Aquila

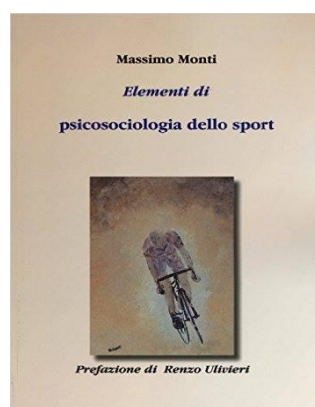
relatore il

prof. dott. **Massimo Monti**

Psicologo clinico, del lavoro, dello sport, sociale e di comunità con studi a Lucca, L'Aquila e Roma
Counselor, coach e formatore

nonché autore del libro

“Elementi di Psicosociologia dello Sport”



Il progetto allegato, come detto titolato “Psicologia del Counseling dello Sport”, ha come destinatarie tutte le figure che gravitano in ambito sportivo o con lo stesso sono direttamente o indirettamente coinvolte, dunque in particolare docenti di Educazione Fisica, dirigenti sportivi, coach, educatori, genitori, studenti universitari in materie psicologiche e sociologiche, ricercatori, medici, avvocati e, più in generale, tutti coloro che sono interessati ad acquisire conoscenze e competenze di psicologia sportiva.

IL COUNSELING PER LO SPORT

PROGRAMMA del corso annuale per il conseguimento dell'attestato di counselor per lo sport

(Ogni incontro prevede due sedute serali infrasettimanali presso sede da decidere)

1° incontro: Il counseling dello sport

- Cenni storici
- Campi di interesse
- La figura del counselor dello sport
- Ricerca, didattica, applicazione e diffusione

Esercitazioni e simulazioni

2° incontro: Sport individuali vs sport di squadra

- Peculiarità tecniche, logistiche e psicologiche
- Differenti livelli di concentrazione
- Allenamento mentale: selezione, direzione, mantenimento
- Il counseling del "come funziona"
- Metodi di rilassamento psicofisico
- Differenze effettive e simboliche tra sport individuali e sport di squadra
- Differenti applicazioni del counseling tra sport individuali e sport di squadra

Esercitazioni e simulazioni

3° incontro: La comunicazione efficace nello sport

- Cos'è la comunicazione
- Il processo comunicativo
- Aspetti problematici nella comunicazione
- L'ascolto attivo
- Comunicazione verbale, non verbale e paraverbale
- La comunicazione persuasiva: percorso centrale e percorso periferico

- Strategie di comunicazione

Esercitazioni e simulazioni

4° incontro: Ruolo delle emozioni e della motivazione nel counseling per lo sport

- Riconoscere e gestire le proprie ed altrui emozioni
- Intelligenza emotiva interpersonale e intrapersonale
- Empatia: tra accoglienza e abilità interpretativa
- Sospensione del giudizio: abilità imprescindibile del counselor
- Dall'accoglienza all'incentivazione: l'assertività
- Motivazioni primarie
- Fattori secondari di motivazione
- Motivazione intrinseca: l'affermazione del sé e del gruppo
- Motivazione estrinseca: incentivante o disfunzionale?

Esercitazioni e simulazioni

5° incontro: Peculiarità di un team sportivo

- Lessico minimo sui gruppi
- Norme, ruolo e status di gruppo
- Socializzazione e sviluppo di gruppo
- Produttività di gruppo
- Influenza di maggioranza e di minoranza
- Conflitto e cooperazione
- Categorizzazioni sociali e stereotipi

Esercitazioni e simulazioni

6° incontro: Influenza dell'ambiente di un atleta; ordinamento e diritto sportivo

- Famiglia dell'atleta
- Il gruppo di relazione
- Funzione, influenza ed effetti dell'informazione sportiva
- Principi dell'ordinamento sportivo
- La Carta Olimpica
- Cenni di Diritto Costituzionale dello sport
- Principi fondamentali del CONI
- Unione Europea e sport

- *Diritto sportivo (quadro normativo)*
- *Cenni sommari di medicina dello sport*

Esercitazioni e simulazioni

7° incontro: Empowerment e self empowerment nello sport - Leadership

- *Costrutto di empowerment*
- *Le dimensioni dell'empowerment*
- *Autostima ed auto efficacia*
- *Senso di "responsabilità"*
- *Potere personale psicologico: il self empowerment*
- *Dal self empowerment ai benefici del gruppo*
- *Tratti focus della definizione di una leadership*
- *Leadership formale ed informale; leadership diretta e indiretta; leadership autocratica, permissiva, democratica*

Esercitazioni e simulazioni

8° incontro: Coaching strategico e counseling sportivo di processo

- *Coaching come relazione processuale*
- *Oltre il problem solving: coaching "solutions oriented"*
- *Le tentate soluzioni ridondanti dello sportivo*
- *Trasformare i limiti in risorse*
- *Abilità psicologiche nello sport*
- *Dinamiche psicologiche nello sport*
- *Tre tipologie di counseling dello sport: expertise, diagnostica, processuale*
- *Strategie, tattiche e stili d'intervento*
- *Counselor sportivo come catalizzatore organizzativo*

Esercitazioni e simulazioni

9° incontro: Nutrizionismo sportivo e psicobiologia dello sport

- *Psicologia della nutrizione*
- *Il metabolismo: processi catabolici e anabolici*
- *Fattori da considerare nella formulazione di una dieta sportiva*
- *Carboidrati, proteine, lipidi e vitamine*

- La "Piramide" nutrizionale
- Stress da agonismo sportivo: da elemento positivo a psicopatologia
- Allarme, resistenza, esaurimento
- Resilienza: il giusto antidoto contro lo stress negativo
- Fattori psicobiologici che influenzano la prestazione sportiva

Esercitazioni e simulazioni

10° incontro: Strategie di counseling per il coach o l'educatore sportivo e prova finale

- Progettazione e gestione dei processi
- Analisi della domanda: counselor dispensatore d'aiuto
- Processo del counseling per lo sport "in azione"
- Strategie, tattiche e stili di intervento
- Counselor dello sport catalizzatore organizzativo

Prova finale