



CORSO "Psicologia dello sport"
Seminario di approfondimento per Psicologi, Medici e Fisioterapisti

Docente:
Dott.ssa Marica Vignozzi, Psicologa

30 Gennaio 2016
Via Ricasoli, 7 - Firenze - presso CSCP

CREDITI ECM 10.5

La Psicologia dello Sport è una disciplina relativamente giovane che rientra nel ramo della psicologia applicata. Essa studia il comportamento umano ed i processi psichici nell'influenza reciproca tra attività sportiva e sviluppo psicofisico; il suo scopo è quello di aiutare l'atleta o la squadra a raggiungere la prestazione ottimale allenando le capacità mentali insieme alle capacità fisiche.

Il mental training consente di completare la preparazione degli sportivi, integrando l'allenamento fisico e la preparazione tecnica, con la preparazione mentale che consente di raggiungere la propria prestazione ottimale riducendo le difficoltà come ansia, calo di attenzione, di concentrazione o altre problematiche che possono gradualmente incidere sulla salute e sulla performance dell'atleta; questo tipo di allenamento rinforza, infatti, sia la performance, ma allo stesso tempo, il benessere, ridimensionando situazioni di blocco che causano una grande differenza tra prestazione in allenamento e prestazione in gara.

Le principali aree di intervento sono:

- benessere e salute all'interno della disciplina sportiva praticata, (educando a stili di vita attiva, sviluppando o rafforzando la cura di se);
- area relazionale, dinamiche di gruppo e rapporti tra le varie figure in campo (società, allenatore, tecnici, genitori ecc);
- sostegno motivazionale e sviluppo dell'autonomia, costruzione di obiettivi; processi di autoregolazione ed attivazione (ad esempio gestione dell'attivazione, con la giusta fluttuazione nelle varie fasi di gara, gestione dell'ansia ecc.);
- processi cognitivi coinvolti nell'apprendimento e nel controllo delle abilità motorie/sportive (ad esempio gestione di attenzione e concentrazione);
- ottimizzazione della prestazione;
- prevenzione di drop-out, overtraining e burnout;
- gestione del dolore e dell'infortunio;
- handicap e disabilità (favorire l'inserimento in contesti sportivi anche persone

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	1



con problematiche sociali o fisiche specifiche aiutandole a intrecciare le potenzialità di alcuni sport con i propri bisogni attuali, in modo da creare nuove occasioni favorevoli per la sperimentazione graduale di parti di se meno esplorate).

Gli obiettivi del Corso:

- conoscenza della Psicologia dello Sport e del mondo sportivo;
- capacità di individuazione delle esigenze sport-specifiche;
- conoscenza ed esperienza di strumenti e tecniche.

I **crediti ECM** sono stati richiesti per le seguenti figure professionali:

- Fisioterapisti;
- Medici chirurghi con le seguenti discipline: Medicina dello sport; Medicina fisica e riabilitazione; Ortopedia e traumatologia; Psichiatria; Psicoterapia;
- Psicologi;
- Psicologi psicoterapeuti;
- Tecnici ortopedici.

PROGRAMMA

Sabato 30 Gennaio 2016

09:00 - 09:15 Arrivo e registrazione dei partecipanti

09:15 - 11:15

- Psicologia dello Sport: di che cosa si tratta
- Il mondo dello Sport: atleta, allenatore, società sportiva

11:15 - 11:30 Coffee break

11:30 - 12:30 Mental Skills e Mental Skills Sport Specifiche

12:30 - 13:30 Esercitazione

13:30 - 14:30 Pausa pranzo

14:30 - 16:30

- Il Primo Contatto
- Le Tecniche

16:30 - 16:45 Coffee break

16:45 - 18:45

- Esercitazione

18:45 - 19:30 Verifica dell'apprendimento. Conclusioni e saluti

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	2



C.S.C.P.

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Provider ECM n° 4661



DOCENTE E RESPONSABILE SCIENTIFICO:

Dott.ssa Marica Vignozzi

OBIETTIVO FORMATIVO DI INTERESSE NAZIONALE:

Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare.

OBIETTIVO DELL'EVENTO:

Il corso si prefigge i seguenti obiettivi:

- conoscenza della Psicologia dello Sport e del mondo sportivo;
- capacità di individuazione delle esigenze sport-specifiche;
- conoscenza ed esperienza di strumenti e tecniche.

INDICATORI:

Come indicatori di raggiungimento dell'obiettivo proposto sarà effettuata una proporzione tra il numero di persone partecipanti e il numero di persone che supereranno la verifica finale.

METODOLOGIA:

Durante il corso si alterneranno lezioni teoriche ad esercitazioni pratiche.

PARTECIPANTI:

Numero massimo di partecipanti: 25.

Le domande saranno accettate in base all'ordine di arrivo.

Le iscrizioni si chiuderanno il 17 Gennaio 2016.

Il corso si attiverà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

PREREQUISITI PROFESSIONALI:

Per la fruizione del corso non sono previsti prerequisiti professionali particolari.

ISCRIZIONI E COSTI:

Per partecipare è necessario iscriversi scegliendo tra le seguenti modalità:

- Online sul sito www.cscp.it scegliendo la modalità di pagamento desiderata;
- Inviando una mail a info@cscp.it allegando copia della ricevuta del bonifico attestante il pagamento effettuato ed il modulo di iscrizione debitamente compilato scaricabile dal sito;
- Recandosi direttamente presso la segreteria C.S.C.P. in via Ricasoli, 7 - Firenze, nei seguenti orari di apertura: dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle ore 14:00 alle ore 18:00. Il pagamento in sede può essere effettuato in contanti o assegno oppure presentando copia della ricevuta del bonifico attestante il pagamento effettuato. Per ulteriori informazioni: telefono 055 294670.

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	3



La quota di partecipazione al corso è di € 110.

ATTESTAZIONE DEI CREDITI:

Per ottenere i crediti ECM è necessario:

- Essere presenti all'intera durata del corso;
- Superare la prova finale;
- Restituire la scheda valutazione dell'evento compilata.

L'attestato sarà consegnato entro 90 giorni dalla fine dell'evento.

A fine evento ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

BIBLIOGRAFIA/FILMOGRAFIA/SITOGRAFIA:

Antonelli, F. (1994), *La preparazione mentale nello sport*, Movimento (10), P. 1 Edizioni Pozzi, Roma. Augusti, E. (1993), *La preparazione psicologica dell'atleta* (2° Ed.), C.O.N.I. - Scuola Dello Sport, Roma. Cei, A., (2011), *Allenarsi per vincere*, Calzetti Mariucci.

Davis, S.F., Huss, M.T. E Becker, A.H. (1995), *Norman triplett and dawing of sport psychology*, The sport psychologist, (9), pp. 366-375.

Feltz, D.R. (1987), Advancing knowledge in sport psychology: strategies for exanding our conceptual frameworks, *Quest*, (39), pp. 243-254.

Feltz, D.R. (1989), Theoretical research in sport psychology: from applied psychology toward sport scince. In J. S. Skinner, C. B. Corbin, D. M. Landers, P. E. Martin, And C. L. Wells (Eds), *Future directions in exercise and sport science research*, Human Kinetics, Champaign Il.

Martens, R. (1987), *Coaches guide ti sport psychology*, Human Kinetics, Champaign Il. (Trad. It.) in Martens, R., Bump L. A. (A cura di) Costa A. (1991) *Psicologia dello sport, Manuale per gli allenatori*, Edizioni Borla, Roma.

Morgan, W.P. (1978), *The mind of the marathoner*, *Psychology Today*, (11), pp. 38-49.

Ratti O., Westbrook A. (1977), *I segreti dei samurai*, Edizioni Mediterranee, Roma.

Robazza, C., Bortoli L., Gramaccioni G. (1994), *La preparazione mentale nello sport*, Luigi Pozzi Editore, Roma.

Salmela, J. H. (1992), *The world sport psychology sourcebook*, Human Kinetics, Champain, Ill.

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	4



Suzuki, D. T. (1975), *Saggi sul Buddismo zen*, Edizioni Mediterranee, Roma.

Suzuki, T. T. (1959), *Zen and Japanese culture*, Pantheon Books, New York.

Terreni, L., Occhini, L. (1997), *Psicologia e sport. Aspetti sociali e psicopatologici. Valutazioni e programmi d'intervento*, Guerini Scientifica, Milano.

Tomita, Z. (1975) The application of autogenic methods to sports in Japan. In: W. Luthe & F. Antonelli (Eds.), *Therapy in psychosomatic medicine*, Vol. 4

Tomita, Z. (1975) The Application Of Autogenic Methods To Sports In Japan. In: W. Luthe & F. Antonelli (Eds.), *Therapy In Psychosomatic Medicine*, Vol. 4: Autogenic Therapy. Roma: Edizioni Luigi Pozzi.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *Foundation Of Sport And Exercise Psychology* (4th Ed.) Champaign, Il: Human Kinetics.

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	5



CV DOCENTE:

**FORMATO EUROPEO PER
 IL CURRICULUM VITAE**



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

MARICA VIGNOZZI

Indirizzo

VIA DELLE MONDINE 7, PIEVE DI CENTO 40050 (BO)

Telefono

3927823221

E-mail

marica.vignozzi@live.com

Nazionalità

Italiana

Data di nascita

20 LUGLIO 1986

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date
- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di azienda o settore
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

2015

Libera Professione

Counseling Psicologico e Psicologia dello Sport

Libera Professionista

Psicologa

• Date

2015

Associazione Psicologi di Base e Psicologi dello Sport

Rubrica On-Line

Psicologa dello Sport

Risposte alle domande dell'utenza del Sito

• Date

2014-2015

Agora – Giornale Telematico

Giornale on-line

Redattrice - Scrittrice

Gestione del Sito

• Date

2013-2015

Cscsp – Centro Scuole Counseling e Psicoterapia Via Ricasoli, 7 50123 Firenze (FI)

Settore Psicologica

Tirocinio post-laurea

Segreteria Amministrativa, Gestione Sito e Blog, Relazioni col pubblico, Colloqui.

• Date

2013-2015

Università Popolare di Firenze Via Ricasoli, 7 50123 Firenze (FI)

Settore Sociale

Collaboratrice

Organizzazione di eventi e convegni culturali, Progettazione Europea.



Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	6



<ul style="list-style-type: none"> • Date • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>2009-2010 Associazione Sportiva "I Lupi del Monte" Montelupo Fiorentino (FI)</p> <p>Settore Riabilitazione Sociale Istruttrice Attività ricreative all'interno dell'Ospedale Psichiatrico Giudiziario di Montelupo F.no</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date • Nome e indirizzo del datore di lavoro • Tipo di azienda o settore • Tipo di impiego • Principali mansioni e responsabilità 	<p>2008-2009 Ospedale Psichiatrico Giudiziario di Montelupo Fiorentino (FI)</p> <p>Settore Riabilitazione Sociale Servizio Civile Affiancamento a educatori, psicologi e psichiatri nei colloqui e nelle attività.</p>
ISTRUZIONE E FORMAZIONE	
<ul style="list-style-type: none"> • Date (2014-2015) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>PsicoSport</p> <p>Psicologia dello Sport</p> <p>Psicologa dello Sport</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (2013-2014) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>Cscp-Centro Scuole Counseling e Psicoterapia – Firenze</p> <p>Studio della relazione e dell'ascolto.</p> <p>Counselour</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (2013) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>C.S.A.P.R. Centro Studi e Applicazioni della Psicologia Relazionale - Prato</p> <p>Psicologia Relazionale e Psicologia dello Sport</p> <p>Attestato</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (2010-2012) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>Università degli Studi di Firenze</p> <p>Psicologia Clinica e della Salute</p> <p>Laurea Magistrale con voto: 107/110 Tesi di laurea: "Bruciare di passione – "Stress e Burnout in Atleti e Ballerini"</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (2006-2009) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>Università degli Studi di Firenze</p> <p>Psicologia Clinica e di Comunità</p> <p>Laurea Triennale con voto: 95/110</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date (2001-2005) • Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione • Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio • Qualifica conseguita 	<p>I.T.C. E. Fermi di Empoli (FI)</p> <p>Indirizzo Giuridico-Economico</p> <p>Diploma di scuola superiore con voto: 100/100</p>

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	7



CAPACITÀ E COMPETENZE PERSONALI	
<i>i.</i>	
MADRELINGUA	Italiano
ALTRE LINGUA	
• Capacità di lettura	Inglese eccellente
• Capacità di scrittura	buono
• Capacità di espressione orale	buono
• Capacità di lettura	Francese buono
• Capacità di scrittura	elementare
• Capacità di espressione orale	elementare
CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI	<i>Ho sempre svolto impieghi nelle aree sociali e ricreative dove la comunicazione e il lavoro di squadra sono al primo post. Ottima gestione delle relazioni con il pubblico</i>
CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE	<i>Segreteria, amministrazione, competenza nei colloqui di selezione, attività di coordinamento all'interno di gruppi, organizzazione di eventi.</i>
CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE	<i>Ottima conoscenza del pacchetto Office, Gestione Siti e Blog.</i>
CAPACITÀ E COMPETENZE ARTISTICHE	<i>Ballerina Professionista, Insegnante di Danza.</i>
PATENTE	Patente B

Bologna, 09/11/2015

Io sottoscritta Marica Vignozzi dichiaro di avere ricevuto le informazioni di cui all'art. 13 del D.lgs. 196/2003 in particolare riguardo ai diritti da me riconosciuti dalla legge ex art. 7 D.lgs. 196/2003, acconsento al trattamento dei miei dati con le modalità e per le finalità indicate nella informativa stessa, comunque strettamente connesse e strumentali alla gestione del rapporto contrattuale.

Marica Vignozzi

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento ECM	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	8