

*Ragione Sociale: STUDIO RIPSÌ - STUDIO ASSOCIATO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA*

*Id Provider: n. 6162*

# LA PSICOLOGIA DELLO SPORT: L'IMPORTANZA DELLA CONNESSIONE MENTE-CORPO

## Edizione I

### Obiettivi didattici

---

**Obiettivo** del presente corso consiste nel fornire ai partecipanti un inquadramento teorico relativamente alla psicologia sportiva. Durante il corso si alterneranno riferimenti teorici utili alla comprensione dei principali processi psicologici coinvolti nello sport, con un focus sulle dinamiche dell'età evolutiva, le sfide dell'agonismo, la disabilità nello sport e la gestione psicologica degli infortuni. Attraverso la comprensione di modelli teorici, strategie pratiche ed analisi di casi, si esploreranno le risposte emotive e cognitive degli atleti, fornendo strumenti per migliorare la consapevolezza, la motivazione e la performance sportiva in diversi contesti e livelli di competizione.

**Obiettivo formativo n. 18** - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere

## Metodologia

Durante il corso, saranno alternati **aspetti teorici**, per fornire la cornice dell'argomento, a **esercitazioni e analisi di casi clinici**, dove i corsisti potranno applicarsi nell'analisi di casi esemplificativi eseguendo anche esercitazioni in autonomia.

## Destinatari, Luogo

### Destinatari

Sono ammessi al corso gli studenti e i laureati/laureandi in Psicologia (triennio e specialistica), Psicologi, Psicoterapeuti, Psichiatri, Neuropsichiatri Infantili.

### Luogo

Il corso si terrà interamente online presso la piattaforma FAD: <https://fad.studioripsi.it/>  
L'evento è un corso online in modalità asincrona (modalità e-learning).

### Date

Dal 29/01/2026 31/12/2026

**Crediti ECM:** 24

## Docenti

**LUCREZIA ADORNI**, psicologa e psicoterapeuta in formazione iscritta al quarto anno della scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale presso l'Istituto M.In.D. di Torino. Opera nel settore dell'età evolutiva attraverso sedute individuali, supporto alla genitorialità e corsi di formazione. Specializzata in psicologia sportiva, svolge percorsi di ottimizzazione della performance di atleti professionisti e non, supporto a squadre/club ed interventi riabilitativi psicologici per atleti infortunati.

**SELENA SPALLA**, psicologa e psicoterapeuta in formazione iscritta al quarto anno della scuola di Psicoterapia cognitiva dell'Infanzia e dell'Adolescenza M.IN.D. Parallelamente agli studi universitari ha frequentato il Corso di Perfezionamento in Psicologia dello Sport con approfondimento del modello S.F.E.R.A. di Giuseppe Vercelli. Svolge la professione di libera professionista nell'ambito dell'Età Evolutiva e nell'area dello Sport.

**Responsabile Scientifico:** Lucrezia Adorni, Selena Spalla, psicologa

---

## Programma didattico



- **LA PSICOLOGIA SPORTIVA**

- **Che cos'è la Psicologia sportiva**
- **Ambiti di applicazione**  
Lo sport ad alto livello  
Lo sport amatoriale
- **La nascita della psicologia sportiva**
- **Lo psicologo sportivo**

- **L'ATTEGGIAMENTO MENTALE VINCENTE**

- **La massima prestazione**
- **Il Costruttivismo**  
Kelly  
Bateson  
Il Locus Of Control
- **Il Metodo P.D.C.A**
- **La Definizione degli obiettivi**  
Gli obiettivi S.M.A.R.T.E.R.

- **L'ATLETA AGONISTA**

- **L'expertise**
- **L'atleta agonista**  
Acquisizione di competenze motore basate sui vincoli  
Fattori influenzanti lo sviluppo di competenze motorie
- **La presa in carico dell'atleta adulto Primo colloquio**  
Interventi educativi  
Tecniche cognitive  
Tecniche di rilassamento e gestione dello stress
- **Esercitazione: analisi di un caso**

- **LA PSICOLOGIA DELLO SPORT IN ETA' EVOLUTIVA:  
ALLENATORI E GENITORI DEL GIOVANE ATLETA**

- **Introduzione, Jean Piaget**
- **Il giovane atleta all'interno di un sistema di riferimento**
- **Bambino, allenatore, genitore: aspettative, bisogni e difficoltà**
- **L'allenamento secondo le fasi di sviluppo**
  - 5-8 anni
  - 8-11 anni
  - 11-15 anni
  - 15-18 anni
- **Gli allenatori**
- **I genitori**
- **Conclusioni**

- **L'INFORTUNIO SPORTIVO**

- **Il modello bio-psico-sociale**
  - L'infortunio come danno fisico
  - La componente cognitiva dell'infortunio
- **La predisposizione all'infortunio sportivo**
  - Lo Stress-Injury Model
- **La reazione all'infortunio sportivo**
  - Il Modello Integrato
- **L'intervento sull'atleta infortunato**
  - Il modello bio-psico-sociale applicato alla riabilitazione
  - Intervento sul corpo lesionato
  - Intervento psicologico
  - L'aderenza al trattamento
- **Analisi guidata di un caso**

- **SPORT E DISABILITA'**

- **Normalità e disabilità**
- **Excursus storico sulla disabilità**
- **Le classificazioni e il modello bio-psico-sociale**
- **L'identità della persona con disabilità**
- **L'inserimento di individui con disabilità nel contesto sportivo**
  - Le Paralimpiadi
  - L'attività fisica adattata
  - I benefici dello sport negli atleti con disabilità