

D.R. n. 596 del 02/10/2024

**CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS**

**Organizza il**

**Master di I° livello in**

**“COACHING DELLO SPORT EMOTIONAL AND BODY TRAINING”**

**(I edizione)**

**(A.A. 2024/2025)**

<b>Titolo</b>	<b>COACHING DELLO SPORT EMOTIONAL AND BODY TRAINING</b>
<b>Direttori</b>	Dott. Francesco Zicchieri
<b>Comitato scientifico</b>	Dott. Claudio Belotti, Dott. Stefano Maria De Luca, Prof. Avv. Enrico Lubrano, Prof. Avv. Antonella Minieri,
<b>Direttore organizzativo</b>	Dott. Antonio Attianese
<b>Obiettivi e finalità</b>	<p>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.</p> <p>La figura così formata può avere opportunità professionali, collaborando con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Federazioni sportive</li> <li>– Centri sportivi pubblici e privati</li> <li>– Progetti riabilitativi e di inclusione sociale</li> <li>– Associazioni di volontariato e di riabilitazione e integrazione sociale</li> <li>– Cooperative sociali / Associazioni Onlus ed ONG</li> </ul>
<b>Articolazione e Metodologia del corso</b>	Il Master ha una durata di 1500 ore (12 mesi), pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità FAD (asincrona) e Blended (FAD asincrona/sincrona e in presenza)



Durata: 12 mesi  
 Modalità FAD asincrona/sincrona  
 Metodologie Didattiche:

- 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

*Master erogato in modalità Blended (FAD sincrona/asincrona/presenza)*  
 Metodologie Didattiche:

- 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

I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso.  
 Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prove finale sarà rilasciato un Diploma di Master di I° livello in **“COACHING DELLO SPORT EMOTIONAL AND BODY TRAINING”**

**Programma didattico**

INSEGNAMENTO	SSD	CFU
<b>Modulo 1: Fondamenti del Coaching Sportivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzione al coaching nello sport: definizioni e modelli</li> <li>• Differenze tra allenatore, preparatore atletico e coach</li> <li>• Le competenze del coach sportivo moderno: ruolo, responsabilità e etica</li> <li>• Elementi di comunicazione efficace tra coach e atleta</li> <li>• Workshop: Tecniche di ascolto attivo e feedback costruttivo</li> </ul>	M-PSI/02	5
<b>Modulo 2: Psicologia dello Sport e Gestione delle Emozioni</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fondamenti di psicologia dello sport: motivazione, stress e ansia da prestazione</li> <li>• Tecniche di mental coaching per la gestione dello stress</li> <li>• Strategie di gestione delle emozioni per migliorare le performance</li> </ul>	M-PSI/02	5



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il ruolo delle emozioni nelle dinamiche di squadra</li><li>• Laboratorio: Tecniche di visualizzazione e rilassamento per atleti</li></ul>		
	<b>Modulo 3: Motivazione e Leadership nel Coaching Sportivo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teorie della motivazione nello sport</li><li>• Strategie per mantenere e aumentare la motivazione a breve e lungo termine</li><li>• Leadership efficace e gestione del gruppo</li><li>• Creazione di un ambiente di allenamento positivo e motivante</li><li>• <b>Workshop:</b> Costruire la fiducia reciproca e il team building</li></ul>	M-PED/03	5
	<b>Modulo 4: Allenamento Fisico Integrato</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Principi di allenamento per la performance: forza, velocità, resistenza e coordinazione</li><li>• Approcci innovativi all'allenamento funzionale</li><li>• Tecniche di allenamento personalizzato per sport individuali e di squadra</li><li>• Integrazione tra mente e corpo: come migliorare la prestazione attraverso la consapevolezza fisica</li><li>• Laboratorio pratico: Esercizi di allenamento specifici per sport</li></ul>	M-PSI/04	5
	<b>Modulo 5: Il Ruolo della Nutrizione e del Recupero</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fondamenti di nutrizione sportiva: principi e linee guida</li><li>• Come la nutrizione influenza il rendimento atletico</li><li>• Il recupero fisico e mentale: tecniche per ottimizzare il riposo e prevenire infortuni</li><li>• Workshop: Progettare piani alimentari e di recupero per atleti</li></ul>	MED/50	5
	<b>Modulo 6: Body Training e Integrazione Corpo-Mente</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenamento del corpo come mezzo per il miglioramento della concentrazione</li><li>• Il movimento come strumento per liberare lo stress emotivo</li><li>• Tecniche di allenamento che migliorano la connessione tra corpo e mente</li></ul>	M-PSI/04	5



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laboratorio pratico: Sessioni di allenamento corpo-mente (es. yoga, Pilates, respirazione diaframmatica)</li> </ul>		
	<b>Modulo 7: Tecniche Avanzate di Coaching Sportivo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestione delle crisi e dei momenti di flessione nelle performance</li> <li>Sviluppo della resilienza mentale e fisica</li> <li>Gestione del fallimento e preparazione alle sfide future</li> <li>Case studies di coaching ad alto livello: sport di resistenza, sport di squadra e individuali</li> <li>Workshop: Simulazione di sessioni di coaching con atleti</li> </ul>	M-PSI/04	5
	<b>Modulo 8: Progettazione e Implementazione di Programmi di Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Creazione di un programma di allenamento personalizzato per un atleta o una squadra</li> <li>Monitoraggio e valutazione delle prestazioni</li> <li>Integrazione tra coaching emotivo e fisico in un programma di lungo termine</li> <li>Progetto finale: Elaborazione di un piano di coaching per un atleta/squadra reale</li> </ul>	M-PED/03	5
	<b>Tirocinio</b>		10
	<b>Esercitazioni e prova finale</b>		10
	<b>Tot. CFU</b>		<b>60</b>
<b>Docenti</b>	Dott. Francesco Zicchieri Dott. Claudio Belotti, Dott. Stefano Maria De Luca, Prof. Avv. Enrico Lubrano, Prof. Avv. Antonella Minieri,		
<b>Tirocinio</b>	Stage in presenza presso gli enti convenzionati per la sola modalità BLENDED; 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, per la modalità FAD ASINCRONA.		
<b>Requisiti di ammissione</b>	<i>Requisiti di ammissione</i> Laurea triennale in ambito psico-pedagogico, Psicologia (LM-51), Medicina, biologia, dietista. <i>Destinatari</i>		



	<p>Medici, psicologi, atleti professionisti, nutrizionisti, tecnici dello sport, dirigenti e in generale a tutti i professionisti desiderosi di approfondire i temi del Mental Coaching, delle dinamiche mentali dell'atleta e/o del gruppo.</p>
<b>Attività e adempimenti</b>	<p>Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– videolezioni sulla piattaforma didattica e in presenza</li><li>– tirocinio</li></ul> <p>Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work</li><li>– attività di tirocinio</li><li>– superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.</li></ul>
<b>Modalità di iscrizione</b>	<p>Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, <a href="http://www.uniroma5.it">www.uniroma5.it</a>.</p> <p>L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro 1 settimana prima dell'avvio del corso salvo eventuali proroghe.</p> <p>I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.</p> <p>Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi).</p> <p>Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo.</p> <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p>
<b>Durata del corso e modalità di erogazione</b>	<p>Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari).</p> <p>L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore con materiale didattico integrativo e in presenza laddove previsto (Blended) secondo la modalità scelta.</p>
<b>Quote di iscrizione</b>	<p>La quota di iscrizione è di:</p> <p><b>Modalità FAD: € 2.600,00 (duemilaseicento/00)</b></p> <p>I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• quota immatricolazione: € 520,00 da versare all'Università San Raffaele</li><li>• I rata di € 1000,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• II e ultima rata di € 980,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li></ul> <p><b>Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00)</b></p> <p>I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite:</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele</li><li>• I rata di € 1000,00, entro il 1 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• II e ultima rata di € 1000,00, entro il 2 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li><li>• III e ultima rata di € 1100,00, entro il 3 mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas</li></ul> <p>Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: <a href="mailto:master@consorziohumanitas.com">master@consorziohumanitas.com</a> e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 19:00</p> <p>Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.</p> <p>Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo <a href="mailto:amministrazione@pec.uniroma5.it">amministrazione@pec.uniroma5.it</a>.</p> <p>In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso.</p> <p>L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità FAD: minimo 30 - a tasa piena e minimo 50 - a tasa in convenzione (scontata) Modalità Blended: minimo 20 - a tasa piena e minimo 30 - a tasa in convenzione (scontata)</p>
<b>Scadenze</b>	<p>Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe.</p> <p>Inizio Gennaio 2025 - Fine Marzo 2026</p> <p>Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 Giugno 2025</p> <p>La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.</p>

Roma, 02/10/2024

IL RETTORE  
(Prof. )