

## Formazione in coaching sportivo

Il Ticino è terra che si sa appassionare per lo sport e sa produrre giovani talenti che riescono a trovare spazio sulla ribalta nazionale ed internazionale in diverse discipline sportive. A livello internazionale è oramai cosa affermata che per raggiungere risultati d'eccellenza la «cura del mentale», come viene definita nel linguaggio comune, riveste un'importanza tale da poter fare la differenza in talune circostanze. Tale cura si sta pian piano imponendo, soprattutto attraverso i media, anche nel discorso sportivo ticinese, anche se poi rimane ancora parecchio limitata nella sua applicazione. Una delle modalità con le quali si può sostenere dal punto di vista mentale la prestazione dello sportivo singolo o della squadra è quella del coaching.

In Ticino non vi è attualmente la possibilità di formarsi quale coach sportivo. Per questo motivo la Fondazione Istituto ricerche di gruppo di Lugano, attiva dal 1989 nella formazione di figure professionali impegnate in diversi modi nella prevenzione e nella cura psicologica e membro ordinario della Charta svizzera di psicoterapia, darà avvio - da Settembre 2012 - ad una formazione triennale, destinata a laureati in psicologia, scienze umane e scienze dello sport, ad allenatori con diploma Swiss Olympic e ad atleti che hanno alle spalle una carriera sportiva professionistica.

Il percorso formativo, che permette di ottenere il diploma in coaching sportivo, si compone di una parte teorica e di una parte pratica. Nel corso della parte teorica saranno approfonditi gli aspetti psicologici, relazionali metodologici e tecnici rilevanti per la pratica del coaching avvalendosi del contributo di docenti riconosciuti dell'Istituto ricerche di gruppo in collaborazione con specialisti in coaching sportivo dell'Unità Operativa Psicologia dello Sport della SUISM (Scuola Universitaria Interfacoltà Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Torino), in particolare con il prof. Giuseppe Vercelli e con il dott. Antonio Sacco. La parte pratica, richiederà al candidato di accompagnare (sotto supervisione) almeno uno sportivo d'élite lungo i tre anni di formazione. L'itinerario formativo potrà beneficiare - in accordo con il Dipartimento educazione, cultura e sport - del sostegno della Scuola professionale sportivi d'élite di Tenero, che consente tuttora a oltre 120 giovani di attuare una pratica sportiva ed artistica di alto livello, svolgendo nel contempo una formazione professionale di impiego di commercio.

Per essere ammesso alla formazione, il candidato in possesso dei prerequisiti richiesti (lauree, diploma Swiss Olympic o carriera professionistica) sarà chiamato a sostenere un colloquio d'idoneità a cui farà seguito un breve stage d'osservazione sul terreno.

Qui di seguito si può trovare il programma della formazione ed il formulario di iscrizione.

Descrizione	La formazione in coaching sportivo prepara all'accompagnamento di uno sportivo (o di un artista) dal punto di vista mentale nel suo percorso di formazione e sviluppo professionale, aiutandolo a migliorare la qualità e la consistenza della sua performance e sostenendolo nello sviluppo di una carriera professionale.
Destinatari	Laureati in psicologia, educazione fisica, scienze umane o titoli equivalenti Atleti con carriera sportiva professionistica Allenatori di 2° livello Swiss Olympic
Requisiti	Attestazione tramite CV dei requisiti di formazione (vedi Destinatari) Superamento di colloqui attitudinali Superamento dello stage propedeutico
Titolo	Diploma in coaching sportivo
Durata	440 Ore Lezione (1 OL = 45 min) così suddivise: 150 OL Teoria 80 OL Seminario intensivo 160 OL Pratica sul terreno 50 OL Supervisione
Programma e contenuti	Fase preliminare: marzo – maggio 2012: <ul style="list-style-type: none"> <li>- colloqui attitudinali</li> <li>- stage propedeutico: consiste nell'osservare uno sportivo durante 4 settimane nella sua pratica sportiva (allenamenti e competizioni), redigendo un rapporto di osservazione.</li> </ul> 1° anno: settembre 2012 – giugno 2013 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscenza del contesto di intervento</li> <li>- Osservazione sul terreno</li> <li>- Elementi di psicologia della prestazione I</li> <li>- Introduzione al coaching</li> <li>- Pratica sul terreno</li> <li>- Supervisione</li> <li>- Seminario intensivo</li> </ul> 2° anno: settembre 2013 – giugno 2014 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementi di psicologia della prestazione II</li> <li>- Tecniche di coaching e di cambiamento</li> <li>- La gestione mentale del corpo e delle sue funzioni</li> <li>- La gestione della carriera</li> <li>- Pratica sul terreno</li> <li>- Supervisione</li> <li>- Seminario intensivo</li> </ul> 3° anno: settembre 2014 – giugno 2015 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il coaching nelle singole discipline sportive</li> <li>- La trasformazione della carriera sportiva</li> <li>- Pratica sul terreno</li> <li>- Supervisione</li> <li>- Lavoro di diploma</li> </ul>
Luogo	IRG, Via Breganzona 16, 6900 Lugano
Docenti	Docenti IRG, docenti SPSE, docenti SUISM
Costo	CHF 9000.-
Responsabile	Marco Noi – <a href="mailto:marco.noi@bluewin.ch">marco.noi@bluewin.ch</a>
<b>Serata informativa</b>	<b>Una serata informativa si terrà il mercoledì 7 marzo 2012 dalle ore 20.00 alle 21.30 presso l'Istituto ricerche di gruppo, via Breganzona 16, a Lugano</b>
Iscrizione	Entro il 25 marzo 2012

## Formulario di iscrizione alla formazione in coaching sportivo

Cognome: ..... Nome: .  
Via: ..  
CAP: Città: ...  
Data di nascita: .  
Telefono privato: ... Telefono ufficio:  
Cellulare: E-mail:

Si richiede una quota di iscrizione di CHF 300.- da versare sul conto corrente postale intestato a Fondazione Istituto ricerche di gruppo, 6900 Lugano, 65-49172-8

Data e luogo: . Firma: .

Documenti da allegare:

- . curriculum vitae completo con in particolare informazioni dettagliate sulla formazione e sulle esperienze sportive
- . Copia della laurea o del Master
- . Copia del diploma Swiss Olympic (per gli allenatori)

**Termine di iscrizione: 25 marzo 2012 (inviare il formulario di iscrizione a Marco Noi, Istituto ricerche di gruppo, Via Breganzona 16, 6900 Lugano)**