

“ASPETTI PSICOLOGICI DELL’INFORTUNIO SPORTIVO: MODELLI TEORICI E INTERVENTI NEL PERCORSO RIABILITATIVO”

RELATORE:

Dott.ssa Gladys BOUNOUS - Psicologa dello sport – Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

PRESENTAZIONE CORSO

L'infortunio sportivo rappresenta un evento complesso che coinvolge simultaneamente dimensioni biologiche, psicologiche e sociali, influenzando profondamente il percorso riabilitativo dell'atleta. Le più recenti evidenze scientifiche sottolineano come emozioni, pensieri, paura, motivazione e contesto relazionale incidano in modo significativo sul recupero funzionale e sul ritorno allo sport.

Il professionista della riabilitazione è quindi chiamato a integrare competenze tecniche con strumenti psicologici fondamentali per favorire aderenza, resilienza e autoefficacia del paziente. Il corso propone un approccio biopsicosociale aggiornato e pratico, volto a fornire conoscenze teoriche e strategie operative utili alla gestione completa dell'atleta infortunato, promuovendo un modello di cura moderno, interdisciplinare e realmente centrato sulla persona.

PROGRAMMA CORSO

1. Aspetti psicologici dell'infortunio sportivo

- L'infortunio sportivo come evento bio-psico-sociale

2. Il modello biopsicosociale

- Il modello biopsicosociale
- Origini ed evoluzione del modello
- Le quattro aree coinvolte in un infortunio

3. Modelli psicologici per comprendere l'infortunio

3.1 Lo stress–injury model

- Fattori di personalità, storia di stress e risorse di coping
- Risposte psicofisiologiche e cognitive allo stress
- Implicazioni sul rischio di infortunio

3.2 Il modello del ciclo affettivo dell'infortunio

3.3 Il modello integrato di risposta all'infortunio sportivo

- Valutazione cognitiva, emozioni e comportamenti

4. Dolore e dimensione psicologica

- Cos'è il dolore: una visione moderna
- Il cervello costruisce il dolore
- Dolore e psicologia

5. Dolore fisico e dolore sociale

- Dolore fisico e dolore sociale
- L'atleta infortunato: dolore fisico e dolore sociale

6. Le fasi del recupero sportivo

6.1 Fase acuta

- Reazioni emotive immediate all'infortunio
- Comprendere la risposta psicologica all'infortunio

6.2 Fase di riabilitazione

- Vissuti emotivi e motivazionali
- Il modello bio-psico-sociale nella riabilitazione sportiva
- Aderenza al trattamento e ruolo della motivazione

6.3 Fase di ritorno allo sport

- Prontezza psicologica al rientro
- Paura del re-infortunio e aspettative di performance

7. Eventi psicologici legati all'infortunio

- Catastrofizzazione
- Paura di re-infortunarsi (PRI e kinesiophobia)
- Disturbo post-traumatico da stress
- Depressione post-infortunio

8. Tecniche psicologiche utili per affrontare l'infortunio

8.1 Interventi psicoeducativi ed educazione al dolore

- Interventi psicoeducativi
- Educazione al dolore (Pain Neuroscience Education)

8.2 Colloquio motivazionale

- Ruota del cambiamento
- Ambivalenza del cambiamento
- Obiettivi del colloquio motivazionale

8.3 Tecniche cognitive e motivazionali

- Self-talk e ristrutturazione cognitiva
- Goal setting
- Tecnica SMART

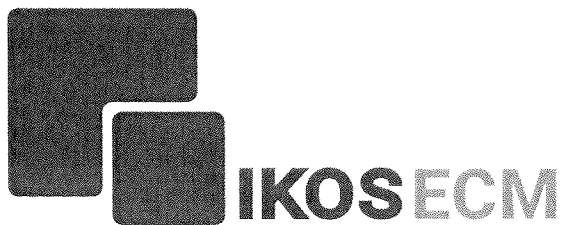
8.4 Imagery

8.5 Tecniche di rilassamento

- Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson
- Benefici e applicazioni

8.6 Tecniche di respirazione

- Respirazione diaframmatica
- Respirazione triangolare
- Respirazione quadrata
- Respirazione alternata
- Respirazione frazionata



8.7 Mindfulness

- Fondamenti della mindfulness
- Mindfulness e dolore
- Pratiche formali: body scan, respirazione consapevole, mindful movement

8.8 EMDR

- Principi e funzionamento
- Applicazioni negli atleti infortunati

8.9 Biofeedback

- Biofeedback e autoregolazione psicofisiologica
- Applicazioni nel recupero post-infortunio

9. Bibliografia

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE FINALE A RISPOSTA MULTIPLA

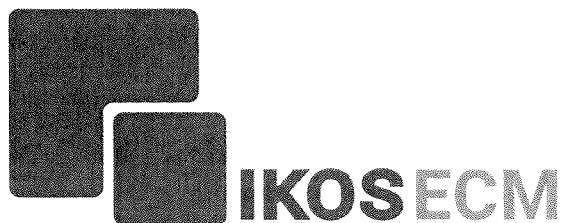
OBIETTIVO FORMATIVO

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

INDIRIZZO INTERNET PER ACCEDERE AL CORSO:

Dal 01 gennaio 2026 al 31 dicembre 2026

www.ikosecm.it



MODALITÀ DI ACQUISTO:

- Direttamente dal sito www.ikosecm.it mediante pagamento con carta di credito; bonifico bancario, Satispay o PayPal
- Il corso ha un costo di € 40,00

Il corso necessita di 10 ore totali di studio per il successo formativo del progetto offerto (studio congiunto di slide e di tutti gli allegati proposti). E' possibile scaricare tutte le slide, in formato pdf, che compongono il corso

Crediti: 10 - Per acquisire i crediti è necessario affrontare e superare il 75% del questionario proposto a fine corso. Il test prevede una doppia randomizzazione delle domande.

IL CORSO È RIVOLTO A:

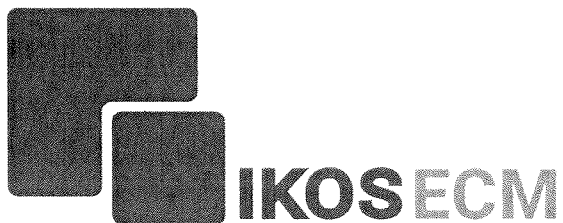
- Assistente sanitario
- Dietista (Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento, Dietista)
- Educatore professionale (Educatore professionale, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)
- Farmacista (Farmacia ospedaliera, Farmacia territoriale, Farmacista di altro settore)
- Fisioterapista (Fisioterapista, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)
- Infermiere
- Massofisioterapista Iscritto all'elenco speciale di cui all'art. 5 del D.M. 9 agosto 2019
- Medico chirurgo (Ortopedia e traumatologia, Psichiatria, Psicoterapia, Malattie metaboliche e diabetologia, Scienza dell'alimentazione e dietetica, Medicina dello sport, Medicina fisica e riabilitazione, Medicina generale (medici di famiglia), Medicina subacquea e iperbarica, Medicina termale)
- Podologo (Podologo, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)
- Psicologo (Psicoterapia, Psicologia)

IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino

Tel. +39011.377717 Fax - www.ikosecm.it

Partita Iva 08897730019 – Capitale Sociale 20.000,00 I.V.- R.E.A. 1008662



- Tecnico della riabilitazione psichiatrica (Tecnico della riabilitazione psichiatrica, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)
- Tecnico ortopedico (Tecnico ortopedico, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)
- Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva (Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)
- Terapista occupazionale (Terapista occupazionale, Terapista occupazionale Iscritto nell'elenco speciale ad esaurimento)

PROVIDER

IKOS s.r.l. - Accr. N. 1809

Via Legnano, 26 – 10128 Torino

Tel. 011.377717

Mail. emanuele.torrero@ikosformazione.it; Sito: www.ikosecm.it

Curriculum Vitae Europass



Informazioni personali

Cognome/Nome **BOUNOUS GLADYS**

Indirizzo Corso Francia 252 - Torino

Telefono Mobile 0039.347.27.34.495

E-mail gladys.bounous@bskilled.it

Cittadinanza Italiana

Data di nascita 17.08.1978

Sesso Femminile

Public Profile <http://www.linkedin.com/pub/gladys-bounous/21/5a7/b45>

P.IVA 08777410013 / CF. BNSGDY78M57L219J

Occupazione desiderata/Settore professionale

Soft Skills Trainer

Esperienza professionale

Date	2004 →
Tipo di attività o settore	Soft Skills Trainer e coach aziendale
Principali attività e responsabilità	Formazione Health and Safety; Negotiation, Communication; Public speaking; Time e Meeting Management, Leadership development, Feedback, Solution Finding, Coaching, Stress Management, Team Working
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FCA Training Center, RGI, Pininfarina, L'Oreal, Trelleborg, Cedacri, Fondazione CRT, CNH, Avon, Comau, Teksid, FPT, Iveco, Magneti Marelli, Autotorino
Tipo di attività o settore	Settore formazione aziendale
Date	2004 →
Tipo di attività o settore	Outdoor Trainer e Facilitatore Team Building
Principali attività e responsabilità	Progettazione ed erogazione di eventi di team building e/o outdoor training a carattere sportivo ed esperienziale
Nome e indirizzo del datore di lavoro	FCA, Saeco, DAM S.p.A, Articolo 1, Sunny Way, Decathlon, Humangest
Tipo di attività o settore	Settore formazione aziendale
Date	2004 →
Lavoro o posizione ricoperti	Docente di psicologia dello sport presso enti universitari e privati
Principali attività e responsabilità	Progettazione ed erogazione giornate di formazione su Mental Training, Formazione allenatori, supporto dirigenti sportivi, formazione genitori, team building
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Istituto Watson di Torino, IUSVE di Venezia, SUISM di Torino, ISEF di Torino, Parma Football Club, Juventus Soccer School, Pisa Soccer School, Calcio 4D, AIAC Piemonte, Centro Regionale di Psicologia dello Sport di Macerata,
Tipo di attività o settore	Settore formazione e consulenza
Date	2004 →
Tipo di attività o settore	Psicologo Psicoterapeuta
Principali attività e responsabilità	Consulenza per utenti privati, approccio cognitivo-comportamentale integrato con una formazione specialistica in ipnosi clinica.
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Libera professionista
Tipo di attività o settore	Psicologia Psicoterapia
Date	2010 →
Tipo di attività o settore	Mental Trainer per sportivi
Principali attività e responsabilità	Consulenze individuali e di squadra
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Libera professionista presso B-Skilled di Torino, Yacht Club di Genova, Vittoria Pattinatori di Torino, Muay Farang Team, Nord Tennis Torino,
Tipo di attività o settore	Psicologia dello Sport

Istruzione e formazione																																																			
Date	2010 - 2014																																																		
Titolo della qualifica rilasciata	Scuola di specializzazione in psicoterapia cognitivo-comportamentale																																																		
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale																																																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Istituto Watson - Torino																																																		
Date	03.2009 – 10.2009																																																		
Titolo della qualifica rilasciata	Ipnologo																																																		
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Approfondimento dell'applicazione delle tecniche ipnotiche in contesti di relazione d'aiuto																																																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	C.I.I.C.S Centro di Ipnosi Clinica e Sperimentale - Torino																																																		
Date	2007																																																		
Titolo della qualifica rilasciata	Technicien en Hypnose Ericksonienne																																																		
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Tecniche di ipnosi indiretta e comunicazione ipnotica																																																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	ARCHE' - Paris																																																		
Date	2004-2005																																																		
Titolo della qualifica rilasciata	Diploma professionale in psychoterapist analytique à orientation hypnose constructiviste																																																		
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Tecniche di ipnosi base da utilizzare in contesti psicologici, psicoterapeutici e relazioni di aiuto																																																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Univeristé Europeenne Jean Monnet - Bruxelles																																																		
Date	1997 -2002																																																		
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità																																																		
Principali tematiche/competenza professionali possedute	Tesi di laurea in psicologia gerontologica, "Le problematiche psicologiche e neuropsicologiche nella malattia di Parkinson"; discussa li 8/7/2002, con votazione 108/110																																																		
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Torino – Facoltà di Psicologia																																																		
Capacità e competenze personali																																																			
Madrelingua	Italiano																																																		
Altra(e) lingua(e)																																																			
Autovalutazione																																																			
Livello europeo (*)																																																			
Inglese																																																			
Francese																																																			
Spagnolo																																																			
	<table><tr><th colspan="4">Comprensione</th><th colspan="4">Parlato</th><th colspan="2">Scritto</th></tr><tr><th colspan="2">Ascolto</th><th colspan="2">Lettura</th><th colspan="2">Interazione orale</th><th colspan="2">Produzione orale</th><th></th><th></th></tr><tr><td>C1</td><td>Livello Avanzato</td><td>C1</td><td>Livello Avanzato</td><td>B2</td><td>Livello Intermedio</td><td>B2</td><td>Livello Intermedio</td><td>B1</td><td>Livello Intermedio</td></tr><tr><td>C1</td><td>Livello Avanzato</td><td>B2</td><td>Livello Intermedio</td><td>B2</td><td>Livello Intermedio</td><td>B2</td><td>Livello Intermedio</td><td>B1</td><td>Livello Intermedio</td></tr><tr><td>B1</td><td>Livello intermedio</td><td>A2</td><td>Livello elementare</td><td>A1</td><td>Livello elementare</td><td>A1</td><td>Livello elementare</td><td></td><td></td></tr></table>	Comprensione				Parlato				Scritto		Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale				C1	Livello Avanzato	C1	Livello Avanzato	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B1	Livello Intermedio	C1	Livello Avanzato	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B1	Livello Intermedio	B1	Livello intermedio	A2	Livello elementare	A1	Livello elementare	A1	Livello elementare		
Comprensione				Parlato				Scritto																																											
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale																																													
C1	Livello Avanzato	C1	Livello Avanzato	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B1	Livello Intermedio																																										
C1	Livello Avanzato	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B2	Livello Intermedio	B1	Livello Intermedio																																										
B1	Livello intermedio	A2	Livello elementare	A1	Livello elementare	A1	Livello elementare																																												
	(*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue																																																		
Capacità e competenze sociali	Capacità di lavorare in gruppo acquisita con il lavoro all'interno di equipe, sia di tipo ospedaliero (U.O di Neurologia fino al 2003) e (U.O di Psicologia dello Sport fino al 2009); Buona capacità di comunicazione acquisita nelle attività di formazione in aula, presentazioni a convegni e partecipazioni a corsi;																																																		
Capacità e competenze organizzative	Buona capacità di organizzazione (esperienza logistica) sviluppata nella coordianzione di almeno una 20 di corsi di formazione con staff docenti da un minimo di 4 ad un massimo di 15 persone. Competenze di leadership acquisite nel coordinamento di gruppi di lavoro eterogenei e gruppi di formazione. Capacità di pianificazione e realizzazione progetti formativi; Sviluppo di semplici strategie di marketing per la promozione di eventi.																																																		

Capacità e competenze tecniche	Coordinamento ed esecuzione trial farmacologici (Studio clinico protocollo n. DA2APD-0075-031, Pharmacia & Upjohn; Studio clinico protocollo n. 528E-CNS-0072-0126, Pharmacia Italia; Studio clinico protocollo ST-200-RCC-97-007, SIGMA-TAU); Sviluppo di protocolli di ricerca in psicologia sportiva con competenze statistiche di base; Conoscenza e utilizzo di apparecchiature di biofeedback per lo sviluppo della prestazione sportiva; Conoscenza e applicazione di strumenti diagnostici di tipo neuropsicologico acquisita durante 3 anni di tirocinio pre-laurea presso l'U.O di Neurologia dell'Ospedale Valdese di Torino;
Capacità e competenze informatiche	Competenze informatiche di base (MS Windows 2000/Vista, MS Office e principali programmi di utilità). Navigazione su internet e utilizzo dei motori di ricerca, compresi i portali di ricerca scientifica (es. pubmed) Utilizzo di alcuni programmi di grafica (Flash, Photoshop) e di elaborazione statistica (SPSS) Realizzazione e manutenzione di numerosi siti internet con utilizzo di programmi come FrontPage, Dreamweaver e Wordpress (www.bskilled.it)
Capacità e competenze artistiche	Studi per 6 anni di pianoforte e chitarra classica. Partecipazione a concorsi letterari: prima classificata al concorso "Scrivi Torino", 1995 Esperienze nel mondo dello spettacolo e della pubblicità. Esperienze di improvvisazione teatrale.
Altre capacità e competenze	Pratica di numerosi sport a livello amatoriale (arrampicata, trekking, vela, nuoto, sci, snowkite, corsa, pattinaggio, attività aerobiche, ...)
Patente	A e B
Ulteriori informazioni	Pubblicazioni G. Bounous, E.G Ciofi., Nella stanza del mental coach. Edizioni Ferrari Sinibaldi, 2016 G. Bounous, Con la testa in alto mare. Manuale di allenamento mentale per velisti. Magenes Editori, Milano, 2010 G. Bounous, M. Chisotti, P. Sacchettino, G. Vercelli, Manuale di Counselling. L'approccio ipnotico costruttivista. Ed. Libreria Cortina, Torino 2006 G. Vercelli, G. Bounous Ghiande dello stesso ramo. Trentatré induzioni ipnotiche per l'attivazione delle risorse dell'inconscio, Edizioni Libreria Cortina, Torino 2004 G. Bounous, C. Tirone, Quaderni di psicologia generale, Centro Stampa EDISU, Torino, 2005 G. Vercelli, G. Bounous, Manuale di Psicologia dello Sport, Centro Stampa EDISU, Torino, 2005 G. Bounous, "Invecchiamento e depressione", in <i>I disturbi cognitivi dell'invecchiamento</i>, a cura di S. Barba, Utet 2002 Pubblicazioni scientifiche <i>La mente dei velisti solitari: un caso di ricerca/intervento basato sull'applicazione di uno strumento di autovalutazione della prestazione sportiva in condizioni estreme</i>, Giornale Italiano di Psicologia dello Sport, n.11, maggio/agosto 2011 L'ipnosi applicato allo sport è realmente efficace? Una rassegna su alcuni studi degli ultimi vent'anni, Giornale Italiano di Psicologia dello Sport, n. 14/2012
Firma	Il sottoscritto è a conoscenza che, ai sensi dell'art. 26 della legge 15/68, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali. Inoltre, il sottoscritto autorizza al trattamento dei dati personali, secondo quanto previsto del D.Lgs 30 giugno 2003 n.196 "Codice in materia di protezione dei dati personali". 