INFORMAZIONI PERSONALI

Sergio Costa

Via Monginevra 34, 00141 Roma (Italia)

+39 3899715681

costasergio@hotmail.it

Data e Luogo di nascita 15/09/1986, Napoli | Nazionalità Italiana

ESPERIENZA PROFESSIONALE

Psicologo dello Sport

Gennaio 2021 → Marzo 2021 **Federazione Italiana Baseball e Comitato Nazionale Tecnici**
- Responsabile e formatore nel corso sugli aspetti psicologici e mentali per tecnici di baseball e softball

Ottobre 2017 → ad oggi **Grande Slam Nocetta** (Tennis)
Ottobre 2015 → ad oggi Ho seguito atleti di **Tennis, Golf, Ciclismo, Pugilato, Tiro a volo e Basket**
Febbraio 2013 → ad oggi **Tc Tennis Project** (vecchio NewF84) **e Circolo Canottieri Roma** (Tennis)
Ottobre 2019 → Giugno 2020 **Junior Tennis Palocco**
Febbraio 2013→Giugno 2015 **R70, Tc Nautico e Aureliano Tennis Team** (Tennis)
- Responsabile dello sviluppo dei fattori psicologici, attraverso un programma di allenamento mentale, di gruppo e/o individuale, dentro e fuori dal campo, volto all'acquisizione degli strumenti necessari per perfezionare la prestazione e la crescita personale, favorendo un lavoro sistemico tra atleta, allenatore e famiglia

Aprile 2019 → ad oggi **Orangogo** (il motore di ricerca degli sport d'Italia)
- Supervisore del team di Psicologia dello sport, approfondendo temi legati alla ricerca e alla sua applicazione nell'ambito sportivo

Gennaio 2019 → ad oggi **B-Skilled**
- Collaboratore del Gruppo, occupandomi di formazione, di applicazione pratica e di ricerca nella Psicologia dello Sport

Gennaio 2015 → ad oggi **Federazione Italiana Tennis**
- Formatore nei corsi da istruttore di Tennis, preparatore mentale dei raduni CPA e CAP regionali, dei raduni tecnici nazionali, dei centri estivi federali e responsabile dell'area mentale prima nel CTP Foligno poi nel CTP Pisana (Roma), svolgendo lavori con atleti, maestri e genitori

.Gennaio 2015 → ad oggi **Ordine Psicologi del Lazio**
- Componente del Gruppo di Lavoro in "Psicologia dello Sport" presso l'Ordine degli Psicologi del Lazio, con l'intento di promuovere questa nuova figura

Settembre 2012 → Giugno 2013 **Virtus Roma** (Calcio a 5 Femminile)
- Tirocinante nello sviluppo e nella gestione delle dinamiche e delle abilità mentali, individuali e di squadra, attraverso un lavoro di staff sul miglioramento relazionale e prestazionale

© Unione europea, 2002-2020 | europass.cedefop.europa.eu

ISTRUZIONE

02/11/16 → 24/03/20 **Dottore di ricerca in "Neuroscienze, Imaging e Scienze Cliniche"**
Università degli Studi "G. d'Annunzio" Chieti – Pescara

19/02/2020 **"La respirazione come tecnica per l'allenamento sportivo e mentale"**
Scuola dello Sport – Coni Roma

06/11/2019 **"Emozioni e prestazione sportiva"**
Scuola dello Sport – Coni Roma

21-22/10/2018 **Preparatore Mentale di 2° Grado**
Federazione Italiana Tennis

03/05/2017 **"Tirare al bersaglio: Le componenti psicologiche nei compiti di mira"**
Scuola dello Sport – Coni Roma

28/03/2017 **"Le neuroscienze cognitive e lo sport"**
Scuola dello Sport – Coni Roma

20/07/2014 **Tennis Mental Coach - Aspetti Psicologici del Tennis**
GPTCA Italia

Febbraio 2014 → Dicembre 2014 **Master in Psicologia dello Sport**
ASP (Associazione Italiana Psicologi) – Milano (Italia)

20/05/2013 **Psicologo: iscritto all'Ordine degli Psicologi del Lazio con numero 20000**
Ordine degli Psicologi del Lazio

Dicembre 2011 → Febbraio 2013 **Master Universitario di II livello in "Sport e intervento psicosociale"**
Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano (Italia)

Ottobre 2008 → Ottobre 2010 **Laurea Magistrale in Psicologia della Comunicazione e del Marketing**
- Tesi di laurea: "L'Effetto dell' Efficacia percepita Personale e Collettiva sulla Soddisfazione dell'Allenatore nelle squadre di calcio semi-professionistiche";
- Voto di laurea: 110 e lode / 110

Università degli studi di Roma "La Sapienza" - Roma (Italia)

FORMAZIONE

Febbraio 2013 → Luglio 2013

Stagista

Organizzazione, sviluppo, promozione e rendicontazione delle attività legate al mondo dello sport all'interno dell'Area Progetti ASI, che utilizza lo sport come mezzo di integrazione ed inclusione sociale

ASI (Associazioni Sportive e Sociali Italiane) - Roma (Italia)

Dicembre 2011 → Giugno 2012

Collaboratore

Approfondimento pratico sulla Psicologia dello sport, con lo sviluppo di esercizi psicomotori e test sportivi per il miglioramento della prestazione e del benessere della squadra.

Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica N.42 Università "La Sapienza" di Roma - Cattedra Psicologia della Personalità - Roma (Italia)

Settembre 2011 → Marzo 2012

Tirocinante

Approfondimento delle tematiche relative alla Psicologia dello Sport, e sviluppo della ricerca: *Una scala per la misura delle convinzioni di efficacia personale nel tennis*, sotto la supervisione del Dottore **Diego Polani**.

Associazione Italiana Psicologia dello Sport - Nepi (Italia)

Marzo 2011 - Settembre 2011

Tirocinante

Approfondimento delle tematiche relative alla Psicologia della Salute nel ciclo di vita, con particolare attenzione all'analisi dei fattori di rischio associati alla guida nei giovani, sotto la supervisione del Professore **Fabio Lucidi**.

Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione, presso l'Università degli studi di Roma "La Sapienza" - Roma (Italia)

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre: Italiano

Altra lingua: Inglese Buono

Competenze e capacità sociali

Spirito di gruppo, buona capacità di adattamento, oltre che di comunicazione e gestione delle risorse umane grazie agli studi e alle esperienze effettuate.

Competenze e capacità informatiche

Discreta conoscenza dei programmi Office:

- Excel; Power Point; Word; Publisher.

Sufficiente conoscenza del pacchetto statistico SPSS e delle analisi di dati quantitative.

PUBBLICAZIONI, POSTER E PROGETTI

Articoli:

[1] Grauso Aldo, Accursio Gennaro, Costanza Giovanni e Costa Sergio (2013). La ricerca - intervento Calcio 2000. *Il Giornale Italiano Psicologia dello Sport*, num. 17/2013, Calzetti Mariucci Editori (vedere Errata Corrige pubblicato sul n. 23/2015 Maggio-Agosto 2015).
[2] Costa Sergio, Bernardi Emiliano, Lausdei Paola, Morgilli Luana e Manili Umberto (2015). Censimento degli Psicologi dello Sport nel Lazio. *Movimento*, num. 31/2015, 115-117, Edizioni Luigi Pozzi.
[3] Costa Sergio, Livi Stefano e Polani Diego (2015). Una scala per la misura delle convinzioni di efficacia personale nel tennis. *Il Giornale Italiano Psicologia dello Sport*, num. 24, 3-8, Calzetti Mariucci Editori.
[4] Rossi Barbara, Costa Sergio e Iannucci Margherita (2017). Mental training e consapevolezza di sé nel basket giovanile. *Scienza e Sport*, num. 33, Gennaio-Marzo, Editoriale Sport Italia srl.
[5] Costa Sergio e Daino Antonio (2018). Ma perché crollo nei punti importanti?. *Supertennis Magazine*, num. 1, Gennaio.
[6] Costa Sergio, Greco Andrea e Steca Patrizia (2018). Una scala per la misurazione delle convinzioni di efficacia personale e collettiva nel calcio. Movimento, num. 34, Edizioni Luigi Pozzi.
[7] Croce Pierpaolo, Quercia Angelica, Costa Sergio and Zappasodi Filippo (2018). Circadian rhythms in fractal features of EEG signals. F*rontiers in Physiology*, 9, 1-14.
[8] Croce Pierpaolo, Quercia Angelica, Costa Sergio and Zappasodi Filippo (2020). EEG microstates associate with intra-and inter-subject alpha variability. *Scientific Report,* 10, 1.
[9] Costa Sergio, Ciofi Edoardo Giorgio, Costa Vanessa & De Gregorio Eugenio (2020). Le caratteristiche del genitore "perfetto": studio nel tennis e strumenti d'intervento, *SDS – Scuola dello Sport, N. 124*.
[10] di Fronso Selenia, Costa Sergio, Montesano Cristina, Di Gruttola Francesco, Ciofi Edoardo Giorgio, Morgilli Luana, Robazza Claudio & Bertollo Maurizio (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
[11] Costa Sergio, Santi Giampaolo, di Fronso Selenia, Montesano Cristina, Di Gruttola Francesco, Ciofi Edoardo Giorgio, Morgilli Luana & Bertollo Maurizio (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19, *Sport Sciences for Health*.
[12] Picco Cesare, Costa Sergio, Cappellari Davide, Milani Massimiliano Andrea, Trout Martin John e Filipas Luca (2020). Performance e maratona: il ruolo degli atteggiamenti mentali. *Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, num. 2, 3-10, Calzetti Mariucci Editori.
[13] Costa Sergio, Morgilli Luana e Bernardi Emiliano (2020). Tra teoria e pratica: il torneo Tennis Mental Point come esperienza applicata. *Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, num. 2, 21-26, Calzetti Mariucci Editori.
[14] Santi Giampaolo, Quartiroli Alessandro, Costa Sergio, Di Fronso Selenia, Montesano Cristina, Di Gruttola Francesco, ... & Bertollo Maurizio. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on coaches' perception of stress and emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, 11, 3872.

Libri:

[1] Collaboratore alla stesura di "*La guida psicologica del calcio. Come costruire una squadra vincente*". Edizioni Kappa, 2013.

Posters, Workshops e Seminari:

[1] "*Action – Research Soccer 2000*", Poster, ENYSSP, Lipsia, 2014;
[2] "*Measuring Self Efficacy in Tennis: a new scale to assess beliefs in one's ability to succeed*", Poster, ISSP, Rome, 2015;
[3] "*Measuring Self Efficacy: a new scale to study the possibility to succeed in tennis"*, Poster, FEPSAC, Bern, 2015;
[4] "*Effect of self and collective efficacy on coach's satisfaction in the semi-professional football teams*", Poster, ENYSSP, Girona, 2015;
[5] "*Improving decision making with video-feedback analysis (the DTM model applies to tennis and other sports)*", Workshop, ENYSSP, Varsavia, 2016.
[6] "*Improving decision making with video-feedback analysis (the DTM model applies to tennis and other sports)*", Poster, ISSP, Siviglia, 2017;
[7] "*Brain Dynamics during action anticipation in tennis players*", Poster, Sport & Exercise Psychology Under the Leaning Tower, Pisa, 2017;
[8] "*Brain Dynamics during action anticipation in tennis players*", Poster, ENYSSP, Bratislava, 2017;
[9] *"The "PERFECT" Parent (A study on tennis, and intervention tools)",* Workshop, ENYSSP, Bratislava, 2017;
[10] *"Personal Emblem and Training Exercises. Practical Techniques for Athletes",* Workshop, ENYSSP, Zagabria, 2018;
[11] *"Motivational climate and orientation (from theory to practice)",* Oral presentation, ENYSSP, Zagabria, 2018;
[12] *"Studio delle dinamiche cerebrali nei processi di anticipazione visiva",* Presentazione Orale, AIPS, Venezia, 2018;
[13] "*Brain Dynamics during action anticipation processes: study protocol*", Oral Presentation, ECVP, Trieste, 2018;
[14] "*Brain Dynamics during visual anticipation in sport",* Poster Award, FEPSAC, Munster, 2019;

[15] *"COVID-19 e attività agonistica: il vissuto dell'atleta durante il lockdown". Partecipazione al terzo modulo del* 20° Corso Nazionale per Esperti di Preparazione Fisica, 2020, della Scuola dello Sport.

Premi*:*

[1] Primo classificato al concorso Premio Madella 2018, organizzato dalla Scuola dello Sport del Coni, con il lavoro dal titolo: "*Le caratteristiche del genitore "perfetto" (studio nel tennis e strumenti d'intervento)".*

Progetti*:*

[1] 2012 – ad oggi. Studio delle convinzioni di efficacia personale nel tennis, con l'obiettivo di creare e validare un test italiano sport specifico. Il progetto è stato sviluppato insieme alla collaborazione di Stefano Livi, professore associato in Psicologia Sociale all'Università di Roma "Sapienza".

[2] 2018 – ad oggi. Creazione del progetto "Le caratteristiche del genitore perfetto" con il quale abbiamo prima approfondito il contesto tennistico, in collaborazione con la Federazione Italiana Tennis, e successivamente il mondo del calcio, insieme al Settore Giovanile e Scolastico FIGC, per indagare il ruolo genitoriale nel contesto sportivo.

[3] 2019 – ad oggi. Sviluppo del progetto "Nella Mente dell'Arbitro" con l'obiettivo di studiare, attraverso una batteria di test, le componenti mentali e psicologiche degli arbitri e dei giudici di diversi sport (Tennis, Calcio, Basket, Pallavolo, Baseball, Golf, Ciclismo, …). Il lavoro è stato creato insieme alla collaborazione dell'Università G. D'Annunzio di Chieti e Pescara e del Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione dell'Università La Sapienza di Roma, nonchè ad un gruppo di colleghi italiani.

[4] 2020 – ad oggi. Creazione del progetto "Sport & Stop: l'attività agonistica ai tempi dei Coronavirus (COVID-19)", con l'obiettivo di studiare l'effetto dell'emergenza COVID-19 su atleti e allenatori italiani. Il progetto è stato sviluppato insieme alla collaborazione dell'Università G. D'Annunzio di Chieti e Pescara, alla Scuola dello Sport del CONI e ad un gruppo di colleghi italiani.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Sono un ragazzo dinamico che non si arrende alle prime difficoltà e che cerca sempre di dare il massimo in ogni situazione, spinto da una grande passione per la ricerca e per lo sport, visto non soltanto come miglioramento delle prestazioni, ma anche come veicolo di cultura e valori.

Mi definisco come una persona "scientificamente creativa".

"Se posso darvi un mio pensiero, può darsi che ve ne ricordiate o meno. Ma se riesco a farvi pensare per conto vostro, ho contribuito notevolmente ad accrescere la vostra personalità."

Elbert Hubbard

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".