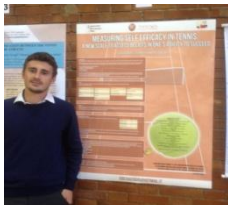


## INFORMAZIONI PERSONALI



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

Ottobre 2019 → ad oggi **Junior Tennis Palocco e CTP Pisana** (Federazione Italiana Tennis)

Ottobre 2017 → ad oggi **Grande Slam Nocetta** (Tennis)

Ottobre 2015 → ad oggi Ho seguito giocatori di **Tennis, Golf, Ciclismo, Pugilato e Basket**

Febbraio 2013 → ad oggi **Tc Tennis Project** (vecchio NewF84) e **Circolo Canottieri Roma** (Tennis)

Novembre 2015 → Luglio 2019 **CTP Foligno** (Federazione Italiana Tennis)

Febbraio 2013 → Giugno 2015 **R70, Tc Nautico e Aureliano Tennis Team** (Tennis)

- Sensibilizzazione sull'importanza dei fattori psicologici, attraverso un programma di allenamento mentale, di gruppo e/o individuale, dentro e fuori dal campo, volto all'acquisizione gli strumenti necessari a 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)

- Occupandomi di temi collegati alla ricerca e alla sua applicazione nell'ambito sportivo

.Maggio 2014 → 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 coordinare e promuovere questa nuova figura

Settembre 2012 → Giugno 2013 **Virtus Roma** (Calcio a 5 Femminile)

- Sviluppo e gestione delle dinamiche e delle abilità mentali, individuali e di squadra, attraverso un lavoro di staff sul miglioramento relazionale e prestazionale

## 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. *Frontiers 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.

### Libri:

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

### Poster, 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.

#### Premio:

- [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. 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, nonché 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 e alla Scuola dello Sport del CONI.

## 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".