

Curriculum di Roberto Benis

Informazioni personali



Nome: Roberto Benis

Psicologo, psicologo dello sport, trainee in psicoterapia

Dottore in psicologia, in scienze motorie e in osteopatia, Ph.D in sport sciences



Titoli di studio e specializzazioni accademiche (in ordine cronologico)

- Master Universitario di II° Livello in Valutazione Multidimensionale Psicologica e Tecniche Orientate al Cambiamento presso l'Università di Bergamo.
- Laurea in psicologia conseguita presso l'Università E-Campus il 13-2-2019 con voto 110/110
- Dottorato di Ricerca in Scienze dello Sport presso l'Università degli Studi di Milano-Scuola di Dottorato in Scienze Morfologiche, Fisiologiche e dello Sport (settore scientifico/disciplinare MDF/2 ciclo XXVIII) conseguito il 7-3-2016
- Master universitario di 1° livello in Osteopatia presso l'Università Bicocca di Milano, facoltà di Medicina e Chirurgia, conseguito nel marzo 2010.
- Esperto in Psicologia dello Sport, corso di formazione effettuato presso U.O Psicologia dello Sport, SUISM di Torino, anno 2010.
- Corso di perfezionamento in Chinesiologia presso la facoltà di Scienze Motorie di Chieti, conseguito nel 2008.
- Master universitario di 1° livello in Posturologia presso la facoltà di Medicina e Chirurgia di Firenze; conseguito nel giugno 2008.
- Laurea in osteopatia (Bachelor of Science in Osteopathy) presso l'Università del Galles – U.K. conseguita il 12-07-07.

- Diploma di specializzazione per le attività di Sostegno per Diversamente Abili (SOS) conseguito presso l'Università Ca' Foscari di Venezia nel marzo 2007.
- Diploma di abilitazione all'insegnamento dell'Educazione Fisica e le Scienze Motorie nella scuola secondaria (SIS) presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano , maggio 2006
- Diploma Massaggiatore - Massofisioterapista conseguito il 21 giugno 2001 presso l'istituto Leonardo da Vinci-SINAPSY di Bergamo.
- Diploma di Massaggiatore sportivo CONI-regione Lombardia conseguito nel novembre 2003.
- Laurea in Scienze Motorie presso la Scuola Universitaria Interfacoltà di Scienze Motorie di Torino con votazione finale di 105/110, conseguita il 2-12-2002 con voto 106/1110
- Diplomato in Scienze e Tecniche delle Attività Fisiche e Sportive presso l'Università della Borgogna di Digione (Francia) titolo conseguito l'11 novembre 1995.
- Diploma in Educazione Fisica e Sport presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica della Lombardia di Milano.

Altre certificazioni

- Qualifica di Terapeuta DBR (Deep Brain Reorienting) conseguita nell'aprile 2022 presso DBR Italia.
- Attestato di formazione in Flash Technique, conseguito nel marzo 2022 e rilasciato dalla studio associato RiPsi con il patrocinio della AISTED (Associazione italiana studio trauma e dissociazione)
- Attestato di PNEI PsicoEndrocrinoImmunologia Practitioner , conseguito nell'ottobre 2021 e rilasciato da APL (associazione psicologi Lombardia)
- Corso base di PSYCH-K, settembre 2021
- Diploma di Kinesiologia emozionale Transgenerazionale, presso L'università Popolare del Sociale di Torino, conseguito nel giugno 2021
- Corso base FAST-RESET-docente Dott.ssa Parisi. Conseguito nel febbraio 2021
- Corso di Organizzazione Cerebrale Ottimale rilasciato dalla Eduk-Brain Gym-Italia, Maggio 2021
- Certificazione in Neural Organization Therapy livello 1-docente C.Ferreri. The Accademy of Applied Bio-Neurology Australasia – (Brisbane -Australia) Marzo-Aprile 2021
- Certificazione in Cranial Injury Complex (Basic and Advanced), Whiplash -docente C.Ferreri. The Accademy of Applied Bio-Neurology Australasia – (Brisbane -Australia) Marzo-Aprile 2021
- Qualifica di Preparatore Mentale di tennis (FIT) 1°grado- corso federale, Marzo 2021
- *Ager- Age Gate Emotional Release 1° livello conseguito nel Marzo 2021*
- Certificazione in Omega Healing , Heart Healing e Quantum Healing Docente Roy Martina corso patrocinato dalla My life University. Gennaio2021
- *EFT (Emotional freedom Techniques) Integrata 1-2° livello* presso la My life University. Gennaio 2021
- Certificazione in Mindfulness Educators, corso riconosciuto presso l'Holistic accreditation Board dell'International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM). Certificazione conseguita nell'anno 2020.
- Master integrato di Psicologia Dello Sport , Docente Dott.ssa Gerin PSI (psicologi dello sport) conseguita nell'anno 2019

- Corso di Brain Gym 104 rilasciato dalla Eduk-Brain Gym-Italia nel 2019
- Certificazione 1° livello personal trainer ISSA -ITALIA conseguita nel marzo 2016
- Certificazione in C.E.S (Corrective Exercise Specialist) National Academy of Sports Medicine (NASM-USA) conseguita nel giugno 2012. Tessera n° 1418049
- Certificazione in C.E.S. for basketball (Corrective Exercise Specialist Basketball) NABATA (National Basket Association of Athletic Trainer U.S.A.) conseguita nel giugno 2012.
- Certificazione in Strength and Conditioning Specialist (CSCS) NSCA-USA. (National Strength Conditioning Association) Conseguita il 27 marzo 2011. Tessera n°201174027
- Applied kinesiology –corso basic (IKAC-Italia) 2006
- Tessera preparatore fisico di basket (FIP) corso federale, anno 2003 Tessera n° 030168
- Tessera preparatore fisico di volley (FIPAV) corso federale anno 2003
- Tessera preparatore fisico di tennis (FIT) corso federale anno 1993-1994
- Corso di Brain Gym 101 rilasciato dalla Eduk-Brain Gym-Italia nel 2017
- Certificazione in Touch for Health 1-2-3-4 ° livello –IKC anno 1998

Associazioni e albi professionali

- Iscritto albo Psicologi della Lombardia-N° 22865
- Iscritto registro Chinesiologi professionali – tessera N°
- Iscritto albo speciale Massofisioterapisti-tessera N°63
- Iscritto albo dei Preparatori Fisici e Mentali di tennis (FIT) tessera N°1441
- Socio della società Italiana **Psiconeuroendocrinoimmunologia:**
- **Tessera CSCS-specialista nell'Allenamento e Condizionamento della Forza** Tessera n°201174027

Studi attuali

- Iscritto al terzo anno della scuola di Psicoterapia Integrata di Bergamo.
- Iscritto al corso di formazione in Ipnosi costruttivista presso l' Università del Sociale di Torino

Impieghi attuali

- Cattedra di Educazione Fisica nelle scuola secondaria di primo grado presso gli istituti Alda Merini di Scanzorosciate e Aldo Moro di Seriate (BG)
- Psicologo dello sport presso le società sportive Chorus volley Bergamo e Pedrengo basket
- Attività libero professionale di psicologo e di osteopata presso centri medici e studio professionale
- Docente presso ATS Advanced Training System, Istituto di Formazione Professionale in ambito Scientifico per esercizio correttivo e psicologia dello sport
- Cattedra di Teoria e Metodologia dell'Allenamento presso l'Università telematica E-Campus (Corso di laurea in Scienze Motorie-L22)
- Docente di fisiologia del movimento presso l'Accademia di Osteopatia di Milano.
- Docente CONI e Scuola dello sport-Sport e salute
- Docente per la federazione italiana tennis (FIT)

Pubblicazioni scientifiche

Acute Effects of Partial-Body Cryotherapy on Isometric Strength: Maximum Handgrip Strength Evaluation.

De Nardi M, Pizzigalli L, Benis R, Caffaro F, Micheletti Cremasco M.

J Strength Cond Res. 2017 Dec;31(12):3497-3502. doi: 10.1519/JSC.0000000000001797.

Elite Female Basketball Players' Body-Weight Neuromuscular Training and Performance on the Y-Balance Test.

Benis R, Bonato M, La Torre A.

J Athl Train. 2016 Sep;51(9):688-695. Epub 2016 Nov 8.

Anterior cruciate ligament injury profile in Italian Serie A1-A2 women's volleyball league.

Devetag F, Mazzilli M, Benis R, LA Torre A, Bonato M.

J Sports Med Phys Fitness. 2018 Jan-Feb;58(1-2):92-97. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06731-1. Epub 2016 Oct 28.

Anterior cruciate ligament injury profile in female elite Italian basketball league.

Benis R, LA Torre A, Bonato M.

J Sports Med Phys Fitness. 2018 Mar;58(3):280-286. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06663-9. Epub 2016 Oct 28.

Hand grip strength and anthropometric characteristics in Italian female national basketball teams.

Pizzigalli L, Micheletti Cremasco M, LA Torre A, Rainoldi A, Benis R.

J Sports Med Phys Fitness. 2017 May;57(5):521-528. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06272-1. Epub 2016 Mar 9.

Acute effects of whole-body cryotherapy on sit-and-reach amplitude in women and men.

De Nardi M, La Torre A, Benis R, Sarabon N, Fonda B.

Cryobiology. 2015 Dec;71(3):511-3. doi: 10.1016/j.cryobiol.2015.10.148. Epub 2015 Oct 26.

Neuromuscular training reduces lower limb injuries in elite female basketball players. A cluster randomized controlled trial.

Bonato M, Benis R, La Torre A.

Scand J Med Sci Sports. 2018 Apr;28(4):1451-1460. doi: 10.1111/sms.13034. Epub 2018 Jan 8

Altre pubblicazioni:

1-I test muscolari manuali

Autore: Roberto Benis

Casa editrice: Catalani Editore-Anno 2017

2-La preparazione fisica nel basket femminile

Autore: Roberto Benis

Casa editrice: Catalani Editore-Anno 2018

3-La prevenzione negli sport femminili di squadra

Autore: Roberto Benis e Massimiliano Mazzilli

Casa editrice: Calzetti e Mariucci-Anno 2019

Come co-autore:

1-Vincere nello sport

Autori vari-Casa editrice: SDS-Anno 2016

2-Preparare allo sport

Autori vari-Casa editrice: SDS-Anno 2014

Autore di articoli per le riviste:

Sport e Medicina, Strength and Conditioning Italia, SDS Coni Scuola dello Sport