

# Testi del Syllabus

Resp. Did. **AGOSTINI TIZIANO** **Matricola: 004348**

Docente **AGOSTINI TIZIANO, 3 CFU**

Anno offerta: **2017/2018**

Insegnamento: **026PS - INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA DELLO SPORT**

Corso di studio: **PS01 - SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

Anno regolamento: **2016**

CFU: **3**

Settore: **M-PSI/01**

Tipo Attività: **D - A scelta dello studente**

Anno corso: **2**

Periodo: **Secondo Semestre**

Sede: **TRIESTE**



## Testi in italiano

**Lingua insegnamento** ITALIANO

**Contenuti (Dipl.Sup.)** Il corso tratta i seguenti argomenti:

- 1) I processi cognitivi coinvolti nel controllo motorio e nella prestazione sportiva, allo scopo di comprendere le modalità di apprendimento e come descrivere le prestazioni eccellenti. A tale scopo vengono largamente studiate le differenze tra esperti e principianti.
- 2) Le abilità psicologiche implicate nei diversi tipi di discipline: come identificarle e come svilupparle. Fra le più importanti troviamo l'immaginazione mentale, il goal setting, l'autoefficacia, l'attenzione, i processi di autoregolazione, le abilità interpersonali.
- 3) I processi motivazionali che favoriscono il coinvolgimento sportivo e il mantenimento nel tempo dell'interesse per la disciplina, la motivazione alla riuscita, i processi psicologici implicati nella costruzione delle aspettative. Vengono indagate anche l'interazione con l'ambiente sociale e la motivazione intrinseca.
- 4) il ruolo dell'allenatore e dell'organizzazione dell'allenamento nel favorire l'apprendimento e la correzione dell'errore.
5. i programmi per l'infanzia e la loro applicazione per rendere le esperienze sportive educative e gratificanti
6. il benessere e la salute: come favorire l'adesione di soggetti sedentari, anziani, disabili a programmi di attività fisica e come mantenere nel tempo l'impegno. Si studia anche il ruolo dell'attività fisica nella riabilitazione da varie patologie o infortuni.
7. le abilità interpersonali e le dinamiche di gruppo, gli stili di leadership e i modelli decisionali, la comunicazione tra i membri del gruppo.
8. i processi di autoregolazione, i livelli di attivazione, come affrontare lo stress agonistico, l'ansia, l'identificazione delle condizioni ottimali prepara per ogni atleta.

**Testi di riferimento** Spinelli D. (2002). Psicologia dello sport e del movimento umano. Zanichelli (capp. 3,4,5,6,7,8,8,11,12,13,14)

<b>Obiettivi formativi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fornire nozioni sui processi cognitivi coinvolti nel controllo motorio;</li> <li>- Fornire nozioni sulle abilità psicologiche implicate nei diversi tipi di discipline: come identificarle e come svilupparle;</li> <li>- Fornire nozioni sui processi motivazionali che favoriscono il coinvolgimento sportivo e il mantenimento nel tempo dell'interesse per la disciplina;</li> <li>- Fornire nozioni sul ruolo dell'allenatore e dell'organizzazione dell'allenamento nel favorire l'apprendimento e la correzione dell'errore;</li> <li>- Fornire nozioni sui programmi per l'infanzia e la loro applicazione per rendere le esperienze sportive educative e gratificanti</li> <li>- Fornire nozioni sul benessere e la salute;</li> <li>- Fornire nozioni sulle abilità interpersonali e le dinamiche di gruppo, gli stili di leadership e i modelli decisionali, la comunicazione tra i membri del gruppo;</li> <li>- Fornire nozioni sui processi di autoregolazione e sui livelli di attivazione.</li> </ul>
<b>Prerequisiti</b>	Nessuno.
<b>Metodi didattici</b>	<p>Lezioni frontali (24 ore)  Seminari di approfondimento  Esempi pratici (discussione collettiva)  Impiego di dimostrazioni video</p>
<b>Altre informazioni</b>	Le slide presentate a lezione saranno disponibili a fine corso, come supporto alla preparazione dell'esame.
<b>Modalità di verifica dell'apprendimento</b>	<p>La valutazione dello studente prevede una prova d'esame scritta con test a scelta multipla in cui vengono proposte 30 domande chiuse con 3 alternative di risposta, di cui una sola vera. Ogni domanda vale 1 punto, non sono previste penalizzazioni per le risposte sbagliate.</p> <p>Lo studente dovrà dimostrare di conoscere i concetti fondamentali della psicologia dello sport dimostrando di essere in grado di confrontare criticamente gli assunti teorici e metodologici sottostanti e di comprendere le differenze tra i diversi approcci allo studio della psicologia delle attività motorie.</p> <p>Per superare l'esame, riportare quindi un voto non inferiore a 18/30, lo studente deve dimostrare di aver acquisito una conoscenza sufficiente degli argomenti trattati durante il corso.</p> <p>Per conseguire un punteggio pari a 30/30 e lode, lo studente deve invece dimostrare di aver acquisito una conoscenza eccellente di tutti gli argomenti trattati durante il corso. Rispondere correttamente a 30 domande su 30 porta a una votazione di 30/30 e lode.</p>
<b>Programma esteso</b>	<p>Categorie di movimento e metodi di misurazione;  Apprendimento motorio;  Movimento e imitazione;  I processi motivazionali nello sport;  Emozioni e sport, ansia, attivazione;  La personalità, autoefficacia;  I gruppi, le dinamiche di gruppo e lo sport;  Le differenze di genere e la pratica sportiva;  Esercizio fisico e benessere psicologico;  Attività fisica e processi di invecchiamento;  Disturbi alimentari ed esercizio fisico compulsivo;  Impegno e ottimismo, la concentrazione, la preparazione mentale negli sport di resistenza.</p>



## Testi in inglese

Italian