

# Testi del Syllabus

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

Docente **AGOSTINI TIZIANO, 3 CFU**

Anno offerta: **2019/2020**

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

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

Anno regolamento: **2018**

CFU: **3**

Settore: **M-PSI/01**

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

Anno corso: **2**

Periodo: **Secondo Semestre**

Sede: **TRIESTE**



## Testi in italiano

<b>Lingua insegnamento</b>	ITALIANO
<b>Contenuti (Dipl.Sup.)</b>	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.
<b>Testi di riferimento</b>	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>	Conoscenza e comprensione: far acquisire agli studenti conoscenze di base generali sulla psicologia dello sport e dei processi cognitivi coinvolti nel controllo motorio, e sviluppare la loro capacità di analisi critica e di comprensione in modo da permettere loro un successivo uso autonomo di libri di testo e di articoli scientifici più avanzati. Le conoscenze proposte sono state scelte al fine di fornire delle basi mirate per il loro specifico settore lavorativo professionale futuro, per una più generale crescita personale e per fungere da punto di partenza per approfondimenti ulteriori della disciplina o di altre ad essa correlate all'interno dell'intero percorso formativo; Capacità di applicare conoscenza e comprensione: fornire un percorso agli studenti che li renda capaci di applicare le conoscenze e le capacità di comprensione acquisite nel corso anche nei futuri contesti lavorativi;

Autonomia di giudizio:  
far sì che gli studenti sviluppino l'abilità a reperire, discernere e usare autonomamente informazioni oggettive e dati scientifici che possano aiutarli a formulare risposte a problemi chiaramente definiti, sia di tipo concreto che di tipo astratto, e che maturino un certo grado di riflessione autonoma su temi sociali, scientifici ed etici ad essi connessi;

Abilità comunicative:  
mettere in condizione gli studenti di essere in grado di comunicare in merito a comprensione, abilità e attività connesse alla disciplina con i propri pari, con i superiori e con i clienti/pazienti;

Capacità di apprendimento:  
indicare agli studenti metodi e strategie di apprendimento che li sostengano nell'intraprendere studi più avanzati della materia con un certo grado di autonomia.

<b>Prerequisiti</b>	Fondamenti della psicologia (psicologia generale, psicologia dello sviluppo, psicologia sociale e basi metodologiche).
<b>Metodi didattici</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lezioni frontali (24 ore)</li><li>- Seminari di approfondimento</li><li>- Esempi pratici (discussione collettiva)</li><li>- Impiego di dimostrazioni video.</li></ul>
<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>Il corso tratta i seguenti argomenti:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>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.</li><li>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.</li><li>4) il ruolo dell'allenatore e dell'organizzazione dell'allenamento nel favorire l'apprendimento e la correzione dell'errore.</li><li>5. i programmi per l'infanzia e la loro applicazione per rendere le esperienze sportive educative e gratificanti</li><li>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.</li><li>7. le abilità interpersonali e le dinamiche di gruppo, gli stili di leadership e i modelli decisionali, la comunicazione tra i membri del gruppo.</li><li>8. i processi di autoregolazione, i livelli di attivazione, come affrontare lo</li></ol>

stress agonistico, l'ansia, l'identificazione delle condizioni ottimali pre-gara per ogni atleta.



## Testi in inglese

	Italian
	Movement categories and measurement methods; Motor learning; Movement and imitation; Motivational processes in sport; Emotions and sport, anxiety, activation; Personality, self-efficacy; Groups, group dynamics and sport; Gender differences and sports practice; Physical exercise and psychological well-being; Physical activity and aging processes; Eating disorders and compulsive exercise; Commitment and optimism, concentration, mental preparation in endurance sports.
	Spinelli D. (2002). Psicologia dello sport e del movimento umano. Zanichelli (capp. 3,4,5,6,7,8,8,11,12,13,14).
	Knowledge and understanding: to provide students with general basic knowledge on the psychology of sport and cognitive processes involved in motor control, and to develop their capacity for critical analysis and comprehension in order to allow them to subsequently autonomously use textbooks and more advanced scientific articles. The proposed knowledge has been chosen in order to provide targeted bases for their specific future professional work sector, for a more general personal growth and to act as a starting point for further in-depth study of the discipline or of others related to it within the entire training course; Ability to apply knowledge and understanding: provide students with a path that makes them able to apply the knowledge and understanding skills acquired during the course also in future work contexts; Autonomy of judgment: to ensure that students develop the ability to find, discern, and use objective information and scientific data on their own that can help them to formulate answers to clearly defined problems, both concrete and abstract. Give the students the opportunity to develop a certain degree of autonomous reflection on social, scientific and ethical issues; Communication skills: enable students to communicate about understanding, skills, and activities related to the discipline with their peers, with superiors and with clients/patients; Learning ability: indicate to students the learning methods and strategies that support them in undertaking more advanced studies of the subject with a certain degree of autonomy.
	Fundamentals of psychology (general psychology, developmental psychology, social psychology and methodological bases).
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lectures (24 hours)</li><li>- In-depth seminars</li><li>- Practical examples (collective discussion)</li><li>- Use of video demonstrations.</li></ul>

The slides presented in class will be available at the end of the course, as a support for the preparation of the exam.

The evaluation of the student includes a written exam test with multiple choice test in which 30 closed questions are proposed with 3 alternative answers, of which only one is true. Each question is worth 1 point, no penalties are provided for the wrong answers.

The student must demonstrate knowledge of the fundamental concepts of sport psychology, demonstrating that he is able to critically compare the underlying theoretical and methodological assumptions and to understand the differences between the different approaches to the study of the psychology of motor activities.

To pass the exam, then report a grade not lower than 18/30, the student must demonstrate that he/she has acquired sufficient knowledge of the topics covered during the course.

To achieve a score of 30/30 cum laude, the student must instead demonstrate that he has acquired excellent knowledge of all the topics covered during the course. Correctly answering 30 questions out of 30 leads to a 30/30 cum laude mark.

The course covers the following topics:

1) Cognitive processes involved in motor control and sports performance, with the aim of understanding the ways of learning and how to describe excellent performance. For this purpose, the differences between experts and beginners are widely studied.

2) The psychological abilities involved in the different types of disciplines: how to identify them and how to develop them. Among the most important we find mental imagery, goal setting, self-efficacy, attention, self-regulation processes, interpersonal skills.

3) Motivational processes that foster sports involvement and the maintenance over time of the interest in the discipline, the motivation to succeed, the psychological processes involved in the construction of expectations. Interaction with the social environment and intrinsic motivation are also investigated.

4) The role of the coach and the organization of the training in favoring the learning and correction of the error.

5) Children's programs and their application to make educational and rewarding sports experiences 6) Well-being and health: how to favor the adhesion of sedentary, elderly, disabled people to physical activity programs and how to maintain their commitment over time. We also study the role of physical activity in rehabilitation from various diseases or injuries.

7) Interpersonal skills and group dynamics, leadership styles and decision models, communication between group members.

8) Self-regulation processes, activation levels, how to deal with competitive stress, anxiety, identification of optimal conditions, pre-competition for each athlete.