



Insegnamento	Psicologia dello Sport
Livello e corso di studio	Corso di Laurea Magistrale in Psicologia clinica e della Riabilitazione (LM-51)
Settore scientifico disciplinare (SSD)	M-PSI/06
Anno accademico	2023-2024
Anno di corso	2
Numero totale di crediti	9
Propedeuticità	-
Docente	Calogero Lo Destro Facoltà: Psicologia Nickname: calogero.lodestro Email: calogero.lodestro@unicusano.it Orario di ricevimento: consultare calendario videoconferenze
Presentazione	Il corso si propone di esplorare in modo completo i principali costrutti teorici e gli ambiti applicativi della psicologia dello Sport e della prestazione umana. La struttura del corso è suddivisa in moduli corrispondenti a 9 CFU.
Obiettivi formativi	Il corso di Psicologia dello Sport ha i seguenti obiettivi formativi: 1. permettere l'acquisizione di concetti e costrutti relativi alla prestazione sportiva, studiandone sia i meccanismi psicologici di base che le metodologie pratiche di ottimizzazione. 2. permettere l'acquisizione di costrutti psicologici che diano la possibilità di interpretare l'atleta all'interno del contesto sociale di riferimento, muovendosi verso una visione dell'attività motoria e sportiva come fattore preventivo, riabilitativo e di potenziamento di risorse 3. permettere l'acquisizione delle competenze di base per valutare, interpretare ed implementare le prestazioni umane 4. permettere la comprensione dell'evoluzione futura della disciplina 5. permettere l'acquisizione della conoscenza di base dell'approccio relazionale richiesto dalla disciplina
Prerequisiti	Non vi sono esami propedeutici allo svolgimento del corso di Psicologia dello Sport. Tuttavia, la frequenza dello stesso richiede la conoscenza delle nozioni fondamentali della Psicologia generale. In particolare, si consiglia di rivedere: le teorie motivazionali, il costrutto di autoefficacia, le teorie attentive e le principali teorie di personalità.
Risultati di apprendimento attesi	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Conoscenza e capacità di comprensione</b></li></ul> In merito ai risultati di apprendimento attesi, lo studente, al termine del corso, dovrà dimostrare di aver acquisito la conoscenza e la capacità di comprensione dei principali costrutti inerenti la Psicologia dello sport, con piena capacità di analisi degli stessi.



In particolare, dovrà aver acquisito le nozioni base relative alle principali teorie e tecniche di preparazione mentale in ambito sportivo, sia per ciò che concerne la pratica sportiva individuale che di gruppo.

- **Capacità di applicare conoscenza e comprensione in termini di competenze**

Lo studente dovrà essere in grado di utilizzare le conoscenze teoriche acquisite attraverso il Corso per la comprensione di quelle che sono le dinamiche psicologiche sottese alla prestazione sportiva. In particolare, dovrà essere in grado di selezionare ed utilizzare le tecniche di mental training più idonee agli specifici casi che gli si potrebbero presentare nella pratica. Prima di fare ciò, egli dovrà essere in grado di effettuare un'efficace analisi della domanda relativamente alle possibili richieste provenienti da committenti o clienti.

Le Etivity possono prevedere l'applicazione delle conoscenze teoriche a casi pratici da risolvere con gli strumenti acquisiti durante il corso di studio.

- **Capacità di trarre conclusioni**

Lo studente dovrà essere in grado di individuare i modelli e le tecniche più appropriate per analizzare le dinamiche che possono presentarglisi durante la pratica clinica e l'analisi dei casi.

- **Abilità comunicative**

Lo studente dovrà essere in grado di descrivere e sostenere conversazioni su tematiche inerenti la Psicologia dello sport, l'ottimizzazione della prestazione e l'utilizzo di tecniche di preparazione mentale, individuando correttamente gli aspetti coinvolti ed adoperando una terminologia adeguata.

- **Capacità di apprendere**

Lo studente, al termine del corso, dovrà possedere una conoscenza delle nozioni necessarie per l'analisi degli aspetti psicologici implicati nella prestazione sportiva d'élite, ma anche nell'esercizio fisico in senso più generale. Tutto ciò gli consentirà di proseguire gli studi in Psicologia con maggiore maturità e gli sarà di supporto nel completamento della propria formazione psicologica.

## Organizzazione dell'insegnamento

Il corso è sviluppato attraverso dispense, slide e lezioni preregistrate audio-video che compongono i materiali di studio disponibili in piattaforma, suddivisi in Moduli. Sono, poi, proposti dei test di autovalutazione, di tipo asincrono, che corredano i materiali e consentono agli studenti di accertare sia la comprensione, sia il grado di conoscenza acquisita dei contenuti relativi a ciascuno dei moduli.

Sono altresì disponibili lezioni in web-conference programmate a calendario che si realizzano nei periodi didattici.

La didattica si avvale, inoltre, di forum (aule virtuali) e chat disponibili in piattaforma che costituiscono uno spazio di discussione asincrono, dove i docenti e/o i tutor individuano i temi e gli argomenti più significativi dell'insegnamento e interagiscono con gli studenti iscritti.

La didattica interattiva, infatti, è svolta nel forum della "classe virtuale" e comprende la consegna di Etivity che permettono di applicare le conoscenze acquisite nelle lezioni di



teoria alla soluzione di casi tipici della disciplina. Tali Etivity possono anche prevedere la possibilità di svolgere degli ulteriori approfondimenti teorico-pratici di contenuti presentati all'interno del corso.

Nello specifico, il Corso di Psicologia dello Sport prevede 9 Crediti formativi. Il carico totale di studio per questo insegnamento è di 225 ore così suddivise:

- circa 195 ore per la visualizzazione e lo studio del materiale videoregistrato;
- circa 10 ore di Didattica Interattiva per l'elaborazione e la consegna delle Etivity;
- circa 20 ore di Didattica Interattiva per l'esecuzione dei test di autovalutazione.

Si consiglia di distribuire lo studio della materia uniformemente in un periodo di 8-10 settimane dedicando tra le 20 e le 30 ore di studio a settimana.

## Contenuti del corso

**Modulo 1** – Introduzione alla Psicologia dello Sport (4 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 15 ore - settimana 1). Si provvede a definire la psicologia dello sport ed il ruolo dello psicologo dello sport, ad analizzare e riportare dei cenni storici sulla Psicologia dello sport, definendo, poi, la prestazione ed, in particolare, le prestazioni sportive ottimali. In ultima istanza, viene effettuata un'analisi della attuale situazione nel panorama nazionale ed internazionale

**Modulo 2** – Attenzione e concentrazione (8 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 22,5 ore - settimana 2). Vengono affrontati i principali modelli e le più importanti teorie all'interno di tale ambito. Si approfondiscono, poi, gli approcci alla misurazione dell'attenzione. In un'ultima istanza, vengono descritte le principali tecniche utilizzate nell'ambito della Psicologia dello Sport al fine di ottimizzare i processi legati alla concentrazione.

**Modulo 3** – La motivazione nello sport (8 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 22,5 ore - settimana 3). Vengono affrontati i principali modelli e le più importanti teorie all'interno di tale ambito. Si approfondiscono, poi, gli approcci alla misurazione della motivazione in ambito sportivo. Nella seconda parte del modulo, viene analizzato il tema del goal setting e si contribuisce a delineare una sua definizione ottimale in funzione della performance sportiva.

**Modulo 4** – Il gruppo ed i processi di gruppo nello sport (7 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 20 ore - settimana 4). Vengono analizzate le caratteristiche tipiche dei gruppi, partendo da una definizione più generale, per arrivare ad analizzare tali tematiche nel contesto della pratica sportiva. Nella seconda parte del quarto modulo ci si sofferma su due argomenti tra loro interconnessi, la leadership e la coesione, che rappresentano degli elementi basilari per una prestazione di squadra di successo.

**Modulo 5** - Livelli di Attivazione e Prestazione sportiva (8 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 22,5 ore - settimana 5). Vengono affrontati i principali modelli e le più



importanti teorie che hanno provato a identificare la relazione vigente tra livelli di attivazione e prestazione sportiva. Nella seconda parte del modulo, ci si focalizza, poi, sulla regolazione dei livelli di attivazione sia nei casi, più frequenti, in cui l'obiettivo sia quello di ridurre i livelli di attivazione che nei casi in cui, al contrario, l'obiettivo dell'atleta sia quello di innalzarli.

**Modulo 6** - Sport e caratteristiche di personalità (8 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 22,5 ore - settimana 6). Vengono affrontati i principali modelli e le più importanti teorie che hanno provato a identificare la relazione vigente tra caratteristiche di personalità e successo sportivo. Si approfondisce il legame tra tratti di personalità e comportamento sportivo, focalizzandosi anche su singoli aspetti di personalità, quali ad esempio, la resilienza. Nell'ultima parte del modulo, viene sottolineata l'importanza di adottare quello che viene definito come un approccio situazionale allo studio delle dimensioni di personalità nel contesto sportivo.

**Modulo 7** - L'autoefficacia nello sport (7 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 20 ore - settimana 7). Viene descritta la teoria dell'Autoefficacia percepita. In particolare, vengono approfondite le fonti dell'autoefficacia percepita e gli effetti della stessa. Nella seconda parte del modulo, viene riportato il concetto di Autoefficacia percepita collettiva. Infine, viene proposto un approfondimento sul tema del feedback e sulle migliori modalità attraverso cui è possibile comunicare in maniera efficace con uno sportivo.

**Modulo 8** - L'allenamento mentale (8 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 20 ore - settimana 8). Vengono descritte le principali abilità psicologiche di base necessarie al raggiungimento di una prestazione sportiva di alto livello.

In particolare, vengono approfondite le tecniche della ristrutturazione cognitiva, l'imagery, il self-talk e le modalità di gestione dello stress e della gara.

**Modulo 9** - Un modello di prestazione: SFERA (8 lezioni di teoria videoregistrate per un impegno di 20 ore - settimana 9). Viene descritto, in maniera approfondita uno specifico modello di prestazione (SFERA), analizzando in dettaglio i 5 fattori che lo compongono. Si riportano, poi, gli attrattori zero che contribuiscono a definire tali fattori, per comprendere al meglio come il modello funzioni e si applichi concretamente alla prestazione sportiva.

#### Materiali di studio

Materiali didattici a cura del docente

Il materiale didattico presente in piattaforma è suddiviso in 9 moduli. Essi ricoprono interamente il programma e ciascuno di essi contiene dispense, slide e videolezioni. Tale materiale contiene tutti gli elementi necessari per affrontare lo studio della materia.

Testi consigliati:

La psicologia dello sport in pratica (2019), Libro di Giuseppe Vercelli



<p>Modalità di verifica dell'apprendimento</p>	<p>L'esame consisterà di norma nello svolgimento di una prova scritta e/o nel sostenimento di una prova orale (modalità di verifica che può essere svolta presso la sede centrale di Roma) tendente ad accertare le capacità di analisi, la proprietà di linguaggio e la capacità di rielaborazione dei concetti acquisiti.</p> <p>La prova scritta prevede 30 domande a risposta "chiusa".</p> <p>A ciascuna delle 30 domande "chiuse" relative ai contenuti di tutto il programma d'esame viene attribuito 1 punto per risposta corretta.</p> <p>La prova orale consiste in un colloquio teso ad accertare il livello di preparazione dello studente. Quest'ultimo normalmente si snoda in 3 domande (di natura teorica e/o applicativa) che riguardano l'intero programma dell'insegnamento.</p> <p>In ambedue le modalità d'esame, particolare attenzione nella valutazione delle risposte viene data alla capacità dello studente di rielaborare, applicare e presentare con proprietà di linguaggio il materiale presente in piattaforma.</p> <p>In sede di valutazione finale, si terrà conto anche della proficua partecipazione ai forum (aule virtuali) e del corretto svolgimento delle e-tivity proposte. Le e-tivity avranno una valutazione compresa tra 0 e 3.</p> <p>Per la versione ridotta dell'esame in forma scritta da 5 cfu, lo studente è tenuto a studiare i moduli: 1, 2, 3, 5, 8.</p> <p>La modalità dell'esame rimane la medesima (colloquio orale oppure prova scritta con 30 domande a scelta multipla).</p>
<p>Criteri per l'assegnazione dell'elaborato finale</p>	<p>L'assegnazione dell'elaborato finale avverrà sulla base di un colloquio (anche tramite videoconferenza) con il docente, in cui lo studente manifesterà i propri specifici interessi in relazione ad uno specifico argomento del corso che si intende approfondire.</p> <p>Non esistono preclusioni alla richiesta di assegnazione della tesi e non è prevista una media particolare per poterla richiedere.</p>