**DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA VITA**

**A.A. 2018/2019**

# Introduzione alla Psicologia dello Sport

Prof. Tiziano Agostini

Il corso mira a fornire nozioni di base nell’ambito della psicologia dello sport. Gli argomenti trattati sono i seguenti:

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 pregara per ogni atleta.

***Materiale per l’esame***

* Mauro Murgia, Fabio Forzini e Tiziano Agostini. *Migliorare le prestazioni sportive – Superare il doping con la psicologia sperimentale applicata al movimento*. FrancoAngeli, 2014. (**FINO A PAGINA 84**)
* Slide delle lezioni.

***Contatti:***

agostini@units.it