# Psicologia generale e attività motorie

## Prof. Daniela Villani

***OBIETTIVO DEL CORSO E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso intende fornire una panoramica introduttiva alla psicologia generale con particolare riferimento alle attività motorie. L’obiettivo è duplice: da un lato, quello di fornire un panorama sintetico ma strutturato e attuale delle conoscenze essenziali per comprendere il funzionamento della mente umana e il ruolo dei processi mentali nella messa in atto di azioni sportive intenzionali, automatiche e specializzate; dall’altro, quello di studiare l’atleta come persona e porre particolare enfasi all’esperienza sportiva come occasione di promozione delle competenze vitali e del benessere dell’atleta. Al termine dell’insegnamento, lo studente sarà in grado di conoscere la natura e il funzionamento dei principali processi psicologici attinenti sia alla sfera cognitiva che a quella emotivo-motivazionale applicati alle attività motorie.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Verranno affrontati principalmente i seguenti temi:

– interazione tra processi cognitivi e motori: percezione, attenzione e azione;

– modalità di apprendimento delle azioni motorie;

– il ruolo degli aspetti motivazionali e delle dinamiche emotive;

– le convinzioni di efficacia personale e collettiva nello sport;

– l’allenamento mentale e le strategie di regolazione dell’attivazione;

– l’esperienza di Flow e le implicazioni per il benessere e la performance dell’atleta.

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

Il programma prevede lo studio parziale di due manuali di riferimento e lo studio integrale di un testo focalizzato sul potenziamento individuale e sociale.

R.J. Gerrig-P.G. Zimbardo-L.M. Anolli-P.L. Baldi, *Introduzione alla Psicologia Generale. Corso di laurea in Scienze Motorie e dello Sport*, Pearson Text Builder Italia, Milano, 2018. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/gerrig-zimbardo/introduzione-alla-psicologia-generale-custom-unicatt-9788891908506-548135.html)

F. Lucidi (a cura di), *SportivaMente. Temi di psicologia dello sport*, LED Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto, Milano, 2011 (capitoli 1, 3, 6, 13, 14). [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/sportivamente-9788879164672-177627.html)

M. Muzio-G.Riva-L. Argenton (a cura di), *Flow, benessere e prestazione eccellente. Dai modelli teorici alle applicazioni nello sport e in azienda,* Franco Angeli, Milano, 2012. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/flow-benessere-e-prestazione-eccellente-9788820406530-179888.html)

Le slides delle lezioni, che saranno disponibili su Blackboard, costituiscono materiale integrativo del programma del corso.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso si articola in lezioni in aula supportate da slides e prevede l’utilizzo di una metodologia partecipativa mirata al coinvolgimento degli studenti. Sono inoltre previsti interventi di esperti che arricchiranno il corso con testimonianze significative.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

L’esame sarà orale e sarà mirato a valutare le conoscenze circa le tematiche trattate nei testi indicati e nelle slides presenti su blackboard.

La valutazione comprende la conoscenza dei contenuti e la riflessione critica rispetto agli argomenti trattati, l'utilizzo del linguaggio specifico della disciplina e la capacità di applicare i contenuti a contesti e situazioni propri delle attività motorie.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

L’insegnamento non necessita di prerequisiti relativi ai contenuti. Tuttavia, le previe conoscenze di base dei processi psicologici secondo una prospettiva evolutiva e sociale potranno facilitare la comprensione di alcuni concetti.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Daniela Villani riceve gli studenti il lunedì dalle ore 14,00 alle ore 16,00 presso il Dipartimento di Psicologia, previo appuntamento tramite e-mail.

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)