# Modulo specialistico con laboratorio: Potenziamento cognitivo e neurocognitivo per il well-being in ambito sportivo

## Prof. Laura Angioletti

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

*Obiettivi del corso*

Il corso intende offrire una panoramica teorica e un’occasione di sperimentare le principali tecniche e i protocolli per il potenziamento cognitivo e neurocognitivo e la promozione del well-being in ambito sportivo.

L’approfondimento delle conoscenze teoriche necessarie per progettare protocolli di intervento in ambito sportivo sarà accompagnato ad occasioni di apprendimento esperienziale basate sull’esemplificazione di *case studies* ed esercitazioni pratiche, che prevedono l’utilizzo di strategie cognitive, tecniche di intervento mente e corpo e di strumenti propri delle neuroscienze cognitive.

*Risultati di Apprendimento Attesi*

Al termine del corso, lo studente sarà in grado di

* conoscere i principi generali di metodo e le principali tecniche cognitive e neurocognitive per il potenziamento in ambito sportivo,
* riflettere criticamente su potenzialità e limiti delle diverse tecniche,
* selezionare il piano di intervento più funzionale per un dato contesto applicativo e per una popolazione target di riferimento,
* implementare le tecniche selezionate in un piano di lavoro orientato alla persona a partire da una fase di assessment e definizione del profilo funzionale e cognitivo-affettivo dell’atleta,
* strutturare un’idea progettuale e concretizzarla in una proposta di intervento innovativa.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Il programma del corso sarà strutturato nei seguenti due moduli.

Modulo 1 – I fondamenti

Nel primo Modulo saranno approfondite le basi neurali e i meccanismi neurocognitivi relativi all’*anticipazione, osservazione* ed *esecuzione dell'azione motoria sportiva*, l’*apprendimento motorio* (fisico e osservazionale) e il ruolo delle *funzioni cognitive di alto livello* nelle discipline sportive. Sarà inoltre presentata una panoramica dell’applicazione degli strumenti neuroscientici applicati *on-the-Playing-Field* nel contesto sportivo.

Modulo 2 – Le applicazioni

Il secondo Modulo affronterà in modo più specifico le strategie cognitive per potenziare la performance motoria tramite le tecniche di *osservazione dell’azione*, *motor imagery, respirazione* e *psych up.* Sarà approfondito l’utilizzo di *wearable devices* neuroscientifici (quali biofeedback e neurofeedback) applicati in ambito sportivo, sia nella fase di assessment che di intervento. Sarà inoltre discussa la progettazione dell’attività fisica per la promozione del benessere in ottica di potenziamento cognitivo dedicato a popolazioni cliniche specifiche.

***BIBLIOGRAFIA***

Carlstedt, R. A., Balconi M. (2018). *Handbook of Sport Neuroscience and Psychophysiology.* Routledge Handbooks Online. ISBN: 9781138852181

I capitoli di approfondimento relativi alle tematiche affrontate durante il laboratorio saranno indicati in occasione degli incontri d’aula.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Gli obiettivi didattici del corso saranno perseguiti tramite momenti di lezione frontale, discussioni di gruppo ed esercitazioni pratiche sulle tecniche cognitive e sugli strumenti neuroscientifici di potenziamento neurocognitivo. Sarà data particolare attenzione all’attività esperienziale e pratica.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La verifica del raggiungimento degli obiettivi teorici e pratici si baserà sulla predisposizione di un elaborato scritto individuale relativo ad un idea progettuale di intervento per la promozione del benessere da sviluppare in ambito sportivo. Alla fine del corso, sarà richiesto allo studente di esporre e discutere criticamente mediante una presentazione orale il proprio progetto di intervento.

La valutazione con esito approvazione/non approvazione si baserà sulla strutturazione argomentata e coerente del progetto, sulla fattibilità della proposta, sull’utilizzo appropriato della terminologia specifica, la pertinenza delle tecniche cognitive e neurocognitive selezionate e la capacità di presentare in modo chiaro e sintetico la propria idea progettuale.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

*Prerequisiti*

È consigliata la conoscenza di base relativa ai modelli e agli strumenti propri delle neuroscienze cognitive e del benessere. Gli studenti potranno rivolgersi alla docente per avere eventuali indicazioni bibliografiche, in relazione alle loro necessità.

*Orario e luogo di ricevimento*

La Prof.ssa Laura Angioletti riceve gli studenti presso la sede di via Nirone 15 su appuntamento concordato via e-mail (*laura.angioletti1@unicatt.it*).