# Psicologia delle attività sportive: aspetti educativi e sociali

## Prof.ssa Cinzia Di Dio; Prof. Flavio Nascimbene

### Modulo I: Educazione motoria: aspetti evolutivi ed educativi (Prof. Cinzia Di Dio)

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

La psicologia dello sport è un ambito di studio, ricerca e applicazione dal carattere altamente multidisciplinare, che si avvale del contributo di discipline quali psicologia, medicina, sociologia, pedagogia, filosofia, ecc.

Obiettivo del corso è la messa a fuoco delle principali dinamiche psicologiche insite nella formazione della competenza sportiva, la “lettura” del comportamento motorio ed affettivo altrui, e la relazione educativa tra il *caregiver* professionale (allenatore, coach, personal trainer, ecc.) e l’individuo in contesti di sviluppo tipico e atipico lungo il ciclo di vita, all’interno di una cornice teorica sistemica.

***Risultati di apprendimento attesi***

*Conoscenza e comprensione*

Il corso sarà suddiviso in due macro aree: una relativa agli aspetti psicofisiologici legati all’educazione motoria, e una agli aspetti evolutivi ed educativi. Al termine dell’insegnamento, lo studente avrà avuto modo di apprezzare la complessità di alcune dinamiche psicofisiche caratteristiche della competenza sportiva. L’introduzione agli aspetti psicofisiologici all’inizio del corso permetterà allo studente di poter considerare e riflettere sulle tematiche teoriche legate ai processi evolutivi ed educativi che sottendono le relazioni e gli assetti valoriali all’interno della sfera sportiva e al di fuori di essa, in modo critico e autonomo.

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione*

Lo studente sarà in grado di riconoscere l’importanza della componente motoria nello sviluppo di competenze, non solo atletiche, ma anche più generalmente associate alla maturazione dei domini cognitivi ed affettivi legati al comportamento. Lo studente sarà quindi in grado di apprezzare la rilevanza – per la futura professione – della conoscenza delle tappe e processi di sviluppo, mostrando senso critico e analitico rispetto alle tematiche trattate, nonché la capacità di comprendere ed esaminare in maniera indipendente situazioni complesse che caratterizzano la relazione educativa tra il caregiver professionale e l’individuo.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

*L’educazione motoria: fondamenti psicofisiologici*

Approfondimenti legati al sistema motorio e alla scoperta del sistema “specchio”. In queste lezioni saranno introdotti i principi neurofisiologici associati al sistema motorio in termini funzionali. Si porrà particolare attenzione ai processi associati al sistema “specchio”, caratterizzato da due suddivisioni principali:

1. il circuito “freddo” motorio, che caratterizza i processi di risonanza e anticipazione motoria;
2. il circuito “caldo” emozionale, che sottende ai processi empatici nella relazione educativa e in ambito evolutivo.

*Principali componenti psicologiche nella relazione educativo-sportiva: Aspetti Evolutivi*

In queste lezioni, sarà fornita un’introduzione alla psicologia dello sviluppo e dell’educazione, focalizzando l’attenzione sui seguenti costrutti:

1. I legami di attaccamento nel ciclo di vita. Vista la dinamica dei processi empatici e relazionali, lo studio dei meccanismi relativi alla costruzione dei legami di attaccamento con le figure di riferimento principali, quali i genitori, gli insegnati e i caregivers professionali, sarà importante per caratterizzare il percorso relazionale dell’individuo dalla prima infanzia.
2. la Teoria della Mente. I processi empatici sono centrali per la costruzione delle relazioni sociali, come quelle che intercorrono tra genitore e figlio, insegnante e allievo, allenatore e atleta, e tra pari. I processi empatici non solo sono caratterizzati da una componente motoria, ma anche da una componente cognitiva che permette di valutare il nostro mondo mentale e quello degli altri al fine di inserirci in modo adeguato all’interno del contesto relazionale. Lo studio delle tappe di sviluppo della Teoria della Mente consente di porsi nella relazione tra caregiver professionale e allievo/atleta nel modo più appropriato rispetto al livello di maturazione dell’individuo.
3. Lo sviluppo morale e sociale. Si introdurranno i concetti e le teorie legate allo sviluppo della moralità e dell’assetto valoriale che caratterizza i nostri comportamenti e scelte negli ambiti della vita sociale e relazionale, incluso l’ambiente sportivo, in cui il concetto di fair play implica lo sviluppo delle, e l’educazione alle norme e sentimenti morali.
4. Il ruolo dell’allenatore in prospettiva educativa. Il ruolo dell’allenatore ha subito un forte cambiamento nel corso degli anni. Si passa da una visione in cui il ruolo classico dell’allenatore corrisponde al ruolo dell’insegnante, tecnico sportivo, ad una visione sistemica del ruolo dell’allenatore, oramai concepito come vero e proprio educatore. Le nozioni apprese durante il corso permetteranno allo studente di potersi rivolgere al ruolo di allenatore-educatore in modo più efficace e funzionale alla crescita dell’individuo, all’interno e fuori dal campo di gioco.

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

Per la preparazione dell’esame è necessario studiare le slide e il materiale presentati a lezione (scaricabili dalla pagina-web della docente) e i testi seguenti:

S. Caravita-L. Milani-D. Traficante (a cura di), *Psicologia dello sviluppo e dell'educazione,* Il Mulino, 2018 (capitoli 1, 3, 4, 6, 7, 12). *[Acquista da VP](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/autori-vari/psicologia-dello-sviluppo-e-delleducazione-9788815278685-550727.html)*

G. Rizzolatti-C. Sinigaglia, *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio,* Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006 (capitoli 1, 2, 5, 7). [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/giacomo-rizzolatti-corrado-sinigaglia/so-quel-che-fai-il-cervello-che-agisce-e-i-neuroni-specchio-9788860300027-220088.html)

F. Lucidi, *SportivaMente. Temi di psicologia dello sport,* LED Edizioni Universitarie di Lettere Economia Diritto, Milano, 2011 (capitolo 2). [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/sportivamente-9788879164672-177627.html)

Un testo a scelta tra i seguenti:

A. Marchetti-I. Castelli, *Come decidono i bambini. Psicoeconomia evolutiva,* Raffaello Cortina, Milano, 2012. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/castelli-ilaria-marchetti-antonella/come-decidono-i-bambini-9788860304575-178424.html)

I. Castelli, *Problematiche affettive e relazionali nella scuola dell’infanzia e nella scuola primaria,* Collana “Psicologia e scuola”, Editrice La Scuola, Brescia, 2004.

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso prevede prevalentemente lezioni frontali con il supporto di proiezione di slides e video che permettano allo studente di potersi appropriare dei contenuti anche secondo modalità visiva, sintentica, e autentica. Alcuni video riprodurranno di fatti situazioni originali di sperimentazione e documentari.

Le lezioni frontali saranno intervallate da ulteriori metodiche didattiche atte a stimolare una partecipazione attiva degli studenti attraverso focus-groups e confronti in plenaria, nonché riflessioni e valutazione critica (individuali e di gruppo) rispetto alle tematiche affrontate. In questo modo si intende incoraggiare la motivazione e la partecipazione dello studente alla lezione, nonché e soprattutto la sua abilità riflessiva e critica rispetto agli argomenti trattati. Inoltre, sono previsti possibili interventi tematici da parte di “guest lecturers”.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La prova orale sarà evenutalmente preceduta da un’unica prova scritta che consta di due parti distinte:

– Una relativa al Modulo sull’educazione motoria: aspetti evolutivi ed educativi (Modulo I, Prof.ssa Di Dio);

– La seconda relativa al Modulo sugli aspetti sociali delle attività sportive, descritto di seguito (si veda, Modulo II, Prof. Nascimbene).

Per quanto concerne l’eventuale prova scritta relativa al Modulo I (Prof.ssa Di Dio), essa è costituita da domande a scelta multipla relative agli argomenti trattati a lezione. Il voto della prova scritta sarà calcolato sommando i punteggi delle risposte corrette alle domande, valutate con un punteggio da 0 (in caso le risposte siano tutte errate) a 31 (in caso le risposte siano tutte corrette).

Lo studente supererà l’esame scritto se otterrà un punteggio minimo di 18/30 in ciascuna delle due prove scritte (Modulo I e Modulo II). La votazione finale sarà data dalla media dei punteggi ottenuti alle due prove e dal punteggio ottenuto alla prova orale per l’eventuale perfezionamento del voto.

Per la preparazione dell’esame è necessario studiare gli argomenti presenti nella bibliografia del corso e indicati dal docente durante le lezioni, di cui le slides - scaricabili dal blackboard del docente - costituiscono una guida.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

L’insegnamento non richiede prerequisiti relativi al contenuto del programma, se non una sincera curiosità e apertura intellettuale che possano consentire allo studente di affrontare con efficacia le tematiche trattate al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati per il corso.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Cinzia Di Dio riceve gli studenti in aula dopo ciascuna lezione e su appuntamento presso il proprio studio (Dipartimento di Psicologia, Largo Gemelli, secondo piano). Contatti: *cinzia.didio@unicatt.it*

### Modulo II: Modulo sugli aspetti sociali delle attività sportive (Prof. Flavio Nascimbene)

***obiettivI del corso E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso si propone di fornire allo studente le nozioni di base sulle principali variabili psicologiche presenti nelle attività motorie e sportive, con particolare riferimento agli aspetti sociali. Obiettivo del corso è pertanto la presentazione e l’approfondimento delle principali dinamiche psicologiche sport-specifiche a livello motivazionale, di gestione dell’attivazione psico-fisiologica, dell’ansia agonistica e dell’attenzione, sempre e comunque trattate all’interno della relazione tra formatore (allenatore; educatore; staff tecnico), sportivo e famiglia (relazioni affettivamente significative dell’atleta).

***Risultati di apprendimento attesi***

*Conoscenza e comprensione*

Al termine dell’insegnamento lo studente sarà in grado di individuare e descrivere diversi modelli sport-specifici di analisi del contesto relazionale, dal ‘triangolo sportivo’ coach-sportivo-famiglia al ‘sistema psico-sportivo’ in un’ottica relazionale-ipertestuale (in particolare la società sportiva). Particolare attenzione sarà dedicata all’attuale destinatario dell’intervento in ambito sportivo-motorio: lo sportivo *millennial*. Dello sportivo *millennial* verranno in tal senso approfondite delle caratteristiche psico-sociali trasversali così alcune aree problematiche specifiche (*iperrealtà e sogno*; *demotivazione e instabilità motivazionale; ansia e instabilità emotiva*; e *relazionalità e solitudine*). Per ciascuna di queste aree verranno proposti strumenti qualitativi *ad hoc*. Lo studente potrà altresì approfondire le dinamiche comunicative intercorrenti tra i vari stili di leadership e peer-to-peer interne alla squadra sportiva nonché individuarne le principali variabili motivazionali, di gestione dell’*arousal*, dell’ansia e i diversi stili attentivi propri del contesto sportivo.

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione*

Lo studente sarà in grado di riconoscere suddette variabili psicologiche attraverso delle metodologie di osservazione qualitativa che gli permetteranno di comprendere l’opportunità o meno di approfondire talune variabili. Tale capacità prevede la comprensione delle potenzialità e dei limiti del proprio ruolo nel rapporto di collaborazione con la figura professionale psicologica per quanto riguarda l‘implementazione di tecniche quali il *goal-setting*, i profili delle emozioni e le tecniche di rilassamento (*mental training*), con particolare attenzione alle caratteristiche emotive, cognitive e socio-normative degli sportivi in età evolutiva appartenenti alle nuove generazioni.

***PRogramma del corso***

1. La centralità dello sportivo all’interno delle sue reti relazionali di riferimento. L’attuale destinatario dell’intervento dei professionisti delle Scienze motorie e dello sport: lo sportivo *millennial*. Principali note psico-sociali trasversali alle *Generazioni Y e Z* emerse dalle ricerche e studi svolti nell’ultimo quinquennio. Lo sportivo *millennial* e le sue aree problematiche specifiche: iperrealtà e sogno; demotivazione e instabilità motivazionale; ansia e instabilità emotiva; relazionalità e solitudine. Dallo studio delle abilità psicologiche importanti nello sport all’approccio relazionale-ipertestuale agli aspetti psico-sociali dello sport.

2. La pragmatica della comunicazione umana nel contesto sportivo: aspetti sport-specifici. Le reti di comunicazione nel gruppo e nella squadra sportiva. Il passaggio dal gruppo alla squadra (*team-building*). La relazione tra il formatore (allenatore, insegnante, educatore) e il team di lavoro: correlazione tra stili di *leadership* e dinamiche relazionali *peer-to-peer*. Metodologie comunicative con le nuove generazioni di sportivi: *setting*, modalità e strumenti d’intervento, il ruolo delle nuove tecnologie.

3. Il triangolo sportivo formatore-sportivo-famiglia dello sportivo. Gli obiettivi professionali e le aspettative personali: dal *goal-setting individuale* al *goal-setting* *tridimensionale* (triangolo sportivo). Le motivazioni all’attività motoria e allo sport: basi evolutive e metodi di lavoro nella relazione con lo sportivo. Dalla *Scheda Sogno/Scheda Self-Awareness* al *goal-setting di squadra.*

4. La preparazione psicologica nello sport: la valutazione/gestione dell’*arousal*, dell’ansia agonistica e della concentrazione come variabili associate all’esperienza sportiva (con particolare riferimento all’attività agonistica). I profili delle emozioni e lo stato di flow nello sport. L’*Arousal millennial link.*

***bibliografia[[2]](#footnote-2)***

F. Nascimbene, *Born to Surf 2.020. Psicologia dello Sport per Millennials,* Ed. Sport Coaching, Milano, 2020. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/flavio-nascimbene/born-to-surf-2020-psicologia-dello-sport-per-millenials-9788899812072-683200.html)

F. Nascimbene, *Guida alla Psicologia dello Sport. 2011: verso un approccio relazionale*

*ipertestuale,* Edizioni Libreria dello Sport, Milano, 2011.

F. Nascimbene, *Prospettive in Psicologia dello Sport,* EDUCatt, Milano, 2002.

C. Gozzoli-F. Nascimbene-C. Manzi, *Relazioni interpersonali nello sport,* in C. Gozzoli-C. Manzi (a cura di), *Sport: prospettive psicosociali*, Carocci, Roma, 2009 (pp. 51-65). [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/autori-vari/sport-prospettive-psicosociali-9788843049301-209638.html)

***didattica del corso***

Durante lo svolgimento delle lezioni verranno utilizzate sia metodologie didattiche quali lezioni frontali con il supporto di proiezione di slide sintetiche, sia modalità interattive che prevedono una partecipazione attiva degli studenti attraverso sistematici lavori individuali, in piccolo gruppo e in plenaria. Il docente, tramite la visione di materiale audiovisivo e/o di casistica presentata durante le lezioni, stimolerà la partecipazione degli studenti nella discussione dei materiali osservati. Infine è previsto l’invito di professionisti esperti nell’ambito delle Scienze motorie e dello sport a cui verrà richiesto di articolare impostazioni concettuali e metodologiche alle loro esperienze applicative sul campo, con particolare riferimento agli aspetti psicologici e sociali in ambito sportivo; è previsto in tal senso che gli studenti possano interagire in modo diretto e attivo con il professionista coinvolto.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

Prova scritta costituita da n. 3 domande a risposta aperta ed eventuale esame orale successivo al fine di perfezionare il voto. Le 3 domande della prova scritta saranno ugualmente conteggiate, valutate con un punteggio da 0 (in caso di mancata risposta) a 10 (in caso di risposta ineccepibile). Per la preparazione dell’esame è necessario studiare gli argomenti presenti nella Bibliografia del corso e indicati dal docente durante le lezioni, di cui le slide audio-commentate -consultabili sulla piattaforma Blackboard del docente- costituiscono una guida. Mediante l’esame scritto lo studente dovrà dimostrare di conoscere e saper descrivere le variabili psicologiche sport-specifiche sia di tipo individuale che relazionale, così come di scegliere le metodologie applicative di gestione di talune variabili. Nell'esame verrà altresì valutata la capacità di progettare in modo adeguato e autonomo talune conoscenze.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Avendo carattere introduttivo, l’insegnamento non richiede prerequisiti relativi ai contenuti del Programma. Per una positiva esperienza formativa si attende un atteggiamento aperto e intellettualmente curioso da parte dello studente nei confronti delle tematiche proposte durante lo svolgimento delle lezioni. Si suggerisce in tal senso una lettura di base sull’argomento della Psicologia delle attività motorie e dello sport.

*Orario e luogo di ricevimento degli studenti*

Il Prof. Flavio Nascimbene riceverà gli studenti al termine delle lezioni o su appuntamento. Per concordare un colloquio scrivere al seguente indirizzo e-mail: [flavio.nascimbene@unicatt.it](mailto:flavio.nascimbene@unicatt.it)

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)
2. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-2)