



Università degli Studi di Verona Collegio Didattico di Scienze Motorie
Corso di Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica
(Curriculum Sport della montagna)
A.A. 2022/2023

<i>Corso integrato:</i> PSICOLOGIA E PSICOPATOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT (3 CFU, 24 ore)	<i>Docente:</i> Dario Carloni <i>Assistente:</i> Francesco Libera
--	--

Obiettivi

Le ultime olimpiadi e le testimonianze di numerosi atleti e atlete di spicco in diverse discipline hanno fatto emergere quanto sia importante la componente psicologica nei contesti sportivi ad alta competitività. Pertanto, oggi più che mai, i preparatori e gli operatori coinvolti debbono disporre anche di competenze specifiche in questo contesto. La finalità generale del corso pertanto è comprendere e conoscere le principali dinamiche psicologiche che si possono riscontrare negli atleti, le connesse patologie e le strategie di intervento anche alla luce delle più attuali tecniche di Neuro e Bio-feedback.

Gli obiettivi specifici del corso sono conoscere:

- l'incidenza delle dinamiche psicologiche e della personalità in funzione della prestazione sportiva;
- le principali variabili psicologiche che hanno rilevanza nello sport;
- le principali patologie psicologiche connesse al mondo sportivo;
- il ruolo e la funzione del/della preparatore mentale;
- le varie tipologie di intervento e di supporto psicologico attivabili;
- le principali tappe del neurosviluppo
- le principali tecniche di gestione della componente emotiva.

Programma

- Elementi di psicologia per lo sport
- Elementi di psicologia della personalità applicata allo sport
- Le variabili psicologiche nella prestazione sportiva
- Psicopatologia dello sport:
 - o Le sindromi specifiche (nikefobia, paura dell'insuccesso, sociopatie, dipendenze, ecc.)
 - o Le sindromi aspecifiche (Depressione, disturbi ansiosi, PTSD, ecc.)
 - o Le principali tecniche terapeutiche
- La gestione emotiva
- Tecniche di gestione emotiva
- Tecniche di Neuro e Biofeedback
- Neuroscienze applicate allo sport: I circuiti della ricompensa
- Infortunio ed il fine carriera
- L'Ipnosi nello sport
- Elementi di Psicologia dello Sviluppo connessi alla pratica sportiva
- Teamwork non solo per gli atleti (allenatori/tecnici/parenti)

Attività pratica ed esperienziale:

L'attività d'aula prevede l'utilizzo di **strumentazioni scientifiche di Neuro e Bio-feedback**, non invasive, per la misurazione delle componenti fisiologiche e la dimostrazione pratica, sul singolo studente, della incidenza delle componenti emotive sul proprio stato emotivo e nervoso.

Modalità d'esame

L'esame sarà una prova scritta a risposte multiple e domande aperte.

Bibliografia per l'esame

-Documentazione e dispense fornite dal docente

Lectures consigliate per l'approfondimento

- D.Spinelli, "Psicologia dello sport e del movimento umano", Zanichelli 2002
- A.J. Alfini, et al., «Hippocampal and Cerebral Blood Flow after Exercise Cessation in Master Athletes» *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2016, 8: p. 184.
- Bandura, A. (1997), *Autoefficacia: teoria e applicazioni*. Tr. it. Erikson, Trento, 2000
- Damasio, Antonio R., and Filippo Macaluso. *L'errore di Cartesio: emozione, ragione e cervello umano*. Adelphi, 1995.
- Jones, Graham. "More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport." *British journal of psychology* 86.4 (1995): 449-478.
- Kahneman, Daniel. *Pensieri lenti e veloci*. Edizioni Mondadori, 2012.
- Krane, Vikki, and Jean Williams. "Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition." *Journal of Sport Behavior* 10.1 (1987): 47.
- Mike Maric, "La scienza del respiro", Antonio Vallardi Editore, Milano 2017
- Mike Maric, "Respirazione e High Performance", Calzetti Mariucci Editore 2022
- LeDoux, J. (1996). *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*. New York: Simon & Schuster
- G.Zanette, "Guida Corso heart rate variability per professionisti", Self Coherence 2022
- Medina, John. (2010). "Il Cervello - Istruzioni per l'Uso". Torino: Bollati Boringhieri
- Rizzolatti G., Craighero L., *The mirror-neuron system*, *Annual Review of Neuroscience*. 2004;27:169-92
- Stephen W.Porges, "La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza" Giovanni Fioriti Editore, 2018
- Albert Ellis, "L'autoterapia razionale emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace", Erickson, 2015

Indicazioni relative ad ulteriori testi e/o articoli scientifici di approfondimento degli argomenti trattati saranno fornite durante lo svolgimento del corso.

e-mail

dario@carloni.net

COSTI

In relazione alle attività pratiche di rilevazione tramite le strumentazioni di Neuro e bio-Feedback, personalizzate per ciascun partecipante, si potrebbe proporre un costo di euro ... a studente.

SEMESTRE