



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. 2024/2025

| | |
|--|--|
| <i>Corso integrato:</i> PSICOLOGIA E PSICOPATOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT | <i>Docente:</i> Prof. Dario Carloni <i>Assistente:</i> Dott. Francesco Libera |
|--|--|

Obiettivi

Le ultime olimpiadi, recenti vicende sportive 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 portando in evidenza anche gli aspetti psicologici "più profondi" dell'atleta. La pratica sportiva, infatti, attiva la condizione mentale di una persona legata alla prestazione sportiva che risulta influenzata anche da molti fattori quali, ad esempio, gli aspetti psicologici individuali, la propria personalità ed anche i propri "vissuti". Oggi chi opera in questo campo deve necessariamente disporre di conoscenze specifiche riguardo a queste tematiche.

La finalità generale del corso pertanto è approfondire, anche tramite casi pratici, le principali dinamiche psicologiche che si possono riscontrare negli atleti/e. L'analisi riguarderà anche le principali psicopatologie o sindromi presenti nel mondo dello sport e le principali e più attuali strategie di intervento psicologico individuale ivi incluse le 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 variabili emotive che hanno rilevanza nello sport;
- le principali patologie psicologiche connesse al mondo sportivo;
- il ruolo e la funzione della preparazione mentale;
- le principali tappe del neuro-sviluppo;
- le principali tecniche di gestione della componente emotiva e di intervento psicologico

Programma

- Elementi di psicologia per lo sport
- Elementi di psicologia della personalità applicata allo sport
- Le variabili psicologiche nella prestazione sportiva
- Le variabili emotive 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 e le tecniche di gestione dello stress
- Tecniche di Neuro e Biofeedback
- Neuroscienze applicate allo sport: I circuiti della ricompensa
- Le principali fasi della carriera dell'atleta agonista (es. esordio, infortunio, fine carriera)
- Le tecniche di Ipnosi nello sport
- Elementi di Psicologia dello Sviluppo connessi alla pratica sportiva

Attività pratica ed esperenziale:

Il corso prevede attività pratica di discussione ed analisi di casi proposti dal docente.

L'attività d'aula prevede inoltre 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 di tali componenti sul proprio stato emotivo e nervoso.

Modalità d'esame

L'esame consisterà in una prova orale. In base al numero degli iscritti il docente si riserva la facoltà di svolgere l'esame in forma scritta.

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
- Cei, A. (2021), Fondamenti di Psicologia dello sport. Il Mulino, 2022
- 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 del docente:

dario@carloni.net

Costi

nessuno

Semestre

Secondo semestre