



Psicologia delle attività motorie e sportive

Dr. Alessandra Galmonte

e-mail: alessandra.galmonte@univr.it

Ricevimento: giovedì 14.45-15.45
Aula Supplenti, palazzo di Scienze della Formazione

Testi consigliati

- **Spinelli D. (2002). Psicologia dello sport e del movimento umano. Zanichelli (capp. 3,4,5,6,7,8,8,11,12,13,14)**
- **Cei A. (1998). Psicologia dello sport. Il Mulino**
- **Nicoletti R. & Borghi A.M. (2007). Il controllo motorio. Il Mulino (capp. 2,5,6)**

PROGRAMMA

Principali argomenti:

- **Categorie di movimento e metodi di misurazione**
- **Apprendimento motorio**
- **Movimento e imitazione**
- **I processi motivazionali nello sport**
- **Emozioni e sport, ansia, attivazione**
- **La personalità, autoefficacia**
- **I gruppi, le dinamiche di gruppo e lo sport**
- **Le differenze di genere e la pratica sportiva**

- **Esercizio fisico e benessere psicologico**
- **Attività fisica e processi di invecchiamento**
- **Disturbi alimentari ed esercizio fisico compulsivo**

- **Impegno e ottimismo, la concentrazione, la preparazione mentale negli sport di resistenza**

Introduzione

La psicologia dello sport è una disciplina giovane, si è diffusa solo negli ultimi 30 anni.

Il primo esperimento scientifico è lo studio di Norman Triplett (1898), in cui si studiavano gli effetti della presenza di altri concorrenti sulla prestazione ciclistica.

Nel 1965 a Roma viene fondata l'International Society of Sport Psychology.

A partire da quegli anni il numero di esperti che si sono dedicati alla psicologia dello sport è andato sempre aumentando, attualmente la maggior parte si trova in Nord America e in Europa.

Introduzione

I temi di ricerca possono essere classificati in 8 grandi aree di indagine:

1. i processi cognitivi coinvolti nel controllo motorio e nella prestazione sportiva, allo scopo di comprendere le modalità di apprendimento e come descrivere le prestazioni eccellenti. A tale scopo vengono largamente studiate le differenze tra esperti e principianti.

2. le abilità psicologiche implicate nei diversi tipi di discipline: come identificarle e come svilupparle. Fra le più importanti troviamo l'immaginazione mentale, il goal setting, l'autoefficacia, l'attenzione, i processi di autoregolazione, le abilità interpersonali.

3. i processi motivazionali che favoriscono il coinvolgimento sportivo e il mantenimento nel tempo dell'interesse per la disciplina, la motivazione alla riuscita, i processi psicologici implicati nella costruzione delle aspettative. Vengono indagate anche l'interazione con l'ambiente sociale e la motivazione intrinseca.

4. il ruolo dell'allenatore e dell'organizzazione dell'allenamento nel favorire l'apprendimento e la correzione dell'errore.

Introduzione

I temi di ricerca possono essere classificati in 8 grandi aree di indagine:

5. i programmi per l'infanzia e la loro applicazione per rendere le esperienze sportive educative e gratificanti
6. il benessere e la salute: come favorire l'adesione di soggetti sedentari, anziani, disabili a programmi di attività fisica e come mantenere nel tempo l'impegno. Si studia anche il ruolo dell'attività fisica nella riabilitazione da varie patologie o infortuni.
7. le abilità interpersonali e le dinamiche di gruppo, gli stili di leadership e i modelli decisionali, la comunicazione tra i membri del gruppo.
8. i processi di autoregolazione, i livelli di attivazione, come affrontare lo stress agonistico, l'ansia, l'identificazione delle condizioni ottimali pregara per ogni atleta.