



Università degli Studi di Verona

**Corso di Laurea/Laurea Magistrale in Scienze dello Sport e della prestazione fisica
A.A. 2017-2018**

Corso Coaching: aspetti psicologici e prestazione sportiva.	Docente Prof. Marcella Bounous
--	---

ITALIANO

Obiettivi del Corso

Il corso si propone di fornire conoscenze di base, applicazioni e strumenti metodologici per comprendere il processo di coaching e il ruolo degli aspetti mentali nel processo di miglioramento e di ottimizzazione della performance.

Uno spazio rilevante sarà riservato alla presentazione di case studies e a lavori di gruppo in una logica di problem solving, al fine di favorire la massima interazione tra docente e studente.

Programma del Corso

1. *Il coaching: dalle origini ai nostri tempi.*
2. *Psicologia e coaching: affinita' e differenze.*
3. *L'influenza dei fattori psicologici nella prestazione sportiva.*
4. *La relazione allenatore-atleta e le ricadute sia nel processo di apprendimento che nella prestazione sportiva*
 - a) *gestione del se'*
 - b) *gestione del ruolo*
 - c) *gestione dello stress e delle emozioni*
 - d) *gestione dei rapporti interpersonali.*
5. *Le strategie della comunicazione interpersonale: principi e tecniche.*
6. *La motivazione alla pratica sportiva: percezione di competenza, di successo, di fallimento e autoefficacia.*
7. *Processi cognitivi dell'atleta: stili attributivi e locus of control.*
8. *Programma di coaching per l'ottimizzazione della performance: strutturazione, strumenti e procedure.*

Modalità d'esame

Orale

Testi consigliati

- Lucidi, F. (a cura di) (2011). *Sportivamente.Temi di psicologia dello sport*. LED Edizioni Universitarie.
- Gordon,D. (2009). *Coaching science*. Exeter, UK: Learning Matters, Ltd.
- *Materiale delle lezioni fornito dal Docente.*

Obiettivi del Corso

The course aims to provide basic knowledge, applications and methodological tools to understand the coaching process and the role of mental aspects in the process of improvement and optimisation of performance.

A relevant space will be reserved for the presentation of case studies and group work in a logic of problem solving, in order to favour maximum interaction between teacher and student.

Programma del Corso

- 1. Coaching: from the origins to our times.*
- 2. Psychology and coaching: affinity and differences.*
- 3. The influence of psychological factors in sports performance.*
- 4. The coach-athlete relationship and the consequences both in the learning process and in sports performance*
 - a) self-management*
 - b) management of the role*
 - c) management of stress and emotions*
 - d) management of interpersonal relationships.*
- 5. Strategies of interpersonal communication: principles and techniques.*
- 6. Motivation to practice sports: perception of competence, success, failure and self-efficacy.*
- 7. Athlete's cognitive processes: attributive styles and locus of control.*
- 8. Coaching programme for performance optimisation: structuring, tools and procedures.*

Modalità d'esame

Oral

Testi consigliati

- Lucidi, F. (a cura di) (2011). Sportivamente. Temi di psicologia dello sport. LED Edizioni Universitarie.*
- Gordon,D. (2009). Coaching science. Exeter, UK: Learning Matters, Ltd.*
- Materiale delle lezioni fornito dal Docente.*