

Psicologia generale e dello sport

Prof.ssa Laura Mandolesi (matricole pari)

PERCEZIONE, AZIONE E COGNIZIONE

- Percezione e azione
- Il sistema specchio
- I processi attentivi
- Apprendimento e memoria
- Ragionamento e problem solving
- Le funzioni esecutive e l'eccellenza nello sport
- Emozione, motivazione e personalità

II MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE, GESTIONE DEGLI STATI INTERNI, MIGLIORAMENTO MOTIVAZIONE E RELAZIONI INTERPERSONALI

- Sonno come processo di consolidamento mnesico)
- Gestione degli stati interni (self-talk)
- Miglioramento della motivazione (goal setting)
- Interazione e relazione interpersonale (comunicazione, rapporto allenatore-atleta, figura dell'allenatore, dinamiche di gruppo)

SPORT, ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE

- Attività fisica e plasticità cerebrale
- Riserva cerebrale e cognitiva
- Attività fisica adattata ed educazione fisica adattata
- I benefici del gioco sport sulla crescita
- I valori che regala lo sport

Testo di riferimento

(n.b.: può essere utilizzato qualsiasi altro testo di psicologia generale che tratta gli argomenti evidenziati):

- Mandolesi L (2017) "Manuale di Psicologia generale dello sport", Il Mulino.

Con particolare riferimento ai capitoli:

- cap.1 (studiare: paragrafo 2, quadro 1.2, leggere: paragrafo 3)
- cap 2 (leggere: paragrafo 1 e paragrafo 2)
- cap 3 (studiare: paragrafo 2, paragrafo 3.2.2 e 3.2.3, quadro 3.3)
- cap 4 (studiare tutto)
- cap 5 (studiare tutto)
- cap 6 (studiare: paragrafo 1, paragrafo 2, paragrafo 4, quadro 6.2)
- cap 7 (studiare tutto)
- cap 8 (studiare tutto)
- cap 9 (studiare: paragrafo 2.3, paragrafo 3.2, paragrafo 4 e paragrafo 5)
- cap 10 (leggere tutto)