SCHEDA PER L’ILLUSTRAZIONE DEL PERCORSO DIDATTICO DISCIPLINARE  
A.A. 2012-2013

|  |  |
| --- | --- |
| **Corso di laurea e classe** | **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – L22** |
| **Docente** | Prof. Stefano Federici |
| **Settore scientifico disciplinare** | M-PSI/01 |
| **Denominazione della disciplina** | **Psicologia generale** |
| **Crediti** | 5 |
| **Ore** | 40 |
| **Programma** | Natura e basi biologiche della Psicologia; Processi sensoriali e Processi cognitivi della percezione, della coscienza, dell’apprendimento, della memoria, della motivazione e delle emozioni.  Aspetti di psicologia dello sport: La componente mentale della prestazione; La motivazione; Orientamento al compito o al risultato; La pressione agonistica; La condizione emotiva ottimale; I componenti dell’autoregolazione; Autocontrollo e prestazione; La fiducia nello sport.  Le abilità psicologiche di base nello sport: il rilassamento, l’immaginazione mentale, la gestione dei pensieri, la gestione dello stress, la concentrazione. Il rapporto allenatore-atleta. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tipologia didattica** | Lezioni frontali |
| **Modalità di verifica** | L’esame è orale. |

|  |
| --- |
| **Libri di testo e altri supporti didattici**  *(Lo studio di questi testi è obbligatorio per tutti gli studenti – frequentanti, non-frequentanti e lavoratori; si consiglia di portarne una copia durante l’esame orale, durante il quale potrà essere richiesta la loro consultazione o da parte dello studente esaminato o da parte del docente esaminatore)* |
| 1. Anolli, L., & Legrenzi, P. (2012). *Psicologia generale*. Bologna: Il Mulino (Capitoli: 1, 3, 4, 6, 7, 10 e 11). |
| 2. Cei, A. (2011). *Allenarsi per vincere*. Torgiano, PG: Calzetti Mariucci. |
| 3. *Linee guida di Psicologia generale e dello sport* (2012-2013) disponibili online sul sito  <http://www.cognitivelab.it/>. |