

## **Practical application of psychological strategies**

### **1. Obiettivo principale dell'unità didattica**

Il modulo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi educativi del progetto Euromental, fornendo le conoscenze e le competenze nell'applicazione di strategie psicologiche e nella formazione delle abilità mentali in relazione sia alle prestazioni che al benessere. Verranno presentate tecniche tradizionali di abilità mentali come la definizione degli obiettivi, l'immaginazione, il self-talk e il rilassamento. Inoltre, saranno presentati e praticati approcci di consapevolezza e accettazione delle terapie cognitivo-comportamentali.

Al termine del corso, lo studente dovrà dimostrare l'acquisizione di:

- 1) Conoscenza e capacità di spiegare concetti nei campi della psicologia della prestazione e della psicologia dello sport,
- 2) Conoscenza e comprensione dei diversi metodi per l'allenamento delle abilità mentali,
- 3) Conoscenza e comprensione di come le teorie e i metodi della psicologici dello sport possono essere utilizzati in modo pratico nelle attività sportive e di promozione della salute,
- 4) Capacità di spiegare fenomeni e processi mentali che influenzano le prestazioni sportive o di esercizio dell'individuo,
- 5) Capacità di analizzare criticamente le teorie nell'area della psicologia della performance,
- 6) Capacità di descrivere e analizzare tecniche, metodi e teorie mentali basate sull'evidenza legati all'allenamento delle abilità mentali.

### **2. Contenuto**

Il corso affronta come diversi comportamenti e fattori cognitivi si relazionino allo sviluppo del singolo atleta e come i diversi processi cognitivi (ad esempio ansia da prestazione, nervosismo, stress) influenzano le prestazioni e la motivazione a impegnarsi in attività sportive e di promozione della salute. Il corso si basa sulle teorie psicologiche della prestazione e teorie sulla motivazione, la personalità e lo stress. Diverse tecniche mentali e forme di allenamento mentale sono discusse e presentate in forma di preparazione e riduttori di stress insieme a modi per far sì che le persone sviluppino abitudini e routine di attività / esercizio adeguate per mantenere o migliorare la loro salute psicologica.

### **3. Bibliografia consigliata**

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Fondamenti di psicologia dello sport e dell'esercizio, 7E. Cinetica umana.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Psicologia dello sport per allenatori. Cinetica umana.

Articoli scientifici e libri da definire.

#### **4. Metodi di insegnamento**

L'istruzione è sotto forma di lezioni, lavori di gruppo, seminari di letteratura e dimostrazioni di metodi nell'allenamento mentale. La frequenza non è obbligatoria ma fortemente consigliata.

#### **5. Metodi di valutazione**

L'esame è composto da due parti:

- 1) Esame scritto sotto forma di piano mentale per la preparazione della prestazione.
- 2) Presentazione orale del piano mentale e discussione con i pari su come può essere implementato.

Il peso di ogni parte sarà il seguente:

70% esame scritto; 30% presentazione orale