

Unità didattica: Allenamento delle abilità mentali (psicologiche)

1. Obiettivo principale dell'unità didattica

Il modulo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi formativi del progetto *Euromental*, fornendo le conoscenze e le competenze nella formazione delle abilità mentali in relazione alla prestazione. Verranno presentati il quadro teorico e le tecniche di allenamento delle abilità mentali. Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare l'acquisizione di:

- 1) Conoscenza del quadro teorico dell'allenamento delle abilità mentali;
- 2) Conoscenza e comprensione dei diversi concetti di abilità mentali – teoria e pratica;
- 3) Conoscenza delle misure delle abilità mentali;
- 4) Capacità di analizzare criticamente le teorie nell'area della psicologia della prestazione riguardanti l'allenamento delle abilità mentali.

2. Contenuti

Il corso fornisce quadri teorici, metodologici e applicativi relativi alla formazione delle abilità mentali. Verranno discusse diverse strategie mentali come la regolazione dell'attivazione, la concentrazione (attenzione), l'immaginazione, il dialogo interiore e la fiducia in sé stessi. Verranno presentati strumenti e misure per valutare l'efficacia dei programmi di allenamento mirati alle abilità mentali e le principali strategie psicologiche applicate allo sport.

3. Bibliografia consigliata

Vealey, R. S. (2023). Un quadro per l'allenamento mentale nello sport: migliorare le capacità mentali, il benessere e le prestazioni. *Giornale di psicologia dello sport applicata*, 1-20.

Taylor J. (a cura di) (2018). *La valutazione in psicologia applicata allo sport*. Cinetica umana.

4. Metodi didattici

I contenuti del corso vengono presentati attraverso lezioni frontali in aula, avvalendosi di diapositive power point (messe a disposizione degli studenti), lettura e discussione di articoli scientifici e video. Il 50% dei corsi sarà in presenza e pratico, il 50% del corso sarà a distanza (80% sincrono e 20% asincrono).