



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ENNA "KORE"

Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società  
Anno Accademico 2022/2023  
Corso di studi in Scienze delle attività motorie e sportive  
classe di laurea L22

Insegnamento	Psicologia generale e dello sport
CFU	9
Settore Scientifico Disciplinare	M-PSI/01
Metodologia didattica	Lezioni frontali
Nr. ore di aula	54
Nr. ore di studio autonomo	171
Nr. ore di laboratorio	--
Mutuazione	--
Annualità	I
Periodo di svolgimento	I Semestre

Docente	E-mail	Ruolo <sup>i</sup>	SSD docente
Simona Nicolosi	simona.nicolosi@unikore.it	RU	M-PSI/01

Propedeuticità	Nessuno
Prerequisiti	Nessuno
Sede delle lezioni	Plesso della Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società

## Moduli

N.	Nome del modulo	Docente	Durata in ore
--			

## Orario delle lezioni

L'orario delle lezioni sarà pubblicato sulla pagina web del corso di laurea:

[https://gestioneaule.unikore.it/agendaweb\\_unikore/index.php?view=easycourse&lang=it](https://gestioneaule.unikore.it/agendaweb_unikore/index.php?view=easycourse&lang=it)

## Obiettivi formativi

Acquisizione di conoscenze relative ai principali metodi d'indagine e delle tematiche che riguardano lo studio della mente e del comportamento umano (quali l'attenzione, la percezione, la memoria, l'apprendimento, i processi motivazionali, le emozioni, il linguaggio, il ragionamento, il giudizio, i processi decisionali, la soluzione dei problemi, l'intelligenza, la coscienza, la personalità).

Conoscenza dei processi psicologici che guidano il movimento umano, la pratica di attività fisiche e la prestazione sportiva.

Conoscenza dell'attuale dibattito scientifico sui processi motivazionali implicati nell'apprendimento e dei principali studi empirici sulle relazioni tra motivazione e pratica di attività fisiche e sportive in adolescenza.

## Contenuti del Programma

- La nascita della psicologia sperimentale.
- I metodi della ricerca psicologica.
- Attenzione (funzioni dell'attenzione, stili attentivi, stati della coscienza, livelli della coscienza, stati alterati di coscienza); relazioni tra processi attentivi e sport.
- Percezione (Costanze percettive, profondità, percezione del movimento, flusso ottico, aspettative percettive); percezione del proprio corpo e degli oggetti in movimento nello spazio, percezione

- visiva degli oggetti nello spazio; relazioni tra processi percettivi e sport.
- Memoria (i meccanismi del ricordo e dell'oblio); relazioni tra processi mnestici e sport.
  - Apprendimento (condizionamento, apprendimento individuale, sociale, imitativo, implicito).
  - Il cervello motorio (memoria e apprendimento nelle attività sportive)
  - Coscienza (livelli, caratteristiche fondamentali, inconscio dinamico e inconscio cognitivo, fasi del sonno)
  - Linguaggio (sviluppo del linguaggio, teorie sul linguaggio, comunicazione)
  - Pensiero (ragionamento, giudizio, problem solving, decision making)
  - Intelligenza (teorie unitarie, multidimensionali e gerarchiche)
  - Personalità (teorie sulla personalità); Autostima e convinzioni di efficacia; Concetto di Sé e Concetto di sé fisico.
  - Emozioni (Attivazione e prestazione, esercizio fisico ed emozioni, ansia cognitiva e prestazione sportiva, flow experience; relazioni tra processi emotivi e sport; esercizio fisico e benessere psicologico).
  - Motivazione (modelli teorici). Motivazione alla competenza, teoria dell'autodeterminazione e bisogni fondamentali, teoria dell'orientamento motivazionale, teoria dell'attribuzione causale. Teorie implicite e motivazione.
  - La motivazione nella pratica sportiva. Crescita personale, percezione delle competenze fisiche e ricerca di significato nello sport. Motivazione a fare o ad evitare. L'insuccesso. Le motivazioni nelle scelte. Il mantenimento della motivazione.

#### Risultati di apprendimento (descrittori di Dublino)

I risultati di apprendimento attesi sono definiti secondo i parametri europei descritti dai cinque descrittori di Dublino.

Alla fine del corso, gli studenti dovranno aver conseguito le seguenti abilità, conoscenze e capacità:

##### 1. Conoscenza e capacità di comprensione:

Conoscere i principali metodi d'indagine della psicologia sperimentale e le principali tematiche che riguardano lo studio della mente e del comportamento umano; conoscere i processi psicologici che guidano il movimento umano e i comportamenti orientati al benessere e alla pratica delle attività fisiche, le abilità mentali per la prestazione sportiva e le competenze psicologiche dell'operatore sportivo e dell'educatore.

##### 2. Conoscenza e capacità di comprensione applicate:

Saper collegare le conoscenze teoriche della psicologia generale con i processi psicologici coinvolti nella pratica delle attività fisiche e sportive. Conoscere le principali modalità attraverso cui i processi psicologici favoriscono i processi di apprendimento e di insegnamento delle attività motorie e sportive.

##### 3. Autonomia di giudizio:

Sapere individuare i principali quadri teorici dei principali processi cognitivi e dinamici e le caratteristiche fondamentali dei processi psicologici connessi alla pratica sportiva (attraverso esercitazioni guidate in aula).

##### 4. Abilità comunicative:

Saper descrivere, con un linguaggio tecnico appropriato, i processi psicologici e le dinamiche sociali implicati nella pratica sportiva; dimostrare di saper argomentare i temi trattati e di saper elaborare esempi personali applicati ai contesti sportivi (attraverso esercitazioni guidate in aula).

##### 5. Capacità di apprendere:

Capacità di approfondimento personale mediante la consultazione di testi e riviste scientifici (gli strumenti per approfondire autonomamente i temi della disciplina saranno forniti attraverso lezioni di approfondimento).

#### Testi per lo studio della disciplina

- 1) Schacter, D. L., Gilbert, D. T., Nock, M., Wegner, D. M. (2018). *Psicologia generale*. Zanichelli, Bologna. Seconda edizione italiana: studiare i capitoli 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e 12.

- 2) Spinelli, D. (a cura di) (2002). *Psicologia dello sport e del movimento umano*. Zanichelli, Bologna: studiare i capitoli: 1, 2, 4 e 8.
- 3) Nicolosi, S. (2015). *Strategie didattiche per l'educazione motoria*. Franco Angeli, Milano: capitolo 3: Il problem-based learning (pp.55-70) e capitolo 4: Diventare decisori esperti (pp.87-127)
- 4) Cei, A. (2021). *Fondamenti di psicologia dello sport*. Il Mulino, Bologna: studiare il capitolo 1 da pag. 17 a pag. 52.
- 5) Moè, A. (2021). *Motivarsi. Tre buone ragioni e qualche strategia*. Il Mulino, Bologna: studiare per intero.

---

#### Metodi e strumenti per la didattica

Lezioni frontali e partecipate. Esercitazioni guidate in aula.

---

#### Modalità di accertamento delle competenze

L'accertamento delle competenze avverrà attraverso una prova orale, ovvero un colloquio sull'intero programma del corso. La valutazione della prova sarà espressa con un voto in trentesimi.

La prova sarà superata dalle studentesse e dagli studenti che avranno conseguito una votazione di almeno diciotto/trentesimi e fino a quella di trenta/trentesimi e lode.

Per raggiungere la soglia minima di superamento dell'esame (18/30), la studentessa o lo studente dovrà dimostrare sufficienti conoscenze e capacità di comprensione degli argomenti del programma (contenuti nei testi indicati per lo studio della disciplina e sviluppati durante le lezioni frontali), di saper individuare i principali quadri teorici e le caratteristiche fondamentali dei processi psicologici connessi alla pratica sportiva, di utilizzare un linguaggio tecnico pertinente, di argomentare i temi trattati e di saper elaborare esempi applicati ai contesti sportivi (come descritto in dettaglio nel paragrafo "Risultati di apprendimento (Descrittori di Dublino)").

---

#### Date di esame

Le date di esame saranno pubblicate sulla pagina web del corso di laurea:

[https://gestioneaule.unikore.it/agendaweb\\_unikore/index.php?view=easytest&lang=it](https://gestioneaule.unikore.it/agendaweb_unikore/index.php?view=easytest&lang=it)

---

#### Modalità e orario di ricevimento

L'orario di ricevimento sarà pubblicato sulla pagina personale del docente:

<https://unikore.it/cdl/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive/persona-e-regolamenti/simona-nicolosi/>

---

<sup>i</sup> PO (professore ordinario), PA (professore associato), RTD (ricercatore a tempo determinato), RU (Ricercatore a tempo indeterminato), DC (Docente a contratto).