

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)

Titolo dell'insegnamento: LA SCIENZA DELLA PERFORMANCE EFFICACE

Docente Responsabile: Domenico Pellegrini

Docenti/Tutor Collaboratori: Francesca Lecce

Contatto email per informazioni: francesca_lecce@yahoo.it

Periodo di svolgimento: 4 lezioni di 3 ore nel periodo aprile-giugno 2025.

Orari e giorni della settimana: mercoledì 14:00 -17:00

Destinazione: Studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, ma anche studenti di altri Corsi di Studio

Studenti min-max: min 10 - max 50

CFU: 2

Sede operativa: da individuare in area didattica Careggi

Obiettivi formativi (max 7 righe): Il Corso intende trasferire agli studenti indispensabili e specifiche competenze professionali per poter operare nel mondo sportivo tenendo ben saldi i contenuti della psicologia sportiva. Il percorso formativo sarà sviluppato attraverso una serie di seminari teorico-pratici, cases study ed esperienze significative. L'obiettivo generale del corso sarà suddiviso in 2 parti: la prima prettamente riguardante il blocco di performance e la seconda parte riguardante i benefici dello sport nella malattia neoplastica e nelle malattie gravi. Il progetto didattico passerà in rassegna svariate tematiche d'intendimenti ed importanti - frequenti - problematiche del caso, il tutto assolutamente approcciato secondo il modello strategico

Programma del Corso:

1° INCONTRO :

- L'approccio strategico alle problematiche psicologiche dello sport
- Blocco nella performance delle attività sportive
- Il falso problema della causa dei problemi
- L'equilibrio tra persistenza e cambiamento
- Approccio diretto e indiretto
- La resistenza al cambiamento

2° INCONTRO :

- Paure pre-gara, tentate soluzioni disfunzionali, strategie di problem solving
- La comunicazione come leva strategica delle organizzazioni sportive
- Ipnosi e sport

3° INCONTRO :

Project Work che costituisce parte integrante delle attività di formazione. Si tratta di un lavoro individuale su tematiche di attualità del settore sportivo, inerenti le organizzazioni di appartenenza degli allievi.

4° INCONTRO

Breve filmato introduttivo e valutazione

Valutazione: Test a risposta multipla e/o colloquio orale (non è prevista votazione)