

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2019/2020**  
**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLO**  
**SPORT E DELLE ATTIVITÀ MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE**  
**LM 67 e LM 68**

**PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (MATERIA OPZIONALE)**

***Titolo dell'insegnamento:*** La Scienza della Performance Efficace

***Responsabile:*** Francesca Lecce

***Collaboratori:*** Tanini Cosimo

***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 laurea.

***Studenti min-max:*** min 10-50

***CFU:*** 2 CFU

***Periodo di svolgimento:*** Lunedì ore 14.00 (4 incontri di 3 ore) vedi sotto

***Prerequisiti:*** presentazione della domanda di partecipazione entro i termini previsti ed eventuale valutazione del "Curriculum vitae et studiorum", nel caso di domande in sovrannumero.

***Obiettivi:*** 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:***

I° INCONTRO in data 16/3/2020:

- 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

II° INCONTRO in data 6/4/2020:

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

III° INCONTRO in data 20/4/2020

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.

IV° INCONTRO in data 4/5/2020

Breve filmato introduttivo

***Frequenza:*** obbligatoria (in caso di assenze i CFU saranno ridotti proporzionalmente).

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