



UNIVERSITÀ DI PISA

PSICOLOGIA

FRANCO NOCCHI

Academic year **2020/21**
Course **SCIENZE MOTORIE**
Code **490MM**
Credits **6**

Modules	Area	Type	Hours	Teacher(s)
PSICOLOGIA	M-PSI/01	LEZIONI	48	FRANCO NOCCHI

Obiettivi di apprendimento

Conoscenze

Il corso mira ad inquadrare lo studio della psicologia generale, offrendo una breve rassegna dei principali modelli che si sono succeduti nella storia della psicologia, e ad analizzare gli aspetti metodologici connessi con lo studio della psicologia generale.

Lo studente acquisirà anche strumenti e tecniche motivazionali, di comunicazione efficace e di gestione emozionale da utilizzare nella pratica sportiva e quotidiana.

Modalità di verifica delle conoscenze

Agli studenti verrà richiesto, durante lo svolgimento del corso, di effettuare 4 (quattro) "tesine" compilativo/esperienziali (su indicazioni del docente) che saranno considerate test intermedi e di verifica delle conoscenze via via apprese e che concorreranno alla formulazione del giudizio complessivo.

Prerequisiti (conoscenze iniziali)

non sono richieste conoscenze aprioristiche della materia

Programma (contenuti dell'insegnamento)

- INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA; CENNI DI PSICOLOGIA GENERALE, PSICOLOGIA SOCIALE, PSICOLOGIA DELLO SPORT
- NOZIONI DI NEUROPSICOLOGIA: CENNI SULLE PRINCIPALI FUNZIONI DELLA CORTECCIA CEREBRALE; IL SISTEMA LIMBICO E LE EMOZIONI; IL SISTEMA MESOLIMBICO E IL CIRCUITO DELLA GRATIFICAZIONE
- LE 9 AREE FUNZIONALI DELLA PSICHE: PERCEZIONE, COSCIENZA, ISTINTUALITÀ, ATTENZIONE, MEMORIA, INTELLIGENZA, PENSIERO, AFFETTIVITÀ, PSICOMOTILITÀ
- L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE NELL'INTERAZIONE IN GENERALE E NELLA MOTIVAZIONE IN PARTICOLARE: COMUNICAZIONE VERBALE E COMPONENTI PARALINGUISTICHE; COMUNICAZIONE NON VERBALE
- COMUNICAZIONE INTERIORE, AUTOEFFICACIA ED AUTOSTIMA; L'AUTOSTIMA EQUILIBRATA E LA SUA IMPORTANZA NELLA PERFORMANCE; TECNICHE DI COSTRUZIONE DI UN'AUTOSTIMA EQUILIBRATA
- LA MOTIVAZIONE;
- INTRODUZIONE ALL'ANALISI TRANSAZIONALE; GLI STATI DELL'IO E L'AZIONE COMUNICATIVA IN TRANSITO; I MECCANISMI FONDAMENTALI STIMOLO/RISPOSTA
- INTRODUZIONE ALL'INTELLIGENZA EMOTIVA: LE EMOZIONI DI BASE (RABBIA, PAURA, TRISTEZZA, DISGUSTO, GIOIA, SORPRESA) E LE EMOZIONI SECONDARIE (ANSIA, COLPA, VERGOGNA, GELOSIA, ORGOGLIO)
- LA RESPIRAZIONE FUNZIONALE PER LA GESTIONE EMOZIONALE: TEORIA E PRATICA
- CONOSCERE RABBIA E PAURA: TECNICHE E PRATICA PER TRASFORMARE LA NEGATIVITÀ IN ENERGIA POSITIVA
- CONOSCERE L'ANSIA: ANSIA DI TRATTO/ DI STATO/ AROUSAL - TECNICHE DI GESTIONE DELL'ANSIA
- TRAINING AUTOGENO: TEORIA E PRATICA



UNIVERSITÀ DI PISA

- ANALISI DEL S.O.P. : IL “SISTEMA OLISTICO PERSONA”

Bibliografia e materiale didattico

- 1) F.Nocchi, “Introduzione al Metodo FEMA”, ed AIRALI
- 2) F.Nocchi, “i sentieri che portano dai labirinti della psicoenergetica al regno dell'Anima”, ed AIRALI
- 3) R. Feldman/G.Amoretti/MR Ciceri, “Psicologia generale”, Mc Graw Hill Education editore
- 4) slides delle lezioni

Indicazioni per non frequentanti

Tenersi in contatto con i colleghi frequentanti in modo da poter essere aggiornati sullo svolgimento delle lezioni e soprattutto sulle richieste di effettuazione delle 4 tesine di prova intermedia.

Modalità d'esame

L'esame si svolge in forma scritta (3 domande aperte e 7 domande a risposta multipla)

Ultimo aggiornamento 11/03/2021 17:24