

# SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

## Insegnamento PSICOBIOLOGIA E PSICOLOGIA FISIOLÓGICA

GenCod A005178

Docente titolare Paola ANGELELLI

**Insegnamento** PSICOBIOLOGIA E PSICOLOGIA FISIOLÓGICA

**Insegnamento in inglese** PSYCHOBIOLOGY AND PHYSIOLOGICAL

**Settore disciplinare** M-PSI/02

**Corso di studi di riferimento** SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

**Tipo corso di studi** Laurea

**Crediti** 5.0

**Ripartizione oraria** Ore Attività frontale: 40.0

**Per immatricolati nel** 2019/2020

**Erogato nel** 2020/2021

**Anno di corso** 2

**Lingua** ITALIANO

**Percorso** PERCORSO COMUNE

**Sede** Lecce

**Periodo** Primo Semestre

**Tipo esame** Orale

**Valutazione** Voto Finale

**Orario dell'insegnamento**

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

### BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

L'obiettivo del corso, strutturato in lezioni frontali e attività seminariali, mira a fornire le conoscenze di neuroanatomia e fisiologia macroscopica del sistema nervoso; il cervello dell'atleta; i meccanismi percettivi e attenzionali alla base della prestazione agonistica; il controllo chimico del cervello: relazioni tra sistema nervoso, sistema ormonale e sistema immunitario; emozioni, motivazione, ansia da prestazione e sport; apprendimento motorio e memoria; sonno e sport; i benefici dell'attività fisica sul benessere psicologico e sui processi cognitivi; attività fisica e processi di invecchiamento.

### PREREQUISITI

Competenze linguistiche ricettive e produttive  
Capacità analitiche di comprensione e ragionamento  
Capacità di sintesi e elaborazione dei contenuti  
Conoscenza di base della fisiologia e anatomia delle cellule nervose

### OBIETTIVI FORMATIVI

L'obiettivo del corso è quello di fornire le conoscenze relative alle basi biologiche dei processi cognitivi, emozionali e del comportamento e sui metodi della ricerca in Psicobiologia e Psicologia Fisiologica applicati allo sport e il movimento umano

### METODI DIDATTICI

Il corso tratterà la neuroanatomia e fisiologia macroscopica del sistema nervoso (riepilogo); codificazione ed elaborazione delle informazioni sensoriali: il controllo motorio; attività motoria e fenomeni di plasticità cerebrale; il controllo chimico del cervello: relazioni tra sistema nervoso, sistema ormonale e sistema immunitario; la motivazione, i meccanismi cerebrali delle emozioni; basi biologiche di attenzione, apprendimento motorio e memoria; i benefici dell'attività fisica sui processi cognitivi e sull'umore.

### MODALITA' D'ESAME

Esame scritto ed orale facoltativo. L'esame scritto verterà su tutto il programma e sarà strutturato in un test con domande a scelta multipla.

Per tutti gli appelli in cui varrà l'ipotesi di farli in presenza gli esami saranno ORALI.

PROGRAMMA ESTESO

Il corso tratterà la neuroanatomia e fisiologia macroscopica del sistema nervoso (riepilogo); il cervello dell'atleta; i meccanismi percettivi e attenzionali alla base della prestazione agonistica; il controllo chimico del cervello: relazioni tra sistema nervoso, sistema ormonale e sistema immunitario; emozioni, motivazione e sport; apprendimento motorio e memoria; sonno e sport; le basi biologiche dei disturbi dell'umore e ansiosi; i benefici dell'attività fisica sul benessere psicologico e sui processi cognitivi; attività fisica e processi di invecchiamento.

---

TESTI DI RIFERIMENTO

Alcune dispense/articoli messi a disposizione del docente tratte da:

F. Lucidi (2011). SportivaMente. Temi di psicologia dello sport. Milano: LED, Edizioni Universitarie di Lettere, Economia, Diritto, ISBN: 978-88-7916-467-2.

D. Spinelli (a cura di) (2002). Psicologia dello sport e del movimento umano. Bologna: Zanichelli, ISBN: 88-08-07985-6.

I materiali (slide delle lezioni e dispense/articoli) sono disponibili su [formazioneonline](#)