



**Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport
LM-68**

SCHEDA DI INSEGNAMENTO

METODI E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE APPLICATE I

Prof. Stefano D'OTTAVIO



SCHEDA DI INSEGNAMENTO

Corso di Studi: Scienze e Tecniche dello Sport

Insegnamento: Metodi e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive Applicate I

Coordinatore: Prof. Stefano D'Ottavio

Anno di corso: 2021-22

Semestre: I

CFU Insegnamento: 12

Moduli didattici:

- Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra I

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Stefano D'Ottavio

- Basi scientifiche e metodologiche della ricerca in ambito sportivo

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 5

Docenti:

Prof. Ruscello Bruno

Prof. Tozzo Nazzareno

- Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra II - Rugby

Settore scientifico disciplinare: M-EDF/02

Numero crediti formativi (CFU): 2

Docenti:

Prof. Granatelli Giampietro

INFORMAZIONI GENERALI

Prerequisiti

L'allenamento moderno richiede l'essere in grado di utilizzare le nozioni di Fisiologia, Biomeccanica e di altre Scienze dello Sport in riferimento alle diverse tipologie sportive che prevedono prestazioni di squadra. La conoscenza di vari modelli prestativi degli sport di squadra deve consentire agli studenti di comprendere meglio le specificità dell'allenamento sia nella globalità che in riferimento ai fattori componenti la prestazione. Nell'ambito della ricerca nello Sport lo studente dovrà essere in grado di individuare le caratteristiche distintive di un'indagine statistica, dovrà essere in possesso di alcune elementari conoscenze per pervenire alla descrizione sintetica di situazioni uni e bivariate (statistica descrittiva) e di alcune elementari conoscenze per comprendere logica e risultati della statistica inferenziale.

Obiettivi Formativi

Nel corso del primo anno vengono affrontate le peculiarità dell'allenamento degli sport di squadra: gli elementi tecnici e tattici, nonché quelli coordinativi e cognitivi ad essi collegati, rivestono un ruolo fondamentale nella prestazione. Gli obiettivi formativi caratterizzanti il corso sono l'analisi di alcuni aspetti prestativi specifici degli sport di squadra e dei concetti e delle prassi legate alla funzionalità muscolare del singolo giocatore come base imprescindibile per la costruzione di qualsiasi programma di allenamento. Verrà inoltre sottolineata l'importanza delle metodiche di allenamento funzionale, che tengano conto di principi come la multiarticolarietà, la poliassialità dei movimenti e la ricerca di stabilizzazione posturale e delle metodiche di sviluppo del metabolismo aerobico. A tale scopo alcuni contenuti del programma riguarderanno la valutazione funzionale specifica per tipologia di sport, i concetti di catene muscolari ed il controllo neuromotorio come elemento fondamentale dell'allenamento funzionale.

Risultati di apprendimento attesi

Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)

Gli argomenti dovranno essere conosciuti, appresi ed approfonditi seguendo un percorso funzionale che vada dalla Teoria alla Pratica e che segua i tratti generali e specifici delle diverse categorie sportive (adulti/giovani; alta e medio-bassa qualificazione; differenze di genere; attività sportiva della terza età); le conoscenze e competenze teorico-pratiche, per poter essere applicate nei diversi ambiti professionali, devono essere sintetizzate e rese disponibili alle varie esigenze e richieste sul piano globale ed individuale, tali da consentire progetti di allenamento personalizzati e diretti ai processi di apprendimento e agli adattamenti fisiologici ricercati;

Nell'ambito della metodologia della ricerca vengono richieste conoscenza e comprensione dei temi

specifici della disciplina e del linguaggio matematico utilizzato, la conoscenza delle modalità di consultazione della letteratura scientifica e la gestione ed elaborazione dei dati riferiti al processo di allenamento. Data la vastità e la rilevanza di tale materia presso la comunità scientifica di riferimento, sarà parte rilevante la capacità di saper correttamente giungere alla consultazione delle fonti di formazione/informazione corrette e certificate, a livello nazionale ed internazionale.

Capacità di applicare conoscenza e comprensione (Applying knowledge and understanding)

Lo studente dovrà essere in grado di:

- applicare le diverse conoscenze nei diversi ambiti applicativi che comprendano l'insegnamento delle abilità dei giochi sportivi e di squadra;
- saper integrare e gestire il fattore tecnico coordinativo come matrice caratteristiche della formazione e perfezionamento delle abilità specifiche;
- conoscere i metodi ed i mezzi di allenamento delle capacità condizionali dominanti e secondarie in relazione al modello di prestazione dello sport considerato;
- pianificare un programma di allenamento che tenga conto dei processi fisiologici attivati e le diverse direzioni del carico di allenamento;
- essere in grado di modulare il carico di allenamento in relazione dei diversi cicli temporali (micro, meso e macro) compreso il ciclo pluriennale caratteristico dello sport giovanile;
- gestire i dati ricavati dai test di valutazione per modificare il programma, le sessioni e le unità di allenamento;
- conoscere ed applicare i principi pedagogici dell'allenamento degli sport di squadra;
- conoscere e saper utilizzare strumentazioni e tecnologie utili alla valutazione delle qualità fisiche e delle skills tecnico-tattiche caratteristiche e sport specifiche.
- applicare quanto appreso deve permettere di affrontare efficacemente situazioni astratte e pratiche. Le competenze sono acquisite attraverso un lavoro di esercitazione individuale e collegiale in classe coordinato dal Docente, anche attraverso l'uso di software statistici dedicati (Excel, SPSS).

Abilità comunicative (communication skills)

Lo studente deve poter padroneggiare argomenti utilizzando il lessico specifico facendo riferimento ove possibile agli articoli scientifici di settore ed alle pubblicazioni tecniche specializzate.

Saper comunicare con gli atleti e con le altre componenti del sistema, di cui fanno parte, tecnici, medici, psicologi, rappresenta una esigenza che permette un dialogo costruttivo indispensabile per la

formazione e lo sviluppo del potenziale di prestazione dell'atleta.

Gli studenti dovranno superare la generale “ritrosia” per la disciplina statistica nel suo complesso, maturando nel contempo la consapevolezza dell'importanza e della necessità dell'uso di linguaggi specifici e rigorosi caratteristici di ogni disciplina formalizzata. Nel contempo, data la natura applicativa del dato trattato in questo campo professionale (p.es. controllo dell'allenamento) sarà stimolata la capacità di comunicare efficacemente le risultanze più significative riscontrate in fase di analisi anche ad una platea di non professionisti del settore.

Autonomia di giudizio (making judgements)

Alla fine dell'insegnamento lo studente dovrà aver acquisito le conoscenze specifiche nell' ambito della metodologia dell' allenamento e della ricerca che gli permettano di affrontare con consapevolezza e con spirito critico le successive fasi del percorso formativo.

SYLLABUS

Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra I

- Teoria dei giochi sportivi
- Classificazione degli sport di squadra
- Modello di prestazione degli sport di squadra maschili e femminili
- Processi cognitivi e sport di situazione
- Abilità tecniche open e closed
- I processi di anticipazione
- Programmazione dell'allenamento
- Strumentazione e valutazione del carico interno ed esterno
- Valutazione funzionale - Attività di laboratorio

Basi scientifiche e metodologiche della ricerca in ambito sportivo

1. Introduzione al Metodo Scientifico applicato alle Scienze Motorie:
 - La natura della Ricerca
 - Ricerca di Base – Ricerca Applicata
 - Le componenti della Ricerca
 - Il Metodo Scientifico
 - Osservazione e Valutazione
 - Le Misure e gli Strumenti di Misura
 - Validità ed Affidabilità – Errori di Misura
 - Disegni di Ricerca
 - Modalità di Osservazione maggiormente utilizzati in ambito sportivo
2. Approfondimenti Metodologici – Uso dei Metodi di Ricerca- Analisi della letteratura internazionale di riferimento.
3. Presentazione di alcuni strumenti di misura e valutazione maggiormente usati in ambito sportivo (laboratori)
4. Introduzione ai Metodi Statistici maggiormente applicati in ambito sportivo

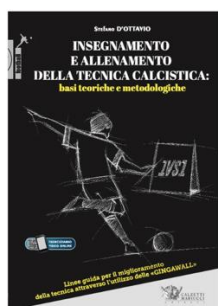
- Statistica descrittiva e uso di Excel per Windows (Media, Mediana, Moda, Varianza, Deviazione Standard, Coefficiente di Variazione, Rapporti Percentuali, Correlazione)
- Statistica Inferenziale e uso di Excel per Windows (t-Test per campioni indipendenti, t-Test per campioni appaiati, ANOVA ad una via, ANOVA per misure ripetute)
- Effect Size (Cohen d - eta quadro, omega quadro)
- Report grafici e uso di Excel
- Introduzione all'uso di SPSS.

Testi consigliati

Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra I

D'Ottavio S. **Insegnamento e allenamento della tecnica calcistica: basi teoriche e metodologiche.**

Calzetti&Mariucci Editori (2021).



Documenti, articoli e dispense fornite dal docente.

Basi scientifiche e metodologiche della ricerca in ambito sportivo

Metodologia della Ricerca per le Scienze Motorie Sportive – Thomas, Nelson, Silverman – Calzetti

Mariucci Editore – PG

MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

La modalità di insegnamento prevede lezioni frontali per un totale di 84 ore, con approfondimenti di argomenti particolarmente rilevanti e tratti da pubblicazioni scientifiche, attività pratiche di laboratorio di valutazione, verifiche in itinere ed esercitazioni guidate.

MODALITÀ DI VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta semi strutturata (quesiti a risposta multipla, brevi esercitazioni, saggio breve) avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare tutti i punti del programma didattico. Saranno valutate le capacità di apprendimento (learning skills) e la capacità di applicare le conoscenze ottenute (50% del punteggio), l'autonomia di giudizio (making judgements) (25% del



punteggio) e le abilità comunicative (communication skills) (25% del punteggio) secondo quanto indicato nei descrittori di Dublino.

Darà luogo a valutazioni di eccellenza (30 e lode – 27/30) il possesso da parte dello studente di buone conoscenze sugli argomenti in programma tali da permettergli di affrontare e risolvere i quesiti e le prove proposte con competenza e spirito critico.

Darà luogo a valutazioni discrete (26-23/30) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti e, nell'ambito della metodologia della Ricerca scientifica, delle tecniche di calcolo tali da consentirgli di affrontare i temi proposti in maniera meccanica e spesso acritica.

Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18/30) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, indirizzate alla conoscenza dei modelli prestativi dei singoli sport, dei principali mezzi di allenamento delle capacità condizionali approfondite durante le lezioni frontali, dei concetti di base della valutazione funzionale della statistica descrittiva univariata.

Daranno luogo a valutazioni negative (<18/30) le difficoltà di orientamento dello studente rispetto ai temi affrontati, le lacune formative e l'incapacità di elaborare anche le più elementari questioni applicative proposte.

ATTIVITÀ DI SUPPORTO

Oltre all'attività didattica, allo studente verrà data l'opportunità di partecipare a Seminari ed attività di laboratorio.

Ricevimento studenti

In presenza:

Il Prof. Stefano D'Ottavio riceve gli studenti presso la stanza 432 (4° piano) Torre E nord Facoltà di Medicina il giorno lunedì mattina su appuntamento, i docenti del corso sono raggiungibili tramite appuntamento via mail.

A distanza:

Canale MS Teams dedicato al link:

<https://teams.microsoft.com/l/team/19%3a25c43a52a45a4a1fa39b2b2f85903106%40thread.tacv2/conversations?groupId=5a8cde85-6eb9-4983-a076-8ddc93f74970&tenantId=24c5be2a-d764-40c5-9975-82d08ae47d0e>