



Scheda Insegnamento a.a. 2022/2023

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome Stefano

Cognome D'Ottavio

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano Metodi e tecniche delle attività motorie e sportive III

Inglese Methods and techniques of motor and sports activities III

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A. 2022-23

L

LM

LM CU

CdS Corso di Laurea magistrale in scienze e tecniche dello sport - STS

Codice LM-68

Canale

CFU 12

Lingua Italiano

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome Stefano

Cognome D'Ottavio

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano Metodologia dell'allenamento sport di squadra 2

Inglese Team sport training methodology 2



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome

Cognome

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano

Inglese

Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Nome

Cognome

Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

Italiano

Inglese



Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Obiettivi Formativi

Gli studenti al termine delle lezioni dovranno riorganizzare le nozioni della teoria dell'allenamento legandole al concetto sintetico del costo energetico della disciplina alle diverse velocità. Dovranno inoltre aver approfondito metodologie specifiche per lo sviluppo congiunto della componente “economia del movimento specifico” e miglioramento metabolico. L'ipotesi è quella di inquadrare la prestazione come fenomeno energetico e coordinativo specifico valutabile onde poter meglio definire sia la progettazione che la diagnosi del processo allenante, tutto ciò, come già in parte nel primo anno, va visto soprattutto con un approccio pratico e semplificato nell'ambito di alcune discipline sportive caratterizzanti.

Risultati di apprendimento attesi

Al termine del corso si prevede che gli studenti sappiano orientarsi positivamente e criticamente negli argomenti di seguito indicati (vedi **Syllabus**). Tali apprendimenti serviranno in chiave professionale a gestire correttamente la prassi insegnamento/allenamento nell'ambito di discipline sportive di squadra, con un forte connotato di formazione scientifica e metodologica. In particolare, si attende che gli studenti sappiano correttamente differenziare i propri interventi ~~quando si tratta di sviluppare prassi di insegnamento/allenamento basate su abilità motorie e~~ gestire quindi correttamente i relativi processi di formazione.

Italiano

Italiano

Conoscenza e capacità di comprensione (knowledge and understanding)

L' insegnamento previsto nel secondo anno del corso di Laurea Specialistica in Scienza e Tecnica dello Sport mira ad un approfondimento specifico dell'allenamento metabolico e della sua energetica specifica. Va sottolineato nelle discipline a prevalenza aerobica il concetto di economia del gesto e conseguentemente sarà approfondito il concetto di costo energetico come elemento cardine della prestazione, mentre nelle discipline a contributo misto va anche sottolineato il rapporto con massime erogazioni di forza nell'azione specifica. Come nel primo anno sarà fondamentale identificare gli elementi base dei modelli prestativi per poter scegliere i mezzi e metodi più adatti alla disciplina. Lo studente dovrà conoscere in maniera specialistica le metodiche di allenamento della componente metabolica, e particolare attenzione sarà data anche ai concetti di Forza resistente e resistenza di forza. Verranno inoltre approfondite le metodiche di valutazione ed indirizzo dell'allenamento di tali discipline. Tutto ciò come già in parte nel primo anno va visto soprattutto con un approccio pratico e semplificato nell'ambito di alcune discipline sportive caratterizzanti.

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

Lo studente, che si prepara al completamento del corso di studi, dovrà essere in grado di affrontare situazioni professionali che riguardano: la gestione, la pianificazione ed il controllo di programmi di allenamento tecnico e fisico rivolto ad atleti di elevata qualificazione sportiva o giovani talenti di interesse nazionale, negli sport individuali e di squadra.



Italiano

Abilità comunicative (communication skills)

Lo studente dovrà sapersi esprimere con il corretto lessico tecnico, in modo da poter avere una comunicazione chiara ed efficace con gli atleti, riuscendo a coinvolgerli nel processo di miglioramento della performance.

Italiano

Autonomia di giudizio (making judgements)

Lo studente dovrà sapere inquadrare la prestazione come fenomeno energetico e coordinativo specifico valutabile per poter definire in maniera autonoma sia la progettazione che la diagnosi del processo allenante: dovrà possedere la capacità di applicare le proprie conoscenze alla pratica dell'allenamento sportivo in qualsiasi fascia di età e livello di qualificazione, dovrà dimostrare di sapere gestire autonomamente esercitazioni pratiche nel campo dell'allenamento metabolico e della forza resistente nelle varie discipline.



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Educational Objectives

Inglese

Educational Objectives

At the end of the lessons, students will have to reorganize the notions of training theory by linking them to the synthetic concept of the energy cost of the discipline at different speeds. They must also have studied specific methodologies for the joint development of the "economy of specific movement" component and metabolic improvement. The hypothesis is to frame performance as a specific energy and coordination phenomenon that can be evaluated in order to better define both the planning and the diagnosis of the training process, all of which, as already in part in the first year, must be seen above all with a practical and simplified approach in the context of some characteristic sports disciplines.

Expected learning outcomes

At the end of the course students are expected to be able to orient themselves positively and critically in the topics indicated below (see Syllabus). This learning will be used in a professional key to correctly manage the teaching/training practice in the context of team sports disciplines, with a strong connotation of scientific and methodological training. In particular, students are expected to be able to correctly differentiate their interventions when it comes to developing teaching/training practices based on motor skills and therefore correctly manage the related training processes.

knowledge and understanding

The teaching foreseen in the second year of the Master's Degree in Sport Science and Technology aims at a specific study of metabolic training and its specific energy. The concept of gesture economy should be underlined in disciplines with an aerobic prevalence and consequently the concept of energy cost as a key element of performance will be studied in depth, while in disciplines with mixed contribution the relationship with maximum force delivery in the specific action must also be underlined. As in the first year, it will be essential to identify the basic elements of the lending models in order to be able to choose the most suitable means and methods for the discipline. The student will have to have specialized knowledge of the training methods of the metabolic component, and particular attention will also be given to the concepts of resistant strength and strength resistance. The methods of evaluation and direction of the training of these disciplines will also be studied in depth. All of this, as already in part in the first year, must be seen above all with a practical and simplified approach in the context of some characteristic sports disciplines.

Applying knowledge and understanding

The student, who is preparing to complete the course of study, must be able to deal with professional situations concerning: the management, planning and control of technical and physical training programs aimed at highly qualified sports athletes or young talents of national interest, in individual and team sports.



Inglese

Communication skills

The student must know how to express himself with the correct technical vocabulary, in order to have clear and effective communication with the athletes, managing to involve them in the performance improvement process.

Inglese

Making judgments

The student must be able to frame performance as a specific energy and coordination phenomenon that can be assessed in order to autonomously define both the design and the diagnosis of the training process: he must possess the ability to apply his knowledge to the practice of sports training in any age group and qualification level, he/she will have to demonstrate the ability to autonomously manage practical exercises in the field of metabolic training and endurance strength in the various disciplines.



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Prerequisiti

Italiano

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 e individuali deve consentire agli studenti di comprendere meglio le specificità dell'allenamento sia nella globalità che in riferimento ai fattori componenti la prestazione.

Inglese

Modern training requires being able to use the notions of Physiology, Biomechanics and other Sport Sciences with reference to the different types of sports that involve team performance. The knowledge of various performance models of team sports and individual sport must allow students to better understand the specifics of training both as a whole and with reference to the performance component factors.



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Programma

Italiano

Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra II

- le richieste metaboliche della prestazione
- legame funzionale con gli aspetti tecnico-tattici ed alle modalità di spostamento nel campo di gioco
- metodologia e strumenti di valutazione diretta ed indiretta del metabolismo aerobico ed anaerobico
- metodi e mezzi dell'allenamento del metabolismo aerobico negli sport di squadra
- metodologia di allenamento “integrato”
- metodi e mezzi dell'allenamento neuromuscolare negli sport di squadra
- applicazione pratica in allenamento in rapporto al modello di prestazione
- Training analysis
- Recupero post infortunio

Metodologia dell'allenamento sport individuali II

- il costo energetico come elemento determinante per il miglioramento della disciplina
- classificazione di base delle metodiche di allenamento metaboliche (anche pratica)
- metodi continui: uniforme, variato, progressivo
- metodi intervallati: intermittenti ,interval training, ripetute
- Analisi dei parametri metabolici durante l'allenamento (parte pratica)
- interpretazione della frequenza cardiaca durante l'allenamento
- interpretazione dell' acido lattico durante l'allenamento
- interpretazione dei parametri meccanici durante l'allenamento
- interpretazione di parametri metabolici durante l'allenamento
- la coniugazione tra forza e metabolismo: la forza resistente (e/o resistenza alla forza).

Definizione e riferimenti pratico-sportivi. Differenze tra forza resistente e resistenza alla forza. La valutazione della forza resistente in allenamento.

Inglese

Team Sports Training Methodology II

- the metabolic demands of the performance
- functional link with the technical-tactical aspects and the ways of moving in the field of game
- methodology and tools for direct and indirect assessment of aerobic metabolism ed anaerobic
- methods and means of aerobic metabolism training in team sports
- "integrated" training methodology
- methods and means of neuromuscular training in team sports
- practical application in training in relation to the performance model
- Training analyses
- Post injury recovery

Methodology of individual sports training II

- the energy cost as a determining element for the improvement of the discipline
- basic classification of metabolic training methods (also practical)
- continuous methods: uniform, varied, progressive
- interval methods: intermittent, interval training, repeated
- Analysis of metabolic parameters during training (practical part)
- heart rate interpretation during training
- interpretation of lactic acid during training
- interpretation of mechanical parameters during training
- interpretation of metabolic parameters during training
- the conjugation between strength and metabolism: resistant strength (and/or resistance to strength).

Definition and practical-sports references. Differences between resisting strength and strength endurance. Evaluation of endurance strength in training.



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Modalità di valutazione

X Prova scritta

X Prova orale

Valutazione in itinere

Valutazione di progetto

Valutazione di tirocinio

Prova pratica

Prova di laboratorio

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

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 ed una preparazione di base relativa alla match analysis, ai metodi e mezzi di allenamento negli sport di squadra e di combattimento ed all'interpretazione dei parametri meccanici e metabolici in allenamento ed in gara.

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 fondamentali delle tecniche di base negli sport di combattimento.

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.

Italiano



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Inglese

LEARNING VERIFICATION METHODS

The verification of learning will take place through a semi-structured written test (multiple choice questions, short exercises, short essay) with the aim of evaluating the "knowledge" and "know-how" based on the ability to rework and argue all the points of the educational program. Learning skills and the ability to apply the knowledge obtained (50% of the score), the independence of judgment (making judgments) (25% of the score) and communication skills (25% of the score) will be evaluated. % of score) as indicated in the Dublin descriptors.

Evaluations of excellence (30 cum laude – 27/30) will be given to the student's possession of good knowledge of the topics in the program such as to allow him to face and solve the questions and tests proposed with competence and a critical spirit. Discreet evaluations (26-23/30) will be given by the student's possession of a mainly mnemonic knowledge of the contents and, in the context of the scientific research methodology, of the calculation techniques such as to allow him to face the proposed topics in a mechanical and often uncritical.

Sufficient assessments (22-18/30) will result in the achievement of a minimal knowledge baggage, aimed at the knowledge of the performance models of the individual sports, of the main means of training of the conditional skills deepened during the frontal lessons, of the basic concepts of functional evaluation of univariate descriptive statistics.

Negative evaluations (<18/30) will be given by the student's orientation difficulties with respect to the topics addressed, the training gaps and the inability to elaborate even the most elementary application questions proposed



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”
Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Testi adottati

Italiano

Metodologia dell'Allenamento degli Sport di Squadra II

Libro di testo: Insegnamento e allenamento della tecnica calcistica: basi teoriche e metodologiche. Calzetti&Mariucci Editori (2021). Dispense fornite dal docente

Metodologia dell'allenamento sport individuali II

Documenti, articoli e dispense fornite dal docente.

Inglese

Team Sports Training Methodology II

Textbook: Teaching and training of football technique: theoretical and methodological bases. Calzetti & Mariucci Publishers (2021). Lecture notes provided by the teacher

Methodology of individual sports training II

Documents, articles and handouts provided by the teacher.



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”
Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Inglese The same as above

Modalità di svolgimento

X Modalità in presenza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano

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.

Inglese

The teaching method includes frontal lessons for a total of 84 hours, with insights into particularly relevant topics taken from scientific publications, practical evaluation laboratory activities, ongoing checks and guided exercises.

Modalità di frequenza

- Frequenza facoltativa
 Frequenza obbligatoria

Descrizione della modalità di frequenza

Italiano

Gli studenti non possono essere ammessi all'esame qualora le frequenze complessive in presenza per Corso Integrato siano inferiori al 60%.

Inglese

Students cannot be admitted to the exam if the overall attendance frequencies per Integrated Course are less than 60%.