



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

Scheda Insegnamento a.a. 2023/24

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome Stefano

Cognome D'Ottavio

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano Metodi e tecniche delle attività motorie e sportive applicate I

Inglese Methods and techniques of motor and sports activities applied I

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A. 2023-24

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 1

Inglese Team sport training methodology 1



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

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

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 multi articularità, la poli assialità 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

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

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).



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Italiano

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.

Italiano

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



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Educational Objectives

Inglese

During the first year, the peculiarities of team sports training are addressed: the technical and tactical elements, as well as the coordination and cognitive elements connected to them, play a fundamental role in performance. The educational objectives characterizing the course are the analysis of some specific performance aspects of team sports and of the concepts and practices related to the muscular functionality of the single player as an essential basis for the construction of any training program. The importance of functional training methods will also be underlined, which take into account principles such as multi-jointness, the poly-axiality of movements and the search for postural stabilization and methods for the development of aerobic metabolism. To this end, some contents of the program will concern the specific functional evaluation by type of sport, the concepts of muscle chains and neuromotor control as a fundamental element of functional training.

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 topics must be known, learned and explored following a functional path that goes from Theory to Practice and that follows the general and specific features of the different sports categories (adults/youths; high and medium-low qualification; gender differences; third Age); the theoretical-practical knowledge and skills, in order to be applied in the various professional fields, must be synthesized and made available to the various needs and requests on a global and individual level, such as to allow personalized training projects aimed at learning processes and adaptations wanted physiological;

In the context of the research methodology, knowledge and understanding of the specific topics of the discipline and the mathematical language used, knowledge of the methods of consulting the scientific literature and the management and processing of data referring to the training process are required. Given the vastness and relevance of this subject within the reference scientific community, the ability to know how to correctly reach the consultation of the correct and certified sources of training/information, at national and international level, will be an important part.

Ability to apply knowledge and understanding

The student must be able to:

- apply the different knowledge in the different application fields which include the teaching of sports and team games skills;
- knowing how to integrate and manage the technical coordination factor as a characteristic matrix of the training and improvement of specific skills;
- know the methods and means of training the conditional dominant and secondary abilities in relation to the performance model of the sport considered;
- plan a training program that takes into account the physiological processes activated and the different directions of the training load:
- be able to modulate the training load in relation to the various time cycles (micro, meso and macro) including the multi-year cycle characteristic of youth sport;
- manage the data obtained from the evaluation tests to modify the programme, the sessions and the training units;
- know and apply the pedagogical principles of team sports training;
- know and be able to use instruments and technologies useful for assessing physical qualities and technical-tactical skills characteristic of specific sports.
- applying what has been learned must make it possible to deal effectively with abstract and practical situations. The skills are acquired through individual and collective exercise work in the classroom coordinated by the teacher, also through the use of dedicated statistical software (Excel, SPSS).



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Inglese

Communication skills

The student must be able to master topics using the specific lexicon referring where possible to scientific articles in the sector and specialized technical publications. Knowing how to communicate with the athletes and with the other components of the system, of which technicians, doctors, psychologists are part, represents a requirement that allows a constructive dialogue essential for the training and development of the athlete's performance potential. Students will have to overcome the general "reluctance" for the statistical discipline as a whole, while at the same time developing awareness of the importance and necessity of using specific and rigorous languages characteristic of each formalized discipline. At the same time, given the applicative nature of the data treated in this professional field (e.g. training control), the ability to effectively communicate the most significant results found during the analysis phase will be stimulated, even to an audience of non-professionals in the sector.

Inglese

Making judgments

At the end of the course, the student must have acquired the specific knowledge in the field of training and research methodology that will allow him to face the subsequent phases of the training course with awareness and with a critical spirit



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 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.

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 must allow students to better understand the specifics of training both as a whole and with reference to the performance component factors. In the context of research in Sport, the student must be able to identify the distinctive characteristics of a statistical survey, must have some elementary knowledge to arrive at the synthetic description of uni and bivariate situations (descriptive statistics) and some elementary knowledge to understand logic and results of inferential statistics.



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 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
Introduzione al Metodo Scientifico applicato alle Scienze Motorie:
Introduzione al Metodo Scientifico:
- La natura della Ricerca
- Ricerca di Base – Ricerca Applicata
- Le componenti della Ricerca
- Il Metodo Scientifico
- Osservazione e Valutazione
- Validità ed Affidabilità –
- Le Misure e gli Errori di Misura
- Disegni di Ricerca
- Esempi comuni
Approfondimenti Metodologici – Uso dei Motori di Ricerca- Analisi della letteratura internazionale di riferimento.
Introduzione ai Metodi Statistici:
- Statistica descrittiva e uso di Excel per Windows (Media, Mediana, Moda, Varianza, Deviazione Standard, etc.)
- 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)
- Report grafici e uso di Excel.
Introduzione all'uso dei software statistici.



Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Inglese

Team Sports Training Methodology I
Team Sports Training Methodology I
Sports game theory
Classification of team sports
Performance model of men's and women's team sports
Cognitive processes and situation sports
Open and closed technical skills
anticipation processes
Training programming
Internal and internal load assessment and instrumentation
Functional evaluation - Laboratory activities
Scientific and methodological bases of research in the sports field
Introduction to the Scientific Method applied to Exercise Science:
Introduction to the Scientific Method:
- The nature of the Research
- Basic Research - Applied Research
- Research components
- The Scientific Method
- Observation and Evaluation
- Validity and Reliability -
- Measurements and Measurement Errors
- Research drawings
- Common examples
Methodological Insights - Use of Search Engines - Analysis of the international reference literature.
Introduction to Statistical Methods:
- Descriptive statistics and use of Excel for Windows (Mean, Median, Mode, Variance, Standard Deviation, etc.)
- Inferential statistics and use of Excel for Windows (t-Test for independent samples, t-Test for paired samples, one-way ANOVA, ANOVA for repeated measures)
- Graphical reports and use of Excel.
Introduction to the use of statistical software.



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 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

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 I

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

Inglese

Team Sports Training Methodology I

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

Scientific and methodological bases of research in the sports field

Research Methodology for Sports Exercise Sciences – Thomas, Nelson, Silverman – Calzetti Mariucci Editore – PG



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%.