



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Scheda Insegnamento a.a. 2023/2024

Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome GIOVANNI

Cognome MELCHIORRI

Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano C.I. METODI E TECNICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE APPLICATE 2

Inglese

Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A. 2023-24

L

LM

LM CU

CdS Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Codice LM68

Canale

CFU 12

Lingua Italiano

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

Nome GIOVANNI

Cognome MELCHIORRI

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

Italiano METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DEGLI SPORT NATATORI

Inglese TRAINING METHODOLOGY OF SWIMMING SPORTS



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 ALBERTO

Cognome CEI

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

Italiano COACHING

Inglese COACHING

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

Nome STEFANO MARIA

Cognome DE LUCA

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

Italiano SPORT E DISABILITA'

Inglese SPORT AND DISABILITIES

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

Nome CRISTINA

Cognome TONELLI

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

Italiano ATTIVITA' SPORTIVE APPLICATE

Inglese APPLIED SPORT ACTIVITIES



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Italiano

OBIETTIVI FORMATIVI: Acquisire competenze generali e specifiche nell'ambito delle attività motorie e sportive. Fornire allo studente le competenze utili per l'esecuzione e la comprensione delle metodiche di valutazione funzionale mirate alla periodizzazione, programmazione ed organizzazione dell'allenamento sportivo. Acquisire nozioni generali sul mondo dello sport per le disabilità ed in particolare sport paralimpico e special olympics. Acquisire competenze generali e pianificare interventi di psicologia sportiva per quelle che sono le competenze e il campo d'azione del laureato in scienze motorie.

CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPrensIONE: Conoscere i modelli di prestazione di alcuni sport acquatici. Conoscere la programmazione dell'allenamento. Conoscere le metodiche di allenamento in palestra specifici per sport acquatici. Conoscere i principi dell'allenamento sportivo. Conoscere le strategie di identificazione del talento. Conoscere il complesso mondo dello sport per la disabilità. Conoscere il ruolo della psicologia sportiva nell'ottimizzazione della performance.

CAPACITÀ DI APPLICARE CONOSCENZA E COMPrensIONE: Utilizzare le conoscenze acquisite per l'insegnamento in ambito educativo e sportivo. Individuare le metodiche specifiche per le esigenze dell'atleta. Progettare un piano di allenamento a media-lunga scadenza. Saper programmare e differenziare l'allenamento. Utilizzare le conoscenze acquisite per l'approfondimento autonomo di aspetti relativi al campo specifico al quale lo studente si dedicherà nell'ambito dell'attività professionale.

AUTONOMIA DI GIUDIZIO: Effettuare delle considerazioni relative agli argomenti trattati.

Argomentare le proprie conoscenze.

ABILITÀ COMUNICATIVE: Utilizzare la terminologia scientifica specifica in modo adeguato.

CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO: Riconoscere le possibili applicazioni delle competenze acquisite nella futura carriera.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Inglese

LEARNING OUTCOMES: Acquire general and specific skills in motor and sports activities. Provide the student with the skills useful for the execution and understanding of functional assessment methods aimed at the periodization, programming and organization of sports training. Acquire general notions on the world of sport for disabilities and in particular paralympic sport and special olympics. Acquire general skills and plan sports psychology interventions for the competence of sports science graduates.

KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING: Know the performance patterns of water sports. Know the process of training programming. Know the specific physical training methods for water sports. Know the principles of sports training. Know the talent identification strategies. Know the complex world of paralympic sport. Know the role of sports psychology in optimizing performance.

APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING: Use the acquired knowledge for teaching in education and sports. Identify the specific methods for the athlete's needs. Design a medium-long term training plan. Know how to program and differentiate training. Use the acquired knowledge for autonomous study of aspects relating to the specific field to which the student will devote himself in the context of his professional activity.

MAKING JUDGEMENTS: Make considerations related to the topics covered. Discuss your knowledge.

COMMUNICATION SKILLS: Use specific scientific terminology appropriately.

LEARNING SKILLS: Identify the possible use of the acknowledged skills in the future career.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Prerequisiti

- Italiano
- Conoscenza degli elementi base di fisiologia, anatomia e biomeccanica.
 - Conoscenze base di psicologia generale.
 - Conoscenze base dei metodi e delle tecniche delle attività motorie e sportive.

- Inglese
- Knowledge of the basic elements of physiology, anatomy and biomechanics.
 - Previous knowledge in general psychology
 - Basic knowledge of the methods and techniques of motor and sports activities.

Programma

- Italiano
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORT NATATORI**
- Modello di prestazione del nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.
 - Basi della periodizzazione, della programmazione e dell'organizzazione per l'allenamento negli sport natatori con riguardo all'alta prestazione.
 - Processo di allenamento, principi dell'allenamento, finalità dell'allenamento, meccanismi energetici, definizione degli stimoli allenanti, modelli di allenamento con riferimento alla nomenclatura utilizzata negli sport natatori, cap.aerobica, potenza aerobica, massimo consumo d'ossigeno, qualità anaerobiche.
 - Specializzazione del carico allenante, l' interval-training negli sport natatori, test natatori e controllo dell'allenamento.
 - Allenamento giovanile e caratteristiche utili per l'individuazione del talento negli sport natatori. - L'allenamento "a secco" dedicato agli sport natatori (scelta delle finalità, mezzi e metodi più specifici per gli sport natatori).

COACHING

Il corso ha l'obiettivo di presentare le più recenti acquisizioni della Psicologia dello Sport. E' una disciplina molto ampia che analizza a 360° tutti gli aspetti della pratica sportiva e dell'attività motoria nei giovani e negli adulti, nello sport di prestazione e in quello ricreativo e amatoriale, a livello individuale e di gruppo. Pertanto, la trattazione del corso riguarderà queste differenti tematiche allo scopo di fornire le informazioni necessarie alla comprensione del ruolo della mente durante l'attività motoria e sportiva. Verrà inoltre trattato il tema del ruolo dell'allenatore con particolare riferimento agli stili di leadership, alla comunicazione interpersonale e al rapporto con l'atleta e il gruppo.

Programma didattico:

- I processi motivazionali nello sport e nell'attività fisica: motivazione alla pratica sportiva, motivazione alla riuscita, motivazione alla competenza, strategie di goal setting.
- Sport e personalità: tratti di personalità e modelli integrazionisti, il modello di autoefficacia, ansia di tratto e di stato.
- Processi di autoregolazione e livelli di attivazione: attivazione e prestazione: modelli teorici, la regolazione dell'attivazione, l'uso delle immagini mentali e della ripetizione mentale.
- L'attenzione: teoria e intervento: l'attenzione: capacità, selettività e attivazione, gli stili cognitivi, come migliorare la concentrazione.
- Le dinamiche di gruppo: ruolo dei rapporti interpersonali, stili di leadership, le regole dei gruppi, la valutazione del comportamento dell'allenatore.

SPORT E DISABILITA'

- La disabilità in Italia
- Cenni storici: dalla sport-terapia alle Paralimpiadi di Beijing 2022
- Il Movimento Paralimpico: organizzazione dello Sport per disabili nel mondo e in Italia
- Benefici e limitazioni dell'esercizio fisico negli atleti disabili
- Tipi di disabilità: sensoriale, intellettivo-relazionale e fisica
- Scelta dello sport
- Le Classificazioni
- Idoneità all'attività agonistica adattata
- Valutazione funzionale dell'atleta paralimpico e programmazione dell'allenamento
- Doping
- La Cultura Paralimpica

ATTIVITA' SPORTIVE APPLICATE

- Il concetto di disabilità e le sue dimensioni, l'ICF (Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute), la sua struttura e le sue finalità.
- I contesti, la metodologia di approccio alla disabilità e l'osservazione come strumento.
- Il profilo dell'esperto in SM/Allenatore/Educatore in relazione alla disabilità e i parametri utili per una metodologia e didattica efficace in relazione alla disabilità.
- A.P.E. (Educazione Fisica Adattata), indicazioni in ambito educativo, finalità e obiettivi.
- Le disabilità intellettivo-relazionali, fisiche e sensoriali: le principali difficoltà, le strategie specifiche e le indicazioni operative per l'esperto in Scienze Motorie.
- CIP, FISDIR e Special Olympics: storia e caratteristiche.
- Sport Paralimpici, peculiarità e indicazioni: Atletica, Basket in carrozzina, Sittingvolley, Calcio, Calcio amputati, Calcio a 5 B1, Danza in carrozzina, Handbike, Judo, Ginnastica, Nuoto, Scherma in carrozzina e Tiro con l'arco.
- Sport Unificati, peculiarità e indicazioni: Baskin

Inglese

TRAINING METHODOLOGY OF SWIMMING SPORTS

- Performance model of swimming, water polo and synchronized swimming.
- Bases of periodization, programming and organization for training in swimming sports with regard to high performance.
- Training process, principles of training, purpose of training, energy mechanisms, training models with reference to the nomenclature used in swimming sports, aerobic fitness, aerobic power, maximal oxygen uptake, anaerobic qualities.
- Specialization of the training load, interval training in swimming sports, swimming tests and training control.
- Youth training and useful characteristics for identifying talent in swimming sports.
- "Dry" training dedicated to swimming sports (choice of goals, specific methods for swimming sports).

COACHING

The course aims to present the latest findings in Sport Psychology. It is a very broad discipline that comprehensively analyzes all aspects of sports practice and motor activity in youth and adults, in performance and recreational and amateur sports, at individual and group levels. Therefore, the treatment of the course will cover these different topics in order to provide the necessary information for understanding the role of the mind during motor and sports activity. The role of the coach will also be covered with particular reference to leadership styles, interpersonal communication, and the relationship with the athlete and the group.

The topics are:

- The sport motivation: the descriptive studies in sport motivation, the achieving motivation, the motivation to the competence, the attribution theory and the goal setting.
- Sport and personality: the origin of sport psychology, classical theories of personality, self-efficacy, anxiety and optimism.
- The self-regulation processes and levels of activation: relation between activation and performance, the self-regulation during the coaching and the performance and the identification of the individual zone of optimal arousal.
- The performance preparation: pre-event routines, activation and deactivation systems, the positive thinking, use of the mental imagery and performance visualization.
- The coach: coach roles in the relationship with the athletes, the coach's main skills, the feedback use, strategies and techniques to improve the commitment and the motivation of the athletes.



SPORT AND DISABILITIES

- Disability in Italy
- Historical notes: from sport therapy to the Beijing 2022 Paralympics •
- The Paralympic Movement: organization of sport for the disabled in the world and in Italy
- Benefits and limitations of exercise in disabled athletes
- Types of disability: sensory, intellectual-relational and physical
- Choice of sport
- Classifications
- Suitability for adapted competitive activity
- Functional evaluation of the Paralympic athlete and training planning
- Doping
- The Paralympic Culture

APPLIED SPORT ACTIVITIES

- The concept of disability and its dimensions, the ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), its structure and purposes.
- The contexts, the methodology of approach to disability and observation as a tool.
- The profile of the expert in Sport Sciences/Coach/Educator in relation to disability and the useful parameters for an effective methodology and teaching in relation to disability.
- A.P.E. (Adapted Physical Education), indications in the educational field, aims and objectives.
- Intellectual-relational, physical and sensory disabilities: the main difficulties, specific strategies and operational indications for the expert in Sports Science.
- CIP, FISDIR and Special Olympics: history and characteristics.
- Paralympic sports, peculiarities and indications: Athletics, Wheelchair basketball, Sitting volleyball, Football, Amputee football, 5-a-side football B1, Wheelchair dance, Handbike, Judo, Gymnastics, Swimming, Wheelchair fencing and Archery.
- Unified Sports, peculiarities and indications: Baskin.



Modalità di valutazione

- Prova scritta**
- 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

Italiano

L'esame è integrato quindi comprenderà tutti e 4 i moduli all'interno della medesima prova d'esame.

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite lo svolgimento di una prova scritta strutturata (quesiti a risposta multipla o a risposta aperta) avente lo scopo di valutare il "sapere" e il "saper fare" basati sulla capacità di rielaborare e argomentare gli argomenti forniti dai materiali didattici di riferimento per l'esame.

Durante la prova la Commissione esaminatrice valuterà la capacità di apprendimento (learning skills) da parte dello Studente nonché la capacità di applicare le conoscenze e si assicurerà che le competenze siano adeguate a sostenere e risolvere problemi relativi alla disciplina (50% del punteggio).

Saranno inoltre valutati: 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) 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) il possesso da parte dello studente di una conoscenza prevalentemente mnemonica dei contenuti e tale da consentirgli di affrontare i temi proposti in maniera meccanica e spesso acritica.

Darà luogo a valutazioni sufficienti (22-18) il raggiungimento di un bagaglio di conoscenze minimale, principalmente indirizzate al possesso dei concetti base.

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



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Inglese

The exam is integrated so it will include all 4 modules within the same exam.

The learning assessment will be carried out by a structured written test (multiple-choice or open-ended questions) aimed at assessing "knowing" and "knowing how" based on the ability to rework and argue the arguments provided by the teaching materials for the examination.

During the test, the examining committee will assess the student's learning skills and ability to apply knowledge and ensure that the skills are adequate to support and solve problems related to the discipline (50% of the score). The following will also be assessed: making judgments (25% of the score) and communication skills (25% of the score) as indicated in the Dublin descriptors.

Evaluations of excellence (30 cum laude – 27) 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.

Careful evaluations (26-23) will be given by the student's possession of a predominantly mnemonic knowledge of the contents and such to allow him to deal with the proposed topics in a mechanical and often uncritical way.

Sufficient evaluations (22-18) will give rise to the achievement of a minimal wealth of knowledge, mainly aimed at possessing the basic concepts.

Negative evaluations (< 18) will be given to the student's orientation difficulties concerning the topics addressed in the exam papers, the training gaps, and the inability to elaborate even the most elementary application questions proposed.



Testi adottati

Italiano

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORT NATATORI

- NUOTO DA CAMPIONI di B.Sweetenham, C.E. Libreria dello Sport, Milano -
- L'ALLENAMENTO FISICO DEL PALLANUOTISTA di G.Melchiorri, C.E. Calzetti e Mariucci, Perugia.
- Eventuali dispense fornite dai docenti.

COACHING

- A. Cei (2021). Fondamenti di Psicologia dello Sport, Il Mulino Bologna.

SPORT E DISABILITA'

- Copia di presentazioni in "Power Point" utilizzate per le lezioni.

ATTIVITA' SPORTIVE APPLICATE

- Dispense presentate durante le lezioni fornite dal docente.

Inglese

TRAINING METHODOLOGY OF SWIMMING SPORT

- NUOTO DA CAMPIONI di B.Sweetenham, C.E. Libreria dello Sport, Milano -
- L'ALLENAMENTO FISICO DEL PALLANUOTISTA di G.Melchiorri, C.E. Calzetti e Mariucci, Perugia.
- Any study papers provided by the teachers.

COACHING

- A. Cei (2021). Fondamenti di Psicologia dello Sport, Il Mulino Bologna.

SPORT AND DISABILITIES

- Copy of presentations in "Power Point" used for lessons.

APPLIED SPORT ACTIVITIES

- Lecture notes presented during the lessons provided by the teacher and useful for the exam.



Bibliografia di riferimento

Italiano

COACHING

Lettere consigliate per saperne di più:

- A. Cei, Allenarsi per vincere, Calzetti e Mariucci, 2011.
- F. Lucidi (a cura di), Sportivamente: Temi di psicologia dello sport, 2011, LED.
- R.S. Weinberg e D. Gould, Foundations of sport and exercise psychology, 2007, Human Kinetics.

SPORT E DISABILITA'

- Sitografia del Comitato Italiano Paralimpico (CIP).

ATTIVITA' SPORTIVE APPLICATE

Libri per approfondimento (facoltativi):

- EDUCAZIONE INCLUSIVA E ATTIVITA' MOTORIE, Daniela Senarega, Libero di scrivere edizioni.
- ATTIVITA' MOTORIO-SPORTIVE E DISABILITA', Daniela Senarega, Libero di scrivere edizioni.
- L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER I DISABILI, Marco Drabeni e Luca Eid, Libreria dello sport edizioni.

Inglese

COACHING

Recommended readings to learn more:

- A. Cei, Allenarsi per vincere, Calzetti e Mariucci, 2011.
- Lucidi (a cura di), Sportivamente: Temi di psicologia dello sport, 2011, LED.
- R.S. Weinberg e D. Gould, Foundations of sport and exercise psychology, 2007, Human Kinetics.

SPORT AND DISABILITIES

- Web site of the Italian Paralympic Committee (CIP).

APPLIED SPORT ACTIVITIES

Books for further study (optional):

- EDUCAZIONE INCLUSIVA E ATTIVITA' MOTORIE, Daniela Senarega, Libero di scrivere edizioni.
- ATTIVITA' MOTORIO-SPORTIVE E DISABILITA', Daniela Senarega, Libero di scrivere edizioni.
- L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER I DISABILI, Marco Drabeni e Luca Eid, Libreria dello sport edizioni.



Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport

Modalità di svolgimento

- Modalità in presenza**
 Modalità a distanza

Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano Lezioni frontali con svolgimento tradizionale.
Durante le lezioni, verrà stimolata la partecipazione proattiva della classe.

Inglese Lectures during which proactive engagement of students will be encouraged.

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 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%.