

<b>Principali informazioni sull'insegnamento</b>	
Titolo insegnamento	METODOLOGIA, TECNICHE ED ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
Corso di studio	Corso di Laurea Magistrale in SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT
Crediti formativi	5 CFU
Denominazione inglese	TRAINING METHODOLOGY, TECHNIQUES AND ORGANIZATION
Obbligo di frequenza	SI
Lingua di erogazione	Italiano

<b>Docente responsabile</b>	Nome Cognome	Indirizzo Mail
	Gianpiero GRECO	<a href="mailto:gianpiero.greco@uniba.it">gianpiero.greco@uniba.it</a> <a href="mailto:gianpierogreco.phd@yahoo.com">gianpierogreco.phd@yahoo.com</a>

<b>Dettaglio crediti formativi</b>	Ambito disciplinare	SSD	CFU/ETCS
	Corso Integrato: Teoria e metodologia dell'allenamento corso avanzato	M-EDF / 02	10

<b>Modalità di erogazione</b>	
Periodo di erogazione	2 semestre
Anno di corso	1 anno
Modalità di erogazione	Lezioni frontali Esercitazioni Lavori di gruppo

<b>Organizzazione della didattica</b>	
Ore totali	125
Ore di corso	50
Ore di studio individuale	75

<b>Calendario</b>	
Inizio attività didattiche	Marzo
Fine attività didattiche	Giugno

<b>Syllabus</b>	
Prerequisiti	I prerequisiti richiesti sono rappresentati dalle conoscenze apprese nell'ambito delle discipline di base di teoria e metodologia dell'allenamento e di teoria e metodi di valutazione motoria ed attitudinale presenti nel corso di laurea triennale in Scienze delle Attività Motorie e Sportive.

<p>Risultati di apprendimento previsti (declinare rispetto ai Descrittori di Dublino)</p>	<p>Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di avere acquisito:</p> <p><b>Conoscenza e capacità di comprensione:</b> Conoscenze delle teorie e metodologie dell'allenamento come scienze applicate alla ricerca per le attività motorie e sportive.</p> <p><b>Conoscenza e capacità di comprensione applicata:</b> Principali metodi di ricerca ed applicazioni alla comprensione e prescrizione dell'esercizio fisico.</p> <p><b>Autonomia di giudizio:</b> Capacità di selezionare autonomamente le conoscenze e correlarle alla prescrizione dell'esercizio fisico e alla ricerca scientifica.</p> <p><b>Abilità comunicative:</b> Saper esporre analiticamente e criticamente.</p> <p><b>Capacità di apprendere:</b> saper associare e rievocare le principali conoscenze apprese.</p>
<p>Contenuti di insegnamento</p>	<p><b>1) La Ricerca Sperimentale:</b> dall'analisi della letteratura scientifica allo sviluppo di un protocollo di ricerca, dalla raccolta e analisi dei dati, alla presentazione dei risultati.</p> <p><i>Sguardo d'insieme al processo di ricerca (capp.1-5 - Thomas et al, 2015)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzione alla ricerca nelle Scienze Motorie e Sportive</li> <li>• Identificare il problema e usare la letteratura</li> <li>• Presentare il problema</li> <li>• Formulare il metodo</li> <li>• Aspetti etici nella ricerca</li> </ul> <p><i>Fondamenti di statistica e misure per la ricerca (capp. 6-11 – Thomas et al., 2015)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizzare con i concetti statistici</li> <li>• Relazioni tra variabili</li> <li>• Differenze tra gruppi</li> <li>• Tecniche non parametriche</li> <li>• Validare le variabili sperimentali</li> </ul> <p><i>Tipi di ricerca in ambito motorio (cap.18 - Thomas et al., 2015)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerca sperimentale, pre-sperimentale e quasi sperimentale</li> </ul> <p><i>Stesura del report di ricerca (capp.21,22 - Thomas et al., 2015)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Completare il processo di ricerca</li> <li>• Modi di comunicare e diffondere la ricerca</li> </ul> <p><b>2) La Valutazione fisico-motoria:</b> Conoscere i test di valutazione dell'efficienza fisica, interpretarne i risultati per poter definire il programma di allenamento appropriato seguendo le linee guida per la prescrizione dell'esercizio basato sull'evidenza scientifica nella popolazione sana e nei gruppi speciali di popolazione.</p>

	<p><i>Physical Fitness Testing (slides e appunti + consultazione testi in bibliografia)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Health-related <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Composizione corporea</li> <li>○ Massimo consumo di ossigeno, forza e endurance muscolare, flessibilità</li> <li>○ Test diretti e indiretti, massimali e submassimali</li> </ul> </li>   <li>• Skill-related <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Agilità, velocità, potenza, coordinazione, equilibrio, tempi di reazione.</li> </ul> </li> </ul>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Programma</b>	
<p>Testi di riferimento</p>	<p><b>Testi di riferimento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thomas, J.R., Nelson, J.K., &amp; Silverman, S. (2015). <i>Research methods in physical activity</i> (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>• Gibson, A.L., Wagner, D.R., &amp; Heyward, V.H. (2019). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription (8th edition)</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> <li>• Haff, G.G., &amp; Triplett, N.T. (2016). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning (4<sup>th</sup> edition)</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</li> </ul> <p><i>Oppure in lingua italiana:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thomas, J.R., Nelson, J.K., &amp; Silverman, S. (2012). <i>Metodologia della ricerca per le scienze motorie e sportive</i>. Perugia: Calzetti Mariucci.</li> <li>• ACSM (2021). <i>Linee guida per la valutazione funzionale e la prescrizione dell'esercizio fisico</i>. Perugia: Calzetti Mariucci.</li> </ul> <p><b>Per approfondimenti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hall, G.M. (2013). <i>How to write a paper (5 ed.)</i>. Hoboken, NJ: John Wiley &amp; Sons Limited. Trad. it.: Come scrivere un lavoro scientifico. Torino: Minerva Medica (2015).</li> <li>• Zeiger, M. (1999). <i>Essentials of writing biomedical research papers</i>. McGraw-Hill Education / Medical.</li> </ul>

Note ai testi di riferimento	Ulteriore materiale didattico e riferimenti bibliografici per lo studio e l'approfondimento verranno forniti dal docente.
Metodi didattici	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione frontale</li> <li>• Esercitazioni</li> <li>• Lavori di gruppo</li> </ul>
Metodi di valutazione (indicare almeno la tipologia scritto, orale, altro)	<p><b>Modalità di esame</b> L'esame consisterà in 2 fasi: 1) la preparazione di un <u>progetto di ricerca</u> che sarà consegnato almeno 10 giorni prima della data di esame su un tema scelto dal candidato e discusso durante l'esame orale; 2) <u>prova orale</u>.</p> <p><b>Come preparare il progetto di ricerca</b> Si consiglia di elaborare un progetto di ricerca su un argomento che sarà lo stesso della tesi di laurea e che sarà presentato al proprio relatore. Lo studente dovrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) identificare il problema (domanda di ricerca);</li> <li>b) descrivere cosa è conosciuto in letteratura (fare ricerca bibliografica sull'argomento);</li> <li>c) cosa non è conosciuto (gap da colmare);</li> <li>d) indicare lo scopo dello studio;</li> <li>e) formulare la/le ipotesi sperimentale/i (per rispondere alla domanda di ricerca);</li> <li>f) indicare brevemente i metodi utilizzati e il disegno dello studio;</li> <li>g) discutere i risultati che si dovrebbero ottenere dallo studio.</li> </ul> <p>Spedire via e-mail il progetto di ricerca in formato PDF 10-15 gg prima della data di esame all'indirizzo <a href="mailto:gianpiero greco.phd@yahoo.com">gianpiero greco.phd@yahoo.com</a></p> <p><b>Come preparare l'esame orale</b> L'esame orale verterà su domande inerenti al programma svolto dal docente dove lo studente dovrà mettere in evidenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) La conoscenza degli argomenti</li> <li>b) La chiarezza espositiva</li> <li>c) La sintesi</li> </ul> <p><b>Il voto finale in trentesimi sarà così composto:</b> Progetto di ricerca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 punti (33,3%)</li> </ul> <p>Esame orale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 punti (33,3%) per la parte di Metodologia della Ricerca</li> <li>• 10 punti (33,3%) per la parte di Valutazione fisico-motoria</li> </ul>

<p>Criteri di valutazione (per ogni risultato di apprendimento atteso su indicato, descrivere cosa ci si aspetta lo studente conosca o sia in grado di fare e a quale livello al fine di dimostrare che un risultato di apprendimento è stato raggiunto e a quale livello)</p>	<p>Al termine del corso, lo studente saprà:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pianificare e valutare la ricerca, nello specifico: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuare il problema;</li> <li>• Selezionare ed utilizzare i riferimenti bibliografici appropriati;</li> <li>• Criticare gli studi di ricerca;</li> <li>• Scrivere le citazioni bibliografiche secondo lo stile richiesto dalla rivista (es. APA Style).</li> </ul> </li> <li>2. Pianificare ed eseguire le seguenti analisi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dati descrittivi;</li> <li>• Differenze entro e tra i gruppi;</li> <li>• Relazioni entro e tra i gruppi.</li> </ul> </li> <li>3. Interpretare le analisi statistiche e le tabelle presentate nei report di ricerca</li> <li>4. Progettare e interpretare la ricerca sperimentale.</li> <li>5. Comprendere le misurazioni dell'attività fisica, i costrutti di misurazione come la validità e l'affidabilità, le scale di misurazione, l'errore di misurazione.</li> <li>6. Utilizzare un appropriato linguaggio scritto e orale per scrivere e presentare le ricerche ed in particolare per scrivere e discutere in modo adeguato la tesi di laurea sperimentale.</li> </ol>
<p>Orari di ricevimento ed e-mail di contatto</p>	<p>Il docente riceve lo studente previo appuntamento. e-mail: <a href="mailto:gianpiero.greco@uniba.it">gianpiero.greco@uniba.it</a></p>