



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

### Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

Nome Stefano

Cognome D'Ottavio

### Denominazione insegnamento/attività formativa

Italiano Metodi e tecniche delle attività motorie e sportive

Inglese Methods and techniques of motor and sports activities

### Informazioni insegnamento/attività formativa

A.A. 2024-25

L

LM

LM CU

CdS Corso di Laurea in Scienze Motorie

Codice L22

Canale Unico

CFU 12

Lingua Italiano

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

Nome Giuseppe

Cognome Annino

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

Italiano Metodi e tecniche della valutazione motoria

Inglese Methods and techniques of motor assessment



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

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

Stefano D'Ottavio

Paola Lisciandrelli

Denise Trentadue

Filippo Massaroni

Emanuele Grelli

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

Italiano Metodologia dell'allenamento sportivo e fitness

Inglese Sports and fitness training methodology

### Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

Italiano

#### **Obiettivi formativi**

- Comprendere i principi e le tecniche della valutazione motoria e sportiva.
- Acquisire conoscenze sulla teoria dell'allenamento e sulle sue applicazioni pratiche.
- Conoscere i modelli di prestazione sportiva.
- Sviluppare la capacità di progettare e condurre test di valutazione motoria.
- Acquisire competenze nell'utilizzo di strumenti e tecniche di allenamento per il fitness e il benessere.

#### **Risultati di apprendimento attesi**

La formazione dello studente avverrà attraverso lezioni teorico-pratiche. L'obiettivo dell'insegnamento mira all'apprendimento della valutazione funzionale nella programmazione e nel controllo dell'allenamento, ai criteri di impostazione di un protocollo di valutazione in funzione del modello di prestazione di alcune discipline sportive e l'applicazione pratica dei principali test di valutazione funzionale sportiva.

#### **Conoscenze e capacità di comprensione**

- Conoscere le finalità e i presupposti scientifici della valutazione motoria e sportiva.
- Comprendere i principi della teoria dell'allenamento e le diverse espressioni della forza muscolare.
- Conoscere i metodi e le tecniche di valutazione funzionale motoria e sportiva, sia da laboratorio che da campo.
- Comprendere il significato di Fitness e Wellness.

#### **Capacità di applicare conoscenze e comprensione**

- Saper applicare i principi dell'allenamento per migliorare l'efficienza fisica e la postura.
- Saper applicare le tecniche di allenamento funzionale e analitico.

#### **Autonomia di giudizio**

- Essere in grado di valutare criticamente i modelli di prestazione sportiva.
- Saper individuare i fattori limitanti la prestazione e proporre soluzioni per il miglioramento.
- Essere in grado di adattare i programmi di allenamento alle esigenze individuali.
- Essere in grado di valutare l'efficacia dei diversi metodi di allenamento.

#### **Abilità comunicative**

- Essere in grado di comunicare efficacemente i risultati delle valutazioni motorie e sportive.
- Saper spiegare e dimostrare le tecniche di allenamento.
- Saper comunicare concetti relativi al Fitness ed al Wellness.

Inglese

### **Educational objectives**

- Understand the principles and techniques of motor and sports assessment.
- Acquire knowledge of training theory and its practical applications.
- Know the models of sports performance.
- Develop the ability to design and conduct motor assessment tests.
- Acquire skills in the use of training tools and techniques for fitness and well-being.

### **Expected learning outcomes**

The student's training will take place through theoretical and practical lessons. The objective of the teaching aims at learning the functional assessment in the planning and control of training, the criteria for setting up an assessment protocol based on the performance model of some sports disciplines and the practical application of the main functional sports assessment tests.

### **Knowledge and understanding skills**

- Know the purposes and scientific assumptions of motor and sports assessment.
- Understand the principles of training theory and the different expressions of muscle strength.
- Know the methods and techniques of functional motor and sports assessment, both in the laboratory and in the field.
- Understand the meaning of Fitness and Wellness.

### **Applying knowledge and understanding**

- Know how to apply training principles to improve physical efficiency and posture.
- Know how to apply functional and analytical training techniques.

### **Making judgments**

- Be able to critically evaluate sports performance models.
- Know how to identify the factors limiting performance and propose solutions for improvement.
- Be able to adapt training programs to individual needs.
- Be able to evaluate the effectiveness of different training methods.

### **Communication skills**

- Be able to effectively communicate the results of motor and sports assessments.
- Know how to explain and demonstrate training techniques.
- Know how to communicate concepts related to Fitness and Wellness.



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

### Prerequisiti

Italiano

Il corso richiede conoscenze di anatomia e fisiologia, teoria e metodologia delle attività motorie.

Inglese

The course requires knowledge of anatomy and physiology, theory and methodology of motor activities.

### Programma

Italiano

#### METODI E TECNICHE DELLA VALUTAZIONE MOTORIA (5 CFU)

- Finalità della valutazione funzionale motoria e sportiva
- Valutazione e analisi dei modelli di prestazione Individuazione dei fattori limitanti la prestazione
- Presupposti scientifici della valutazione motoria e sportiva
- Metodi e tecniche di valutazione
- Valutazione e controllo dell'allenamento
- Prove funzionali da laboratorio e da campo
- Criteri di impostazione di un test
- Valutazione della forza muscolare con dinamometri isoinerziali
- Raccolta e analisi dei dati

#### METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO E FITNESS (7 CFU)

- Teoria dell'allenamento con specifici riferimenti agli obiettivi dell'efficienza fisica: concetto di carico, parametri e modalità di somministrazione
- Significato di Fitness e Wellness
- La forza muscolare e le sue diverse espressioni
- La tipologia del sovraccarico
- La valutazione della funzionalità muscolare
- L'allenamento funzionale e l'allenamento analitico della forza
- L'allenamento di stabilizzazione e su piani instabili
- L'allenamento delle diverse espressioni di forza
- La tipologia dei macchinari di muscolazione
- Esercizi a corpo libero e con pesi liberi
- L'allenamento della flessibilità
- L'allenamento per l'efficienza posturale
- Il metodo Pilates



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

### METHODS AND TECHNIQUES OF MOTOR ASSESSMENT (5 CFU)

- Purpose of functional motor and sports assessment
- Assessment and analysis of performance models Identification of factors limiting performance
- Scientific assumptions of motor and sports assessment
- Assessment methods and techniques
- Training assessment and control
- Laboratory and field functional tests
- Criteria for setting up a test
- Assessment of muscular strength with isoinertial dynamometers
- Data collection and analysis

### METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING AND FITNESS (7 CFU)

- Training theory with specific references to the objectives of physical efficiency: concept of load, parameters and methods of administration
- Meaning of Fitness and Wellness
- Muscular strength and its different expressions
- The typology of overload
- Assessment of muscular functionality
- Functional training and analytical training of strength
- Stabilization training and training on unstable planes
- Training of the different expressions of strength
- The typology of muscle-building machines
- Free body and free weight exercises
- Flexibility training
- Postural efficiency training
- The Pilates method



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

### Modalità di valutazione

Prova scritta

### Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

Italiano

La verifica della preparazione degli studenti avverrà con un esame scritto, con:

- domande a risposta multipla;
- domanda a risposta aperta.

Ad ogni domanda viene specificato il punteggio; ad ogni risposta non data o errata viene assegnato ad un valore di 0

La valutazione dello studente con prova scritta composta da domande a risposta aperta terrà conto:

- Dell'utilizzo di un adeguato linguaggio
- Dell'adeguatezza della risposta in relazione alle conoscenze e alle competenze che lo studente si ipotizzi abbia acquisito alla fine del corso.
- Della logica che lo studente ha seguito nella risoluzione del quesito



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

Inglese

The assessment of the students' preparation will be done with a written exam, with:

- multiple choice questions;
- open-ended question.
- a score is specified for each question
- each unanswered or incorrect answer is assigned a value of 0

The evaluation of the student with a written exam consisting of open-ended questions will take into account:

- The use of adequate language
- The adequacy of the answer in relation to the knowledge and skills that the student is assumed to have acquired at the end of the course.
- The logic that the student followed in solving the question.



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

### Testi adottati

Italiano

**METODI E TECNICHE DELLA VALUTAZIONE MOTORIA**

- La valutazione della forza degli arti inferiori con il Test di Bosco. Bosco C. Ed. SSS, Roma.

**METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO E FITNESS**

- Dispense e slides fornite dal docente.

Inglese

**METHODS AND TECHNIQUES OF MOTOR ASSESSMENT**

- La valutazione della forza degli arti inferiori con il Test di Bosco. Bosco C. Ed. SSS, Roma.

**SPORTS TRAINING AND FITNESS METHODOLOGY**

- Handouts and slides provided by the teacher.

### Bibliografia di riferimento

Italiano

Inglese



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

### Modalità di svolgimento

- Modalità in presenza
- Modalità a distanza

### Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

Italiano

L'insegnamento è strutturato in 12 CFU di didattica frontale, suddivise in lezioni da 2 o 4 ore in base al calendario accademico.

Il corso prevede attività teoriche e pratiche.

Inglese

The teaching is structured in 12 CFU of frontal teaching, divided into lessons of 2 or 4 hours based on the academic calendar.

The course includes theoretical and practical activities.

### 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%.



# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Corso di Laurea in Scienze Motorie

### Ricevimento studenti

Il ricevimento studenti avviene previo appuntamento scrivendo alle seguenti e-mail:

Prof. Giuseppe Annino: [g\\_annino@hotmail.com](mailto:g_annino@hotmail.com)

Prof. Cristian Romagnoli: [cristian-romagnoli@outlook.it](mailto:cristian-romagnoli@outlook.it)

Prof. Stefano D'Ottavio: [stefano.dottavio@uniroma2.it](mailto:stefano.dottavio@uniroma2.it)

Prof. Paola Lisciandrelli: [lisciandrelli.paola@gmail.com](mailto:lisciandrelli.paola@gmail.com)

Prof. Denise Trentadue: [denisetrentadue@yahoo.it](mailto:denisetrentadue@yahoo.it)

Prof. Filippo Massaroni: [pippomassaroni@gmail.com](mailto:pippomassaroni@gmail.com)

Prof. Emanuele Grelli: [emanuele.grelli@libero.it](mailto:emanuele.grelli@libero.it)