



## **CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE**

### **MODALITÀ E LINEE GUIDA PER LA PREPARAZIONE DELL' ELABORATO DI TESI PER LA PROVA FINALE DI LAUREA**

Il titolo di laurea è conferito previo superamento di una prova finale, consistente nella presentazione e discussione di un elaborato scritto su argomenti coerenti con il percorso di studio delle scienze motorie.

#### **OBIETTIVI DEL PROGETTO DI TESI**

La tesi non rappresenta solamente il completamento del percorso di studio, ma si deve concretizzare nello sviluppo di un progetto che permette di sperimentare autonomia, maturità scientifica e creatività nel campo delle scienze motorie. Lo studente, sotto la guida del docente relatore, avrà la possibilità di approfondire uno specifico argomento (concordato a priori con il relatore), dimostrando senso critico e capacità di sintesi. In questo modo, potrà contribuire attivamente a sintetizzare e/o sviluppare nuove conoscenze in ambito scientifico che, grazie alla natura interdisciplinare delle scienze motorie, potranno riflettersi anche in ambito pratico. Si consiglia di prendere contatto con il potenziale docente relatore almeno sei mesi prima della possibile sessione di laurea. Per qualsiasi dubbio o per quanto non espressamente esposto in questo documento, fare riferimento al proprio relatore di tesi.

## **1. LINEE GUIDA OBBLIGATORIE DI FORMATTAZIONE DELLA TESI**

#### **CONSEGNA DELL' ELABORATO**

Per quanto riguarda gli adempimenti amministrativi e le scadenze relative alla presentazione della domanda di Laurea e alla consegna della tesi, si rimanda al sito internet di Ateneo.

#### **DIMENSIONI DELL'ELABORATO**

L'elaborato non ha limiti di lunghezza, ma è importante dimostrare capacità di sintesi. Le tipologie di carattere consigliate sono il Times New Roman, il Garamond o l'Arial con una dimensione di 12. Margine

superiore: 2.5 cm, margine inferiore: 2.5 cm, margine laterale: da 2.5 a 3.5 cm. Interlinea: 1.5. Testo giustificato con rientro con l'inizio di un nuovo paragrafo. Inserire i numeri di pagina.

## **TIPI DI ELABORATO**

L'elaborato di tesi può essere di tipo compilativo o di tipo sperimentale. La scelta del tipo di elaborato deve essere concordata con il relatore all'inizio dello sviluppo del progetto di tesi. Per la stesura della tesi, indipendentemente dal tipo di elaborato scelto, si raccomanda l'utilizzo delle linee guida qui di seguito descritte.

## **LINEE GUIDA SULLA STRUTTURA DELL'ELABORATO E SULLA BIBLIOGRAFIA**

### **1. Frontespizio**

Utilizzare il facsimile nei modelli riferimento.

Contiene il titolo che deve essere specifico sull'argomento e in grado di far comprendere i contenuti trattati nel lavoro di tesi. Evitare titoli troppo generici come: "L'allenamento nel calcio".

### **2. Prima pagina**

Uguale al modello del frontespizio.

### **3. Indice**

Da riportare dopo il titolo dell'elaborato, prima dell'introduzione. Deve contenere il titolo dei capitoli, paragrafi e sotto paragrafi, con numerazione sequenziale e numero di pagina corrispondente.

### **4. Contenuti della tesi**

### **5. Bibliografia**

La bibliografia deve essere citata all'interno del testo della tesi. Bisogna citare nel testo le voci bibliografiche indicando il primo nome degli autori dell'articolo. Per facilitare l'inserimento delle citazioni e della bibliografia, si consiglia l'utilizzo della funzione "citazioni" su Microsoft Word, o di alcuni software gratuiti scaricabili da internet (ad esempio Zotero). Linee guida su installazione e utilizzo dei software sono disponibili su Internet.

Ad esempio nel testo della tesi:

"Uno strumento ampiamente utilizzato e diffuso (Allenamento e sforzo, 2018) per quantificare la percezione dello sforzo è la Borg's Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale (Borg, 1998, 1982). È stato dimostrato che la percezione dello sforzo correla significativamente con la frequenza cardiaca e la concentrazione di lattato ematico durante l'esercizio (Scherr et al., 2013)."

Nella sezione della bibliografia, posta in fondo all'elaborato dopo le conclusioni, bisogna riportare le fonti citate all'interno dell'elaborato in ordine alfabetico.

Allenamento e sforzo: per misurarlo c'è la scala di Borg - Running, 2018. Gazzetta Dello Sport.  
<https://running.gazzetta.it/allenamento/11-05-2018/allenamento-e-sforzo-per-misurarlo-ce-la-scala-di-borg-44193>

Borg, G.A., 1998. Borg's perceived exertion and pain scales, Borg's perceived exertion and pain scales.  
Human Kinetics, Champaign, IL, US.

Borg, G.A., 1982. Psychophysical bases of perceived exertion. Med. Sci. Sports Exerc. 14, 377–381.

Scherr, J., Wolfarth, B., Christle, J.W., Pressler, A., Wagenpfeil, S., Halle, M., 2013. Associations  
between Borg's rating of perceived exertion and physiological measures of exercise intensity.  
Eur. J. Appl. Physiol. 113, 147–155.

Le fonti bibliografiche da riportare alla fine dell'elaborato possono derivare da:

#### **Articoli.**

Esempio:

Scherr, J., Wolfarth, B., Christle, J.W., Pressler, A., Wagenpfeil, S., Halle, M., 2013. Associations  
between Borg's rating of perceived exertion and physiological measures of exercise intensity.  
Eur. J. Appl. Physiol. 113, 147–155.

#### **Libri.**

Esempio:

Borg, G.A., 1998. Borg's perceived exertion and pain scales, Borg's perceived exertion and pain scales.  
Human Kinetics, Champaign, IL, US.

#### **Siti internet.**

Esempio:

Allenamento e sforzo: per misurarlo c'è la scala di Borg - Running, 2018. Gazzetta Dello Sport.  
<https://running.gazzetta.it/allenamento/11-05-2018/allenamento-e-sforzo-per-misurarlo-ce-la-scala-di-borg-44193>

N.B. Evitare di citare e riportare in bibliografia riferimenti generici che non hanno nessuna base scientifica. Se il numero di siti internet citati è considerevole, allora è possibile anche valutare di fare una sezione dedicata ai siti internet (Sitografia) successiva alla Bibliografia.

## **LINEE GUIDA SU FIGURE E TABELLE**

Vanno richiamate nel testo al momento opportuno. Le figure vanno numerate nell'ordine con cui sono citate nel testo e ciascuna deve essere corredata da una breve descrizione, citando la fonte da cui si è tratta quella figura/tabella.

Ad esempio nel testo della tesi:

“Uno strumento ampiamente utilizzato e diffuso (Allenamento e sforzo, 2018) per quantificare la percezione dello sforzo è la Borg's Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale (Borg, 1998, 1982) (Figura 2).”

6
7 Very, very light
8
9 Very light
10
11 Fairly light
12
13 Somewhat hard
14
15 Hard
16
17 Very hard
18
19 Very, very hard
20

**Figura 2.** Scala dell'RPE di Borg (Borg, 1982).

## **2. TIPOLOGIE DI STRUTTURA DI TESI SUGGERITE**

In questa sezione vengono mostrate due tipologie di strutture di tesi (compilativa e sperimentale) a titolo esemplificativo.

### **a) STRUTTURA DELL'ELABORATO COMPILATIVO**

#### **1. Frontespizio**

Utilizzare il facsimile nei modelli riferimento.

Contiene il titolo che deve essere specifico sull'argomento e in grado di far comprendere i contenuti trattati nel lavoro di tesi. Evitare titoli troppo generici come: "L'allenamento nel calcio".

#### **2. Prima pagina**

Uguale al modello del frontespizio.

#### **3. Indice**

Da riportare dopo il titolo dell'elaborato, prima dell'introduzione. Deve contenere il titolo dei capitoli, paragrafi e sotto paragrafi, con numerazione sequenziale e numero di pagina corrispondente.

#### **4. Introduzione**

L'introduzione definisce in modo specifico l'argomento scelto facendo riferimento alle motivazioni che hanno portato a trattare quell'argomento. Viene descritto quale è il problema (stato dell'arte). Che cosa si vuole studiare o commentare e perché. Perché può risultare necessario fare un approfondimento/studio su un determinato argomento e a chi può essere utile. Alla fine dell'introduzione, viene specificato in modo chiaro e sintetico qual è lo scopo dell'elaborato di tesi: "Lo scopo di questo lavoro di tesi è studiare..."

#### **5. Esposizione dei contenuti dei lavori scientifici letti**

Breve esposizione dei contenuti dei lavori letti sull'argomento, che possono essere raggruppati per tematiche o metodologie. L'esposizione deve essere sintetica, ma sufficiente per far comprendere i contenuti e le metodologie utilizzate dai lavori. È importante dimostrare consapevolezza dei contenuti dei lavori considerati.

#### **6. Discussione**

Viene svolta una discussione critica dei risultati ottenuti dagli autori dei lavori scientifici letti. Si cerca di esporre le informazioni più rilevanti che si possono trarre dagli lavori considerati, identificando possibili confronti tra metodologie applicate, protocolli sperimentali e risultati. Bisogna evidenziare possibili risvolti pratici dei lavori considerati, e quali sono possibili sviluppi legati a nuovi lavori sperimentali.

#### **7. Conclusioni**

Si cerca di esprimere il messaggio chiave e le possibili implicazioni pratiche che risultano dalla sintesi dei lavori letti, riprendendo lo scopo del lavoro di tesi.

## **8. Bibliografia**

Vedi linee guida obbligatorie a pagina 2.

### **b) STRUTTURA DELL'ELABORATO SPERIMENTALE**

#### **1. Frontespizio**

Utilizzare il facsimile nei modelli riferimento.

Contiene il titolo che deve essere specifico sull'argomento e in grado di far comprendere i contenuti trattati nel lavoro di tesi. Evitare titoli troppo generici come: "L'allenamento nel calcio".

#### **2. Prima pagina**

Uguale al modello del frontespizio.

#### **3. Indice**

Da riportare dopo il titolo dell'elaborato, prima dell'introduzione. Deve contenere il titolo dei capitoli, paragrafi e sotto paragrafi, con numerazione sequenziale e numero di pagina corrispondente.

#### **4. Parte I. Introduzione**

L'introduzione definisce l'argomento scelto facendo riferimento alle motivazioni che hanno portato a trattare quell'argomento. È un cappello generale che serve per centrare l'argomento.

#### **5. Parte II. Lavoro sperimentale**

La parte sperimentale della tesi segue fedelmente la struttura di un articolo scientifico sperimentale a cui si consiglia di fare riferimento.

##### **5.1. Introduzione**

Viene descritto quale è il problema (stato dell'arte), quali sono i dati presenti in letteratura riferiti agli ultimi anni. Che cosa si vuole studiare e perché. Perché può risultare necessario, alla luce della letteratura, fare uno studio sperimentale su un determinato argomento e a chi può essere utile.

##### **5.1.1.Scopo dello studio**

Alla fine dell'introduzione, viene specificato in modo chiaro e sintetico qual è lo scopo dell'elaborato di tesi: "Lo scopo di questo lavoro di tesi è studiare l'effetto di X rispetto a Z su Y in un campione di nuotatori master". In seguito allo scopo, è consigliato inserire anche l'ipotesi sperimentale: "Si ipotizza che X possa avere un effetto positivo su Y, rispetto ad un normale protocollo Z."

##### **5.2. Materiali e Metodi**

Viene descritta la procedura sperimentale in toto. Solitamente divisa in capitoletti (approccio/disegno sperimentale, soggetti, protocollo sperimentale, analisi dati e statistica).

Viene riportato il disegno sperimentale utilizzato per rispondere alla domanda sperimentale definita nello scopo. Quali soggetti sono stati reclutati e testati, e le loro caratteristiche. Quali test si sono utilizzati, quali sono le variabili che si sono estratte dall'esito dei test, e come è avvenuta la raccolta dati (protocollo sperimentale). Infine viene descritto il processo di analisi dati da un punto di vista statistico, che deve rispecchiare il design sperimentale e lo scopo dello studio.

### **5.3. Risultati**

Vengono esposti in modo analitico i risultati ottenuti, sia tramite statistica descrittiva sia tramite statistica inferenziale. È possibile utilizzare tabelle e/o grafici.

### **5.4. Discussione**

Si comincia la discussione esponendo in modo sintetico il risultato/i risultati principali ottenuti. Qual è il messaggio chiave dello studio. Questa breve parte introduttiva della discussione deve rispondere allo scopo dello studio e alla domanda sperimentale. L'ipotesi sperimentale è stata verificata? In riferimento allo scopo dello studio, bisogna discutere o valutare se gli obiettivi riportati nello scopo dello studio sono stati confermati oppure no. Inoltre, è necessario evidenziare possibili limitazioni dello studio, e quali possono essere sviluppi futuri legati a nuovi lavori sperimentali.

### **5.5. Conclusioni**

Si cerca di esprimere il messaggio chiave dello studio e le possibili implicazioni pratiche che risultano dal lavoro sperimentale.

## **6. Bibliografia**

Vedi linee guida obbligatorie a pagina 2.