

Cara tesista, Caro tesista,

Di seguito riporto aspetti su cui dovrai prestare particolare attenzione durante la stesura della tesi.

Rispettare i criteri che verranno esplicitati nelle righe successive renderà il lavoro più fluido, consentendoci di focalizzare le nostre energie sui contenuti e non sulla forma.

Dopo aver concordato il plan con le varie date di consegna sia per le bozze che per i file definitivi, è arrivato il momento di iniziare a scrivere la tesi e avere delle linee guida semplifica il lavoro, diminuendo ansie, stress ed incertezze.

1) il programma che utilizzeremo per scrivere la tesi sarà Microsoft Word. Qualora non lo avessi installato nel tuo PC o Mac, puoi scaricarlo gratuitamente attraverso le tue credenziali UniCa seguendo le istruzioni indicate in questo link https://www.unica.it/unica/it/studenti_s08_ss12.page

2) la tesi si svilupperà su un unico file, pertanto non bisognerà inviare i capitoli in file diversi.

3) la tesi verrà sviluppata con la modalità “revisione” attiva. Questo aspetto è fondamentale perché consente di tenere traccia delle varie modifiche e dei vari commenti che inseriamo all’interno del file. Oltretutto, la modalità revisione consente di fornire feedback specifici che consentono una maggiore comprensione degli eventuali punti da modificare o riformulare.

4) Dopo aver accertato che la modalità revisione è attiva, è necessario apportare alcune modifiche alla formattazione del file.

- cliccare su “formato” e successivamente su “paragrafo” e modificare le varie voci in funzione dell’immagine sottoriportata.

Paragrafo

Rientri e spaziatura Distribuzione testo

Generale

Allineamento: Giustificato

Livello struttura: Corpo testo Compresso per impostazione predefinita

Rientro

Sinistra: 0 Speciale: (nessuno) Rientra di:

Destra: 0 cm

Rientri simmetrici

Regola il rientro a destra quando è definita la griglia del documento

Spaziatura

Prima: 0 pt Interlinea: Doppia Valore:

Dopo: 0 pt

Non aggiungere spazio tra paragrafi dello stesso stile

Blocca sulla griglia quando è definita la griglia del documento

Paragrafo precedente Paragrafo precedente Paragrafo precedente Paragrafo precedente Paragrafo precedente
Paragrafo precedente Paragrafo precedente Paragrafo precedente Paragrafo precedente

Tabulazioni... Imposta come predefinito Annulla OK

5) Caratteri, stili e invii

Il carattere da utilizzare è “Times New Roman”.

Le parole “Indice”, “Introduzione”, “Titolo capitolo”, “Conclusioni”, “Bibliografia”, “Sitografia”, vanno scritte con il carattere 14 grassetto.

Il titolo del capitolo deve essere preceduto nella riga sopra dalla dicitura “Capitolo 1” che va scritta con il carattere 13 (non grassetto in questo caso).

Il titolo del paragrafo dovrà essere scritto in carattere 13 grassetto. Se il paragrafo fa parte del primo capitolo, dovrai iniziare scrivendo "1.1. Health Belief Model". Qualora ritenga necessario inserire dei sottoparagrafi questi dovranno essere scritti in carattere 12 grassetto: dovrà iniziare scrivendo "1.1.1. La suscettibilità”.

Il restante testo della tesi dovrà essere scritto con carattere 12 (non grassetto).

Il capitolo e il titolo del capitolo dovranno essere centrati, mentre tutti gli altri aspetti menzionati dovranno essere allineati a sinistra.

Le parole in inglese dovranno essere scritte in corsivo.

Da “Capitolo 1” a “Titolo del capitolo” dovrai battere 1 invio.

Dal titolo al testo dovrai battere 2 invii.

Dal testo al titolo del paragrafo 2 invii.

Dal testo al titolo del sottoparagrafo 1 invio.

Dal titolo del paragrafo/sottoparagrafo al testo 0 invii.

Ogni capitolo dovrà iniziare in una nuova pagina.

6) Attendibilità delle fonti

L’elaborazione della tesi si fonda esclusivamente su evidenze scientifiche ciò presuppone che i suoi contenuti facciano riferimento ad una rielaborazione critica sulla base di una selezione degli articoli scientifici che trattano quel determinato argomento di interesse.

A scanso di equivoci preciso che con la dicitura “articoli scientifici”, faccio riferimento a pubblicazioni validate dalla comunità scientifica. Pertanto, non accetto contenuti che non facciano riferimento a fonti attendibili e che invece provengano da siti inattendibili, forum, social, ecc. ecc.

Di seguito, vi riporto 3 banche dati all’interno delle quali, grazie alle vostre credenziali potrete accedere ed effettuare le ricerche attraverso le parole chiave.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

<https://login.webofknowledge.com>

<https://www.scopus.com/home.uri>

All’interno di queste banche dati, come anticipato pocanzi, potrete effettuare le ricerche utilizzando le parole chiave in lingua inglese. Le parole chiave dipendono dai contenuti

specifici che andranno a costituire ogni determinato capitolo della tesi. Quindi variano capitolo per capitolo e, spesso, anche paragrafo per paragrafo.

Vi consiglio di individuare in primis le varie parole chiave e poi procedere con il resto. Se trovate un articolo interessante ma non riuscite a scaricarlo, potrete far richiesta alla biblioteca attraverso il sistema NILDE, inserendo i dati dell'articolo. Anche qui accedete attraverso le vostre credenziali di UniCa. Il link al sito è questo <https://nilde.bo.cnr.it>

Volete utilizzare dei contenuti presenti nei libri per sviluppare alcuni aspetti della tesi? Potete farlo purché il libro e i contenuti in esso contenuti abbiano un fondamento scientifico e non consistano in considerazioni personali che non sono state avallate dalla comunità scientifica. In sostanza, i manuali possono essere degli strumenti validi, sugli altri libri andiamoci molto cauti!

7) Stesura della tesi

L'elaborato si compone delle seguenti parti:

- a) Copertina (che creeremo in un file a parte)
- b) Indice (che creeremo in un file a parte)

In un unico file troveremo in questo ordine:

- c) Introduzione (è l'ultima cosa che svilupperemo)
- d) Capitolo 1
- e) Capitolo 2
- f) Capitolo 3
- g) Conclusioni (le svilupperemo dopo i 3 capitoli)
- h) Bibliografia (la aggiorneremo man mano che sviluppiamo la tesi)
- i) Sitografia (qualora ci fosse, la scriveremo contemporaneamente allo sviluppo della tesi)

Ricordiamoci che ogni capitolo dovrà essere composto di almeno 10 pagine. Potremmo metaforicamente descrivere la scrittura dei 3 capitoli come un imbuto: nel primo capitolo si affronta in maniera generale, nel secondo capitolo si dà un taglio più dettagliato e nel terzo si entra nello specifico. Ovviamente quanto scritto nel primo e nel secondo capitolo deve essere centrato e coerente con il terzo e deve servire per comprendere quanto contenuto appunto nell'ultimo capitolo. Questa struttura dei capitoli è attinente ad una tesi di carattere compilativo mentre in una tesi sperimentale il terzo capitolo si dedica alla ricerca. In tal caso, la sua composizione si costituirà dei seguenti paragrafi:

- Introduzione
- Metodi (che si svilupperà in diversi sottoparagrafi: "Partecipanti", "Strumenti", "Procedura", "Analisi dei dati").

- Risultati
- Discussione
- Conclusioni

8) Citazione delle fonti nel testo

Gli articoli dovranno essere citati sia nel testo sia in bibliografia secondo le norme APA.

Nel testo andranno citati dopo il periodo attraverso parentesi tonde che contengono:

- il cognome dell'autore se l'articolo è stato scritto da una sola persona, seguito dalla virgola e da uno spazio a cui segue l'anno della pubblicazione scritto per intero. Ad esempio

(Pazzona, 2020).

- il cognome del primo autore se l'articolo è stato scritto da più di 2 persone, seguito dalla dicitura "et al.," e da uno spazio a cui segue l'anno della pubblicazione scritto per intero.

Ad esempio (Pazzona et al., 2020).

- [qualora l'articolo sia stato scritto da due persone] il cognome del primo autore & cognome del secondo autore seguito dalla virgola e da uno spazio a cui segue

l'anno della pubblicazione scritto per intero. Ad esempio (Pazzona & Guicciardi, 2018).

Come anticipato nel punto 7h, vi suggerisco caldamente di scrivere la bibliografia da subito e di non aspettare la fine. La bibliografia va scritta in ordine alfabetico considerando il cognome del primo autore nominato nell'articolo che citate (e non in ordine di citazione).

Per essere il più pratici possibile e scrivere la bibliografia secondo le norme, potete andare su <https://scholar.google.com>, digitare il titolo dell'articolo e cercarlo. La ricerca vi dovrebbe far identificare l'articolo, senza cliccare per entrare sullo stesso, sotto l'anteprima della prima parte dell'abstract ci sono una stella, delle virgolette, ecc ecc. Cliccate sulle virgolette e si aprirà una schermata con delle citazioni dell'articolo in modalità differente:

copiate quella APA che è quella centrale e incollatela nel file. Vedere le immagini sotto riportate in caso di dubbi:

[HTML] The Rebooting in Sports and Physical Activities After COVID-19 Italian Lockdown: An Exploratory Study
 M Guicciardi, R Pazzona - Frontiers in psychology, 2020 - frontiersin.org
 The lockdown imposed in Italy to reduce the spread of COVID-19 posed unusual challenges to people practicing sports and physical activities. The rebooting of activities highlighted the need to cope with new behaviors and routines, as wearing a face mask while exercising. We conducted a web-based survey in Italy at the start of physical activities' ...
 ☆ Citato da 1 Articoli correlati Tutte e 9 le versioni Web of Science: 1

[HTML] frontiersin.org
 SFX Cagliari

[HTML] The Rebooting in Sports and Physical Activities After COVID-19 Italian Lockdown: An Exploratory Study [HTML] frontiersin.org
 M Guicciardi, R Pazzona - Frontiers in psychology, 2020 - frontiersin.org SFX Cagliari
 The lockdown imposed in Italy to reduce the spread of COVID-19 posed unusual challenges to people practicing sports and physical activities. The rebooting of activities highlighted the need to cope with new behaviors and routines, as wearing a face mask while exercising. We conducted a web-based survey in Italy at the start of physical activities' ...

Cita

MLA Guicciardi, Marco, and Riccardo Pazzona. "The Rebooting in Sports and Physical Activities After COVID-19 Italian Lockdown: An Exploratory Study." *Frontiers in psychology* 11 (2020): 3089.

APA Guicciardi, M., & Pazzona, R. (2020). The Rebooting in Sports and Physical Activities After COVID-19 Italian Lockdown: An Exploratory Study. *Frontiers in psychology*, 11, 3089.

ISO 690 GUICCIARDI, Marco; PAZZONA, Riccardo. The Rebooting in Sports and Physical Activities After COVID-19 Italian Lockdown: An Exploratory Study. *Frontiers in psychology*, 2020, 11: 3089.

BibTeX EndNote RefMan RefWorks

9) Definizione plan

una volta definito l'argomento e quindi l'obiettivo finale, con ognun* di voi, stileremo un plan dettagliato per la stesura della tesi in modo tale da avere una serie di obiettivi a breve termine che ci consentiranno di lavorare in maniera efficace e con i giusti tempi. Tale aspetto organizzativo, ci permetterà di lavorare con costanza e di fornire feedback continui.

La tesi costituisce un documento ufficiale e pertanto deve essere costruito con passione, impegno, dedizione e costanza; tutto ciò sottintende il fatto che per sviluppare un elaborato di tesi sia necessario del tempo.

Sperando di aver fatto cosa gradita e che queste linee guida possano risultarvi utili, vi saluto con questa massima di Martin Luther King che, a mio avviso, calza a pennello per chi sta iniziando a sviluppare la tesi.

“Non hai bisogno di vedere l'intera scalinata. Inizia semplicemente a salire il primo gradino”.

Riccardo Pazzona