



Università
San Raffaele
Roma



Master di I livello in High Performance in Team Sports: Strength and Conditioning

Obiettivi

Il Master ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti la giusta preparazione tecnica per diventare un esperto nella preparazione fisica nello Sport, ponendo particolare attenzione al mondo delle Sport Science, alla Biomeccanica, alla Fisiologia ed alla Metodologia dell'Allenamento. Attraverso questo Master viene formata la figura del professionista in High Performance in Team Sports, una figura indispensabile negli sport di squadra di alto livello professionistico e nel mondo dell'alto livello giovanile.

Lo studente potrà sviluppare competenze avanzate nella progettazione e nell'implementazione di programmi di allenamento specifici per migliorare le prestazioni atletiche e prevenire infortuni, approfondire la conoscenza delle metodologie di valutazione delle prestazioni atletiche e della ricerca scientifica nel campo della forza e del condizionamento, imparare ad utilizzare tecnologie avanzate, strumentazioni specializzate e analisi dei dati per monitorare e ottimizzare le prestazioni degli atleti.

Inoltre, lo studente avrà l'opportunità di approfondire i principi della nutrizione sportiva e dell'integrazione degli alimenti per massimizzare il recupero e migliorare le prestazioni atletiche e di sviluppare competenze di leadership e gestione per lavorare efficacemente con atleti, allenatori e altri professionisti dello sport per il raggiungimento degli obiettivi di performance.

Tra i possibili sbocchi professionali:

- Head of Performance
- Head of Sport Science
- Preparatore fisico
- Consulente metodologico



Università
San Raffaele
Roma



Articolazione e Metodologia

Il Master sarà erogato in modalità e-learning, con piattaforma accessibile 24h/24 ed in presenza. Il Master sarà erogato in modalità Blended (FAD asincrona/presenza).

L'inizio del Master è fissato il 1° ottobre 2024.

Al termine del Master è previsto il superamento di un esame finale di profitto, quale verifica delle competenze acquisite durante le lezioni e con lo svolgimento e la discussione, in presenza, di un elaborato finale valutato da una Commissione appositamente nominata.

In seguito al superamento dell'esame anzidetto, i Corsisti conseguiranno il Diploma di Master di I livello in High Performance in Team Sports: Strength and Conditioning, cui saranno attribuiti 60 CFU (Crediti Formativi Universitari).



Università
San Raffaele
Roma



Programma didattico

Modulo 1. BIO / 09 Fisiologia dello sport / Sports Physiology
BIO / 16 – Anatomia umana
BIO / 09 – Sistemi energetici nell'allenamento
BIO / 09 – Dispendio energetico e costo energetico applicato allo sport
BIO / 09 – Evidenze scientifiche per l'allenamento e per il recupero
Modulo 2. M-EDF / 01 Biomeccanica dello sport / Biomechanics of sport
M-EDF / 01 – Analisi deterministica del movimento umano
M-EDF / 01 – Struttura e funzioni del sistema biomeccanico umano
M-EDF / 01 – Tecnologia sportiva applicata alla biomeccanica
M-EDF / 01 – Biomeccanica nell'analisi e nell'allenamento del gesto specifico
Modulo 3. M-EDF / 02 Valutazione funzionale sportiva nello sport / Functional Evaluation in Sports
M-EDF / 02 – Sistemi di valutazione del movimento e della postura
M-EDF / 02 – Sistemi di valutazione per la misurazione della forza, del salto e della potenza
M-EDF / 01 – Valutazione funzionale
M-EDF / 02 – Sistemi di valutazione della componente metabolica
M-EDF / 02 – Sistemi di valutazione da campo della velocità
M-EDF / 01 – Sistemi di valutazione dell'atleta mediante elettromiografia di superficie
MED / 49 – Sistemi di valutazione della composizione corporea



Programma didattico

Modulo 4. M-EDF / 02 Metodologia dell'allenamento Training Theory / Methodology in Sports

M-EDF / 02 – Metodologia della ricerca

M-EDF / 02 – Metodologia dell'allenamento

M-EDF / 02 – Metodiche e tecniche dell'allenamento della forza

M-EDF / 02 – Metodiche e tecniche dell'allenamento della resistenza

M-EDF / 02 – Metodiche e tecniche dell'allenamento della velocità

M-EDF / 02 – Prevenzione degli infortuni

M-EDF / 02 – Tecniche avanzate di allenamento della forza

M-EDF / 02 – Programmazione e periodizzazione dell'allenamento giovanile

M-EDF / 02 – Programmazione e periodizzazione dell'allenamento nell'alto livello

M-EDF / 02 – Gestione dell'atleta infortunato

Modulo 5. M-EDF / 02 Metodologia dell'allenamento applicata allo sport / Methodology of training in sports

M-EDF / 02 – Strength and Conditioning nel calcio

M-EDF / 02 – Strength and Conditioning nel basket

M-EDF / 02 – Strength and Conditioning nel volley

M-EDF / 02 – Strength and Conditioning nel tennis

M-EDF / 02 – Strength and Conditioning nel rugby

M-EDF / 02 – Sistemi avanzati di monitoraggio del carico nello sport

M-EDF / 02 – Gestione del dipartimento performance



Università
San Raffaele
Roma



Programma didattico

Modulo 6. M-EDF/02 Metodologie e tecniche per il miglioramento della performance sportiva / Methodologies and techniques to improve performance

MED / 49 – Nutrizione sportiva avanzata

MED / 49 – Integrazione e supplementazione negli sport di forza

MED / 49 – Integrazione e supplementazione nei giochi sportivi

M-EDF / 01 – Coaching con l'atleta, nella squadra e nello staff

M-PSI / 01 – Psicologia dell'atleta e le dinamiche della squadra

M-EDF / 02 – Comunicazione efficace nel team

M-EDF / 02 – Monitoraggio e valutazione del sonno nel processo di recupero

Esercitazioni e prova finale



Università
San Raffaele
Roma



Requisiti di ammissione

Per l'iscrizione al Master è richiesto il possesso di:

- 1) Laurea in Scienze Motorie conseguita secondo gli ordinamenti didattici precedenti il decreto ministeriale 3 novembre 1999 n.509;
- 2) Lauree in Scienze Motorie ai sensi del D.M. 509/99 e ai sensi del D.M. 270/2004;
- 3) Laurea specialistica in scienze motorie ai sensi del D.M. 509/99 e lauree magistrali ai sensi del D.M. 270/2004; Diploma Isef;
- 4) Eventuali altre lauree verranno valutate da un'apposita Commissione didattica.

Possono, inoltre, presentare domanda di ammissione i candidati in possesso di un titolo accademico conseguito all'estero equiparabile per durata e contenuto al titolo accademico italiano richiesto per l'accesso al Master.

L'iscrizione, tuttavia, resta subordinata alla valutazione della idoneità del titolo da parte degli organi accademici ai soli fini della stessa. Per difetto dei requisiti prescritti, l'Ufficio Formazione post laurea potrà disporre, in qualsiasi momento e con provvedimento motivato, l'esclusione dal Master.

I candidati in possesso di titolo di studio straniero non preventivamente dichiarato equipollente da parte di una autorità accademica italiana, potranno chiedere al Comitato Scientifico il riconoscimento del titolo ai soli limitati fini dell'iscrizione al corso. Il titolo di studio straniero dovrà essere corredato da traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore a cura delle Rappresentanze diplomatiche italiane nel Paese in cui il titolo è stato conseguito



Università
San Raffaele
Roma



PERFORMANCE LAB

Attività e adempimenti

Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono:

- lezioni introduttive on-line corredate di slide;
- materiale di studio scaricabile;
- lezioni pratiche in presenza.

Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti:

- studio individuale del materiale didattico fornito;
- partecipazione alle attività di rete (seminari);
- superamento dell'esame finale di profitto, quale verifica delle competenze acquisite durante le lezioni e con lo svolgimento e la discussione di una tesina, in presenza di una Commissione appositamente nominata.



Università
San Raffaele
Roma



PERFORMANCE LAB

Domanda di iscrizione

Per iscriversi al Master si dovrà procedere con una registrazione dei propri dati anagrafici nel sito ufficiale di Ateneo www.uniroma5.it e allegare la seguente documentazione:

- Scansione dell'autocertificazione del titolo di Laurea;
- Scansione di un documento valido di riconoscimento (fronte/retro);
- Scansione del codice fiscale (fronte/retro);
- Scansione della foto formato tessera.

L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di 40 iscrizioni, numero massimo 60 iscrizioni.

Qualora il Master non dovesse raggiungere il numero minimo di iscritti, la quota versata verrà interamente restituita.

Iscrizione

La quota di iscrizione è di: € 3.900,00 (tremilanovecento/00).

Come previsto dalla convenzione con l'azienda Performance Lab S.R.L., la quota di iscrizione per gli utenti della piattaforma Performance Lab è di: € 3.300 (tremilatrecento/00).

Il pagamento può essere effettuato in un'unica soluzione oppure in n. 4 rate così ripartite:

- I rata: € 1000,00 contestualmente all'iscrizione;
- II rata: € 1000,00 entro il 16 novembre 2024
- III rata: € 1000,00 entro il 16 gennaio 2025
- IV rata: € 900,00 entro il 16 marzo 2025
- IV rata per utenti Performance Lab: € 300,00 entro il 16 marzo 2025

Per riservare il tuo posto puoi versare un acconto di € 350,00 a Performance Lab S.R.L. che ti verranno rimborsati al momento dell'iscrizione completa.

Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.

Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di sottoscrizione del modulo di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una Raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, Via di Val Cannuta 247, 00166 Roma.

Le richieste informazioni del Master dovranno pervenire al seguente indirizzo di posta elettronica: master.sec@uniroma5.it



**Università
San Raffaele**
Roma



PERFORMANCE LAB

Durata del corso e scadenze

Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impiego complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari).

Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è il giorno 20 settembre 2024 salvo eventuali proroghe.

I corsi inizieranno il 1° ottobre 2024 salvo eventuali proroghe. La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.



Università
San Raffaele
Roma



PERFORMANCE LAB