

D. R. n. 32 del 27/01/2026

L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA

presenta la II edizione del Master di I livello in

High Performance in Team Sports: Strength and Conditioning

(A.A. 2025/2026)

Titolo	High Performance in Team Sports: Strength and Conditioning
Direttore	Prof.ssa Elvira Padua – Prof. Bruno Ruscello
Coordinatori	Prof. Cristoforo Filetti – Prof. Gianluca Briotti
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
Articolazione e Metodologia del Master	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 2 maggio 2026.

	Al termine del Master è previsto il superamento di un esame finale di profitto in presenza, quale verifica delle competenze acquisite durante le lezioni, e lo svolgimento 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).		
Programma didattico	INSEGNAMENTO	SSD	CFU
	Mod. 1: Fisiologia dello sport	BIOS-06/A	8
	Mod. 2: Biomeccanica dello sport	MEDF-01/A	6
	Mod. 3: Valutazione funzionale sportiva	MEDF-01/B	12
	Mod. 4: Metodologia dell'allenamento	MEDF-01/B	10
	Mod. 5: Metodologia dell'allenamento applicata agli sport di squadra	MEDF-01/B	10
	Mod. 6: Metodologie e tecniche per il miglioramento della performance sportiva	MEDS-08/C	8
	Esercitazioni e prova finale		6
	TOT CFU		60

Destinatari e 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.
--	---

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 in presenza, quale verifica delle competenze acquisite durante le lezioni e lo svolgimento di una tesina valutata da una Commissione appositamente nominata.
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 120 iscrizioni. Qualora il Master non dovesse raggiungere il numero minimo di iscritti, la quota versata verrà interamente restituita.
Durata del corso	Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impiego complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari).

Iscrizione	La quota di iscrizione è di: € 3.900,00 (tremilanovecento/00) La quota di iscrizione per gli utenti in possesso di Laurea Triennale in Scienze Motorie (L22) e/o Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate conseguita presso l'Università Telematica San Raffaele Roma è di: € 3.300 (tremilatrecento/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 giugno 2026 - III rata: € 1000,00 entro il 16 luglio 2026 - IV rata: € 900,00 entro il 16 settembre 2026 - IV rata per laureati SR: € 300,00 entro 16 settembre 2026 - IV rata per utenti Performance Lab: € 300,00 entro il 16 settembre 2026 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
Scadenze	Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è il giorno 20 aprile 2026 salvo eventuali proroghe. I corsi inizieranno il 2 maggio 2026 salvo eventuali proroghe. La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 27/01/2026

Il Rettore

(Prof. ~~Vilberto~~ Stocchi)



Università Telematica San Raffaele Roma s.r.l.

via di Val Cannuta, 247 - 00166 - Roma - www.uniroma5.it

C.F. 97471900155 - P.IVA: 06367280960 - DM 8 maggio 2006, G.U. Repubblica Italiana n° 126 del 1 giugno 2006

Società soggetta ad attività di direzione e coordinamento di Pachelbel Investments S.a.r.l.