



**Università
San Raffaele**
Roma

MASTER di I Livello

High Performance in Team Sports: Strength and Conditioning

2^a Edizione

1500 ore 60 CFU

Anno accademico 2025/2026

MA433

Titolo	High Performance in Team Sports: Strength and Conditioning
Edizione	2 ^a Edizione
Area	SCIENZE MOTORIE
Categoria	MASTER
Livello	I Livello
Anno accademico	2025/2026
Durata	Durata annuale, per un complessivo carico didattico pari a 1500 ore corrispondenti a 60 CFU
Presentazione	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.
Finalità	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.

Contenuti	<table><tr><th></th><th>Modulo</th><th>Tematica</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr><tr><td>1</td><td>Mod.1</td><td>Fisiologia dello sport</td><td>BIOS-06/A</td><td>8</td></tr><tr><td>2</td><td>Mod.2</td><td>Biomeccanica dello sport</td><td>MEDF-01/A</td><td>6</td></tr><tr><td>3</td><td>Mod.3</td><td>Valutazione funzionale sportiva</td><td>MEDF-01/B</td><td>12</td></tr><tr><td>4</td><td>Mod.4</td><td>Metodologia dell'allenamento</td><td>MEDF-01/B</td><td>10</td></tr><tr><td>5</td><td>Mod.5</td><td>Metodologia dell'allenamento applicata agli sport di squadra</td><td>MEDF-01/B</td><td>10</td></tr><tr><td>6</td><td>Mod.6</td><td>Metodologie e tecniche per il miglioramento della performance sportiva</td><td>MEDS-08/C</td><td>8</td></tr><tr><td>7</td><td>Esercitazioni e prova finale</td><td>Esercitazioni e prova finale</td><td></td><td>6</td></tr><tr><td colspan="2">Totale</td><td></td><td>60</td><td></td></tr></table>		Modulo	Tematica	SSD	CFU	1	Mod.1	Fisiologia dello sport	BIOS-06/A	8	2	Mod.2	Biomeccanica dello sport	MEDF-01/A	6	3	Mod.3	Valutazione funzionale sportiva	MEDF-01/B	12	4	Mod.4	Metodologia dell'allenamento	MEDF-01/B	10	5	Mod.5	Metodologia dell'allenamento applicata agli sport di squadra	MEDF-01/B	10	6	Mod.6	Metodologie e tecniche per il miglioramento della performance sportiva	MEDS-08/C	8	7	Esercitazioni e prova finale	Esercitazioni e prova finale		6	Totale			60	
	Modulo	Tematica	SSD	CFU																																										
1	Mod.1	Fisiologia dello sport	BIOS-06/A	8																																										
2	Mod.2	Biomeccanica dello sport	MEDF-01/A	6																																										
3	Mod.3	Valutazione funzionale sportiva	MEDF-01/B	12																																										
4	Mod.4	Metodologia dell'allenamento	MEDF-01/B	10																																										
5	Mod.5	Metodologia dell'allenamento applicata agli sport di squadra	MEDF-01/B	10																																										
6	Mod.6	Metodologie e tecniche per il miglioramento della performance sportiva	MEDS-08/C	8																																										
7	Esercitazioni e prova finale	Esercitazioni e prova finale		6																																										
Totale			60																																											
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 limiti fin dell'iscrizione al corso. Il titolo di studio straniero dovrà essere corredato da traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore acura delle Rappresentanze diplomatiche italiane nel Paese in cui il titolo è stato conseguito.																																													
Termini iscrizione	20 Luglio 2026																																													

Quota di iscrizione 1
€ 3900,00

 (ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
 STANDARD

	RATA	SCADENZA
1	1000€ + € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta	all'atto dell'iscrizione
2	1000€	16 Giugno 2026
3	1000€	16 Luglio 2026
4	900€	16 Settembre 2026

Quota di iscrizione 2
€ 3300,00

 (ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
 AGEVOLAZIONE PERFORMANCE LAB

	RATA	SCADENZA
1	1000€ + € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta	all'atto dell'iscrizione
2	1000€	16 Giugno 2026
3	1000€	16 Luglio 2026
4	300€	16 Settembre 2026

Quota di iscrizione 3
€ 3300,00

 (ai quali si aggiungono € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta)
 AGEVOLAZIONE Laureati SR

	RATA	SCADENZA
1	1000€ + € 50 per Contributo per Servizi accessori alla retta	all'atto dell'iscrizione
2	1000€	16 Giugno 2026
3	1000€	16 Luglio 2026
4	300€	16 Settembre 2026

Modalità pagamento

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