



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE**

A.A. 2024-2025

**MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN
SCIENZE E TECNICHE DEL RECUPERO
NELL'ESERCIZIO E NELLO SPORT**

I EDIZIONE

Presso l'Università degli Studi di Trieste, in conformità all'art. 3, c. 9 del [D.M. 22.10.2004 n° 270](#), visto il [Regolamento in materia di Master universitari di I e II livello, Corsi di perfezionamento, Corsi di alta formazione permanente e ricorrente](#), si attiva per l'anno accademico 2024-2025 il Master universitario di I Livello in Scienze e Tecniche del Recupero nell'Esercizio e nello Sport, in seguito denominato Master.

Il Master è attivato su proposta del Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche e della Salute in collaborazione con AIFI - Associazione Italiana di Fisioterapia.

OBBIETTIVI FORMATIVI

Gli obiettivi formativi del master consistono nel fornire allo studente le conoscenze e le competenze relative lo sviluppo e l'applicazione di protocolli per il recupero post-esercizio e post-trauma nello sportivo, e non. In particolare, verranno fornite le competenze rispetto le caratteristiche psicofisiche dell'atleta in diverse condizioni e gli effetti dell'esercizio e dello sforzo sull'organismo. Verranno individuate le principali condizioni di traumatologia nei diversi distretti corporei e i protocolli di riabilitazione specifici. Verranno presentate le diverse metodiche di indagine dello sforzo e dello stato di recupero. Le diverse metodiche per il recupero verranno approfondite e discusse, che includono un approccio integrativo e di collaborazione multidisciplinare. Verranno quindi discussi temi relativi gli ambiti biomedici associati all'esercizio e al recupero. Ogni argomento si atterrà rigorosamente alle più recenti posizioni "evidence-based". Le attività di tirocinio, di seminari e di esperienza laboratoriali fornirà agli studenti esperienza pratica nell'applicazione delle conoscenze teoriche, grazie anche alla collaborazione con aziende del settore.



PROFILO PROFESSIONALE

Questo master si pone l'obiettivo di sviluppare la figura del "recovery specialist", un fisioterapista o un medico altamente specializzato e qualificato nello sviluppare, adattare e applicare le diverse strategie e tecniche per favorire il recupero dopo lo sforzo o dopo un infortunio, specialmente nello sportivo. La scienza del recupero ha ricevuto negli ultimi un'attenzione particolare sia dagli sportivi professionisti, che da quelli amatoriali e da persone che svolgono attività fisica frequente e intensa per motivi sportivi, con un particolare contributo di aziende che hanno proposto e sviluppato prodotti dedicati. Il "recovery specialist" sarà in grado di valutare lo stato di stress e di recupero del soggetto/atleta, e sviluppare protocolli individualizzati evidence-based.

DURATA E CREDITI FORMATIVI (CFU)

Il Master ha durata annuale e prevede

- **228 ore** di didattica frontale
- **150 ore** di tirocinio/stage
- **1500 ore di impegno didattico** comprensive di studio individuale ed elaborazione della tesi finale
- **60 CFU** riconosciuti

TITOLO RILASCIATO

Agli studenti che abbiano frequentato le attività didattiche, svolto le attività di tirocinio, superato le eventuali verifiche intermedie e la prova finale, sarà conferito il **titolo di Master universitario di I Livello in Scienze e Tecniche del Recupero nell'Esercizio e nello Sport.**

PERIODO DI SVOLGIMENTO E CADENZA

Il corso ha durata annuale, da gennaio 2025 a dicembre 2025. Le lezioni si terranno, indicativamente, nelle giornate di Venerdì e Sabato dalle 9 alle 19, ogni due settimane.

LINGUA E MODALITÀ DIDATTICA

Le attività didattiche sono svolte in lingua **Italiano** e in modalità **Mista**.



FREQUENZA

La frequenza è obbligatoria per il **70%** del monte ore di didattica e di tirocinio previsto.

PROVA FINALE

La prova finale consiste nella discussione da parte del candidato/a di una tesi scritta dallo stesso/a predisposta, su una materia attinente al percorso di studi del Master; la votazione è espressa in centodecimi.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Laurea Triennale in Fisioterapia (L/SNT2) o Laurea Magistrale a Ciclo Unico in Medicina e Chirurgia.

DOMANDA DI AMMISSIONE

* Si veda il punto 2 del [Bando Unico di attivazione dei Master Universitari - Anno Accademico 2024/2025](#). Verranno considerate esclusivamente le candidature corredate da tutta la documentazione richiesta.

MODALITÀ DI SELEZIONE

La selezione avverrà solo in caso di superamento del numero massimo di iscritti

La prova di ammissione si svolgerà tramite colloquio online (piattaforma Teams) con una commissione proposta dal Direttore del Master.

La Commissione ha a disposizione **100** punti. Verranno assegnati i seguenti punteggi,

- voto di laurea al titolo più alto (triennale o magistrale), 5 punti: 110 o 110 L, 4 punti: 108-109, 2 punti: 105-108, 5 punti: 100-105, 1 punto: 90-99; 0 punti: < 90;
- laurea magistrale: 5 punti;
- dottorato di ricerca: 10 punti; d) master di I o II livello in tematiche associate allo sport o ai disturbi muscolo scheletrici: 5 punti (max 10 punti);
- 1 punto per eventuali altri corsi di formazione nell'ambito del master (max 10 punti)
- premi per tesi di laurea o convegni: 2 punti (max 4 punti);



- esperienza professionale: 1 punto per ogni 6 mesi di esperienza lavorativa (2 punti se in ambito sportivo) (max 16 punti). Il colloquio motivazionale attribuirà a giudizio della commissione ulteriori 40 punti.

Il punteggio minimo, al di sotto del quale la prova di ammissione si intende non superata, è pari a **40** punti.

Ai fini della valutazione dei titoli, il candidato deve allegare alla procedura online di iscrizione al concorso tutta la documentazione necessaria, corredata dalla modulistica (modulo distinta titoli) disponibile sul sito dei Master, alla sezione Modulistica.

AMMISSIBILITÀ LAUREANDI

* Si veda il punto 3 del [Bando Unico di attivazione dei Master Universitari - Anno Accademico 2024/2025](#).

POSTI DISPONIBILI

Il Master prevede un numero massimo di **30** partecipanti.

Il numero minimo di partecipanti, al di sotto del quale il Master non verrà attivato corrisponde a **10**.

È prevista la presenza di massimo **0** uditore/i.

È prevista, per l'iniziativa *PA110 e lode*, la seguente riserva di posti: **5** (la selezione avverrà secondo i criteri valutazione previsti per i candidati ordinari).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 1846,00€

- **1^a rata:** 915,00€** → scadenza: entro i termini di immatricolazione
- **2^a rata:** 915,00€ → scadenza: **28/04/2025**

Al contributo omnicomprensivo va aggiunta la Tassa regionale per il diritto allo studio universitario, di importo pari a 120,00€ da aggiungersi alla **1^a rata** e di importo variabile tra 0,00€ e 40,00€, a seconda dell'ISEE eventualmente presentato, da aggiungersi alla **2^a rata**.

** comprensiva di marca da bollo [16,00€] e del costo del diploma e dell'astuccio [30,00€]



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE**

**MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN
SCIENZE E TECNICHE DEL RECUPERO NELL'ESERCIZIO E NELLO SPORT**

A.A. 2024-2025

CONTRIBUTO DI AMMISSIONE: 30,00€

Non rimborsabile, da versare entro il **15 ottobre 2024** in sede di presentazione della domanda di ammissione, tramite PagoPA.

Il mancato versamento del contributo comporta l'esclusione dal processo di selezione e l'eventuale ammissione al Master.

DIREZIONE

La Direzione del Master ha sede presso il Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche e della Salute; DUC di Scienze Mediche, Chirurgiche e della Salute, Università degli Studi di Trieste.

Il Direttore del Master è il prof. Luigi Murena: abuoitestella@units.it; 39 040.3996582

INFORMAZIONI

Settore Servizi alla Didattica - Ufficio *Post lauream*

Piazzale Europa, 1 - 34127 Trieste (I)

| | |
|--------|--|
| PEC | ateneo@pec.units.it |
| e-mail | master@amm.units.it |
| Web | www.units.it/master |

| | |
|---|-------------|
| Sportello telefonico | 040/5583094 |
| dal lunedì al giovedì, dalle 12.00 alle 13.00 | |

INSEGNAMENTI

| ORDINAMENTO DIDATTICO DEL MASTER DI I LIVELLO IN "Scienze e Tecniche del Recupero nell'Esercizio e nello Sport" | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-------------|---------------------------|---------------|------------|------------------|
| Denominazione attività didattica | Settore Scientifico Disciplinare | CFU | N. ORE TOT. | N. ORE DIDATTICA FRONTALE | Tipo attività | Tipo esame | Tipo valutazione |
| C.I. SCIENZE FONDAMENTALI DELL'ESERCIZIO E DELLO SPORT | | | | | | | |
| Fisiologia dell'esercizio e del recupero | BIO/09 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Fondamenti di biomeccanica applicata | M-EDF/01 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Esercizio e recupero negli sport e negli ambienti estremi | M-EDF/02 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| C.I. VALUTAZIONE DELL'ESERCIZIO, DELLO STRESS E DEL RECUPERO | | | | | | | |
| Tecnologie per il monitoraggio dello sforzo e del recupero | ING-INF/06 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Marcatori umorali di stress | MED/46 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Tecniche di imaging nell'esercizio e nello sport | MED/36 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| C.I. TRAUMATOLOGIA E RIABILITAZIONE PER IL RECUPERO E PER LO SPORT | | | | | | | |
| Traumatologia dell'arto superiore | MED/33 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Traumatologia dell'arto inferiore | MED/33 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| <i>Clinical reasoning</i> in fisioterapia dello sport | MED/48 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Valutazione e trattamento fisioterapico del dolore | MED/48 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| C.I. TECNICHE E STRATEGIE PER LA FISIOTERAPIA DELLO SPORT E DEL RECUPERO | | | | | | | |
| Neuroscienze per il recupero e <i>mindfulness</i> | M-PSI/01 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Tecniche di terapia manuale nel recupero | MED/48 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Terapia strumentale | MED/48 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Integrazione nutrizionale e idratazione | MED/49 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Igiene del sonno | BIO/09 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| Idroterapia e terapie termiche | MED/48 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| <i>Strength and conditioning</i> | MED/48 | 2 | 50 | 12 | Lezione | | Frequenza |
| C.I. DISCIPLINE BIOMEDICHE DELL'ESERCIZIO E DELLO SPORT | | | | | | | |
| Medicina dello sport | MED/11 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Farmacologia dello sport | BIO/14 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Risposte metaboliche allo stress e al trauma nel <i>cross-talk</i> osteomuscolare | MED/33 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Odontoiatria sportiva | MED/28 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| C.I. MEDICINA DI PRECISIONE NELL'ESERCIZIO E NELLO SPORT | | | | | | | |
| Medicina di precisione - scienza dell'esercizio e del recupero nell'età evolutiva | MED/48 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Medicina di precisione - scienza dell'esercizio e del recupero nell'invecchiamento e <i>chronic care model</i> | MED/48 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Medicina di precisione - scienza dell'esercizio e del recupero e differenze di genere | MED/48 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |
| Medicina di precisione - scienza dell'esercizio e del recupero per il paratleta e nella disabilità | MED/48 | 1 | 25 | 6 | Lezione | | Frequenza |



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE**

MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN
SCIENZE E TECNICHE DEL RECUPERO NELL'ESERCIZIO E NELLO SPORT

A.A. 2024-2025

| LABORATORIO | | | | | | | |
|--|----------|-----------|-------------|------------|-------------|----------------------|----------------------------|
| Laboratorio di Fisiologia e Biomeccanica | | 1 | 25 | | Laboratorio | | Frequenza |
| TIROCINIO | | | | | | | |
| Tirocinio presso la Palestra Didattica del CdL in Fisioterapia | | 1 | 25 | | Tirocinio | | Frequenza |
| Tirocinio in Strutture Sportive convenzionate | | 5 | 125 | | Tirocinio | | Frequenza |
| Prova finale | PROFIN_S | 15 | 375 | - | - | Tesi e dissertazione | Voto finale in centodecimi |
| TOTALE ORE E CFU COMPLESSIVI | | 60 | 1500 | 228 | | | |