



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE**

A.A. 2025-2026

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

II 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 2025-2026 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 Clinico di Scienze Mediche Chirurgiche e della Salute - DSM.

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 2026 a DICEMBRE 2026. Le lezioni si terranno, indicativamente, nelle giornate di Venerdì e Sabato dalle 9 alle 19, possibili alcune domeniche e settimane intensive, con cadenza ogni 3 settimane.



LINGUA E MODALITÀ DIDATTICA

Le attività didattiche sono svolte in lingua **Italiana** e in modalità **mista sincrona**.

FREQUENZA

La frequenza è obbligatoria per il **75%** 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 2025/2026. 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 designata dal Direttore del Master.

Verranno assegnati i seguenti punteggi, e la graduatoria verrà sviluppata su un massimo di 100 punti, secondi i seguenti criteri oggettivi: a) 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; b) laurea magistrale: 5 punti; c) 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); e) 1 punto per eventuali altri



corsi di formazione nell'ambito del master (max 10 punti) f) premi per tesi di laurea o convegni: 2 punti (max 4 punti); g) 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.

AMMISSIBILITÀ LAUREANDI

* Si veda il punto 3 del Bando Unico di attivazione dei Master Universitari - Anno Accademico 2025/2026.

POSTI DISPONIBILI

Il Master prevede un numero massimo di **35** partecipanti.

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

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 1800,00 €

- **1ª rata:** 900,00 € → scadenza: entro i termini di immatricolazione
- **2ª rata:** 900,00 € → scadenza: 27/04/2026

Al contributo onnicomprensivo va aggiunta l'imposta di bollo, di importo pari a 16,00€, che sarà fatturato unitamente alla **1ª rata**.

CONTRIBUTO DI AMMISSIONE: 30,00 €

Non rimborsabile, da versare entro il 15/10/2025 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.



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE**

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

A.A. 2025-2026

DIREZIONE

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

Il Direttore del Master è il Dott. Alex Buoite Stella: master.recovery.dsm@units.it; 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 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
CLINICAL REASONING 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 MINDFULNESS	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
STRENGTH AND CONDITIONING	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 CROSS-TALK 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'ETA' EVOLUTIVA	MED/48	1	25	6	Lezione	Frequenza
MEDICINA DI PRECISIONE - SCIENZA DELL'ESERCIZIO E DEL RECUPERO NELL'INVECCHIAMENTO E CHRONIC CARE MODEL	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 DISABILITA'	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. 2025-2026

Laboratorio di Fisiologia e Biomeccanica		1	25		Laboratorio	Frequenza
Tirocinio (descrizione dettagliata)						
Tirocinio presso la Palestra Didattica del CdL in Fisioterapia		1	25		Tirocinio	Frequenza
Tirocinio presso Strutture Sportive convenzionate		5	125		Tirocinio	Frequenza
Stages			0			
Prova finale	-	15	375	-	-	Voto finale in centodecimi
TOTALE ORE E CFU COMPLESSIVI	-	60	1500	228		