



Università San Raffaele



## **Scienze motorie** **(Durata triennale, CFU 180, classe LM – 22)**

Indirizzo – Motorie, Calcio

### Obiettivi formativi

Il Corso di Studio in Scienze Motorie classe L22 ha come obiettivo principale la formazione culturale, scientifica ed applicativa nel settore delle Scienze Motorie e Sportive.

Obiettivo specifico del corso è quello di formare figure professionali qualificate in relazione alla domanda di formazione ed in particolare la figura professionale dell'esperto nelle Scienze delle attività Motorie e Sportive ex legge 22, che abbia competenze concernenti la comprensione, progettazione, organizzazione, conduzione e gestione di attività motorie e sportive nelle strutture pubbliche e private, a livello individuale e di gruppo, finalizzate allo sviluppo, al mantenimento e al recupero delle capacità motorie e del benessere psicofisico ad esse correlato.

Il percorso di studi è principalmente orientato verso le discipline motorie e sportive afferenti ai settori scientifico-disciplinari specifici (M-EDF/01-M-EDF/02) e prevede già a partire dal primo anno un percorso professionalizzante, affiancando insegnamenti a prevalente contenuto teorico ad insegnamenti ad elevato contenuto pratico.

Gli obiettivi specifici e quelli professionalizzanti sono previsti essere raggiunti grazie alla articolazione delle attività formative come di seguito indicate:

Area degli Insegnamenti delle Scienze di Base. Gli insegnamenti afferenti a quest'area forniranno le nozioni fondamentali inerenti alle scienze sperimentali e di calcolo necessarie a omogeneizzare discenti provenienti da varie esperienze formative pregresse.

Area degli Insegnamenti delle Scienze del Movimento e delle Attività Motorie Gli insegnamenti afferenti a quest'area trasmetteranno conoscenze e di conseguenza gli studenti acquisiranno competenze rispetto alle professioni del settore.

Area delle Scienze dell'Esercizio fisico Gli insegnamenti afferenti a quest'area daranno nozioni fondamentali per l'orientamento degli studenti rispetto agli effetti, alle caratteristiche del movimento, ripetuto, frequente, finalizzato ed alle eventuali attenzioni preventive e di recupero funzionale.

Area degli insegnamenti afferenti al ruolo ed alle responsabilità del laureato. Gli insegnamenti afferenti a quest'area trasmetteranno le conoscenze indispensabili per contribuire alla formazione delle competenze di relazione ed interazione con le persone praticanti.

Attività di tirocinio formativo e di orientamento ed esame finale concluderanno il percorso formativo dello studente. Il tirocinio pratico ha come obiettivo la verifica di quanto appreso in un ambiente reale ed aprirà spazi per possibili inserimenti lavorativi.

Sedi del tirocinio possono essere enti pubblici o privati, scuole pubbliche e private di ogni ordine e grado, associazioni e società sportive/polisportive, centri turistici, palestre private, associazioni culturali, ecc. I rapporti con le strutture extra- universitarie, a tal fine, saranno regolati da convenzioni, secondo quanto disposto dall'art. 27 del D.P.R. 11.7.80, n. 382 e dalle norme vigenti in materia approvate da codesta Università.

Il percorso formativo si conclude con l'Esame di Laurea.

Ciascuna delle aree ed attività indicate affrontate progressivamente durante il CdS triennale, contribuirà alla formazione di specifiche figure professionali previste dal CdS con competenze diversificate di un unico contesto formativo omogeneo, "Professionisti delle attività motorie e sportive". I laureati saranno dunque in grado di inserirsi rapidamente nel mondo del lavoro come professionisti delle attività motorie e sportive, presso strutture pubbliche e private, organizzazioni sportive e dell'associazionismo ricreativo e sociale, con particolare riferimento a:

Conduzione, gestione e valutazione di attività motorie individuali e di gruppo a carattere educativo, adattativo, sportivo, ludico-ricreativo, finalizzate al mantenimento del benessere psico-fisico mediante la promozione di stili di vita attivi.

Conduzione, gestione e valutazione di attività del fitness individuali e di gruppo.

I laureati potranno altresì accedere a corsi di laurea magistrale o a master di qualificazione ad una specifica attività professionale.

Ai fini indicati e compatibili con i risultati della domanda di formazione espressa dai principali stakeholders del settore ed alle destinazioni professionali, il CdS pone allo studente i seguenti obiettivi specifici:

conoscere le strategie di insegnamento orientate alle attività motorie a carattere preventivo, compensativo, adattativo e sportivo al fine di riuscire ad interagire efficacemente con i praticanti, modulando gli interventi con attenzione alle specificità di genere, età e condizione fisica;

conoscere le procedure ed i metodi di misurazione e valutazione per il monitoraggio dell'esercizio fisico; conoscere la biomeccanica dei movimenti offline al fine di attuare programmi semplici di prevenzione e recupero;

conoscere le modalità di utilizzo, le tecniche e gli strumenti utili per favorire il potenziamento muscolare, valutandone l'efficacia e di prevedendone l'impatto sulla costituzione fisica e sul benessere psico-fisico del praticante;

acquisire e sviluppare le conoscenze e gli strumenti culturali e metodologici necessari per garantire l'interazione durante le attività motorie e sportive, individuali e di gruppo;

acquisire le conoscenze psicologiche e sociologiche di base per poter interagire con efficacia con praticanti in funzione di età, genere, condizione sociale, sia a livello individuale che di gruppo; acquisire le conoscenze di base, pedagogiche, psicologiche, didattiche, per facilitare la promozione di uno stile

di vita attivo, una pratica sportiva leale, esente dall'uso di pratiche e sostanze potenzialmente nocive alla salute; acquisire le conoscenze di base giuridico-economiche relative alla gestione delle diverse forme di attività motorie e sportive, nell'ambito delle specifiche competenze professionali;  
essere in grado di utilizzare almeno una lingua dell'Unione Europea, oltre l'italiano, allo scopo di consentire la comunicazione internazionale nell'ambito specifico di competenza;  
essere capace di utilizzare in modo efficace i più comuni strumenti di elaborazione e comunicazione informatica.

Condurre attività specifiche ed esperienze formative all'interno di Associazioni e Società sportive professionistiche e non professionistiche, con aziende leader nel settore motorio/sportivo convenzionate con l'Ateneo e sviluppare competenze di analisi e rielaborazione personale di pratiche, sistemi e contenuti, relativi ad un argomento specifico nell'ambito delle scienze delle attività motorie e sportive, sono gli obiettivi professionalizzanti, mirati alle figure professionali di riferimento del CdS ed alla personalizzazione del percorso formativo degli studenti.

Tali obiettivi sono strettamente legati alle attività di tirocinio curricolare dello studente ed alla preparazione della prova finale.

### Funzioni e competenze

Il Corso di Studi in "Scienze Motorie" (Classe L-22) è progettato e strutturato al fine di fornire ai propri laureati competenze integrate relative alla comprensione, progettazione, conduzione e gestione di attività motorie a carattere educativo, adattativo, ludico o sportivo, in relazione allo sviluppo, al mantenimento delle abilità motorie così come al recupero del gesto atletico e del benessere psicofisico dell'individuo.

Le scienze motorie prevedono lo studio sistematico del movimento umano ed il piano degli studi si articola in un ciclo triennale al termine del quale gli studenti avranno acquisito conoscenze nei settori epistemologico-metodologico della disciplina, biomedico, psicopedagogico, giuridico, economico ed organizzativo-gestionale.

Il Corso di Studi in Scienze Motorie risponde dunque ad una necessità di fondare i presupposti culturali e metodologici nella formazione professionale degli operatori dell'attività fisico-sportiva, dei dirigenti e dei manager di realtà associative sportive ma anche di rendere questa formazione funzionale alla comprensione di un corpus giuridico e fiscale sempre più complesso per il settore.

Le scienze motorie prevedono lo studio sistematico del movimento umano. E' questo un settore della fisiologia che concerne la comprensione del come e del perché le persone si muovono nonché dei fattori che limitano o accrescono la nostra capacità di muoverci.

Lo scopo disciplinare precipuo di questo campo di studio è l'analisi del movimento umano, sia a livello individuale che inserito nell'ambiente sociale; per esempio, nel contesto di un impegno giornaliero in un'attività fondamentale (come camminare ed attività di flesso-estensione), nel portare a termine compiti occupazionali (quali l'uso di attrezzi o lavori manuali), nella

pratica sportiva, della pratica dell'esercizio per il benessere fisico o per il recupero delle funzioni di arti lesi.

Lo studio delle scienze motorie ha quindi come duplice scopo l'acquisizione di conoscenze attraverso l'analisi di fenomeni di base e l'applicazione di tali conoscenze a beneficio della società.

In effetti, il movimento umano è un fenomeno fondamentale sia dal punto di vista biologico che sociale.

### Significato biologico del movimento umano

Lo studio del movimento è prioritario per la comprensione della biologia umana poiché il movimento volontario è una proprietà fondamentale dell'organismo animale.

Il movimento umano offre un valido mezzo per lo studio di fenomeni biologici quali quelli legati allo sviluppo durante l'arco della vita (fenomeni evolutivi, cambiamenti che avvengono a causa dell'invecchiamento come conseguenza di processi involutivi), nonché quelli inerenti all'adattamento (cambiamenti che avvengono come risposta a processi ambientali) e alle interazioni fra fattori genetici ed ambientali che impongono la realizzazione del fenotipo umano.

Le principali sub discipline biofisiche delle scienze motorie sono: l'anatomia funzionale, la biomeccanica, la fisiologia dell'esercizio, il controllo motorio ed elementi di psicologia dello sport e dell'esercizio.

### Significato socio-culturale del movimento umano

Il movimento umano, specialmente quando avviene in ambito collettivo, come nel corso di pratiche sportive organizzate in classi di educazione fisica o in gruppo per il mantenimento del benessere fisico, ha una componente essenziale socio-culturale.

Comprendere le motivazioni individuali o di gruppo e le opportunità e barriere al coinvolgimento in differenti tipi di movimento umano, per esempio, fornisce un'importante finestra sulla natura della società umana. Le discipline socio-culturali quali la pedagogia, la psicologia sociale hanno lo scopo di descrivere, analizzare e spiegare le influenze contestuali che incidono su tutte le forme di attività fisica.

L'applicazione delle conoscenze del movimento umano a beneficio della società

Un'adeguata comprensione delle basi fisiologiche del movimento umano è richiesta per tutte le attività e professioni che nella nostra società richiedano esercizio fisico e per il miglioramento della nostra capacità di spostarci e di adottare uno stile di vita salutare.

Importanti aree di applicazione delle conoscenze derivanti dallo studio del movimento umano sono: lo sport, l'educazione fisica, la sanità pubblica ("fitness" e salute), la riabilitazione e la prevenzione di determinate patologie nei luoghi di lavoro. Larghi settori della popolazione generale possono trarre beneficio da questo tipo di studi.

Il movimento, in conclusione, gioca un ruolo fondamentale nell'esistenza umana.

Lo studio delle scienze motorie richiede l'applicazione e l'integrazione di metodi, teorie e conoscenze di un vasto gruppo di discipline.

L'approfondita conoscenza base degli studi del movimento umano permetterà lo sviluppo di strategie a livello personale, di piccoli gruppi, di comunità, nazionale ed internazionale attraverso le quali l'attività fisica potrà essere usata quale mezzo di miglioramento della qualità della vita di tutta la popolazione, di sviluppo e realizzazione di capacità atletiche, di conservazione dell'autonomia in tarda età nonché di recupero funzionale dopo traumatismi e malattie.

E' ormai accertato infatti il valore terapeutico dell'esercizio fisico in talune patologie quali la sindrome metabolica (diabete di tipo II, ipertensione, dislipemie).

All'approccio classico basato sulla fisiologia dell'esercizio e sulla biomeccanica del movimento, solo in tempi più recenti è stata ravvisata l'importanza, nella prestazione motoria, degli aspetti psicologici e psico-fisiologici. Questi vanno dalla gestione dell'ansia pre-gara alla comprensione di quella fisica 'intuitiva' che permette agli atleti, ma anche a tutti noi, di adattare in tempo reale la nostra 'macchina' locomotoria alle perturbazioni che minerebbero il risultato finale.

Oggi parlare di scienze motorie include anche avere competenze di management e di microeconomia che consentono di avviare e gestire le molte attività di gruppo che riguardano l'esercizio fisico, dai centri fitness alle strutture riabilitative, dai circoli ricreativi alle squadre di elite.

### Sbocchi occupazionali

Obiettivo specifico del corso è quello di formare figure professionali qualificate in relazione alla domanda di formazione ed in particolare la figura professionale dell'esperto nelle Scienze delle attività Motorie e Sportive ex legge 22. Il Corso ha l'obiettivo, correlato agli sbocchi nel mondo del lavoro, di formare figure professionali qualificate che possano operare nel mondo delle attività motorie e sportive, per il raggiungimento del benessere psicofisico della persona.

La strutturazione del piano di studi anche grazie all'ampia offerta didattica delle attività a scelta e delle materie ad alto contenuto professionalizzante permetterà a ciascun iscritto di acquisire una serie di abilità pratiche e conoscenze scientifiche volte alla formazione delle seguenti competenze: valutazione, programmazione somministrazione di attività motorie e sportive nei diversi contesti e per diverse popolazioni.

I laureati saranno in grado di inserirsi immediatamente nel mondo del lavoro, oppure potranno accedere a corsi di laurea specialistica o a masters di qualificazione ad una specifica attività professionale.

La formazione acquisita consentirà ai laureati di applicare le loro competenze nel campo dell'educazione motoria e sportiva nonché della rieducazione motoria in strutture pubbliche, private e nelle organizzazioni sportive quali società e federazioni.

In particolare le attività professionali possono essere ricondotte all'interno di quattro macro aree formative:

1) didattico – educativo

2) prevenzione ed educazione motoria adattata (esempio soggetti di diverse età e soggetti con diverse abilità)

3) tecnico sportiva (formazione nelle diverse discipline)

All'interno di queste aree formative i laureati potranno operare in qualità di allenatori, preparatori atletici e in generale tecnici sportivi oppure indirizzarsi alla carriera di direttori tecnici di palestre nonché di dirigenti di organizzazioni sportive. In generale, quindi, rientrano tra gli sbocchi professionali dei laureati in Scienze motorie le professioni tecniche nei servizi pubblici e alle persone.

In particolare, tra queste, quelle di Istruttori di discipline sportive non agonistiche i quali addestrano ad esercitare, in modo non agonistico, con lezioni individuali o di gruppo, la pratica di discipline sportive; ne insegnano le tecniche; verificano l'adeguatezza delle condizioni fisiche dell'allievo; lo preparano fisicamente, lo allenano e organizzano attività sportive comuni.

Nell'ambito didattico (docente di attività motorie nelle scuole di ogni ordine e grado) nell'ambito tecnico addestrativo (operatore nella prevenzione e promozione della salute, operatore per le attività motorie sportive dei giovani, adulti, anziani e disabili, operatore tecnico di discipline sportive, operatore della metodologia dell'allenamento) nei servizi sociali (operatore per le attività motorie nei centri socio-educativi);

nelle strutture sportive (organizzazione e gestione e sorveglianza di società e di strutture sportive pubbliche e private) nelle comunità di recupero nelle strutture socio-sanitarie, nelle case di riposo.

4) manageriale (organizzazione e gestione di attività e strutture sportive).

All'interno di quest' area formativa i laureati in Scienze motorie potranno indirizzare la loro attività professionale al settore produttivo.

In particolare saranno in grado di dirigere le attività sportive di palestre e di altre strutture.

Si ritiene quindi che, in una società sempre più volta alla cura del tempo libero e nella quale l'attività fisica in generale e quella sportiva, in particolare, assumono posizioni di crescente interesse, rientri tra gli scopi dell'Università, il formare tecnici qualificati in grado di orientare, istruire e curare l'attività fisico-sportiva della popolazione, nonché di gestire le realtà associative sportive in presenza di un corpus giuridico e fiscale sempre più complesso.

Inoltre, il laureato in Scienze motorie proprio per la formazione scientifica e, non ultimo, etica di cui sarà portatore, dovrà farsi parte attiva nel combattere fenomeni devianti dello sport, agonistico ma anche amatoriale, quali l'utilizzo di sostanze o metodi definibili "doping" che provocano danni alla salute a volte molto gravi ed irreversibili. Potrà svolgere l'attività di consulente per le industrie che forniscono prodotti e beni per la pratica sportiva, industria del turismo e del tempo libero.

Altro ambito occupazionale in forte espansione è l'organizzazione degli eventi sportivi e della comunicazione sportiva all'interno di giornali, radio o televisione

Il corso prepara alle professioni di:

Istruttori di discipline sportive non agonistiche

Professioni organizzative nel campo dell'educazione fisica e dello sport.

Allenatori e tecnici di discipline sportive agonistiche