

# Corso Universitario

## Lesioni Sportive nel Calcio

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Lesioni Sportive nel Calcio

Modalità: online

Durata: 6 settimane

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 150 o.

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/lesioni-sportive-calcio](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/lesioni-sportive-calcio)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

Il calcio è uno sport ad alto impatto fisico in cui i giocatori possono subire una vasta gamma di infortuni. Per questo motivo, è essenziale che gli operatori sanitari dello sport, gli allenatori e i fisioterapisti abbiano una solida conoscenza di come prevenire, trattare e riabilitare questo tipo di infortuni. Pertanto, questo programma ideato da TECH è un'opzione eccellente per quei professionisti che desiderano migliorare le proprie competenze in quest'area di conoscenza. Questa qualifica fornirà una visione completa degli infortuni del calcio e del loro trattamento, concentrandosi sulla prevenzione, sul taping corretto e sulle cure primarie. Il tutto in un comodo formato 100% online, senza la necessità di frequentare una sede fisica.



“

*È possibile seguire questo percorso  
nell'orario che preferisci, senza  
dover recarti in una sede fisica”*

Il calcio è uno degli sport più popolari al mondo, con milioni di giocatori che partecipano a tutti i tipi di competizioni, dai tornei amatoriali ai campionati mondiali. Tuttavia, è una disciplina che comporta il rischio di lesioni a causa del suo impatto e della sua intensità. Per questo motivo, è fondamentale che i professionisti sul campo abbiano una conoscenza approfondita di come prevenire, trattare e riabilitare gli infortuni dei loro giocatori.

Di fronte a questa esigenza, TECH ha creato il seguente corso di studi con l'obiettivo di fornire agli studenti tutti gli strumenti necessari per aggiornare le proprie competenze in un settore in crescita. Questo Corso Universitario si concentra sui diversi tipi di infortuni esistenti, sul loro trattamento e sui metodi di prevenzione. Tutto questo è raccolto in un insieme di contenuti di grande impatto, alimentato a sua volta da materiali audiovisivi, letture complementari ed esercitazioni pratiche sviluppate con la metodologia *Relearning*.

Il programma è distribuito in un comodo formato 100% online, il che significa che è possibile accedere ai materiali da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento. Inoltre, non è necessario recarsi in un centro in loco e i contenuti accademici possono essere scaricati su qualsiasi dispositivo e consultati negli orari preferiti da ciascun professionista.

Questo **Corso Universitario in Lesioni Sportive nel Calcio** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Lesioni Sportive nel Calcio
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Distinguiti in un settore in forte espansione con una grande proiezione e fai parte dello staff tecnico di squadre di alto livello"*

“ *Creerai piani di reinserimento nello sport, dando priorità al benessere dei tuoi giocatori*”

Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti che apportano la propria esperienza, così come specialisti riconosciuti e appartenenti a società scientifiche di università di riferimento.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Imparerai a conoscere le lesioni più comuni nel calcio e i loro tempi di recupero.*

*Potrai migliorare ulteriormente il tuo profilo professionale, essendo in grado di gestire un infortunio come la distorsione della caviglia.*



# 02 Obiettivi

TECH ha selezionato il piano di studi di questo programma con l'obiettivo principale di migliorare le competenze del professionista attraverso le risorse accademiche. Durante il corso, approfondirai aspetti ed elementi essenziali che ti permetteranno di acquisire nuove competenze. Inoltre, svilupperai esercizi pratici e avrai a disposizione materiale audiovisivo di grande impatto, acquisendo così una visione delle attuali sfide del settore.





“

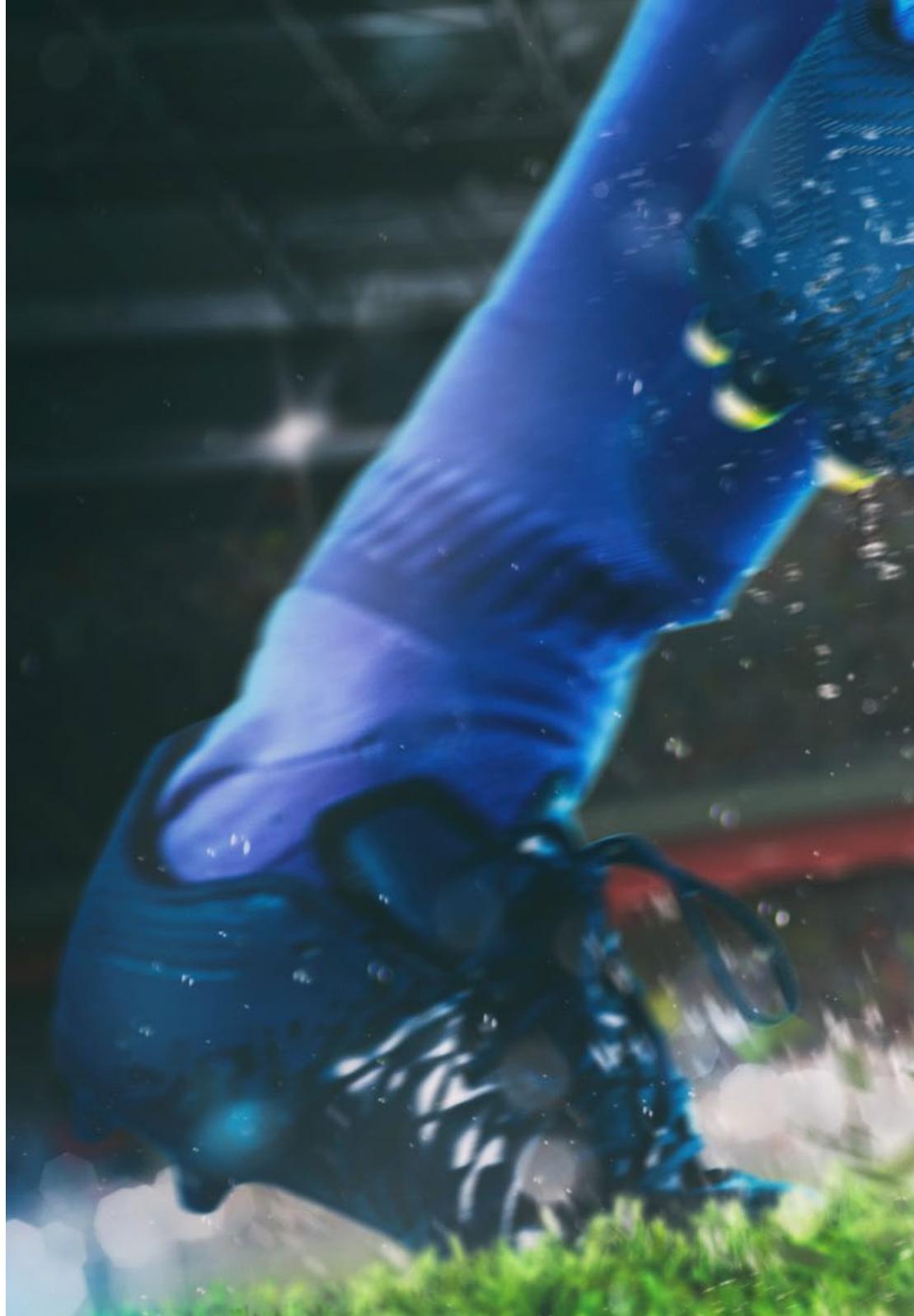
*Questa specializzazione sarà il miglior investimento che tu possa fare per aggiornarti sulle lesioni calcistiche più comuni e sul loro processo di trattamento”*



## Obiettivi generali

---

- Conoscere le origini, la storia e l'evoluzione del calcio
- Approfondire l'organizzazione di un club e tutto ciò che circonda l'ambiente sportivo
- Approfondire le attuali conoscenze tecnico-tattiche
- Indagare il cambiamento dell'analisi nel calcio con l'introduzione delle nuove tecnologie
- Spiegare la preparazione fisica e la riabilitazione come parte fondamentale del calcio moderno
- Evidenziare l'importanza di una buona alimentazione per ottenere buone prestazioni sportive
- Riconoscere i membri dello staff tecnico e i loro ruoli in una squadra di calcio
- Approfondire la psicologia come parte fondamentale delle prestazioni di un calciatore





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Conoscere gli infortuni più comuni nel Calcio Professionistico
- ◆ Identificare i fattori estrinseci e intrinseci che influenzano le lesioni
- ◆ Approfondire il ruolo e le funzioni dei medici sportivi, dei fisioterapisti e degli specialisti della riabilitazione sportiva

“

*Raggiungerai i tuoi obiettivi grazie agli strumenti che TECH ha progettato appositamente per te”*

03

# Direzione del corso

Per garantire una preparazione rigorosa e professionale, TECH ha selezionato un personale docente esperto e attivo per condurre il programma. I docenti sono esperti e specialisti nella gestione e nella prevenzione degli infortuni nel calcio. Hanno riversato tutte le loro conoscenze e i loro anni di esperienza nel programma di studi, per cui lo studente avrà accesso a materiale accademico esclusivo, rigoroso e aggiornato.



“

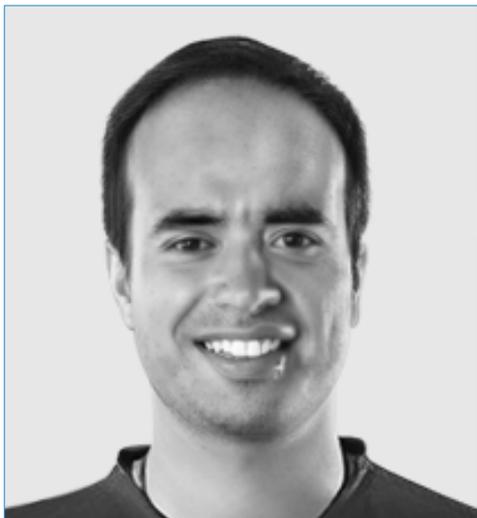
*Potrai raggiungere i tuoi obiettivi professionali con l'aiuto dei migliori esperti e specialisti del settore sportivo e del mondo del calcio"*

## Direzione



### Dott. Fernández Fernández, Ángel

- ♦ Scout e responsabile del nord del paese per un'agenzia di agenti sportivi (PHSport)
- ♦ Allenatore di calcio e futsal
- ♦ Scout della zona delle Asturie per l'agenzia di rappresentanza degli sportivi (Vilasports)
- ♦ Direttore sportivo del CD Mosconia
- ♦ Commentatore del Real Oviedo su RadioGed
- ♦ Tecnico sportivo di livello intermedio specializzato in calcio presso la "Scuola Sportiva Asturiana" Livello 1 e 2



### Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista presso il club calcistico Atletico Madrid
- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio presso l'UNIR
- ♦ Docente nell'Esperto Universitario in Pilates Clinico presso l'Università di Jaén
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla valutazione delle lesioni presso l'Università Pontificia di Comillas
- ♦ Master in Osteopatia del Sistema Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ♦ Esperto in Riabilitazione Pilates della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Master in Fisioterapia dello Sport e dell'Attività Fisica presso l'Università Pontificia Comillas
- ♦ Diploma in Fisioterapia presso Fisoformación



## Personale docente

### Dott. Magro Frías, Sergio

- ◆ Scouting PHsport Agency
- ◆ Preparatore fisico di UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ◆ Tecnico superiore sportivo di calcio III livello
- ◆ Master in Preparazione Fisica e Riadattamento al Calcio presso l'Università Cattolica di Murcia
- ◆ Laurea in Scienze Motorie

“

*Un'esperienza di specializzazione unica e decisiva per crescere a livello professionale"*

# 04

## Struttura e contenuti

Il piano di studi di questo programma è stato progettato secondo le linee guida richieste dal settore sportivo. Al suo interno, il professionista troverà informazioni aggiornate e rigorose sulla gestione e sulla prevenzione degli infortuni nel calcio. Inoltre, approfondirà aspetti come l'assistenza primaria, la riabilitazione fisica e sportiva e l'influenza dei fisioterapisti nel ritorno dei calciatori sul campo di gioco. Tutto questo in un insieme di contenuti di grande impatto, oltre a risorse audiovisive e letture complementari.





“

*Scarica il contenuto di questo programma sul tuo dispositivo e consulta i contenuti ogni volta che ne hai bisogno”*

## Modulo 1. Lesioni nel calcio

- 1.1. Le lesioni sportive
  - 1.1.1. Concetto di lesione vs lesione sportiva
  - 1.1.2. Quando un calciatore si infortuna?
  - 1.1.3. Chi stabilisce che un calciatore è infortunato?
  - 1.1.4. Liberatoria medica, liberatoria sportiva e liberatoria agonistica
- 1.2. Tipi di lesioni e loro trattamenti
  - 1.2.1. Lesioni muscolari
  - 1.2.2. Lesioni ai legamenti
  - 1.2.3. Lesioni ai tendini
  - 1.2.4. Lesioni alle articolazioni e alle ossa
- 1.3. Lo staff medico e i suoi obiettivi con un giocatore infortunato
  - 1.3.1. Il medico
  - 1.3.2. Il fisioterapista
  - 1.3.3. Il fisioterapista di riabilitazione sportiva
  - 1.3.4. Il preparatore fisico e l'allenatore
- 1.4. Gli infortuni più frequenti nel calcio
  - 1.4.1. Lesioni agli arti inferiori
  - 1.4.2. Le distorsioni e le aree più colpite
  - 1.4.3. Lesioni al ginocchio e loro tipologie
  - 1.4.4. Lesioni del quadricipite
- 1.5. Perché un calciatore si infortuna? Le cause più frequenti
  - 1.5.1. Fattori intrinseci del calciatore
  - 1.5.2. Fattori estrinseci del calciatore
  - 1.5.3. Altri fattori
  - 1.5.4. Incidenza delle lesioni
- 1.6. Recidive delle lesioni e loro possibili cause
  - 1.6.1. Che cos'è una recidiva?
  - 1.6.2. È possibile prevenire una recidiva?
  - 1.6.3. Quali sono le cause più comuni di una recidiva?
  - 1.6.4. Come facciamo a sapere se ora è tutto a posto?





- 1.7. La riabilitazione fisico-sportiva e le sue fasi in un calciatore infortunato
  - 1.7.1. Fasi
  - 1.7.2. Recupero funzionale sportivo
  - 1.7.3. Recupero fisico sportivo
  - 1.7.4. Rieducazione sportiva
- 1.8. Riqualificazione dello sforzo
  - 1.8.1. Che cos'è la riqualificazione dello sforzo?
  - 1.8.2. Come possiamo controllare la riqualificazione dello sforzo?
  - 1.8.3. Quali parametri o test prendiamo in considerazione per valutare la forma fisica di un giocatore?
  - 1.8.4. I sentimenti del giocatore sono importanti
- 1.9. Ritorno alle prestazioni di un giocatore infortunato
  - 1.9.1. Aspetti da tenere in considerazione per il reinserimento del giocatore nel gruppo
  - 1.9.2. Primi passi
  - 1.9.3. Ritorno al gruppo
  - 1.9.4. Esempio di pianificazione per il ritorno alla competizione
- 1.10. Prevenzione degli infortuni in un giocatore di calcio
  - 1.10.1. Prevenzione delle lesioni più comuni
  - 1.10.2. L'importanza della forza nella prevenzione degli infortuni
  - 1.10.3. Quando e come si attua un protocollo di prevenzione degli infortuni?
  - 1.10.4. Il lavoro del giocatore al di fuori della squadra nella prevenzione degli infortuni



*Questo Corso Universitario ha l'innovativo modello di apprendimento Relearning, per cui ti confronterai con casi reali e simulati"*

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



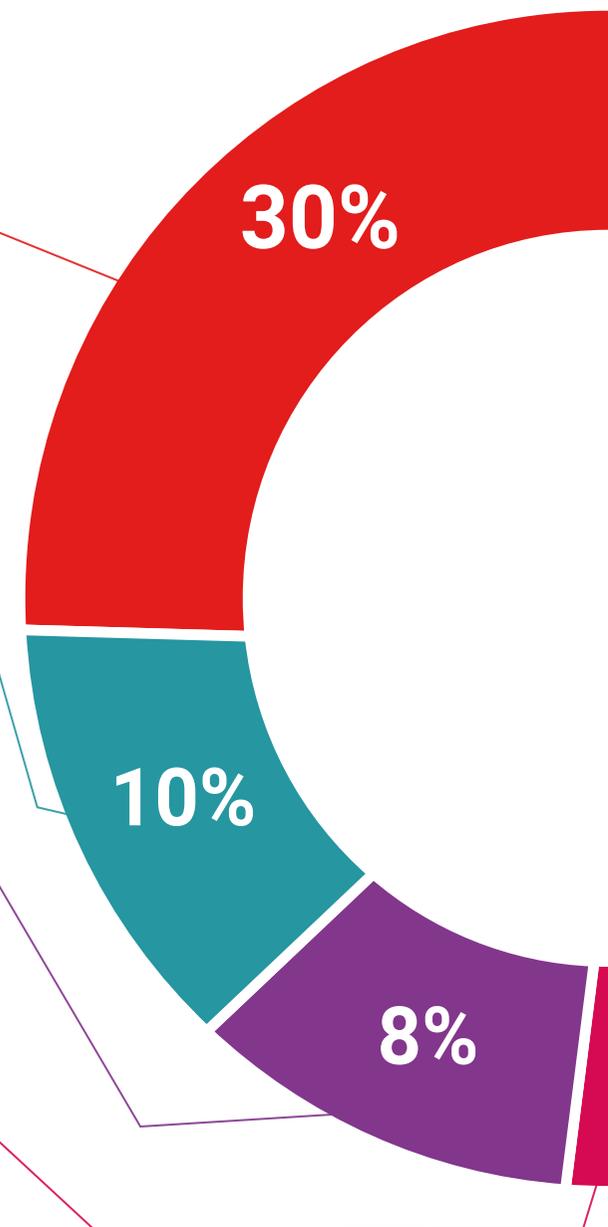
#### Pratiche di competenze e competenze

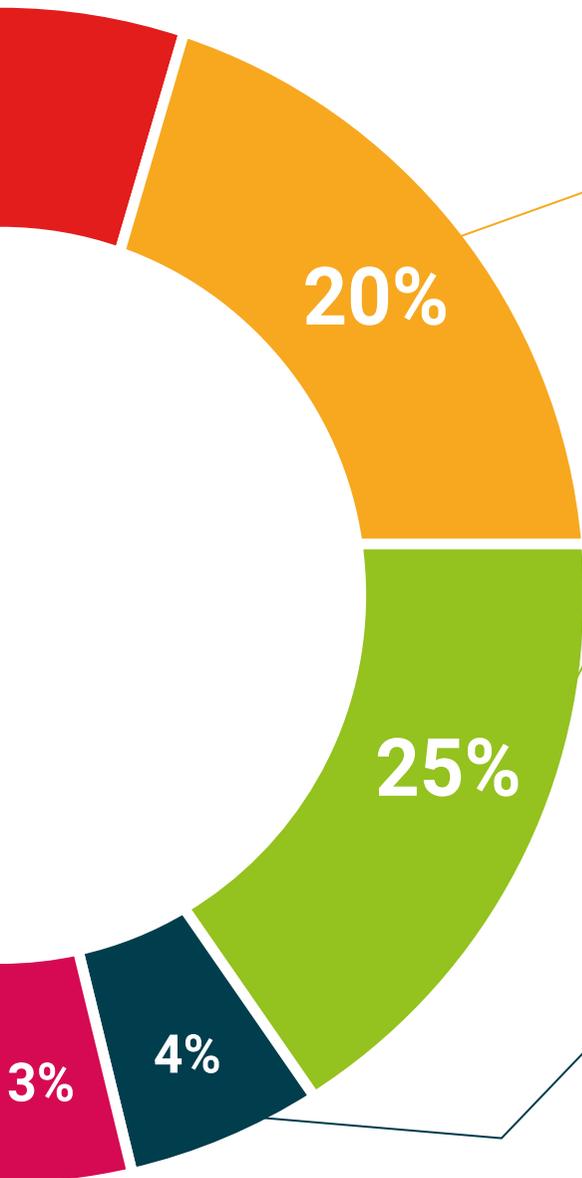
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



#### Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Lesioni Sportive nel Calcio garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Lesioni Sportive nel Calcio** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Lesioni Sportive nel Calcio**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**

Lesioni Sportive nel Calcio

Modalità: online

Durata: 6 settimane

Titolo: TECH Università Tecnologica

Ore teoriche: 150 o.

# Corso Universitario

## Lesioni Sportive nel Calcio

Approvato dall'NBA

