

# Corso Universitario

## Preparazione Fisica dei Calciatori

Approvato dall'NBA





## Corso Universitario

### Preparazione Fisica dei Calciatori

- » Modalità: **Online**
- » Durata: **6 settimane**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Dedizione: **16 ore/settimana**
- » Orario: **a scelta**
- » Esami: **Online**

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/preparazione-fisica-calciatori](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/preparazione-fisica-calciatori)

# 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

La preparazione fisica è essenziale nel calcio poiché si tratta di uno sport che richiede una grande quantità di energia e resistenza. I giocatori devono essere in grado di correre per lunghi periodi di tempo, cambiare direzione rapidamente ed eseguire movimenti esplosivi in spazi diversi. Per tale ragione, necessitano di professionisti con una vasta conoscenza di questa disciplina che, non solo migliorerà la loro condizione, bensì consentirà loro di potenziare le loro capacità, orientandole ad un miglior rendimento sul campo di gioco e di conseguenza, a raggiungere gli obiettivi comuni. Con questo obiettivo, TECH ha creato questo programma per preparare gli studenti in questa scienza sportiva. Tutto ciò sarà disponibile in una comoda modalità 100% online, con risorse audiovisive ed esercizi pratici.



“

*Svilupperai test di forza, velocità e resistenza per portare i tuoi giocatori al livello successivo, ottenendo risultati positivi nel loro modello di gioco"*

Una buona preparazione fisica aiuta i giocatori a migliorare la velocità, la forza, la resistenza e la flessibilità, consentendo loro di ottenere prestazioni migliori in campo. Esistono casi come quello di Cristiano Ronaldo o Erling Haaland che, grazie alla loro forma fisica hanno raggiunto risultati individuali sorprendenti e hanno anche apportato un enorme contributo alle loro squadre di calcio. Per questo motivo, è necessario che i professionisti del campo aggiornino le proprie conoscenze per svolgere sessioni di allenamento più efficaci e con risultati fisici migliori.

TECH ha creato il seguente programma che riunisce le informazioni più all'avanguardia e aggiornate del settore. Nel corso di 6 settimane, il professionista approfondirà aspetti come la pianificazione sportiva, la forza, la velocità e la resistenza, dando priorità al benessere del giocatore e il carico che una stagione annuale comporta. L'intero materiale potrà essere consultato dal professionista da qualsiasi dispositivo dotato di connessione internet, senza doversi recare presso centri in loco.

Si tratta di un Corso Universitario di 150 ore, sviluppato da esperti della preparazione fisica dei calciatori. In questo modo, gli studenti accederanno ad un processo di apprendimento esclusivo e focalizzato sulle esigenze della competizione odierna. Inoltre, disporranno della metodologia *Relearning*, affrontando casi reali e simulazioni che li porteranno a mettere in pratica le conoscenze acquisite durante ogni sessione.

Questo **Corso Universitario in Preparazione Fisica dei Calciatori** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti di Preparazione Fisico dei Calciatori
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici con cui è possibile valutare sé stessi per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutore, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet



*Distinguiti in un settore in piena espansione e con ottime prospettive future ed entra a far parte del gruppo di tecnici di primo livello”*

“

*Segui questa specializzazione nel momento in cui ti è più comodo, senza dover frequentare centri o corsi simultanei”*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale che fornirà una preparazione programmata per allenarsi in situazioni reali.

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.

*Questo programma ti consentirà di elaborare piani sportivi annuali per le stagioni più impegnative dal punto di vista fisico.*

*Le conoscenze presentate ti permetteranno di migliorare le qualità fisiche dei tuoi giocatori.*



# 02

## Obiettivi

La selezione dei contenuti di questo programma è stata fatta in base alle esigenze e agli aggiornamenti del mondo del calcio. Ogni elemento e contenuto di studio sarà presentato allo studente attraverso materiali audiovisivi ed esercitazioni pratiche, in modo che, contemporaneamente all'aggiornamento delle conoscenze, acquisisca competenze e abilità per la gestione professionale. Inoltre, utilizzando la metodologia *Relearning*, gli studenti si confronteranno con casi reali e simulazioni, dovendo applicare le conoscenze acquisite.







“

*Apprenderai l'importanza dell'uso dei sistemi GPS nella pianificazione e nello sviluppo dell'allenamento fisico"*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Conoscere le origini, la storia e l'evoluzione del Calcio
- ♦ Approfondire l'organizzazione di un club e tutto ciò che circonda l'ambito sportivo
- ♦ Approfondire le attuali conoscenze tecnico-tattiche
- ♦ Indagare il cambiamento dell'analisi Calcistica 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 una buona prestazione sportiva
- ♦ Riconoscere ogni membro dello staff tecnico e le sue funzioni in una squadra di calcio
- ♦ Approfondire la Psicologia come parte fondamentale delle prestazioni di un calciatore





## Obiettivi specifici

---

- ♦ Fornire agli studenti una preparazione specifica e specializzata attraverso un supporto scientifico e pratico sui diversi contenuti della Preparazione Fisica e della Riabilitazione degli Infortuni
- ♦ Far conoscere le diverse funzioni dei professionisti del settore e la possibilità di un lavoro multidisciplinare con l'obiettivo di migliorare le prestazioni del calciatore
- ♦ Conoscere i metodi di allenamento, sia analitici che integrati, con l'obiettivo di massimizzare le prestazioni e prevenire il rischio di infortuni nei calciatori
- ♦ Conoscere i metodi di riabilitazione degli infortuni con l'obiettivo di progettare, pianificare e sviluppare processi di riabilitazione per gli infortuni più comuni nel calcio



*Scarica il contenuto di questo programma sul dispositivo che preferisci, sia esso un tablet, un computer o un cellulare, e consultalo ogni volta che ne avrai bisogno"*

03

# Direzione del corso

Con l'obiettivo di garantire una specializzazione rigorosa con grandi risultati, TECH ha selezionato un personale docente attualmente in attività e con diversi anni di esperienza nel mondo del calcio per dirigere il programma. Si tratta di esperti e specialisti nella preparazione fisica dei calciatori, che oltre ad appartenere a enti noti si impegnano per le nuove generazioni, motivo per cui hanno contribuito allo sviluppo del materiale di studio, condividendo le loro conoscenze ed esperienze.



“

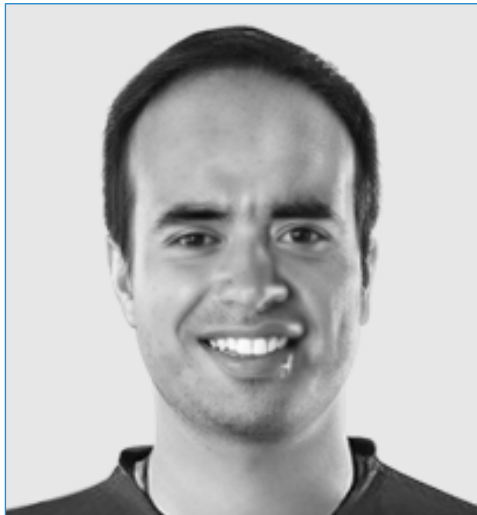
*Aggiornerai le tue conoscenze attraverso risorse audiovisive di grande impatto, progettate da esperti e specialisti con diversi anni di esperienza”*

## Direzione



### Dott. Fernández Fernandez, Angel

- ♦ 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 nella "Escuela Deporte Asturiano" (Scuola Asturiana dello Sport) Livello 1 e 2



### Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio presso l'UNIR
- ♦ Docente dell'Esperto Universitario in Pilates Clinico presso l'Università di Jaén
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni presso l'Università Pontificia di Comillas
- ♦ Master in Osteopatia del Sistema Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ♦ Esperto in Riabilitazione Pilates presso la Reale Federazione Ginnastica Spagnola
- ♦ Master in Fisioterapia dello Sport e dell'Attività Fisica presso l'Università Pontificia di Comillas
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso Fisoformación



## Personale docente

### Dott. Magro Frías, Sergio

- ◆ Preparatore fisico di UB Conquense, Manchego Ciudad Real, Real Ávila
- ◆ Tecnico Sportivo Superiore di Calcio di III Livello
- ◆ Master in Preparazione Fisica e Riadattamento al Calcio presso l'Università Cattolica di Murcia
- ◆ Laurea in Scienze Motorie

# 04

## Struttura e contenuti

Il programma è stato progettato in base ai requisiti e alle esigenze del settore dello sport e della preparazione fisica. All'interno, il professionista troverà informazioni aggiornate e rigorose in merito ai nuovi modelli di preparazione fisica per il rendimento ottimale dei calciatori nelle competizioni ufficiali. Questi contenuti saranno disponibili nel campus virtuale, accessibile da qualsiasi dispositivo dotato di connessione internet e disponibile in ogni momento. Includerà anche materiali audiovisivi di grande impatto, letture complementari ed esercitazioni pratiche.





“

*La modalità 100% online di questo programma consente di combinare la tua routine quotidiana con 'acquisizione di nuove conoscenze"*

## Modulo 1. Preparazione Fisica nel Calcio

- 1.1. Preparazione Fisica e Prestazioni Sportive
  - 1.1.1. Preparazione fisica, forma fisica e allenamento sportivo
  - 1.1.2. Differenze tra preparazione fisica generale e preparazione fisica specifica nel Calcio
  - 1.1.3. Capacità fisiche di base determinanti nel Calcio
  - 1.1.4. Momenti della stagione in cui lavorare sulle capacità fisiche determinanti nel Calcio
- 1.2. Capacità fisiche di base nel calcio. Metodi di allenamento
  - 1.2.1. La forza e i relativi tipi più importanti nel Calcio
  - 1.2.2. Resistenza e i suoi tipi più importanti nel Calcio
  - 1.2.3. Velocità e i relativi tipi più importanti nel Calcio
  - 1.2.4. Flessibilità nel Calcio
- 1.3. Pianificazione sportiva annuale nel Calcio
  - 1.3.1. Mesociclo, macrociclo, microciclo e sessione
  - 1.3.2. Pre-stagione
  - 1.3.3. La Stagione
  - 1.3.4. La settimana di gara e i suoi diversi tipi
- 1.4. La struttura di una sessione di allenamento in relazione alla preparazione Fisica
  - 1.4.1. La sessione di allenamento e le sue parti
  - 1.4.2. Il riscaldamento e i suoi diversi tipi
  - 1.4.3. La parte principale della sessione
  - 1.4.4. La parte finale della sessione o il ritorno alla calma
- 1.5. Metodologie di allenamento per la preparazione fisica nel calcio
  - 1.5.1. Preparazione fisica analitica
  - 1.5.2. Preparazione fisica integrata
  - 1.5.3. Il microciclo strutturato
  - 1.5.4. Periodizzazione tattica
- 1.6. L'allenamento della forza nel calciatore
  - 1.6.1. Importanza dell'allenamento della forza nella prestazione e nella prevenzione degli infortuni
  - 1.6.2. Tipi di allenamento della forza
  - 1.6.3. Quando utilizzare l'allenamento della forza
  - 1.6.4. Pianificare l'allenamento della forza nel microciclo





- 1.7. Metodi di quantificazione del carico interno e del carico esterno di allenamento
  - 1.7.1. Carico di allenamento interno ed esterno
  - 1.7.2. Come quantificare il carico di allenamento interno ed esterno
  - 1.7.3. I diversi tipi di carico a seconda del microciclo e della sessione
  - 1.7.4. Conclusioni al termine dell'allenamento
- 1.8. Preparazione Fisica in ambienti climatici estremi
  - 1.8.1. Allenamento di calcio in Altitudine
  - 1.8.2. L'allenamento del calciatore in climi desertici
  - 1.8.3. L'allenamento del calciatore in climi freddi
  - 1.8.4. L'allenamento del calciatore in climi umidi
- 1.9. Periodi di non competizione
  - 1.9.1. Periodo di transizione tra le stagioni
  - 1.9.2. Periodo di non competizione per le squadre nazionali
  - 1.9.3. Periodi di non competizione per le competizioni nazionali di lunga durata
  - 1.9.4. Periodi di non competizione per motivi di salute
- 1.10. Uso dei sistemi GPS nella pianificazione e nello sviluppo dei compiti di allenamento
  - 1.10.1. Cos'è un sistema GPS? Come funziona e quali parametri si possono ottenere?
  - 1.10.2. Quali variabili vengono utilizzate per classificare i diversi esercizi di allenamento?
  - 1.10.3. Come si pianificano i compiti e i microcicli in base alle variabili GPS?
  - 1.10.4. Il profilo individuale del giocatore di calcio basato sul Modello di Gioco e sulle richieste fisiche

“ *TECH ti garantisce un apprendimento dinamico e focalizzato sulle attuali esigenze dello sport, pertanto avrai accesso ad un programma di grande impatto*”

# 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.



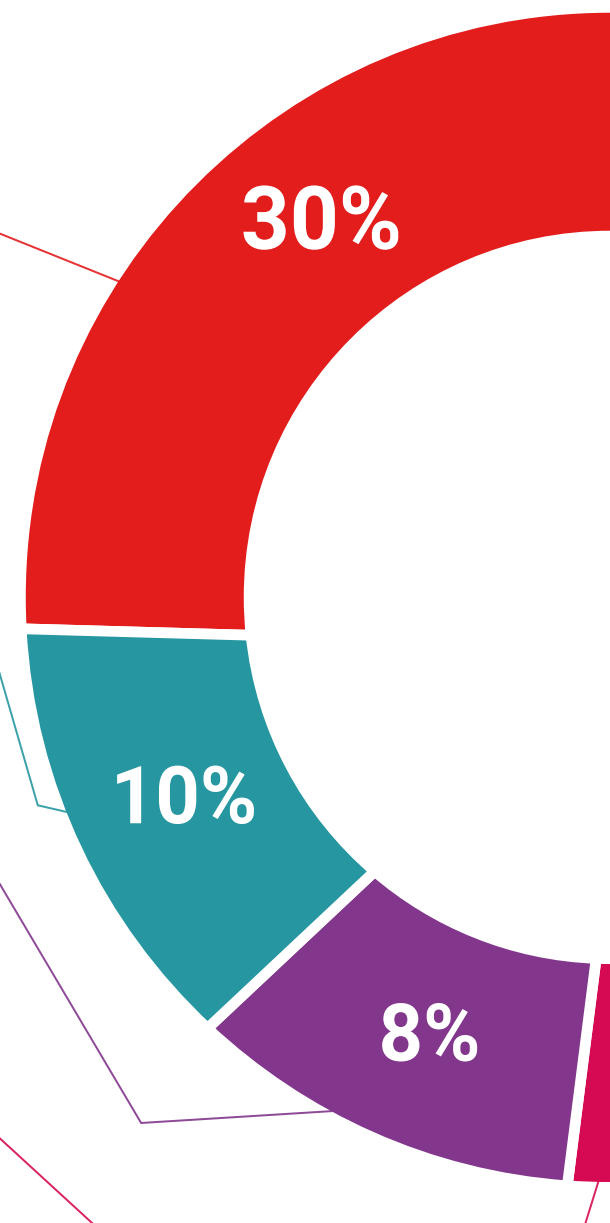
#### Pratiche di competenze e competenze

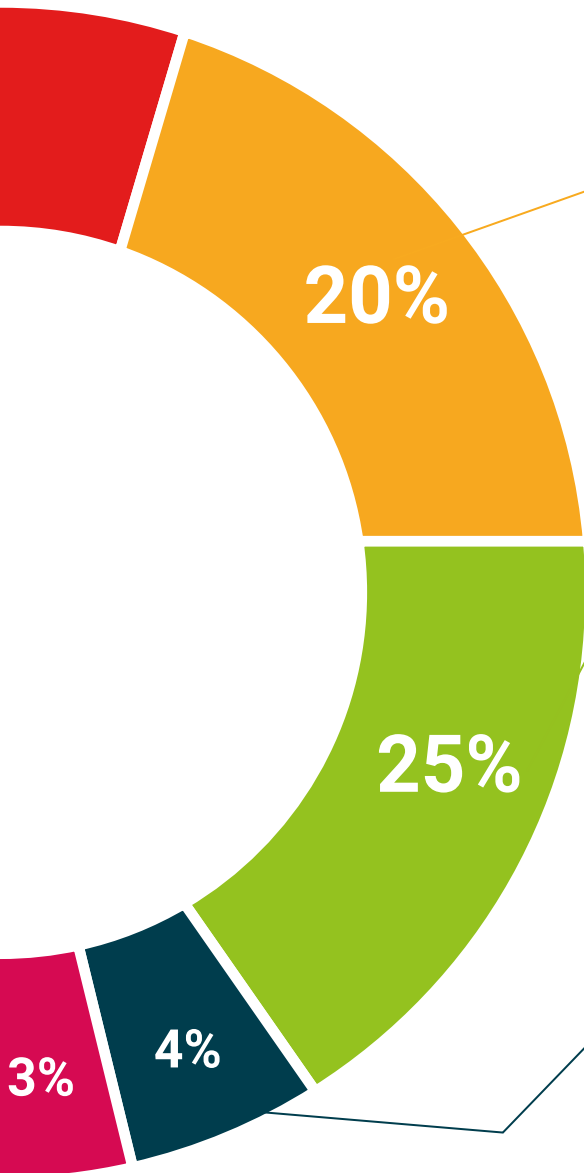
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 Preparazione Fisica dei Calciatori 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 Preparazione Fisica dei Calciatori** 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 Preparazione Fisica dei Calciatori**

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  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Preparazione Fisica  
dei Calciatori

- » Modalità: **Online**
- » Durata: **6 settimane**
- » Titolo: **TECH Università Tecnologica**
- » Dedizione: **16 ore/settimana**
- » Orario: **a scelta**
- » Esami: **Online**

# Corso Universitario

## Preparazione Fisica dei Calciatori

Approvato dall'NBA

