



# La prevenzione degli infortuni nel calcio: il protocollo FIFA 11+

23 Maggio 2015  
San Marino  
Casa del Calcio

In collaborazione con



Servizio a domicilio di apparecchiature per la riabilitazione





Il calcio è lo sport più popolare al mondo. La FIFA ha stimato circa 300 milioni di praticanti nei diversi continenti. Si tratta, tuttavia, di una attività ad alto rischio di infortunio, sia perché durante il gioco si sviluppano elevate energie che possono portare a traumi, sia perché è uno sport rapido con continui cambi di ritmo e di direzione che sollecitano in maniera importante muscoli, tendini e legamenti.

## FIFA 11+

Un recente studio della FIFA su club europei top level ha calcolato che ogni giocatore si infortuna in media 2 volte durante una stagione e che quindi una squadra di 25 elementi dovrà aspettarsi circa 50 infortuni a stagione. Per questo motivo da diversi anni la FIFA ha posto grandissima attenzione alla prevenzione degli infortuni allo scopo di rendere il calcio uno sport più sicuro. Attraverso il suo gruppo di ricerca, F-MARC, ha elaborato un programma di esercizi denominato 11+, che, se applicato correttamente, si è dimostrato in grado di abbattere in maniera significativa l'incidenza degli infortuni.

Questo congresso si pone l'obiettivo di sensibilizzare i professionisti che lavorano con i calciatori alle tematiche della prevenzione degli infortuni attraverso l'illustrazione dei presupposti teorici del protocollo 11+ e una prova pratica sul campo.



# La prevenzione degli infortuni nel calcio: il protocollo FIFA 11+

PROGRAMMA

Moderatori: Simone Grana, Gianni Nanni

- 9.30 Saluto delle autorità e apertura lavori
- 9.40 **Gli infortuni nel calcio:  
esperienza del medico di squadra  
Gianni Nanni**
- 10.00 **Gli infortuni nel calcio:  
esperienza del fisiatra  
Giovanni Maria d'Orsi**
- 10.20 **Gli infortuni nel calcio:  
esperienza del preparatore atletico  
Fabio Deluigi**
- 10.40 **La prevenzione degli infortuni nel calcio  
Mario Bizzini**
- 11.00 Discussione
- 11.30 Break
- 12.00 **Il Protocollo 11+: la teoria  
Michele Liverani**
- 12.30 **Il Protocollo 11+: la pratica  
Michele Liverani**
- 14.00 Termine della giornata  
e pranzo a buffet

**23 Maggio 2015, San Marino - Casa del Calcio**





## Il protocollo FIFA 11+

## La prova pratica in campo



11+ è un programma completo di riscaldamento nato per ridurre l'incidenza degli infortuni nei calciatori di entrambi i sessi aventi età pari o maggiore ai 14 anni. È suddiviso in tre parti per un totale di 15 esercizi che dovrebbero essere effettuati

nella specifica sequenza all'inizio di ogni seduta di allenamento. Di vitale importanza per la riuscita del programma risulta l'uso di una corretta tecnica per ciascuno degli esercizi. È bene prestare totale attenzione alla corretta postura e al buon controllo del corpo, incluso l'allineamento delle articolazioni degli arti inferiori.



Al termine della parte teorica che si svolgerà nella prestigiosa sede della Federazione Gioco Calcio di San Marino, la giornata si chiuderà con la prova pratica del protocollo FIFA 11+ in campo.

Tutti i partecipanti saranno invitati a provare i diversi esercizi del protocollo al fianco degli atleti della Nazionale Sammarinese.

## Relatori



MARIO BIZZINI  
Svizzera  
Ricercatore  
FIFA F-MARC



FABIO DELUIGI  
Rimini  
Preparatore Atletico  
Nazionale Maggiore  
FSGC



GIOVANNI MARIA D'ORSI  
Rimini  
Medico Fisiatra  
Direttore  
Isokinetic Rimini



SIMONE GRANA  
San Marino  
Ortopedico  
Responsabile del Settore  
medico FSGC



MICHELE LIVERANI  
Rimini  
Rieducatore  
Isokinetic Rimini



GIANNI NANNI  
Bologna  
Medico dello Sport  
Responsabile Sanitario  
Bologna 1909 FC

## Gruppo Medico Isokinetic



Isokinetic è un gruppo medico di riferimento internazionale nel settore della riabilitazione ortopedica e sportiva. Esso pone al centro della sua attività un intenso lavoro di ricerca e aggiornamento volto alla cura di più di diecimila pazienti all'anno e si basa sul lavoro di squadra di oltre cento persone fra medici e rieducatori. Nel 2009 a testimonianza dell'elevata qualità delle cure fornite ai pazienti sportivi, Isokinetic riceve il riconoscimento come Centro Medico di Eccellenza FIFA.

## Associazione Sammarinese Calciatori



L'associazione Sammarinese Calciatori, denominata ASC, è un'organizzazione che tutela ed assiste i calciatori che giocano nella Repubblica di San Marino. È nata dall'idea di due giocatori della Nazionale Sammarinese di calcio Gian Luca Bollini ed Andy Selva e ha preso forma il 6 giugno 2014 con la elezione di un Consiglio Direttivo e l'istruttoria per il riconoscimento ufficiale. Riunisce tutti i calciatori e calciatrici che militano nelle squadre iscritte nei campionati di Calcio della Federazione di San Marino sia del calcio a 11 che del Futsal o Calcio a 5. Lo scopo primario dell'associazione è quello di garantire agli atleti il rispetto dei loro diritti e di collaborare con la Federazione Sammarinese Giuoco Calcio per lo sviluppo e la crescita del movimento calcistico nella Repubblica di San Marino. Proprio con questo intento e per dare un aiuto ai calciatori in termini di prevenzione degli infortuni, l'Associazione si è fatta promotrice attiva di questo evento organizzato con la partecipazione della Federazione Sammarinese Giuoco Calcio.

# Iscrizione

Il congresso è rivolto ad allenatori, preparatori, giocatori, fisioterapisti e medici. Per la parte pratica del protocollo si invitano i partecipanti ad indossare abbigliamento sportivo.

L'**iscrizione è gratuita** e obbligatoria, con un numero massimo di 100 partecipanti. Per iscriversi è necessario compilare il modulo di registrazione e consegnarlo alla segreteria della Federazione Giuoco Calcio San Marino entro il **15 Maggio 2015**. In alternativa è possibile inviarlo al seguente indirizzo di posta elettronica: **ascalciatori@gmail.com** o al numero di fax **0549 992348**.

## Segreteria organizzativa

Responsabile: Andy Selva  
Tel. 3933319955  
E-mail: [ascalciatori@gmail.com](mailto:ascalciatori@gmail.com)

## Segreteria scientifica

Responsabile: Dott. G.M. d'Orsi  
Tel. 3334048150  
E-mail: [g.dorsi@isokinetic.com](mailto:g.dorsi@isokinetic.com)  
[www.isokinetic.com](http://www.isokinetic.com)

## Sede congressuale

Casa del Calcio  
Strada di Montecchio, 17  
San Marino

In collaborazione con



Servizio a domicilio di apparecchiature per la riabilitazione

## Scheda di iscrizione

Nome

-----

Cognome

-----

Professione

-----

Indirizzo di posta elettronica

-----

Numero di telefono

-----

Consenso al trattamento dei dati personali:

Dichiaro di essere informato, ai sensi e per gli effetti del D.Lgs. n. 196 del 30/06/2003 che i dati personali saranno inseriti nelle banche dati, manuali ed informatizzate, della Federazione Sammarinese Giuoco Calcio e saranno trattati per l'espletamento delle iscrizioni al corso e per tutte le comunicazioni che ne seguiranno.

Data

-----

Firma

-----