

ASD PASSION WELLNESS PRESENTA:



Corso di massaggio sportivo 1° livello con l'insegnante GIULIA BARLETTA

Luogo:

DATE:

Questo corso si pone l'obiettivo di insegnare l'approccio, la tecnica e le manovre del massaggio sportivo al fine di imparare un'attività che sia di affiancamento alla preparazione dell'atleta nel mondo sportivo, occupandoci del suo corretto recupero energetico e di preservare la sua efficienza prestativa e psico-fisica.

PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO (18 H D'APPRENDIMENTO)

- **TEORIA ONLINE:** è stato realizzato un video con slides DI RIFERIMENTO DEL CORSO, DI PREPARAZIONE E PROPEDEUTICHE AL TEST DI FINE CORSO, dove si apprendono tutte le nozioni inerenti al massaggio: Informazioni sul massaggio sportivo: origini del massaggio, in cosa differisce il massaggio sportivo dagli altri massaggi e benefici.

Le 60 slides di riferimento trattano: Origini del massaggio - anatomia palpatoria - norme igieniche - Contro indicazioni del massaggio - Posizione dell'operatore e del cliente - Preparazione al massaggio e tipi di massaggio – preparazione del lettino – differenze tra massaggio pre gara, infra e post gara - sequenze di base della massoterapia nomi e tecniche - Benefici diretti e indiretti - Mobilizzazione attiva (per il pre gara), esercizi di mobilizzazione passiva, stretching e PNF.

Oltre le slides, viene rilasciato un video formativo di 10 minuti con tutte le tecniche mostrate e parlate per preparare al corso e per ripetere anche dopo il corso.

GIORNO 1

ORARIO: 9:00- 13:00 e 14:00-18:00

Ore 9:00

- Si comincia con 15' minuti di spiegazione, dove viene ribadito il programma del corso e vengono introdotte nuovamente in modo teorico le origini - le azioni terapeutiche e le controindicazioni del massaggio.
- Viene introdotta la differenza tra massaggio: pre-gara - infra gara – post gara, analogie e differenze. Come intervenire e in che momento usare i differenti tipi di massaggio.
- Accorgimenti: assistenza dal lettino, correzione delle curve lombari o cervicali con **un supporto** sottostante. Adattare la posizione del paziente in base alle varie situazioni.
- Uso del prodotto: quali oli/ creme? Verificare prima se vi sono allergie

Subito dopo vengono **mostrate con l'esecuzione pratica x 15'**

- Norme generali, preparazione del lettino e preparazione al massaggio: igiene personale, come e dove posizionare la carta, posizione dell'operatore rispetto al paziente e posizioni che può assumere il paziente rispetto all'operatore.
- Valutazione visiva, palpatoria e muscolare prima del massaggio, con la possibilità d'aggiunta di test articolari per il chinesiologo LM-67.

Ore 9:30: A gruppi di 2, per 1 h i ragazzi iniziano a prendere confidenza con il soggetto esaminato e provano ad eseguire da soli l'anamnesi e le valutazioni. Nei primi 30' prova il primo membro del gruppo, al termine, si scambiano i ruoli e l'operatore diventa paziente, e il paziente diventa l'operatore.

Ore 10:00 l'insegnante spiega Come individuare e risolvere un trigger point, contrattura e DOMS, differenze di lesione e come trattarle.

Ore 10:30 il gruppo prova.

Ore 11:00: Insegnamento di tutte le stazioni linfatiche di tutti i distretti, nei quali convogliare i cataboliti durante il massaggio (es. stazione retro-malleolare, cavo popliteo, zona inguinale, incavo ascellare, terminus, angulus e profundus).

Ore 11:15 si comincia dalla spiegazione delle manovre del massaggio sportivo post gara da prono e supino. Si comincia dagli arti inferiori.

- **Massaggio post-gara: scollamenti, sfioramenti, frazionamenti, impastamenti, vibrazione e scarico. (Tecniche aggiuntive: rotolamenti e scuotimenti)**

Distretti trattati con il massaggio:

Ore 11:30-12:30: massaggio agli arti inferiori: piede e gamba da supino; tutti provano e poi si invertono i ruoli.

Ore 12:30-13:30: massaggio alla coscia da supino

PAUSA PRANZO

Ore 14:00-15:00 Massaggio al piede – gastrocnemio e coscia da proni

Ore 15:00-15:30 Spiegazione Massaggio agli arti superiori: schiena.

Ore 15:30-17:00: I corsisti provano il massaggio perché è ricco di manovre quali scollamenti, sfioramenti ma soprattutto di frizionamenti da apprendere con calma e sotto osservazione e correzione dell'insegnante.

Ore 17:00-17:15 Spiegazione del massaggio alle braccia, mani, mobilizzazioni della scapola

Ore 17:15-18:00 Esecuzione da parte dei ragazzi.

FINE PRIMA GIORNATA.

GIORNO 2

DALLE ORE 9:00-13:00 e 14:00- 18:00

Si comincia da un piccolo ripasso del giorno precedente di 30' – domande- osservazioni e confronto

Ore 9:30-9:45 Massaggio cervicale da prono,

Ore 9:45 -10:45 spiegazione ed esecuzione del massaggio da supino e da seduto.

Ore 10:45- 11:45 manovre di stretching cervicale.

Ore 11:45- 12:15 massaggio al viso, come trattamento rilassante post dolore cervicale.

Ore 12:15-13:00: Trattamento del diaframma guidato da respirazioni diaframmatiche e manovre penetranti, con dimostrazione ed esecuzione di alcune tecniche per il massaggio addominale, digerente e drenante per detossificare il corpo, rilassare i visceri e il sistema nervoso parasimpatico

PAUSA PRANZO

SUCCESSIVAMENTE PARTE TECNICA CON:

L'OSTEOPATA: IL DOTT. MIRCO BRUNETTI CHE PRESENTERA' 3 H DI FORMAZIONE CON ACCENNI DI ANATOMIA PALPATORIA- MOBILITA' – STRETCHING E PNF

(P.S 9 h di anatomia palpatoria saranno invece previste nel 2 livello con body painting)

Ore 14:00: punto della situazione del massaggio post gara – confronto e ripetizione

Ore 14:30: MOBILITA' – STRETCHING E PNF che fungono da accompagnamento al massaggio post gara.

1. **14:30-15:00** Si impara a mobilizzare il piede, la rotula, l'anca, il bacino e la schiena.
2. **15:00-15:30** Si imparano le tecniche di stretching più efficaci per la detensione dei seguenti muscoli: quadricipite, ischio crurali, ileopsoas, piriforme, quadrato dei lombi, trapezio.
3. **15:30-16:00** Si mostrano e si provano le tecniche di allungamento attivo e passivo, sul lettino e sul tappetino fitness, alle quali si aggiunge la spiegazione e l'esecuzione della tecnica di stretching PNF (facilitazione propriocettiva neuromuscolare).

Ore 16:00-16:30:

- **Massaggio sportivo infra- gara** e tecniche di intervento come intervenire, in quali sport e cosa fare. Soccorso specifico dell'atleta in gara. Insegnamento di tecniche di intervento, mobilizzazioni, manovre drenanti, scuotimenti, soccorso, fasciature.

Ore 16:30-18:00

- **Massaggio sportivo pre gara:** manovre brevi, frizionamenti, percussioni energizzanti, riscaldanti e attivanti su tutti i distretti:
- 16:30-17:00: arto inferiore: pre gara al piede- gamba- coscia da supino e prono
- 17:00-17:30: arto superiore: pre gara alla schiena, braccia e mani
- 17:30-18:00: mobilità attiva, dinamica e tecniche di riscaldamento.

DALLE 18:00-18:15 TEST DI FINE CORSO: 15 DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA!