

# ASD PASSION WELLNESS PRESENTA:



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

CORSO AFFILIATO CON ACSI: CODICE NUMERO 126317 E ASI CODICE: PUG-BA0424

*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 DEL CORSO ( 2 ore teoria online + 16 h in presenza)

**TEORIA ONLINE:** sono stati realizzati video con slides per preparare al meglio gli studenti al corso pratico e per sostenere il test di fine corso. Il modulo teorico è rivolto all'apprendimento di tutte le nozioni di base inerenti al massaggio: Informazioni sul massaggio sportivo: origini del massaggio, in cosa differisce il massaggio sportivo dagli altri massaggi e in cosa si differenzia il massaggio post gara- pre gara ed infra gara.

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 al video teorico, vengono rilasciati su una piattaforma apposita "passionwellness.it", accettati a seguito del log in, video formativi pratici che susciteranno la curiosità negli studenti prima del corso e che poi resteranno d'aiuto per praticare post corso.

### GIORNO 1

- 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.
- 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.
- L'insegnante spiega Come individuare e risolvere un trigger point, contrattura e DOMS, differenze di lesione e come trattarle.
- il gruppo prova.
- 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).
- si ricomincia dalla spiegazione delle manovre del massaggio sportivo post gara da prono e supino. Si comincia dagli arti inferiori.

## **PRATICA**

- **Massaggio post-gara: scollamenti, sfioramenti, frazionamenti, impastamenti, vibrazione e scarico. (Tecniche aggiuntive: rotolamenti e scuotimenti)**
  - Spiegazione Massaggio agli arti superiori: schiena.
  - 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, impastamento, vibrazione e scarico.
  - pratica del massaggio post gara alla schiena 1° e 2° gruppo
  - massaggio dall'arto superiore da prono e scapola
  - Massaggio cervicale da prono
  - spiegazione ed esecuzione del massaggio cervicale da supino e da seduto.
  - manovre di stretching cervicale.
  - massaggio al viso, come trattamento rilassante post dolore cervicale.

**FINE PRIMA GIORNATA.**

## GIORNO 2:

- Massaggio decontratturante sul pettorale
- Massaggio addominale e 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

### ARTI INFERIORI:

- massaggio agli arti inferiori da **supino**: piede e gamba e coscia da supino; tutti provano e poi si invertono i ruoli.
- massaggio arti inferiori da **prono**: piede- gamba -coscia

## PAUSA PRANZO

- Punto della situazione del massaggio post gara – confronto e ripetizione
- insegnamento della MOBILITA' – STRETCHING E PNF che fungono da accompagnamento al massaggio post gara.
  - Si impara a mobilizzare il piede, la rotula, l'anca, il bacino e tronco.
  - Si imparano le tecniche di detensionamento dei seguenti muscoli: ileopsoas, piriforme, quadrato dei lombi, diaframma.
  - 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) per i seguenti muscoli:
    - **quadricipite, ischio crurali, ileopsoas, trapezio.**
- **Massaggio sportivo infra- gara** e tecniche di intervento come intervenire, in quali sport e cosa fare (es. risoluzione di un crampo).
- Soccorso specifico dell'atleta in gara. Insegnamento di tecniche di intervento, mobilizzazioni, manovre drenanti, scuotimenti, soccorso, fasciature.
- **Massaggio sportivo pre gara**: manovre brevi, frizionamenti, percussioni energizzanti, riscaldanti e attivanti su tutti i distretti:
  - arto inferiore: pre gara al piede- gamba- coscia da supino e prono
  - arto superiore: pre gara alla schiena, braccia e mani supino e prono
  - mobilità attiva, dinamica e tecniche di riscaldamento.

**TEST DI FINE CORSO: 15 DOMANDE A RISPOSTA MULTIPLA E CORREZIONE. SUFFICIENZA 9/15**