

## **CORSO DI MASSAGGIO SPORTIVO 2° LIVELLO**

**INSEGNANTE: GIULIA BARLETTA**

**LUOGO: STUDIO PASSION WELLNESS – VIA RAFFAELLO 101, URBINO  
(NUOVA SEDE)**

**DATE: 11-12-13 OTTOBRE**



### **Obiettivi del Corso**

Il corso mira a insegnare un approccio avanzato al massaggio sportivo, concentrandosi su tecniche innovative e specifiche per migliorare la precisione e l'efficacia del trattamento sugli atleti. I partecipanti acquisiranno competenze in anatomia palpatoria, massaggio linfodrenante e tecnica di coppettazione, in grado di offrire un protocollo completo, volto a migliorare la performance e la salute psicofisica degli atleti.

Obiettivo specifico:

- Approfondire le tecniche di massaggio sportivo specifiche per le esigenze degli atleti professionisti.
- Sviluppare competenze nella gestione delle problematiche muscolari e articolari avanzate nelle diverse situazioni
- Applicare protocolli di recupero specifici per differenti sport e fasi di allenamento.
- Integrare il massaggio sportivo con altri approcci terapeutici e di recupero per creare un protocollo completo.

### **Programma Generale del Corso**

**Giorno 1: Ripasso corso 1 livello e cenni di secondo livello (3 ore)**

Orario: 9:00 - 12:00

1. Ripasso delle Tecniche di Primo Livello (2 ore)

- Revisione delle tecniche base di massaggio sportivo apprese nel primo livello.
- Discussione su eventuali difficoltà incontrate dai corsisti durante la pratica.

- Applicazione delle tecniche nei diversi sport (Risoluzione del crampo , protocollo RISE)

PAUSA PRANZO 12:00-13:00

Orario 13-18:00

2. Introduzione all'Anatomia Palpatoria (5 ore)

- Teoria: Concetti di base e importanza dell'anatomia palpatoria nel massaggio sportivo.

**Anatomia funzionale applicata allo sport:**

- Concetti: Scheletro assile e appendicolare e studio della colonna vertebrale
- Studio sulle articolazioni piu importanti del corpo: DIARTROSI
- Anatomia muscolare: muscolo- origine – inserzione e azione dei muscoli con focus sui principali distretti corporei
- Catene cinetiche- Muscoli agonisti, antagonisti e sinergici durante il movimento.
- Pratica: Esercizi di palpazione per riconoscere strutture muscolari e ossee principali
- Pratica: Esercizi pratici per identificare punti di reperi anatomici cruciali e applicare il massaggio con precisione.

## Giorno 2: Massaggio linfodrenante – Metodo VODDER

Obiettivo: Imparare le Tecniche per il drenaggio dei liquidi, per ridurre gonfiori o l'edema post-infortunio.

9:00-10:00 origini del massaggio, stazioni linfatiche, tecnica usata e manovre specifiche

10-11:30 massaggio linfodrenante arto inferiore: piede- gambe- cosce PRONO

11:30-13:00 massaggio linfodrenante arto inferiore: piede- gambe- cosce SUPINO

14:00-15:00 massaggio linfodrenante addominale

15:00-16:00 massaggio linfodrenante arto superiore braccia

16:00-17:00 massaggio linfodrenante viso

17:00-18:00 RIPASSO TOTAL BODY

- Pratica: Esercitazioni pratiche che combinano tutte le tecniche apprese per creare un protocollo di massaggio personalizzato per l'atleta e tecniche avanzate con olio.

-Tecnica aggiuntiva: l'utilizzo del taping per drenare! Applicazione pratica – anche su cicatrice.

## Giorno 3: Tecnica di coppettazione (metodo di medicina tradizionale cinese).

Tecnica di Coppettazione (4 ore)

- Teoria: Storia e principi della coppettazione, benefici e controindicazioni – YIN E YANG
- I punti e i meridiani dell'agopuntura
- Pratica: Applicazione della coppettazione in combinazione con il massaggio sportivo su

diversi distretti corporei.

- Applicazione della coppettazione per la risoluzione di patologie: lombalgie, cervicalgie, contratture sui muscoli di grande- media- piccola taglia.

### **Valutazione Finale (2 ore)**

- Quiz di verifica: Test a scelta multipla e domande aperte per valutare le conoscenze teoriche e pratiche acquisite.

- Discussione di gruppo: Feedback sull'esperienza del corso, domande e chiarimenti finali.

### **Materiali del Corso**

- Slides di riferimento: Contenuti su anatomia palpatoria, massaggio linfodrenante e coppettazione.

- Strumenti pratici: Coppette, taping, forbici, oli da massaggio, ciabattine, telomare  
accorgimenti: no top sportivo, unghie ben corte, pantaloncino.

### **Quiz e Certificazione**

Al termine del corso, e solo dopo il superamento del quiz finale, per valutare le competenze acquisite, verrà rilasciato un diploma di qualifica in Massaggio Sportivo di II Livello.