

## **“Massaggio Sportivo” CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE**

**Durata:** 24 ore suddivise in 2 moduli

**Obiettivo del Corso:** Il corso, dall’approccio prevalentemente pratico, intende focalizzarsi sulle strategie per migliorare ed incrementare la microcircolazione sanguigna utile al conseguimento di un buon tono muscolare. Questo permette di ridurre le tensioni psicofisiche, migliorare la performance e prevenire gli infortuni.

Al termine del corso il tecnico avrà le conoscenze relative all’utilizzo del massaggio sportivo quale strumento idoneo ad ottimizzare riscaldamento, defaticamento e recupero dell’atleta. A tutti i partecipanti sarà rilasciato l’Attestato di partecipazione.

### **PROGRAMMA MATERIE**

*anno sportivo 2019*

#### **TEORIA DELLE MANOVRE DEL MASSAGGIO**

- PANORAMICA DELLE MANUALITA’ ESISTENTI E BASI SCIENTIFICHE
- MASSAGGIO SPORTIVO FUORI GARA, PRE (*RISCALDAMENTO*), INFRA (*DURANTE*) E POST GARA (*DEFATICANTE*): DESCRIZIONE ED EFFETTI
- TIPOLOGIE DI FORZE APPLICATE AL MASSAGGIO
- DURATA ED INTESITA’ DEL MASSAGGIO SPORTIVO
- PRECAUZIONI E CONTROINDICAZIONI GENERALI

#### **PRATICA DI BASE DEL MASSAGGIO**

- SFIORAMENTO
- FRIZIONE
  - Transversa Profonda
  - Circolare
  - Palmare
  - Longitudinale
- IMPASTAMENTO
- COMPRESSIONE