

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

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

**Sede:** Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti” – Largo Giulio Onesti (RM)

**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

**Il Corso si svolgerà nei seguenti orari**

Il sabato dalle ore 9.00 alle ore 18.00  
pausa pranzo: dalle ore 13.30 alle ore 14.30  
La domenica dalle ore 9.00 alle ore 13.00