

MASSAGGIO SPORTIVO

MILANO 30 novembre-1 dicembre 2024

DOCENTE

Claudio Zimaglia Dottore in Fisioterapia e Osteopata di tennisti Top Level, Piatti Tennis Center, Bordighera

16 ECM

Fisioterapisti (titolo equipollente DM 2777/00), Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, Osteopati, MCB, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 440 IVA inclusa  **RISPARMIA - consulta le OFFERTE**

Il massaggio da sempre è una delle metodiche di base del lavoro sugli atleti e consente, se correttamente effettuato, di ottenere risultati importanti sia nella fase preparatoria sia nelle fasi di recupero post-gara.

Obiettivi

- Fornire le nozioni teoriche di fisiologia dell'allenamento e soprattutto degli effetti del massaggio sui tessuti
- Spiegare e dimostrare le tecniche del massaggio sportivo in funzione dei vari distretti da trattare in relazione alle specifiche attività sportive
- Insegnare le corrette tecniche, incrementando la professionalità e la competenza dei discenti

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Revisione dell'anatomia funzionale muscolare: controllo e movimento
- Fisiologia dell'attività sportiva: la contrazione muscolare
- Effetti fisiologici dell'allenamento
- Azione fisiologica del massaggio

DIMOSTRAZIONE E PRATICA delle tecniche di massaggio preparatorio all'allenamento

DIMOSTRAZIONE E PRATICA delle tecniche di massaggio preparatorio per i muscoli dell'arto inferiore

DIMOSTRAZIONE E PRATICA delle tecniche di massaggio defaticante e decongestionante per i muscoli dell'arto inferiore

DIMOSTRAZIONE E PRATICA delle tecniche di massaggio preparatorio per i muscoli dell'arto superiore

DIMOSTRAZIONE E PRATICA delle tecniche di massaggio defaticante e decongestionante per i muscoli dell'arto superiore

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

DIMOSTRAZIONE E PRATICA delle tecniche di massaggio preparatorio per i muscoli della schiena

DIMOSTRAZIONE E PRATICA delle tecniche di massaggio defaticante e decongestionante per i muscoli della schiena

DESCRIZIONE, DIMOSTRAZIONE E APPLICAZIONE PRATICA delle principali manovre del massaggio in caso di patologie da overuse dello sportivo

- Spalla Overhead
- Sindrome della Bendelletta di Maissait
- Jumpner' s Knee
- Sindrome del Tibiale Anteriore
- Fascite Plantare
- Stretching muscolare passivo: indicazioni, controindicazioni e limiti in ambito sportivo
- Indicazioni e controindicazioni al massaggio in caso di patologie da sport acute e croniche
- Olii, creme: quali scegliere e perché

Valutazione ECM

12 ORE DI PRATICA

