

CORSO DI FORMAZIONE OPERATORE MASSAGGIO SPORTIVO 1 LIVELLO

**SETTORE SPORTIVO:
GINNASTICA PER TUTTI**

(Orario complessivo delle materie trattate 18 ore teoria + 18 ore pratica).

1 PROGRAMMA GENERALE - ORARIO INCONTRI

Domenica 24/10/2021 ON-LINE

8.30-9.00 Accoglienza

9.00-10.00 Presentazione del corso e dei formatori, ASC e dell'Academy Lazio. Normative e Regolamenti Coni

10.00-11.30 Introduzione al massaggio sportivo e i benefici

11.30-11.45 Coffee break

11.45-13.00 Anatomia e fisiologia del massaggio sportivo – Apparato locomotore e Sistema Nervoso (Centrale, periferico e vegetativo)

13.00-13.30 Pausa pranzo

13.30-15.30 Anatomia e fisiologia del massaggio sportivo – Sistema Linfatico e Fasciale

15.30-15.45 Coffee break

15.45-17.30 Teoria del Massaggio Sportivo e le diverse tipologie – Pre/Infra/Post-Gara

17.30-18.00 Conclusioni - fine lezione

Sabato 6/11/2021 IN PRESENZA

8.30-9.00 Accoglienza

9.00-11.30 Anatomia palpatoria essenziale del Massaggio Sportivo

11.30-11.45 Coffee break

11.45-13.00 Pratica del Massaggio Sportivo e le diverse tipologie – Pre/Infra/Post-Gara

13.00-13.30 Pausa pranzo

13.30-15.30 Pratica del Massaggio Sportivo – Capo, Rachide Cervicale, Spalle, Arti superiori

15.30-15.45 Coffee break

15.45-17.30 Pratica del Massaggio Sportivo – Torace, Addome, Bacino, Arti Inferiori

17.30-18.00 Conclusioni - fine lezioni

Domenica 7/11/2021 IN PRESENZA

8.30-9.00 Accoglienza

9.30-10.30 Chiarimenti e domande sulla pratica del giorno prima

10.30-11.30 Massaggio linfatico: introduzione al workshop

11.30-11.45 Coffee break

11.45-13.00 Massaggio fasciale: introduzione al workshop

13.00-13.30 Pausa pranzo

13.30-15.30 prova pratica dei partecipanti: massaggio Up-Body

15.30-15.45 Coffee break

15.45-17.30 prova pratica dei partecipanti: massaggio Low-Body

17.30-18.00 Conclusioni - fine lezione

Domenica 14/11/2021 ONLINE

8.30-9.00 Accoglienza

9.30-10.30 Chiarimenti e dubbi PRE-ESAME TEORICO

10.30-10.45 Coffee break

