

## **ESPECIALISTA EN MASAJE DEPORTIVO**

### **□ OBJETIVOS:**

- Contribuir a que los alumnos comprendan la importancia de realizar estiramientos miofasciales y masaje de calentamiento en el deportista para evitar lesiones que le impidan el desarrollo de la actividad física.
- Proporcionar al alumno la formación necesaria para dominar las diversas técnicas del masaje terapéutico y así como mostrar cómo se han de aplicar de forma correcta en función de determinadas patologías deportivas.
- Proporcionar a los profesionales una herramienta útil y práctica para el masaje de restablecimiento y rehabilitador en el deportista que ha realizado un sobreesfuerzo en la competición o el entrenamiento físico.

### **□ CONTENIDOS:**

1. El masaje de calentamiento deportivo.
2. Estiramientos miofasciales en el deporte.
3. Masaje de calentamiento.
4. Maniobras de masaje deportivo: indicaciones y contraindicaciones.
5. Preparación para el masaje.
6. Recuerdos y nociones anatómicas básicas.
7. Efectos fisiológicos del masaje.
8. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje.
9. Descripción de las maniobras de masaje deportivo.
10. Masaje deportivo de restauración y rehabilitación.
11. El masaje de intracompetición.
12. Masaje de restauración o post-competición.
13. Masaje de entrenamiento o intersemana.
14. El masaje como parte de un programa de rehabilitación de lesiones.
15. Masaje en los deportes más frecuentes.
16. Masaje por regiones.

17. Recomendaciones en el masaje deportivo.
18. Historia del masaje. De dónde partimos.
19. Masaje deportivo. Normas y recomendaciones para la aplicación del masaje.