



Mani Esperte

Manuale

MASSAGGIO SPORTIVO + TAPING



Dott. Valerio Caroli
Dott. Marco Aruffo

www.ManiEsperte.it



INDICE

Principi Fondamentali Del Massaggio Sportivo	5
Come funziona il massaggio sportivo?	9
Effetti del massaggio	10
Tecniche più diffuse nel massaggio sportivo	14
Le caratteristiche del massaggio sportivo	16
Differenza tra massaggio sportivo e altri tipi di massaggio	19
Benefici del massaggio sportivo	21
Benefici del massaggio sportivo pre-gara	22
Benefici del massaggio sportivo post-gara	24
Massaggio decontratturante	26
Massaggio drenante	27
Massaggio pre-gara	28
Massaggio di scarico	29
Massaggio trasverso profondo	30
Campi di applicazione	31
6 applicazioni del massaggio sportivo supportate dalla scienza.	33
Controindicazioni	40
Valutazione e consigli per il massaggiatore	43

Principi fondamentali del Taping.....	45
Il Taping che ti insegneremo	50
A cosa serve l'applicazione del Taping?.....	51
Funzionamento e effetti del Taping	52
Quanti tipi di applicazione Taping si possono realizzare?	53
Campi di applicazione del Taping	55
Principi di azione	56
Indicazioni del Taping.....	57
Precauzioni e controindicazioni.....	58
Il Taping nello sport.....	60
Conclusioni	62
Disclaimer / Note legali	63

PRINCIPI FONDAMENTALI DEL MASSAGGIO SPORTIVO

Sono veramente contento che tu abbia deciso di acquistare e studiare questo corso e dopo aver letto questo libro, sono certo che ti saranno chiari tutti gli aspetti teorici legati al massaggio sportivo. Ti consigliamo, però, di vedere e studiare anche i video che ti abbiamo allegato in offerta, per avere una maggiore comprensione.



Valerio Caroli è un Fisioterapista con esperienza pluriventennale nel mondo del calcio professionistico di cui 15 anni in squadre di serie A. Valerio ha trattato e tratta ancora personalmente calciatori di serie A di fama mondiale ed è ritenuto tra i Fisioterapisti più affermati nel mondo del calcio.

Negli anni Valerio, ha acquisito esperienza e manualità e sia il massaggio sportivo che il taping sono parte della sua quotidianità praticamente da sempre.

La sua carriera è iniziata nella squadra di calcio della sua città: "La Ternana". In seguito fu trasferito al "Genoa" per poi giungere alla S.S. Lazio, dove è stato per tantissimi anni il punto di riferimento per tutta la squadra e per i suoi colleghi. Da poco Valerio ha deciso di tornare a lavorare per la squadra della sua città, che con amore e orgoglio lo ha sempre sostenuto.

In questo corso, Valerio ha realmente dato tutto se stesso affinché tu potessi apprendere le sue conoscenze e arricchirti delle sue esperienze di fisioterapista.

Iniziamo a definire cos'è il massaggio: il massaggio può essere definito come uno strumento di comunicazione non verbale, una specie di dialogo che avviene attraverso il trattamento manuale di un corpo e che coinvolge l'individuo nella sua totalità.

La differenza tra un massaggio normale e il massaggio sportivo, si basa essenzialmente sul modo in cui vengono eseguite alcune tecniche, quando e perché eseguirle. Un'altra variabile che differenzia un massaggio dall'altro è il piano anatomico su cui vengono applicate queste tecniche.

Il massaggio sportivo è una tecnica specifica di massaggio che negli ultimi anni è andata sempre più specializzandosi.

Questo corso ti darà le competenze necessarie per seguire con professionalità e con tecniche personalizzate gli atleti di ogni livello e disciplina che oggi più che mai hanno bisogno di specialisti.

Andiamo per ordine e cerchiamo di fare chiarezza su ogni tipologia di massaggio sportivo, benefici e tecniche incluse.

Per massaggio sportivo si intende “un insieme di tecniche di massaggio eseguite su atleti o persone attive allo scopo di favorire il recupero o il trattamento di un infortunio”. Anche se questo massaggio ha caratteristiche proprie, una ricerca pubblicata sul North American Journal of Sports Physical Therapy, lo ritiene molto simile al massaggio svedese.

Parliamo quindi di un massaggio ideato per aiutare le persone sportive a prevenire e affrontare gli infortuni mentre praticano il loro sport preferito. Il massaggio sportivo aiuta gli atleti a prepararsi meglio per una competizione imminente e può anche migliorare le loro prestazioni durante la pratica sportiva. Ogni atleta ha esigenze diverse e quindi il massaggio va sempre personalizzato.