



ПРОГРАММА КУРСА

Модуль 1. Научные основы спортивного массажа

- Л1. Массаж в спортивной медицине. История, тенденции и статистика
- Л2. Пассивные и активные методы восстановления в спорте
- Л3. Механизмы воздействия спортивного массажа
- Л4. Массаж и восстановление при DOMS
- Л5. Разбор мифов спортивного массажа

Модуль 2. Спортивная наука: биомеханика и физиология

- Л1. Нагрузка и адаптация тканей
- Л2. Окна восстановления
- Л3. Перетрен и недовосстановление
- Л4. Периодизация

Модуль 3. Типы спортивного массажа

- Л1. Подготовительный массаж (Pre-event)
Воркшоп 1. Протокол Pre-event спортивного массажа
 - Анатомия и особенность важных мышц в массаже
 - Клиническое обоснование техник
 - Вариации растираний
 - Мобилизация надколенника
 - Мобилизация лопатки
 - Мобилизация плечевого сустава
 - Мобилизация голеностопа
 - Press-roll техника
 - Разработка вращательной манжеты плеча
 - Разработка тазобедренного сустава
- Л2. Восстановительный массаж (Post-event)
Воркшоп 2. Протокол Post-event спортивного массажа
 - Клиническое обоснование выбора техник
 - Работа со средней ягодичной мышцей
 - Работа с квадратной мышцей

- Техника работы с болевыми точками "градиентная экспозиция"
 - Трение Саркисова-Сирасини
 - Мышечный релиз: хамстринги, икроножная, большая круглая, широчайшая, трапецевидная
 - Стретчинг широчайшей мышцы
 - Флеш-баночный массаж
 - ПеркуSSIONный массаж
 - Работа с травмами плеча и вращательной манжетой
 - Работа через сухожильный орган гольджи
 - Мобилизация переднего отдела стопы
 - Работа с перегрузом передней дельты
 - Массаж трапецевидной мышцы
 - Работа с помощью локтя, предплечья и трицепса
 - Работа с мышечно-сухожильным переходом при тендинопатиях
- Л3. Межсореvновательный и экстренный массаж

Модуль 4. Методики восстановления

- Л1. Сочетание массажа с упражнениями
- Л2. Вакуумный и баночный массаж
- Л3. Прессотерапия
- Л4. Тепло и холод

Модуль 5. Работа с травмами

- Л1. Профилактика травм и факторы травматизма
- Л2. Мышечные повреждения: что происходит в ткани
- Л3. Работа с рубцовой тканью
- Л4. Современное понимание тендинопатий
- Л5. Массаж при тендинопатии
- Л6. Работа с болезненными зонами
- Л7. Спортивные травмы колена
- Л8. Протокол массажа при спортивных травмах колена
- Л9. Спортивные травмы плеча
- Л10 Работа при субакромиальной боли
- Л11. Спортивные травмы позвоночника
- Л12. Массаж при спортивных травмах позвоночника

Модуль 6. Диагностика спортсмена

- Л1. Алгоритм оценки спортсмена
- Л2. Красные флаги
- Л3. Планирование сеанса и курса

Модуль 7. Работа со спортсменом элитного уровня

Л1. Особенности элитного спорта

Л2. Командная модель массажиста в спортивной медицине



ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА



