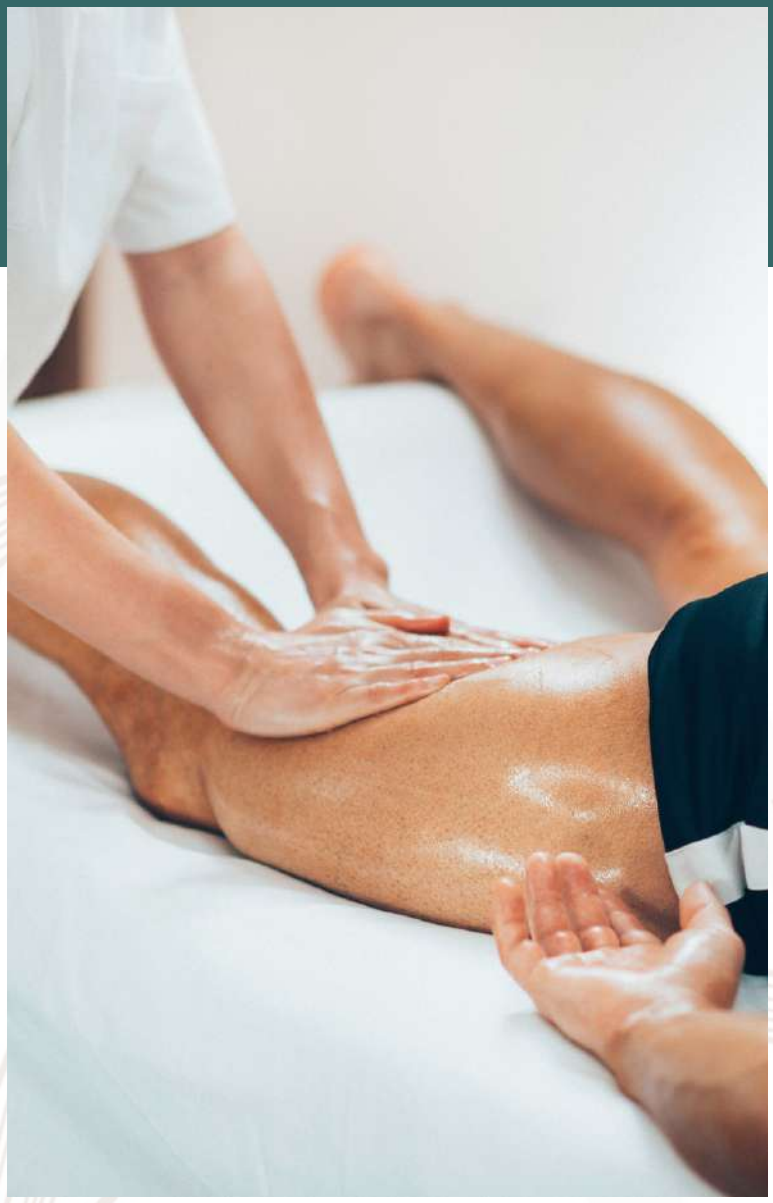
SCUOLA OPERATORE DI MASSAGGIO SPORTIVO

1° LIVELLO



ALPHA MASSAGE
• ACADEMY •

QUALCHE INFORMAZIONE SULLE ORIGINI DEL MASSAGGIO SPORTIVO

Ancora oggi, l'origine precisa della prima forma di massaggio, inteso come terapia manuale del corpo, rimane sconosciuta. Tuttavia, la datazione che sembra più vicina alla scoperta risale a circa 7000 anni fa, in Cina e India. In seguito, altre civiltà introdussero il massaggio come tecnica di guarigione, come ad esempio i Greci, che ne parlano nei loro scritti, e i Romani che lo utilizzavano soprattutto per rilassarsi nelle terme. Il Massaggio Sportivo passò poi da Ippocrate a Galeno, medico dell'imperatore Marco Aurelio, che utilizzava tecniche specifiche per i gladiatori. Fu in Grecia che si verificò la prima distinzione tra massaggio tradizionale e massaggio sportivo, quest'ultimo utilizzato nei giochi. Nel corso del tempo, il massaggio subì molte modifiche sia a livello teorico che pratico, fino a scomparire quasi completamente nel periodo medievale. Nel Rinascimento, però, il massaggio tornò in auge con ancora più forza e nel XVII secolo divenne sempre più importante nel campo medico-sportivo grazie al fisioterapista Pehr Henrik Ling, che inventò il massaggio svedese (classico). Oggi, queste stesse tecniche, nonostante le modifiche subite nel tempo, sono utilizzate da Massofisioterapisti e Fisioterapisti come trattamenti terapeutici.



CHI È L'OPERATORE DI MASSAGGIO SPORTIVO

L'operatore di massaggio sportivo è un professionista altamente qualificato che si occupa di fornire trattamenti di massaggio mirati agli atleti e alle persone coinvolte in attività fisiche intense. Il suo ruolo principale è quello di supportare gli atleti nel migliorare le prestazioni sportive, accelerare il recupero muscolare e prevenire lesioni.

L'operatore di massaggio sportivo deve possedere una vasta conoscenza dell'anatomia umana, delle dinamiche muscolari e dei principi della fisiologia dell'esercizio fisico. Questa conoscenza approfondita consente di individuare le tensioni muscolari, i punti di trigger e le eventuali disfunzioni biomeccaniche che possono derivare da un'intensa attività fisica.

Le competenze necessarie per svolgere questa professione includono la padronanza di diverse tecniche di massaggio specifiche, come il massaggio svedese, il decontratturante e lo sportivo. Queste tecniche vengono applicate in modo mirato per alleviare la tensione muscolare, ridurre l'infiammazione e migliorare la circolazione sanguigna.

Oltre al trattamento delle lesioni sportive acute volto a ridurre i tempi di recupero, l'operatore di massaggio sportivo fornisce anche un supporto preventivo e di mantenimento per gli atleti. Questo può includere la progettazione di programmi di massaggio regolari per mantenere la flessibilità muscolare, ridurre il rischio di infortuni e promuovere il recupero dopo gli allenamenti intensi o le competizioni.

BENEFICI DEL MASSAGGIO

Il massaggio sportivo è una pratica terapeutica che fornisce numerosi vantaggi per coloro che sono coinvolti in attività sportive intense. Questo tipo di massaggio è specificamente progettato per favorire il recupero muscolare, prevenire lesioni e migliorare le prestazioni atletiche. I benefici del massaggio sportivo includono:

Accelera il recupero muscolare dopo allenamenti intensi o competizioni. Riduce la tensione muscolare e del dolore, favorita dalla rimozione di accumuli di acido lattico e altre tossine.

Migliora la circolazione sanguigna e linfatica, che contribuisce alla riduzione dell'infiammazione e alla fornitura di nutrienti ai tessuti muscolari. Aumenta la flessibilità e della mobilità articolare, grazie al rilassamento muscolare e alla distensione dei tessuti molli.

Previene le lesioni muscolari e tendinee, mediante la riduzione delle tensioni e la promozione di un equilibrio muscolare ottimale.

Riduce lo stress e dell'ansia, grazie agli effetti rilassanti e calmanti del massaggio. Migliora la postura e dell'equilibrio muscolare, contribuendo a correggere le disfunzioni muscolari e articolari.

Allevia il dolore muscolare e dei punti di trigger, che possono limitare la gamma di movimento e causare disagio.

Promuove il benessere generale fisico e mentale, con effetti positivi sullo stato d'animo e sulla sensazione di relax.

Favorisce un sonno di qualità, grazie alla riduzione dello stress e al rilassamento del corpo e della mente.

Migliora la concentrazione e della consapevolezza corporea, consentendo agli atleti di essere più presenti e focalizzati durante le loro attività.

IL DOCENTE







Mirko Mazzali è un professionista altamente qualificato nel campo del massaggio. Con una vasta esperienza nel settore del benessere, inizia la sua carriera come operatore olistico nel 1997, lavorando in rinomati centri benessere e terme sia in Italia che all'estero.

Dal 2000 svolge l'attività di docente presso aziende e scuole di formazione specializzate nel benessere, nell'olistica e nella crescita personale.

Il suo percorso formativo passa attraverso diverse qualifiche, tra cui fisioterapista, psicoterapeuta, operatore olistico, istruttore di yoga ed esperto in più di 20 discipline di massaggio

Attualmente, svolge la sua attività come formatore avanzato e operatore, mettendo a disposizione dei suoi studenti le sue conoscenze ed esperienze nel campo delle numerose discipline del massaggio.

Mirko Mazzali si impegna costantemente a offrire un alto livello di professionalità e a promuovere l'apprendimento nel campo del benessere degli studenti di Alpha Massage Academy.

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307

PIANO DI STUDI

Il Corso dura 150**H** di formazione

ORE

Corso di Fisiologia per Operatori — 8 ore

Corpo e Mente - Sistema Scheletrico - Apparato Muscolare - Apparato Circolatorio - Apparato Respiratorio - Fisiologia della Respirazione - Apparato Digerente - Sistema Immunitario e Linfatico - Apparato Tegumentario, Escretore, Urinario e Riproduttore - Sistema Endocrino - Sistema Nervoso - Fisiologia del Dolore

Corso di Anatomia del Massaggio — 16 ore

Apparato locomotore - Il rachide - Muscoli del dorso - Muscoli Toracoappendicolari - Addome - Arti superiori - Arti inferiori - La testa - Visceri di testa e collo - Visceri di torace e addome

Parte teorica e pratica del Massaggio Svedese — 20 ore

Tipi di tessuto - Muscoli e ossa - Massaggi - Fondamenti del massaggio svedese - Cenni storici - Scopo del massaggio - Precauzioni e controindicazioni - Scelta olio - Autoproduzione olio - Posizione operatore - Corretta respirazione - Esame del cliente - La contrattura - Le 4 tecniche principali - Le 6 tecniche accessorie - Quando applicare le accessorie - Punti di scarico - Effetti del massaggio - Il protocollo - Trattamento completo - Indicazioni generali - Tecniche di tocco

Parte teorica e pratica del Massaggio Decontratturante — 20 ore

Introduzione - La contrazione muscolare - Lesioni muscolari tipologie, insorgenze e classificazioni - Lezioni muscolari prevenzione, cause e trattamenti - Trigger point - Principali manovre decontratturanti - Descrizione e cenni storici - Sviluppo del massaggio - Contrattura, Stiramento e Strappo - Trattamenti per tipologie di lesione - Teoria del Cross Bridge - Sindrome miofasciale - Percorso del dolore - Somatizzazione - Controindicazioni - Le due tecniche di base - Allineamento strutturale - Post Allineamento - Posizione Prona - Posizione Supina - Posizione seduta

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307

PIANO DI STUDI

Il Corso dura 150**H** di formazione

ORE

Parte teorica e pratica del Massaggio Sportivo — 20 ore

Introduzione anatomica - Cenni storici - Scopo del massaggio - Contrattura - Stiramento muscolare - Strappo muscolare - Protocollo R.I.C.E - Crampo muscolare - Affaticamento - Sovraccarico - Infiammazione - A chi è utile - Benefici del massaggio - Precauzioni e controindicazioni - Posizione operatore - Corretta respirazione - I punti di scarico - Scelta degli oli - Correlazione decontratturante sportiva - Tipologie di massaggio sportivo in base all'esigenza - Le 6 tecniche del massaggio - Preparazione muscolare - Posizione Prona - Posizione Supina - Protocollo sportivo

Corso di Marketing per Operatori — 8 ore

Dai una forma alle tue idee - Mettersi in proprio - Elementi di Marketing - Canali di Promozione sul Web - Marketing e Social Network - Elementi di Contabilità

Specifica su Normative e Obblighi dell'operatore — 2 ore

Legge 4 del 2013 - Professioni non regolamentate e albi professionali - Le associazioni professionali e la polizza professionale - Svolgere l'attività secondo la norma - GDPR e Privacy - Il Regolamento Europeo sulla Privacy - Trattamento e finalità dei dati personali dei clienti - Ulteriori adempimenti - Regole e fiscalità per gli operatori - Modalità di svolgimento dell'attività - Codice etico e deontologico

Esami scritti — 4 ore

Tirocinio pratico — 32 ore

Presso una struttura o completamente in autonomia

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307

INOLTRE, RICEVERAI



Servizio di tutoraggio qualificato



3 Consulenze personalizzate con il Docente



Dispense di tutte le materie



Manuale Tecnico di 40 pagine del Massaggio Svedese



Manuale Tecnico di 40 pagine del Massaggio Decontratturante



Manuale Tecnico di 40 pagine del Massaggio Sportivo

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307

COME FUNZIONA IL PERCORSO

- ESAMI SCRITTI: dopo aver studiato grazie alle videolezioni, alle dispense e ai manuali tecnici forniti, troverai per ogni modulo didattico un esame a risposta multipla il cui superamento validerà il tuo apprendimento nella materia relativa.
- CONSULENZE PERSONALIZZATE: le consulenze personalizzate a disposizione sono 3, una per ogni modulo didattico relativo alla teoria e alla pratica di una disciplina di massaggio: Svedese, Decontratturante e Sportivo. Dopo aver studiato e superato il test a risposta multipla potrai prenotare la tua consulenza personalizzata in sede da noi, oppure a distanza, tramite l'applicazione Zoom. Durante la consulenza potrai porre tutte le domande che vorrai e il docente ti guiderà attraverso la corretta applicazione delle tecniche relative alla disciplina di massaggio in oggetto.
- TIROCINIO PRATICO: per completare il percorso sono previste 32 ore di tirocinio che potrai svolgere presso una struttura di riferimento, per esempio presso una palestra o un'associazione sportiva. In alternativa, potrai svolgere il tuo tirocinio in completa autonomia effettuando delle sedute di trattamento, che andranno documentate tramite delle apposite schede.
- ELABORATO FINALE: una volta completati i test relativi alle tre discipline di massaggio potrai iniziare a redigere l'elaborato finale che consiste in una tesi di circa 30 pagine su un argomento concordato con il docente. La tesi può essere esperienziale o compilativa. Successivamente avverrà la discussione finale attraverso la quale terminerai il tuo percorso di studi.

DIPLOMI E RICONOSCIMENTI CHE RICEVERAI ALLA FINE DEL PERCORSO

- Attestato del corso di Fisiologia per Operatori
- Attestato del corso di Anatomia del Massaggio
- Diploma FENOOP di Operatore di Massaggio Svedese
- Diploma FENOOP di Operatore di Massaggio Decontratturante
- Diploma FENOOP di Operatore di Massaggio Sportivo
- Documento di Certificazione delle Competenze Acquisite
- 150 Crediti ECP (educazione continua professionale)
- Diploma Nazionale Libertas di Operatore di Massaggio Sportivo di Primo Livello
- Tesserino Tecnico Libertas di Operatore di Massaggio Sportivo di Primo Livello

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307

LA LEGGE 4/2013 PER I PROFESSIONISTI NON REGOLAMENTATE

La Legge n. 4 del 2013 regola tutte quelle professioni che non sono regolamentate, incluse le discipline relative all'ambito del massaggio. Questa legge ha liberalizzato l'attività di massaggiatore "del benessere" a condizione che non si sconfini nei campi riservati alle professioni sanitarie. La legge ha colmato quindi una lacuna normativa per le professioni non regolamentate in Italia, riconoscendo anche nuove professioni precedentemente gestite da associazioni private. Le professioni non regolamentate comprendono tutte le attività economiche svolte mediante lavoro intellettuale, escluse ovviamente quelle riservate a professionisti iscritti in albi o elenchi o disciplinate da normative specifiche.

Grazie alla legge 4/2013 e a questo corso potrai pertanto svolgere la tua attività professionale in totale sicurezza e autonomia, e diventare un vero Operatore di Massaggio.

LA FORMAZIONE

Formazione Online

Sfruttando un'innovativa piattaforma online di e-learning è possibile seguire tutte le lezioni senza mai doversi recare in sede. La formazione a Distanza (F.A.D), che è equiparata alla formazione in presenza, costituisce una consolidata alternativa a corsi tradizionali e risponde alle esigenze di studenti lavoratori o, residenti in località che non offrono la specifica formazione e, in generale, di tutti coloro che hanno la necessità di gestire la propria formazione in completa autonomia.

Materiale didattico

Lo studio in auto-apprendimento sarà disponibile in video-lezioni e materiale didattico in digitale nell'apposito portale. Ogni studente ha a disposizione un TUTOR QUALIFICATO che avrà il compito di affiancarlo durante tutto il percorso di formazione. Il materiale didattico comprende le dispense e i manuali tecnici delle discipline di massaggio.

Flessibilità

La formazione online offre la possibilità di studiare in qualsiasi momento e da qualsiasi luogo, consentendo agli studenti di adattare gli orari di studio alle loro esigenze personali e professionali.

LA FORMAZIONE

Consulenze Personalizzate

Sono disponibili tre consulenze personalizzate, una per ciascuna tecnica di massaggio. La consulenza personalizzata si svolge presso la nostra sede o, in alternativa, da remoto tramite l'applicazione Zoom. Durante ogni consulenza Mirko ti guiderà nella corretta applicazione delle tecniche specifiche della disciplina di massaggio selezionata.

Accessibilità

La formazione online elimina le barriere geografiche, consentendo agli studenti di accedere a corsi e programmi di istruzione di alta qualità offerti da istituti di tutto il mondo, indipendentemente dalla loro posizione geografica.

Autonomia nell'apprendimento

Gli studenti online hanno il controllo del proprio processo di apprendimento, poiché possono organizzare il proprio programma di studio, rivedere i materiali e avanzare nel corso a un ritmo che si adatta alle loro esigenze individuali.

"Le mani del massaggiatore sono strumenti magici che trasmettono comfort, guarigione e trasformazione. Ogni sfioramento è un'opera d'arte che si svolge sul corpo, risvegliando i sensi e lenendo l'anima.

Mirko Mazzali

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307

SBOCCHI PROFESSIONALI

Il massaggio sportivo trova applicazione in un'ampia gamma di contesti, dai professionisti dello sport agli ambienti di benessere e riabilitazione, offrendo benefici sia a livello fisico che mentale per atleti, pazienti e individui in generale.

SPORT PROFESSIONISTICO E DILETTANTISTICO: Sia gli atleti professionisti che quelli dilettanti e le squadre sportive spesso si affidano all'operatore di massaggio sportivo per migliorare le prestazioni, favorire il recupero muscolare e prevenire lesioni.

CENTRI BENESSERE E SPA: I centri benessere offrono servizi di massaggio sportivo per soddisfare le esigenze dei clienti che desiderano rilassarsi, alleviare lo stress e migliorare la loro salute e forma fisica.

CENTRI DI RIABILITAZIONE: L'operatore di massaggio sportivo può essere affiancato ad una figura sanitaria per il supporto di pazienti che si stanno riprendendo da infortuni sportivi o interventi chirurgici. Essi possono beneficiare di sedute di massaggio sportivo come parte del loro percorso di riabilitazione per accelerare il recupero e ripristinare la funzionalità muscolare.

CLINICHE FISIOTERAPICHE: Come i centri di riabilitazione, anche le cliniche fisioterapiche possono includere il massaggio sportivo come parte del loro programma di trattamento di lesioni muscolari o articolari.

SBOCCHI PROFESSIONALI

CENTRI FITNESS E PALESTRE: I centri fitness e le palestre spesso offrono servizi di massaggio sportivo ai loro membri per aiutarli a rilassarsi, ridurre l'affaticamento muscolare e migliorare la loro performance negli allenamenti.

TERAPIA DELLO STRESS E DEL DOLORE: Il massaggio sportivo può essere utilizzato come parte di un approccio terapeutico per ridurre lo stress, alleviare il dolore muscolare e migliorare il benessere generale.

ATTIVITÀ RICREATIVE E EVENTI SPORTIVI: Durante eventi sportivi, competizioni o manifestazioni ricreative, gli operatori di massaggio sportivo possono offrire servizi di riscaldamento muscolare, recupero e supporto agli atleti partecipanti.

WELLNESS AZIENDALE: Le aziende possono offrire servizi di massaggio sportivo come parte di programmi di benessere per i dipendenti, al fine di migliorare la produttività, ridurre lo stress e promuovere uno stile di vita sano.

"Le mani di un massaggiatore non sono solo strumenti di guarigione, ma anche ponti di connessione tra il corpo e l'anima. Attraverso il tocco armonioso e consapevole, possono trasmettere energia curativa e ristabilire l'equilibrio interno. Ogni sfioramento è un messaggio di amore e cura, capace di trasformare una persona a livello profondo."

Mirko Mazzali

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307

VALIDITÀ, CERTIFICAZIONI, RICONOSCIMENTI

Il corso è riconosciuto da **IPHM** (International Practitioners of Holistic Medicine) e fornisce una certificazione ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.

Siamo **PROVIDER ECP** (Educazione Continua Professionale) approvati da **FENOOP**, Associazione di Categoria Professionale, che ne riconosce la qualità e la validità su tutto il territorio nazionale. Il corso permette di ottenere il documento cartaceo dei **50 crediti formativi ECP** per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere.

Il corso è riconosciuto da **FENOOP** (FEderazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti: FENOOP si occupa della diffusione e della divulgazione a livello nazionale e internazionale delle discipline legate al campo del benessere e della vitalità.

Il **Centro Nazionale Sportivo Libertas** è un Ente autonomo di promozione e diffusione sportiva, culturale, turistica e ricreativa, di volontariato per il servizio civile. Ha anche compiti di formazione professionale, di tutela ed assistenza previdenziale. Riconosce e Certifica questo percorso formativo.



L'attestazione finale del percorso consente l'iscrizione al Registro dei Massaggiatori Professionisti delle più importanti Federazioni e Associazioni Nazionali di Categoria.

"Le mani di un massaggiatore possono fare miracoli. Con il giusto tocco e l'attenzione dedicata, possono sciogliere le tensioni, alleviare il dolore e riaccendere la vitalità. Ogni massaggio è un'opera d'arte, una danza tra le mani e il corpo che porta armonia e guarigione."

Mirko Mazzali

segreteria@alphamassageacademy.it

+39 379 241 3307