



INSTITUTO
PROFESIONAL
MENDOZA



CURSO : MASAJE DEPOTIVO

Duración: 3 Meses - Cursado semanal - 3 hs



Masaje Deportivo

Duración: 3 Meses - Cursado semanal

Horas de cursada: 3:00

Total de horas reloj: 36

TEMARIO

MASAJE DEPORTIVO:

Este temario presenta los conocimientos esenciales que se estudiarán en cada módulo para la formación como Auxiliar Masajista Deportivo.

- MÓDULO I: Fundamentos del Masaje Deportivo y Técnicas de Elongación
- Masaje Deportivo Básico:
- Definición, beneficios, precauciones y contraindicaciones.
- Técnicas de Masaje para Entrenamiento Diario.
- Aplicación Específica por Deporte:
- Técnicas de masaje pre-competición y post-competición adaptadas a deportes clave (ej. Fútbol, Ciclismo).
- Elongación Muscular:
- Técnicas de elongación para musculatura lumbar, anterior y paravertebrales, incluyendo en camilla.

Prácticas:

No es necesario que los alumnos cuenten con modelos de práctica, puesto que los masajes son realizados entre compañeros.

TEMARIO

MASAJE DEPORTIVO:

- MÓDULO II: Vendajes de Contención e Inmovilización
- Teoría del Vendaje:
- Clasificación de las técnicas: Contención (blanda), Inmovilización (dura) y Mixta.
- Indicaciones y Contraindicaciones del Vendaje.
- Vendajes Específicos:
- Vendajes para problemas del pie (ej. Fascitis Plantar).
- Prevención y tratamiento de lesiones del Tendón de Aquiles.
- Vendajes para Distensiones de Tobillo y descarga de la muñeca.

- MÓDULO III: Tratamiento de Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios
- Primeros Auxilios:
- Comportamiento general en caso de accidente.
- Conocimiento del contenido del Botiquín.
- Tratamiento de Lesiones Musculares y Articulares:
- Manejo de Calambres y Contracturas.
- Tratamiento de Distensiones y Desgarros Fibrilares.
- Tratamiento de Esguinces, Luxaciones y lesiones de Ligamentos.
- Accidentes de tendones: Tendinitis, Ruptura del Tendón de Aquiles y Derrame Sinovial.

Material de estudio:

El alumno deberá contar con el material de estudio: Módulos de Masaje Deportivo.



El masaje deportivo es una terapia manual que usa diversas técnicas para preparar, mejorar el rendimiento y acelerar la recuperación del deportista, centrándose en la manipulación de tejidos blandos para aumentar la circulación, oxigenación y flexibilidad muscular, prevenir lesiones y aliviar la fatiga, actuando antes, durante o después del ejercicio según el objetivo específico (pre-competición, mantenimiento o post-competición/rehabilitación).

