



ESCUELA  
**MASTERNATURA**  
FORMACIÓN EN TERAPIAS MANUALES

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN  
MASAJE DEPORTIVO

## QUE OFRECE ESCUELA MASTERNATURA

Escuela Masternatura ofrece un proyecto formativo, que va dirigido a todas aquellas personas que hayan sentido la llamada de las **Terapias Manuales**, con el objetivo de capacitar a profesionales parasanitarios que se adapten al competitivo y exigente escenario laboral, facilitándoles con ello, los recursos para ampliar sus posibilidades profesionales. Masternatura te ofrece ciertas ventajas para un mejor desarrollo.

Además, la escuela cuenta en su formación, con auténticos profesionales de la Terapia Manual, con años de experiencia a sus espaldas, tanto en atención al usuario como en docencia. Todo ello avalado por el gremio de escuelas APTN-COFENAT con un programa académico adaptado al competitivo mundo profesional.

Escuela Masternatura es una escuela de formación, pero no solo, trabajamos para que nuestros alumnos tengan los recursos necesarios, para el desarrollo eficaz de su vida laboral, sino que también ayudamos a su despertar emocional, la mente es como

## ESCUELA ACREDITADA POR APTN-COFENAT

APTN-COFENAT, (Asociación de profesionales de las Terapias Naturales) es una entidad asociativa y profesional de ámbito nacional inscrita en el registro de Asociaciones sindicales y Empresariales. Tienen como objetivo fundamental la representación y defensa de los intereses de todos los profesionales que ejercen y trabajan con Métodos Naturales de Salud, cuya denominación en la Unión Europea es la de Medicinas No Convencionales y Medicinas Tradicionales según la Organización Mundial de la Salud. Formar más y mejores profesionales en las Terapias Naturales, con un alto grado de formación y conocimientos tanto a nivel teórico como práctico. Eliminar los programas y contenidos de bajo nivel, exigiendo un mínimo común. Así como la formación del profesorado tenga las horas de docencia exigidas. Mientras el alumno esté cursando su formación en la escuela, éste tendrá derecho a toda la información que APTN-COFENAT manda a todos sus asociados ya que siendo alumn@s de las escuelas asociadas; se consideran pre-socios, lo que les otorga ésta distinción. Cuando el alumnado termine la formación dejará de ser pre-socio, y dejará de recibir dicha información. Para volver a seguir beneficiándose de ésta.... El alumno ya acreditado sólo tendrá que hacerse socio de nuevo para beneficiarse de nuevo de APTN-COFENAT.



## QUE ES EL MASAJE DEPORTIVO

El Masaje deportivo es una terapia manual que ya se conocía en la antigua Roma por el gran Maestro Galeno. Desde entonces el Masaje Deportivo fue evolucionando y haciéndose más rico a través de los distintos personajes de la historia que enriquecieron esta práctica. Concretamente proveniente de la Antigua Mesopotamia. Pero es en Grecia donde Hipócrates de Cos (460-380). Le otorga el nombre como hoy día más se le conoce. Con esta terapia ya se trataba a los gladiadores antes y después del combate. El Masaje Deportivo es una técnica manual que se realiza al igual que el Quiromasaje, con las manos directamente sobre la piel y en distintas partes del cuerpo, utilizando eso si un medio deslizante con el fin de poder masajear sin lesionar el tejido o piel. Con esta maniobra trabajamos el tejido blando, es decir: músculos, fascias y piel y produciendo a su vez un movimiento en el sistema circulatorio sanguíneo y linfático. Siendo ésta la técnica más específica que se realiza para la actividad deportiva tanto, de profesionales que lo practican como de amateurs y que consiste más específicamente en preparar la musculatura antes de la competición, mantenerla y recuperarla después de la competición. Además de abordar las distintas lesiones que se puedan ocasionar con la práctica de cualquier deporte u ejercicio físico.



## OBJETIVOS DEL CURSO DE MASAJE DEPORTIVO

Los objetivos del curso de Masaje Deportivo son, ofrecer información y práctica de las habilidades del Masaje deportivo aplicado sirviendo éste de nexo integrador entre las distintas terapias para los profesionales Parasanaarios. El temario del curso está enfocado a aquellas personas que quieran iniciarse en estas terapias y a las que, ya iniciadas para aportarles seguridad y confianza en el diagnóstico y el consejo terapéutico. Este curso está pensado y diseñado para aportar nuevos conocimientos, técnicas y herramientas al Terapeuta Profesional o aquel que, teniendo una formación inicial, quiera adquirir los conocimientos y confianza necesarios para comenzar la práctica profesional. Por ello adquirirás un conocimiento completo acerca naturaleza del cuerpo humano, así como el funcionamiento de este tanto a nivel fisiológico, como a nivel anatómico completo. Sin olvidar los protocolos de Masaje Deportivo que aprenderás a dominar y los vendajes funcionales.

El curso también comprende, el apoyo didáctico y el material necesario para la práctica del Masaje Deportivo, con el fin de realizar un trabajo académico que debe completarse también en casa. En clases se realizarán teórico-audio-visuales, con las últimas tecnologías en anatomía y fisiología con programas interactivos educativos. Todo ello para una mejor asimilación de los conocimientos.

.-Dentro del material para el alumn@, la escuela le proporciona de regalo un juego de las vendas para realizar el masaje funcional.

## PROGRAMA FORMATIVO DE MASAJE DEPORTIVO

El programa académico de Masaje deportivo se compone de 4 meses de duración, para los alumnos que no hayan realizado el curso de Quiromasaje, teniendo una carga lectiva de 190 h en su total. O constara de 3 meses de duración para aquellos alumnos que ya tengan Quiromasaje terminado, teniendo una carga lectiva de 160 h. El curso consta de tres unidades. El curso consta de, dos asignaturas principales, asignatura de práctica del Masaje Deportivo, asignatura de anatomía humana y unas pequeñas pinceladas de nutrición. Cada asignatura esta divididas en unidades y cada unidad en distintos temas.

### 1.-ASIGNATURA DE TEORIA DE MASAJE DEPORTIVO

**Unidad 1.-CALENTAMIENTO PARA MASAJE DEPORTIVO (M.D).** El masaje Deportivo, podríamos catalogarlo como un master en Quiromasaje. Esto puede ser por la gran similitud, que podemos encontrar en las maniobras y estiramientos, que estos comparten en común. Pero evidentemente en esta técnica se hace más hincapié su enfoque en la práctica deportiva.

**I.-TEMA: -Historia del Masaje Deportivo.** Aunque es algo difícil pretender determinar los orígenes de la ciencia y el arte del masaje. Ya que es un gesto tan natural y propio de la especie humana que pasa de generación en generación con la ayuda de la intuición. Nos adentraremos en los aspectos más generales para el manejo de este curso, además de una pequeña introducción a la aromaterapia.

- Definición general del masaje.
- Requisitos básicos para una sesión de masaje deportivo.
- Aplicaciones y beneficios del Masaje Deportivo.
- Indicaciones y contraindicaciones.

**II.-TEMA: - Clasificación del protocolo de actuación de M.D.** Según el Dr. Gallego, el masaje Deportivo surge de la necesidad de adaptar, a los deportistas profesionales y a las personas que practican deporte de manera ocasional, las distintas técnicas manuales que forman esta gran técnica.

-**Tipos de masaje deportivo** (Masaje pre-competición, masaje en la competición, masaje post-competición, masaje de entrenamiento y masaje de retirada de apósitos o lesiones leves, etc....).

-**Tipos de deportistas** (El deportista profesional y el deportista aficionado).

**Unidad 2.-PREPARACIÓN PARA MASAJE DEPORTIVO.** En esta unidad entraremos más en materia y aprenderemos tanto los protocolos del Masaje Deportivo, como los estiramientos más específicos. Esta unidad es la más dinámica, ya que veremos las manipulaciones que necesitan más vigorosidad y más esfuerzo.

**III.-TEMA: -Protocolos de masaje deportivo.** (Masaje pre-competición, protocolo Feeling, protocolo masaje Intercompetición, protocolo de masaje de descarga, protocolo del masaje desfatigante, miembro inferior, protocolo del masaje desfatigante para miembro superior, masaje de restauración, etc....).

**IV.-TEMA: Masajes de técnicas especiales.** Abordaremos unas técnicas, específicas que nos ayudarán a profundizar aún más en el tratamiento de las distintas lesiones, para obtener un resultado más satisfactorio.

**V.-TEMA: -Guía de estiramientos para la elastificación muscular** (Más de 240 músculos): Extensor y flexor común de los dedos del pie, tibial anterior de la pierna, gastronemio y soleo, isquiotibiales, rotadores internos y externos de cadera, oblicuos, abductores y glúteos, cuadrado lumbar en supino, diafragma, musculatura intercostal, tríceps braquial, subescapular, pectoral bíceps, etc.

**VI.-TEMA: -Patologías en M.D.:** Hematomas por contusión, contractura, rotura fibrilar y elongaciones musculares.

- **Miembro superior:** Síndrome canicular del codo y muñeca, tendinitis de Quervain, luxación de codo, fractura de la cabeza del radio, lesión del nervio cubital, epicondilitis, epitrocleitis, hombro doloroso, tendinitis del supraespinoso, bursitis subacromial, tendinitis de la porción larga del bíceps humeral, inestabilidades escapulo-humerales, estabilidades traumáticas (luxación y subluxación).

- **Tobillo y pie:** Fascitis plantar, tendinitis tibial posterior, periostitis tibial, tendón de Aquiles, lesiones agudas, lesiones crónicas (Factores generales y factores locales), tendinopatías bajas o de inserción, tendinopatía del cuerpo tendinoso o nodular (peritendinitis o lesiones inflamatorias del peritendón y lesiones mixtas).

- **Rodilla:** Estructuras intraarticulares de la rodilla (meniscos, ligamento cruzado anterior (LCA) y ligamento cruzado posterior (LCP)).

-Estructuras extraarticulares: Ligamento lateral interno (LLI), ligamento lateral externo (LLE), músculos extensores y músculos flexores.

-Lesiones de estructuras extraarticulares: lesiones del ligamento lateral externo (LLE), tendinitis rotuliana y rodilla del saltador.

-**Pelvis y cadera:** Pubalgia u osteopatía dinámica de pubis, enfermedad de los aductores o patología osteo-tendinomio muscular de los abductores, osteoartropatía pubiana y patología parieto-abdominal.

**Unidad 3.-HORA 0.** Llegados a este punto, casi sabremos ya todo lo necesario para la práctica del M.D. Pero, en los tiempos que corren, se debe estar muy cualificado para desarrollar cualquier técnica y más aún en el campo de las Terapias Manuales. Por ello, en esta unidad, nos centraremos en las técnicas complementarias para que nuestra formación sea, lo más completa posible.

**VII.-TEMA: -Aplicaciones complementarias en M.D.** con este tema aprenderemos nuevas herramientas para el abordaje del M.D. como son:

-**Técnica Cricer:** (Crioterapia, inmovilización, compresión, elevación y reposo).

-**El botiquín del masajista:** Elementos útiles para el masaje deportivo.

-**Guía de homeopatía oral orientada al masaje deportivo:** Rendimiento del deportista, traumatismos, tendinitis y esguinces.

-**Termoterapia y crioterapia en masaje deportivo:** Materiales a emplear, crioterapia, materiales a utilizar, aplicación de la crioterapia, masaje con crioterapia (Protocolo en miembro superior y protocolo en miembro inferior).

-**Técnicas de vendaje funcional:** Veremos los vendajes más utilizados en la práctica del Masaje Deportivo, como pueden ser los Esguince de tobillo, hallus Valgus, fascitis plantar, descargue de la articulación del hombro, estabilizador de la rodilla, Epicondilitis, etc.

**VIII.-TEMA: -Nutrición para el deporte:** Tenemos aquí, un pequeño apartado para algunas nociones básicas de nutrición aplicadas al deporte y desmentiremos algunos mitos sobre el mismo.

- ¿Qué hacer cuando aparecen agujetas?: Recuperación

-Puesta a punto para una definición muscular.

### 3.-ASIGNATURA DE ANATOMÍA APLICADA AL MASAJE DEPORTIVO

**Unidad 1.-MIOLOGÍA APLICADA AL MASAJE DEPORTIVO.** En esta segunda parte de la unidad, abordaremos el estudio de la miología humana, ciencia que se encarga del estudio de los músculos, origen inserción etc.

**V.-TEMA: -Introducción a los conceptos de miología.** Comenzamos con una pequeña entrada a los conceptos de miología, en sus tejidos y clasificación.

**VI.-TEMA: -Musculatura humana.** En primer lugar, comenzamos por la musculatura del cráneo, cintura escapular, musculatura de la extremidad del miembro superior, musculatura de la caja torácica, musculatura de la cintura pelviana y musculatura del miembro inferior. Origen inserción, de más de 100 músculos.



## DIRECCIÓN ACADÉMICA

Para que tu formación sea la adecuada y estés a la altura de los mejores profesionales nuestra Escuela pone a tu disposición todos los materiales y por supuesto a los mejores profesionales en su materia. La escuela garantiza que el profesorado que imparte las clases, son profesionales que se han forjado por toda España siendo así aptos y cualificados con una dilatada experiencia en terapias manuales. Siendo formadores de un numeroso alumnado a sus espaldas ya que durante muchos años, fueron el profesorado de una de las escuelas más antiguas de Córdoba.



### **-D.O. José Carlos Quintana Sánchez-T.**

Director de Escuela Masternatura. Encargado de las prácticas profesionales. Profesional de la Osteopatía Estructural, Visceral, Craneal, Pediátrica, Geriátrica, Urológica y Ginecológica. Experto en Quiromasaje, Masaje Deportivo, Auriculopuntura, Reflexología Podal y Vendajes Funcionales.

Desarrollará el curso como profesor principal en la materia de teoría y práctica del Quiromasaje, además de Anatomía humana. Además de la materia de práctica y teoría de Masaje Deportivo junto con los vendajes funcionales.



### **-Dra. O. Sonia Álvarez Reyes.**

Co-directora de Escuela Masternatura. Coordinación general diseño y desarrollo. Secretaria general de Formando Futuro O.N.G.D. Nutricionista por la universidad de Barcelona, formador de formadores, profesional de la Osteopatía Estructural, Cráneo-Sacral T.O.C.S. y Terapia Somato-emocional. Experta en Quiromasaje, Drenaje Linfático Manual, Masaje Thaiandés, Auriculopuntura, Reflexología Podal, Masaje Tradicional Chino Tui-Na, Medicina Tibetana y Vendajes Funcionales.

Desarrollará en el curso la materia en pautas de nutrición de Masaje Deportivo.

## TITULACIÓN ACADÉMICA

Las formaciones en Terapia Manual están consideradas a día de hoy en todo el territorio español como enseñanzas NO REGLADAS. Esto quiere decir que ninguna entidad española sea del ámbito que sea puede homologar la titulación o diplomas de dichas enseñanzas. Este poder lo tiene única y exclusivamente el Ministerio de Educación, y Ciencia- Gobierno de España. Por otra parte, la práctica de estas enseñanzas es totalmente LEGAL. Es decir, el Ministerio de Empleo y Seguridad Social- Gobierno de España, reconoce a todos los efectos legales la práctica de las Terapias Manuales con sus epígrafes correspondientes todo dentro del marco de la legalidad. Por consiguiente, la práctica y desarrollo de este tipo de titulaciones es totalmente legal a todos los efectos.

## TITULACIÓN ACREDITATIVA

Una vez finalizado el Programa académico, previamente aprobado y certificado por Escuela Masternatura, el alumno obtendrá la Titulación correspondiente. Previamente se enviarán a la sede de APTN-COFENAT donde serán sellado con el sello acreditativo y posteriormente devuelto a la escuela para la entrega final a todo el alumnado.

Formación Escuela Masternatura. Acreditada por APTN-COFENAT



## FORMULACIÓN DE LA MATRICULACIÓN

El alumn@ debe presetar la solicitud de inscripción firmada y debidamente cumplimentada, en las instalaciones de Escuela Masternatura que se encuentran en C/Realejo Nº 6 Local 6/8 - 14.003 de Córdoba capital. O personarse en la escuela para ser rellenada y abonada.

- El original de la solicitud de inscripción firmada.
- 1 fotografía a color y reconocible tamaño carnet.
- Justificante de pago adjunto.

