

Sporta masāžas kursa 1. dienas plāns

Laiks	Tēma	Praktiskā daļa / tehnikas
09:00–10:00	Sporta masāžas teorētiskais ievads	Tehnikas, pielietojums, indikācijas un kontrindikācijas, zinātniskais pamatojums
10:00–12:00	Sporta masāžas paņēmieni	Glāstīšana (Effleurage): virspusēja, dziļa Mīcīšana (Petrissage): plakani aplī, aplīveida/pusaplīveida, rullēšana Berzēšana (Friction): aplīveida, šķērsvirziena Stripping masāža: aktīva, pasīva Perkusijas (Tapotement): sitieni, kausēšana, pirkstu sitieni Vibrācijas
12:00–13:00	Iesildošās masāžas tehnikas	Praktiskā nodarbība, roku un instrumentu pielietošana
13:00–14:00	Atslābinošās (cool down) masāžas tehnikas	Praktiskā nodarbība, roku un instrumentu pielietošana
14:00–15:00	Pusdienu pārtraukums	
15:00–16:00	Sporta masāža rumpim	Praktiskā nodarbība, roku un instrumentu pielietošana
16:00–17:00	Sporta masāža muguras lejasdaļai	Praktiskā nodarbība, roku un instrumentu pielietošana

Sporta masāžas kursa 2. dienas plāns

Laiks	Tēma	Praktiskā daļa
09:00–10:00	Sporta masāža sporta patoloģiju gadījumos (muskuļu sastiepumi, tendinopātijas u.c.)	Praktiskā nodarbība, instrumentu pielietošana
10:00–11:30	Sporta masāža sporta patoloģiju gadījumos – apakšējās ekstremitātes	Praktiskā nodarbība
11:30–13:00	Sporta masāža sporta patoloģiju gadījumos – augšējās ekstremitātes	Praktiskā nodarbība
13:00–14:00	Diskusija un zināšanu izvērtējums	Kopsavilkums, jautājumi un atgriezeniskā saite