

## Programma corso base – K-ACTIVE TAPING

**Relatore unico e responsabile scientifico: DOTT. C. Comploi**

| ORARI         | LEZIONE                                                                                                                     | METODOLOGIA DIDATTICA                                                                    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:30 – 9:00   | <ul style="list-style-type: none"><li>• REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI</li><li>• CONSEGNA DEL MATERIALE DIDATTICO</li></ul> |                                                                                          |
| 9:00 – 9:15   | fondamenti teorici del corso base del corso                                                                                 | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 9:15 – 9:30   | storia del Taping Kinesiologico                                                                                             | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 9:30 – 9:45   | differenza dal tape classico, caratteristiche del materiale                                                                 | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 9:45– 10:00   | modi di applicazione del tape: I, X, Y, ventaglio                                                                           | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 10:00 – 10:15 | tecniche base del Taping Kinesiologico                                                                                      | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 10:15– 10:30  | Screeningtest e tests muscolari                                                                                             | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 10:30– 10:45  | esempi di applicazioni                                                                                                      | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 10:45 – 11:00 | <b>Coffee Break</b>                                                                                                         |                                                                                          |
| 11:00 – 11:10 | tecnica muscolare: sistema lombosacrale                                                                                     | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| 11:10– 11:25  | tecnica muscolare: sistema lombosacrale                                                                                     | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| 11:25– 11:35  | tecnica dei legamenti: rachide lombare                                                                                      | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| 11:35– 11:50  | tecnica dei legamenti: rachide lombare                                                                                      | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE(H)  |
| 11:50– 12:00  | tecnica fasciale: patella                                                                                                   | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| 12:00– 12:15  | tecnica fasciale: patella                                                                                                   | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| 12:15– 12:25  | tecnica correttiva: patella                                                                                                 | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| 12:25– 13:00  | tecnica correttiva: patella                                                                                                 | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| 13:00– 14:00  | <b>PRANZO</b>                                                                                                               |                                                                                          |
| 14:00– 14:30  | Ripetizione delle 4 tecniche base                                                                                           | LEZIONE MAGISTRALE (A)                                                                   |
| 14:30– 14:45  | Screening Tests: Lower and Upper Spine Tests e test muscolari. applicazione m. trapezio                                     | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| 14:45– 15:15  | Screening Tests: Lower and Upper Spine Tests e test muscolari. applicazione m. trapezio                                     | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |

|                      |                                                                                                                                        |                                                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15:15– 15:30</b>  | <b>PAUSA</b>                                                                                                                           |                                                                                          |
| <b>15:30– 15:45</b>  | Screening Tests: Thorax Test e test muscolari.<br>applicazione speciale: mm. romboidei                                                 | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>15:45– 16:15</b>  | Screening Tests: Thorax Test e test muscolari.<br>applicazione speciale: mm. romboidei                                                 | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>16:15– 16:30</b>  | Screening Test: Upper Extremity Test e test muscolari.<br>applicazioni:<br>1. m. deltoide<br>2. m. sovraspinato<br>3. tecnica fasciale | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>16.00 – 16.15</b> | Screening Test: Upper Extremity Test e test muscolari.<br>applicazioni:<br>1. m. deltoide<br>2. m. sovraspinato<br>3. tecnica fasciale | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>16.15 – 16.25</b> | colpo di frusta                                                                                                                        | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>16.25 – 16.40</b> | colpo di frusta                                                                                                                        | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>16.40 – 16.50</b> | frattura costale                                                                                                                       | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>16.50 – 17.05</b> | frattura costale                                                                                                                       | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>17.05 – 17.15</b> | cicatrici                                                                                                                              | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>17.15 – 17.30</b> | cicatrici                                                                                                                              | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>17.30 – 17.40</b> | m. adduttore lungo                                                                                                                     | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>17.40 – 18.00</b> | m. adduttore lungo                                                                                                                     | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>ORARI</b>         | <b>LEZIONE</b>                                                                                                                         | <b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>                                                             |
| <b>9:00 – 9:15</b>   | riflessioni del giorno 1<br>ripetizione dei punti più importanti<br>ripetizione delle 4 tecniche base                                  | LEZIONE MAGISTRALE (A1)                                                                  |
| <b>9:15– 9:25</b>    | Screening Test Cervical Extension Test<br>applicazione cervicale (tecnica muscolare e tecnica dei legamenti)                           | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>9:25– 9:45</b>    | Screening Test Cervical Extension Test                                                                                                 | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA'                         |

|                     |                                                                                                       |                                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | applicazione cervicale (tecnica muscolare e tecnica dei legamenti)                                    | PRATICHE O TECNICHE (H)                                                                  |
| <b>9:45– 9:55</b>   | applicazione all' epicondilite (tecnica muscolare e tecnica fasciale)                                 | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>9:55– 10:15</b>  | applicazione all' epicondilite (tecnica muscolare e tecnica fasciale)                                 | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>10:15– 10:30</b> | Pausa                                                                                                 |                                                                                          |
| <b>10:30– 10:40</b> | Screening Test: SLR Test                                                                              | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>10:40– 11:00</b> | Screening Test: SLR Test                                                                              | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>11:00– 11:20</b> | applicazioni al ginocchio                                                                             | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>11:20– 11:50</b> | applicazioni al ginocchio                                                                             | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>11:50– 12:10</b> | applicazioni al tendine d'achille                                                                     | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>12:10– 12:45</b> | applicazioni al tendine d'achille                                                                     | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>12:45– 13:00</b> | Pranzo                                                                                                |                                                                                          |
| <b>13:00– 13:10</b> | Screening Test: Patrick Test<br>applicazione al m.gluteus maximus                                     | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>13:10– 13:20</b> | Screening Test: Patrick Test<br>applicazione al m.gluteus maximus                                     | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>13:20– 13:30</b> | Screening Test: Abdominal Pressure Test<br>applicazioni ai mm. obliquo abdominis externus ed internus | DIMOSTRAZIONI TECNICHE SENZA ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DEI PARTECIPANTI                |
| <b>13:30– 13:50</b> | Screening Test: Abdominal Pressure Test<br>applicazioni ai mm. obliquo abdominis externus ed internus | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>13:50– 14:00</b> | Analisi dei dati appresi in sede di corso e discussione                                               | ESECUZIONE DIRETTA DA PARTE DI TUTTI I PARTECIPANTI DI ATTIVITA' PRATICHE O TECNICHE (H) |
| <b>14:00– 14:30</b> | domande e risposte                                                                                    |                                                                                          |
| <b>14.30</b>        | TEST ECM                                                                                              |                                                                                          |

## **Razionale**

I PROFESSIONISTI CHE PARTECIPERANNO AL CORSO KINESIOLOGY TAPING POTRANNO ACQUISIRE COMPETENZE E CONOSCENZE UTILI, NELL'AMBITO DELLA PROPRIA DISCIPLINA, PER INDIVIDUARE LE CAUSE DEL DOLORE (ARTICOLARE, MUSCOLARE ECC...) TRATTANDO COSÌ NON SOLO IL SINTOMO, MA IL PROBLEMA ALL'ORIGINE . OBIETTIVO DELLA TERAPIA È INFATTI GARANTIRE I MOVIMENTI FISIOLGICI DELLE ARTICOLAZIONI E DELLA MUSCOLATURA, ATTIVANDO PROCESSI ENDOGENI DI GUARIGIONE E REGOLAZIONE SENZA MAI LIMITARE LA LIBERTÀ DI MOVIMENTO.