



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Facoltà di Scienze della formazione
Formazione Permanente

Anno accademico 2021-22

Corso di Teoria e Pratica delle TCS (Tecniche complementari Sportive e analisi dei meridiani miofasciali)

in presenza

Direzione Scientifica
Prof. Francesco Casolo

Docenza
Prof. STEFANO TIRELLI
Direttore Didattico TCS

Milano 20 aprile – 25 maggio 2022

Scadenza iscrizioni: 13 aprile 2022

Corso destinato a studenti di L22 e di LM67

Le **Tecniche Complementari Sportive (TCS)** sono un insieme di tecniche manuali e motivazionali unite alle conoscenze della tradizionale preparazione atletica atte a implementare la performance atletico-mentale e a contribuire al miglioramento delle possibili algie muscolo-tendinee dello sportivo. L'Operatore di Tecniche Complementari Sportive acquisisce un bagaglio di conoscenza teorica e pratica derivante da metodologie antalgiche e motivazionali quali, ad esempio, la digitopressione (shiatsu) e il Mental Training, che permette l'inserimento di una nuova figura professionale all'interno dello staff di preparazione atletica o al seguito di singoli sportivi. Il corso di Tecniche Complementari Sportive è riservato a min 24 max 30 studenti del Corso di Laurea in Scienze Motorie (**Laurea Specialistica LM67 e ultimo anno Laurea Triennale L22**) e verrà tenuto dall'Insegnante, **dott. Stefano Tirelli** nella palestra e nelle aule dell'Istituto Sacro Cuore in P.za Buonarroti. Avrà la durata di 25 ore di lezioni teorico-pratiche secondo i seguenti calendario e programma:

Giorno	Ore	Tipologia di lezione	Argomento
Mercoledì 20 aprile	14,00-15,30	Teorica	Apertura del Corso, presentazione del programma.
	15,45-17,15	Pratica	La digitopressione applicata al meridiano del Fegato e Cistifellea per la contrazione muscolo tendinea.
Mercoledì 27 aprile	14,00-15,30	Teorica	Il Sistema dei Meridiani energetici e catene miofaciali associate
	15,45-17,15	Pratica	Digitopressione applicata 1) al meridiano del Cuore e Intestino tenue per la circolazione sanguigna 2) al meridiano del Pericardio e del triplice riscaldatore per il metabolismo
Mercoledì 4 maggio	14,00-15,30	Teorica	Tecnica della digitopressione per il rilassamento muscolare
	15,45-17,15	Pratica	Digitopressione applicata 1) al Meridiano della Milza e Stomaco per il trofismo muscolare 2) al Meridiano del Polmone e dell'Intestino Crasso per le capacità aerobiche
Mercoledì 11 maggio	14,00-15,30	Teorica	La preparazione mentale prima della performance atletica
	15,45-17,15	Pratica	Digitopressione applicata ai Meridiani di Rene e Vescica per le funzioni di regolazione idrico-saliniche
Mercoledì 18 maggio	14,00-15,30	Teorica	Tecniche di visualizzazione per il recupero da infortunio
	15,45-17,15	Pratica	Digitopressione sui meridiani del Fegato e Cistifellea per l'elasticità muscolare e la forza esplosiva
Mercoledì 25 maggio	14,00-15,30	Teorica	Digitopressione antalgica per le infiammazioni muscolo-tendinee
	15,45-17,15	Pratica	Digitopressione antalgica per le contratture muscolari
Data da definire			Esame finale di valutazione

Il corso viene attivato a corso SINGOLO con numeri di iscrizione minimi di 24 studenti e massimo di 30 studenti e a corso DOPPIO con numeri minimi di 48 studenti e massimi di 60 studenti.

L'esame finale del corso consisterà in un test scritto in data da definire. Il superamento della prova d'esame darà diritto:

- all'accREDITAMENTO del corso in ragione di 3 CFU a scelta dello studente nell'ambito della LM67 in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattative e dell'Ordinamento L22 in Scienze Motorie e dello Sport;
- al rilascio di diploma o tessera di Operatore in TCS rilasciati da "Studio Tirelli";
- alla possibilità di inserimento presso strutture e/o società sportive che usufruiscono dell'apporto professionale di Tecniche Complementari Sportive.

La frequenza è obbligatoria.

Ai fini dell'ammissione alla prova d'esame le ore di assenza non potranno eccedere il 33% delle ore di corso totali.

A tutti gli iscritti verrà data la possibilità di ricevere a condizioni agevolate il libro "Tecniche Complementari Sportive" edito dalla Libreria dello Sport.

Modalità di partecipazione

Per iscriversi al corso è necessario procedere online dal sito:

<https://formazionecontinua.unicatt.it/formazione-corso-di-teoria-e-pratica-delle-tcs-sp20mi03541-02>.

La quota di partecipazione è di:

- **€ 150,00 (IVA compresa)** per gli studenti dell'Università Cattolica;
- **€ 170,00 (IVA compresa)** per gli Alumni dell'Università Cattolica;
- **€ 190,00 (IVA compresa)** operatori sportivi.

Il pagamento della quota può essere effettuato tramite:

- **Carta di credito** direttamente dal sito delle iscrizioni online;
- **Bonifico bancario** (i dati necessari a effettuare il versamento sono riportati nell'email di conferma di avvenuta iscrizione che lo studente riceverà una volta ultimato l'iter di iscrizione online).

La Formazione permanente si riserva di chiudere le iscrizioni prima della scadenza prevista, al raggiungimento del numero massimo di posti disponibili.

L'iscrizione non è rimborsabile tranne nel caso di non attivazione del corso e comunque nei termini previsti dal [Regolamento generale di iscrizione ai corsi di formazione permanente dell'Università Cattolica del Sacro Cuore](#).

Il corso viene attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti previsto.