



# MASAJE Y RELAJACIÓN APLICADOS AL DEPORTE

Servicio de Actividades Deportivas de la  
Universidad de Zaragoza

PROGRAMA DE FORMACIÓN 2010-11

**Mònica de Vega i Casassas**

Parce**studi inefc-bcna**

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÒNICA DE VEGA  
monixdvc@gmail.com



# Sesión teórico - práctica

## - El masaje deportivo-



# EQUIPO MULTIDISCIPLINAR

## SERVICIOS MÉDICOS

Equipo médico  
Fisioterapeuta  
Masajista deportivo

## DIRECTIVA Y CLUB

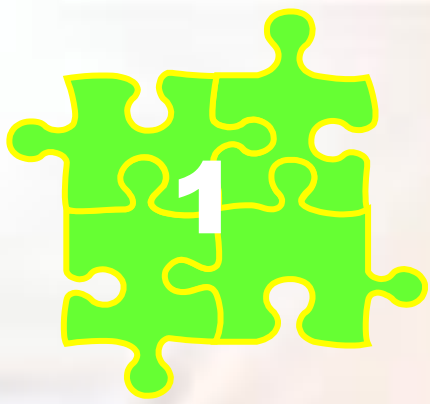
## CUERPO TÉCNICO

1r y 2º entrenador  
Preparador Físico

## SERVICIOS AUXILIARES

Mecánico  
Ullero  
Mantenimiento





# DEFINICIÓN



**TÉCNICA MANUAL O MECÁNICA CON  
EL FIN DE PROVOCAR UNA  
REACCIÓN AL ORGANISMO**

# Masaje deportivo

Conjunto de manipulaciones realizadas con las manos, zonas del cuerpo o aparatología , con unos objetivos claros:

**PREVENTIVOS, CURATIVOS  
HIGIÉNICOS, PSICOLÓGICOS  
Y TERAPÉUTICOS**

# Mecanismos de actuación



## EXÓGENOS O EXTERNOS

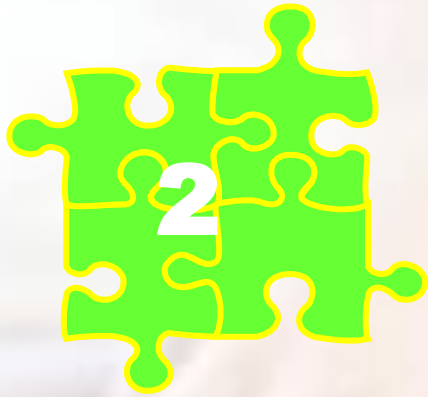
Actuación de nuestras manos  
ambiente, técnica correcta, espontaneidad,  
motivación y entrega del masajista

## INTRÍNSECOS O INTERNOS

Calor inical que transmite las manos, generando  
vasodilatación, mejorando el metabolismo local  
llegando a una relajación-excitación o analgesia

## PARÁMETRO PSICOLÓGICO

Necesidad de ser tocado, escuchado y aconsejado



# TIPOS DE MASAJE

**SEGÚN LA ACTIVIDAD DEL EQUIPO PODEMOS DIFERENCIAR CUATRO ESTACIONES DE MASAJE:**

- 1.MASAJE DE ENTRENAMIENTO**
- 2.-MASAJE PRE-COMPETICIÓN**
- 3.-MASAJE en el descanso DE LA COMPETICIÓN**
- 4.-MASAJE POST-COMPETICIÓN**



**el mejor????**



# 1. MASAJE DE ENTRENAMIENTO



Aclimatación o precalentamiento

Preventiva a lesiones musculares, ligamentosas y tendinosas

Recuperación física, psicológica rápida



**ANTES DEL ENTRENAMIENTO**

Preparar la musculatura para esfuerzo

Aumento oxigenación de los tejidos

Elastificación de los tejidos

Preparación psicológica

Analgesia zona a tratar

**15'**



**30'-45'**



**DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO**

Favorecer la eliminación de sustancias

Aumentar el riego sanguíneo, O<sub>2</sub>,..

Relajación psíquica

Disminución tonicidad muscular

UTILIZACIÓN NUEVAS TÉCNICAS

# 2.-MASAJE PRE-COMPETICIÓN

Preparación de la musculatura al esfuerzo: CONTRACTIBILIDAD Y RESPUESTA

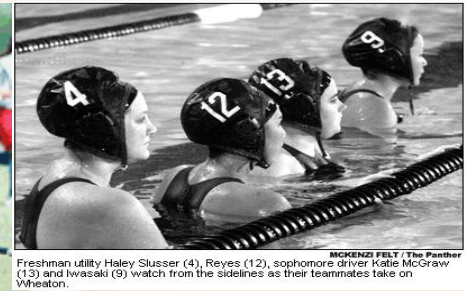
Preventiva a lesiones

Aumentar riego sanguíneo, temperatura

15'- 20'



# 3.-MASAJE en el descanso DE LA COMPETICIÓN



MCKENZIE FELT / The Panther  
Freshman utility Haley Slusser (4), Reyes (12), sophomore driver Katie McGraw (13) and Iwasaki (9) watch from the sidelines as their teammates take on Wheaton.

10'



Mantener el estado óptimo de la musculatura  
Analgesia de posibles contusiones y contracturas (posibles lesiones)  
Retrasar la aparición de la fatiga

# 4.-MASAJE POST-COMPETICIÓN

## RECUPERACIÓN O DESCÁRGA

Favorecer la eliminación de sustancias de desecho

Eliminar la fatiga

Relajación psíquica de los deportistas

Relajación hipertonías

Sedar y relajar



20'- 50'





# CONCLUSIÓN

**“El deportista debe de ser considerado como una persona que trabaja al límite de sus funciones FISIOLÓGICAS Y PSICOLÓGICAS y por lo tanto podemos influir en su estatus recuperador”**



**“El masaje debe actuar como tratamiento coadyuvante , herramienta de prevención, preparación, apoyo psicológico y terapéutico”**

**“la manipulaciones no son nuevas ni distintas al resto de los masajes clásicos, sino que és un masaje ecléctico”**



**masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA [monixdvc@gmail.com](mailto:monixdvc@gmail.com)**



# **GENERALIDADES DE LAS MANIPULACIONES**

**masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com**

# MANIPULACIONES

## .....1.-Roces y vaciados:

Este grupo de roces y vaciajes son manipulaciones preparatorias al resto de los movimientos y manipulaciones, y la zona de aplicación es la epidermis. Encontramos:

- **1.A.-Pasos neurosedantes**, que centran sus efectos en la sedación y relajación del sistema nervioso, actúan a través de las terminaciones sensitivas al nivel cutáneo, por ejemplo, se aplican en técnicas de relajación en personas con estrés.



# MANIPULACIONES

## .....1.-Roces y vaciados:

- **1.B.-Renovación venosa**, consta en la facilitación del retorno venoso y linfático, cuando este es deficiente, aligerando situaciones edematosas, y para drenar sustancias de desecho, ya sean causantes al exceso del ejercicio físico o fatiga, y su efecto es especialmente evidente en las extremidades.



# MANIPULACIONES

## .....2.-Fricciones:

- Tiene como principal objetivo la activación circulatoria con efectos de mejora, en la nutrición de los tejidos y anestesia del dolor, momentáneamente, comportando a su vez, un aumento de la temperatura, mayor oxigenación. Es muy terapéutico en tratamientos reumáticos y problemas articulares, ¿Quién no se ha hecho nunca una fricción involuntaria?., Como por ejemplo los niños pequeños cuando se dan un golpe con la pelota en los brazos, lo primero que hacen es friccionarse la zona.



# MANIPULACIONES

## .....3.Los Amasamientos:

- Los amasamientos conforman sin duda, el grupo principal y de mayor importancia en el masaje. Su técnica supone **exprimir sistemáticamente y al compás las fibras musculares** produciendo así la relajación o tonificación dependiendo del caso, si existe atrofia ó hipotonía, o bien hipertonía, llegando a una mejora aportación sanguínea, cosa que implica mayor aporte de oxígeno y nutrientes.
- Encontramos diversos tipos de amasamientos, los más generales están centrados **en los digitales**, los cuales tienen una técnica de trabajo mediante rotación de las yemas de los dedos.



# MANIPULACIONES

## .....3.Los Amasamientos:

- Otro tipo son los **palmo-digitales** y se trabaja con toda la palma de la mano y de los dedos, a diferencia se adopta un trabajo más de desplazamiento de manos y de desarrollo más amplio ya que la superficie de contacto es mayor.



# MANIPULACIONES

## .....3.Los Amasamientos:

- Los amasamientos **nudillares y nudillares recurrentes**, se trabajan con ls nudillos e los dedos. Su efecto és de descontracturación y desenganchamiento de fascias.
- Amasamientos **del pulpo-pulgar** descontracturación gemelos



# MANIPULACIONES

## .....4.Las Percusiones:

- Las percusiones consisten en golpecitos rítmicos, generalmente de cadencia rápida, que se efectúan sobre masas musculares. La percusión produce un reflejo automático de contracción muscular, seguido de relajación, gracias a la onda vibratoria. De todo esto se deduce que estos movimientos unos efectivos relajantes musculares, pero es este reflejo previo el que estimula la capacidad de contracción del músculo.



# MANIPULACIONES

## .....4.Las Percusiones:

- Esto juntamente con la vivacidad de su ritmo, las hace especialmente indicadas para la preparación de las masas musculares antes de la actividad física (estimular), por su relajación cuando estas están tensas (contractura), o por su tratamiento cuando están hipotónicas. Actúa además a nivel de vísceras, el muy nombrado “Clapping”, actúa a nivel pulmonar para expectoraciones (percusiones cóncavas).
- Existen distintas percusiones: **tangenciales y cóncavas y el palmoteo o cacheteo plano.**



# MANIPULACIONES

## .....5.Las Movilizaciones:

- Las movilizaciones están destinadas a las articulaciones de las extremidades, permiten que estas recuperan la movilidad fisiológica cuando está disminuida (inmovilizaciones, atrofias, estados prolongados de postración...) y actúan indirectamente sobre el tejido blando que los envuelve.
- RECORDAR: QUÉ NO PUEDEN EFECTUARSE EN FRIO, buscando la máxima, sin forzar, y la mejor movilidad haciendo ejercicio: agonista, antagonista, hallando: activas, pasivas, activo-resistido, pasivo-resistido.



# MANIPULACIONES

## .....6.La Radiación de calor:

- Aunque no forma parte de los movimientos incluidos originalmente en el quiromasaje, su ejecución facilita un contacto, efectivo y agradable, con el receptor del masaje.
- Es calmante (del dolor) y relajante (del sistema nervioso).



\*friccionamos las manos

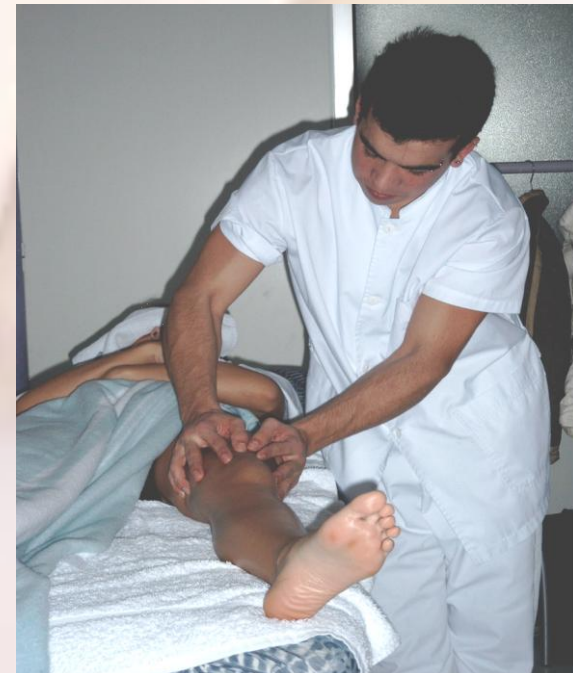


\*aplicamos a la región radiando el calor

# MANIPULACIONES

## .....7.Las Vibraciones:

- Son maniobras oscilatorias ejecutadas imprimiendo en la mano una especie de temblor que se transmite a los tejidos mediante la mano o los dedos. Ejecutados con ritmo y frecuencia rápidos y, amplitud fuerte son estimulantes y si son realizados suavemente y de amplitud débil son sedantes y relajantes..
- Pueden ser **estáticas o recurrentes**





**VAMOS A RECORDAR....**

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA [monixdvc@gmail.com](mailto:monixdvc@gmail.com)

# QUE MANIPULACIÓN ES CADA UNA DE ELLAS?





# **VAMOS A LA PRÁCTICA**

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA [monixdvc@gmail.com](mailto:monixdvc@gmail.com)



# VAMOS A LA PRÁCTICA



masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com

# MASAJE DE TRONCO Y EXTREMIDADES SUPERIORES



masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com

# MASAJE DE ESPALDA

**PASOS NEUROSEDANTES**

**APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...**

**ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN**

**RENOVACIÓN VENOSA**

**AMASAMIENTOS**

**Digitales**

**Palmo-digitales**

**Nudillares**

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**

**+ ESTIRAMIENTOS Y SACUDIDAS**

**PERCUSIONES**

**VIBRACIONES**

**RADIACIÓN DE CALOR**

**PASOS NEUROSEDANTES**

**OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**

# PASOS NEUROSEDANTES

# ROCES Y FRICCIONES

**PASOS NEUROSEDANTES**  
**APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...**  
**ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN**  
**RENOVACIÓN VENOSA**  
**AMASAMIENTOS**

**Digitales**  
**Palmo-digitales**  
**Nudillares**

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**

**+ ESTIRAMIENTOS Y  
SACUDIDAS**

**PERCUSIONES**

**VIBRACIONES**

**PRESIONES**

**RADIACIÓN DE CALOR**

**PASOS NEUROSEDANTES**

**OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**



# RENOVACIÓN VENOSA

PASOS NEUROSEDANTES  
APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...  
ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN  
**RENOVACIÓN VENOSA**  
AMASAMIENTOS

Digitales  
Palmo-digitales  
Nudillares

TRABAJO ESCAPULAR I EESS

+ ESTIRAMIENTOS Y  
SACUDIDAS

PERCUSIONES

VIBRACIONES

PRESIONES

RADIACIÓN DE CALOR

PASOS NEUROSEDANTES

OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN



## AMASAMIENTOS DIGITALES



## AMASAMIENTOS PALMO-DIGITALES



## AMASAMIENTOS NUDILLARES



PASOS NEUROSEDANTES  
APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...  
ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN  
RENOVACIÓN VENOSA

### AMASAMIENTOS

Digitales  
Palmo-digitales  
Nudillares

TRABAJO ESCAPULAR I EESS  
+ ESTIRAMIENTOS Y  
SACUDIDAS

PERCUSIONES  
VIBRACIONES  
PRESIONES  
RADIACIÓN DE CALOR  
PASOS NEUROSEDANTES  
OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN

# **TRABAJO ESCAPULAR**

## **Estiramientos**

## **Sacudidas**

## **Tracciones**

**PASOS NEUROSEDANTES**

**APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...**

**ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN**

**RENOVACIÓN VENOSA**

**AMASAMIENTOS**

**Digitales**

**Palmo-digitales**

**Nudillares**

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**

**+ ESTIRAMIENTOS Y  
SACUDIDAS**

**PERCUSIONES**

**VIBRACIONES**

**PRESIONES**

**RADIACIÓN DE CALOR**

**PASOS NEUROSEDANTES**

**OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**



# PERCUSIONES TANGENCIALES



# PERCUSIONES CÓNCAVAS



**PASOS NEUROSEDANTES**  
**APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...**  
**ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN**  
**RENOVACIÓN VENOSA**  
**AMASAMIENTOS**

**Digitales**  
**Palmo-digitales**  
**Nudillares**

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**  
**+ ESTIRAMIENTOS Y**  
**SACUDIDAS**

**PERCUSIONES**  
**VIBRACIONES**  
**PRESIONES**  
**RADIACIÓN DE CALOR**  
**PASOS NEUROSEDANTES**  
**OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**

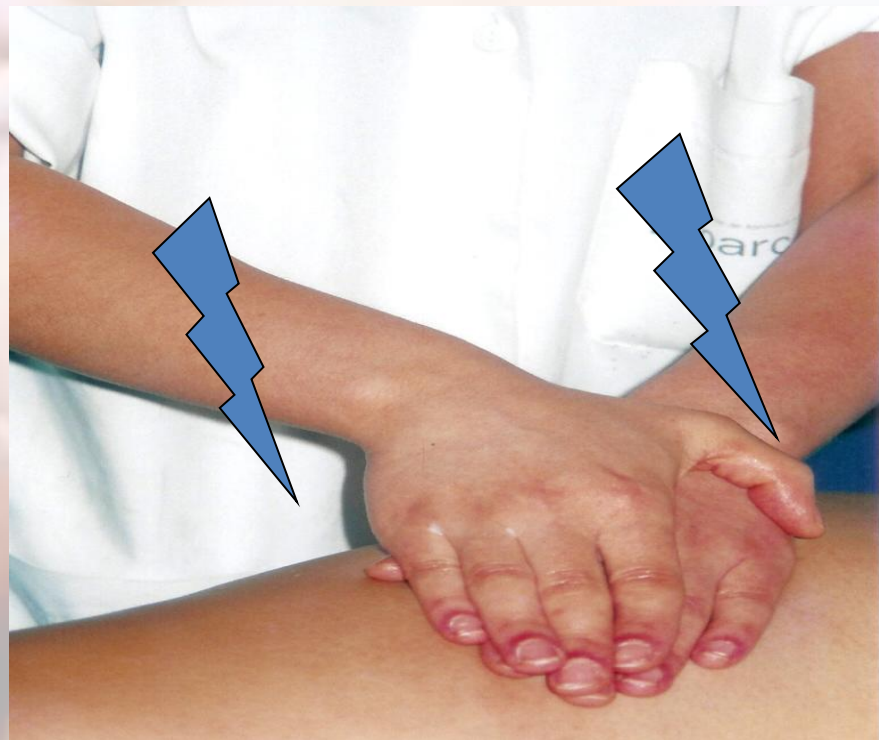
# VIBRACIONES

**PASOS NEUROSEDANTES**  
**APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...**  
**ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN**  
**RENOVACIÓN VENOSA**  
**AMASAMIENTOS**

Digitales  
Palmo-digitales  
Nudillares

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**  
**+ ESTIRAMIENTOS Y**  
**SACUDIDAS**

**PERCUSIONES**  
**VIBRACIONES**  
**PRESIONES**  
**RADIACIÓN DE CALOR**  
**PASOS NEUROSEDANTES**  
**OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**



# RADIACIÓN DE CALOR



**Friccionamos las manos**

**Radiamos a la zona**

**PASOS NEUROSEDANTES  
APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...  
ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN  
RENOVACIÓN VENOSA  
AMASAMIENTOS**

**Digitales  
Palmo-digitales  
Nudillares**

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**

**+ ESTIRAMIENTOS Y  
SACUDIDAS**

**PERCUSIONES  
VIBRACIONES  
PRESIONES**

**RADIACIÓN DE CALOR**

**PASOS NEUROSEDANTES  
OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**



# PASOS NEUROSEDANTES

**PASOS NEUROSEDANTES**  
**APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...**  
**ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN**  
**RENOVACIÓN VENOSA**  
**AMASAMIENTOS**

**Digitales**  
**Palmo-digitales**  
**Nudillares**

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**  
**+ ESTIRAMIENTOS Y**  
**SACUDIDAS**

**PERCUSIONES**  
**VIBRACIONES**  
**PRESIONES**  
**RADIACIÓN DE CALOR**

**PASOS NEUROSEDANTES**  
**OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**



# TAPAMOS, CUBRIMOS

# Y

# OXIGENAMOS

# LA PIEL

**PASOS NEUROSEDANTES**  
**APLICACIÓN CREMA/ACEITE/...**  
**ROCE SUPERFICIAL-FRICCIÓN**  
**RENOVACIÓN VENOSA**  
**AMASAMIENTOS**

**Digitales**  
**Palmo-digitales**  
**Nudillares**

**TRABAJO ESCAPULAR I EESS**

**+ ESTIRAMIENTOS Y**  
**SACUDIDAS**

**PERCUSIONES**  
**VIBRACIONES**  
**PRESIONES**

**RADIACIÓN DE CALOR**

**PASOS NEUROSEDANTES**

**OXIGENACIÓN Y VASCULACIÓN**

# MUCHAS GRÁCIAS



[monixdvc@gmail.com](mailto:monixdvc@gmail.com)

masaje y relajación aplicados al deporte-- MÓNICA DE VEGA monixdvc@gmail.com



[www.parcestudi.com](http://www.parcestudi.com)