



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200606301

MASAJE Y DEPORTE

Masaje y entrenamiento deportivo

JOSÉ LUIS ALEJO HERVÁS

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

ELSA ESTEBAN FERNÁNDEZ

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Córdoba

6 y 7 de julio de 2006

Masaje y deporte

INTRODUCCIÓN

En esta ponencia se tratará el tema del masaje dentro del entrenamiento deportivo, dando un enfoque de complementación a otras técnicas para mejorar el rendimiento –tanto directamente, influyendo en los gestos técnicos en forma de idoneidad del músculo implicado que cumple las características óptimas para dicha contracción, como indirectamente, incidiendo en la calidad del descanso y una mejor y más rápida recuperación–.

¿POR QUÉ SE LE APLICA MASAJE AL DEPORTISTA?

El masaje se aplica a los deportistas por motivos de prevención, calentamiento o recuperación, incidiendo en la analgesia, acondicionamiento, relajación o activación.

Esta práctica es válida para cualquier tipo de deporte y deportista, pudiendo aplicar distintas técnicas y sobre diferentes grupos musculares específicos, que en general son aquellos que tienen mayor implicación en la actividad o gesto técnico con su consecuente fatiga generada por las repeticiones continuadas.

Podemos resumir la utilidad de los masajes en los siguientes puntos:

- Para calentar los músculos antes de un entreno o competición.
- Para descargar los músculos y recuperarlos lo antes posible.
- Como analgésico cuando surge el dolor, tras lesiones o contusiones musculares.

MOMENTOS Y FORMAS DE APLICACIÓN DEL MASAJE

A. Masaje de calentamiento o pre-competitivo:

La fase previa a la competición, o antes de realizar un esfuerzo intenso, en cuanto a la preparación del deportista es fundamental para su rendimiento y para la prevención de lesiones. El masaje es un perfecto aliado para ‘entrar en calor’, pero siempre formando parte de la estructura de un calentamiento estándar, junto con todas las medidas que tenemos a nuestro alcance. Por ello, el masaje en este momento cumple y busca los mismos objetivos que el calentamiento entendido como una de las partes de toda sesión de ejercicio físico: preparar el organismo del deportista y su aparato locomotor para el esfuerzo, cubriendo el ámbito físico, orgánico y psíquico.

Alguno de los objetivos que perseguimos con el calentamiento en general son:

- Preparar física, psíquica y fisiológicamente al deportista.
- Prevenir lesiones, aumentando la coordinación muscular.
- Mejorar el riego sanguíneo a los tejidos en general y al muscular en particular.
- Aumentar el intercambio de gases.
- Mejorar la elasticidad muscular y su adaptación al esfuerzo.

Los objetivos que nos debemos plantear en la administración del masaje de calentamiento, en particular, son:

- Preparar el músculo para aumentar el flujo sanguíneo local y regional, tonificarlo y flexibilizarlo y aumentar su capacidad contráctil, elástica y de respuesta.
- Preparar las partes blandas y articulares (ligamentos, cápsula) para el esfuerzo, aumentando la oxigenación, nutrición, metabolismo y función.

Masaje y deporte

Deberemos administrarlo antes de la competición, entre diversas técnicas de movilidad articular, aumentando progresivamente su intensidad de lo más general a lo más específico.

Al igual que el calentamiento tiene un componente específico en función del tipo de esfuerzo y de gestos deportivos que se van a realizar, el masaje también debe contemplarlo (deportes asimétricos, segmentos dominantes, características del medio...).

Las maniobras serán estimulantes y tendiendo a lo enérgico: iniciar con deslizamientos, amasamientos, para ir introduciendo un aumento de intensidad gracias a percusiones, fricciones...

La frecuencia elevada de las maniobras permite activar el sistema nervioso central, y la profundidad escasa también, puesto que en caso contrario disminuiría el tono muscular. Realizarlo unos 25 – 30 minutos antes de la competición durante unos 10 minutos.

B. Masaje intra-competición:

En este caso nos situamos en los descansos que el deportista tiene durante la competición, ya sea por las reglas del deporte en concreto donde se establecen interrupciones de la actividad, ya sea por la posibilidad de que el deportista cese durante algún tiempo por cualquier causa. En esta situación tenemos dos aspectos fundamentales a tener en cuenta:

- 1 Pequeños problemas que hayan surgido durante la práctica o competición, como contusiones, contracturas, distensiones, hematomas... e incluso otros más graves (fracturas, luxaciones...). Obviamente en este caso toda actuación terapéutica debe ir dirigida por el profesional competente en su caso (servicios médicos, fisioterapeuta...), pero protocolos que faciliten el trabajo de los mismos serían abrigar al deportista, hidratarlo, crioterapia, elevación y reposo.
- 2 Descarga de los músculos y grupos musculares fatigados para facilitar el retorno venoso y la eliminación de los productos de desecho. Necesitaríamos mejorar el aporte sanguíneo, retardar la fatiga, restaurar la capacidad contráctil evitando calambres y mialgias. Para ello haríamos maniobras suaves y centrípetas para el retorno venoso, presiones deslizantes y estiramientos intercalados. Será de suma importancia que el deportista no se enfríe.

c. Masaje post-competición:

En esta situación, será clave disminuir el tiempo de recuperación y/o aumentar la eficacia de la misma, y plantearíamos dos objetivos: preventivo para evitar fallo en el siguiente esfuerzo (competitivo o de entrenamiento), y de recuperación rápida combinando los factores implicados: enfriamiento progresivo, nutrición y aportes necesarios, hidratación, reposo, descanso, y masaje y técnicas que permitan el drenaje y el retorno venoso. Maniobras lentas y profundas (no activadoras de sistema nervioso e inhibitoras del tono muscular), amasamientos, presiones, vibraciones y drenaje en miembros, terminando con estiramientos suaves y mantenidos, e incluso con control respiratorio, constituiría una buena secuencia.

Al igual que el calentamiento, la recuperación debe tener un componente general pero también específico en función del esfuerzo realizado. Realizarlo aproximadamente al par de horas de finalizar la competición durante unos 20 minutos.

Masaje y deporte

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Masaje asistido:

- Uso del masaje por parte del masajista.
- Técnicas del masajista.

Automasaje:

- Uso del masaje por parte del deportista.
- Técnicas del deportista.

Usos del masaje y automasaje según rendimiento:

- Prevención.
- Puesta a punto (calentamiento).
- Recuperación (regeneración).

Usos del masaje y automasaje a lo largo de la sesión de entrenamiento:

- Calentamiento.
- Recuperación entre series.
- Vuelta a la calma.

De la teoría a la práctica:

- Equipo multidisciplinar:

Dentro de un equipo deportivo, ya sea de deportes individuales o de colectivos, los integrantes del cuerpo técnico deben interactuar con el fin de mejorar el rendimiento al máximo de las posibilidades del deportista. Dependiendo siempre del nivel y del presupuesto del equipo, se irán reduciendo figuras de un ideal de cuerpo técnico, como es: entrenador, preparador físico, médico, psicólogo, fisioterapeuta (asistido por masajista si es necesario por el número de deportistas dentro del equipo) y un encargado del material deportivo si la modalidad deportiva lo requiere.

Pero es cierto que en muchas ocasiones los perfiles profesionales deben suplirse con una ampliación de las responsabilidades de las figuras existentes, y/o la asunción por parte de los deportistas de conocimientos teóricos y prácticos que les permitan *prescindir por obligación* de las figuras ausentes.

BIBLIOGRAFÍA

- ▣ FERICHE, B., y DELGADO, M. *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona: Paidotribo; 2003.
- ▣ VÁZQUEZ, J., y SOLANA, R. *Masaje Deportivo y lesiones en el deporte*. Jaén: Alcalá; 2002.
- ▣ KOLT, G., y SNYDER-MACKLER, L. *Fisioterapia del deporte y el ejercicio*. Madrid: Elsevier; 2004.