

# MASAJE DEPORTIVO



**CARLA MOLINA SALAS**  
**TERAPEUTA FÍSICO**  
**MASOTERAPEUTA**  
**ESPECIALISTA EN QUIROMASAJE**  
**DEPORTIVO**

# ¿Qué es el masaje deportivo?



- Es un conjunto de manipulaciones de masoterapia que tienen por función beneficiar la práctica deportiva.
- Tienen distintos objetivos, según el momento de la competencia.
- Se realiza, a diferencia de otros masajes, en los centros deportivos, estadios, competencias mismas.

# CLASIFICACIÓN



- **MASAJE PRE COMPETITIVO**
- **MASAJE DE MANTENCIÓN**
- **MASAJE POST COMPETITIVO**

# MASAJE PRE COMPETITIVO



- Su función principal es **ACTIVAR** la musculatura para la competencia, activando el metabolismo muscular, lo cual **OPTIMIZA EL RENDIMIENTO**.
  - Pone a temperatura la musculatura y retarda la fatiga, por lo cual **PREVIENE LESIONES**.
  - Aumenta la velocidad de la respuesta motora, lo cual también **OPTIMIZA EL RENDIMIENTO**.
- Activa el metabolismo muscular
  - Optimiza el rendimiento muscular
  - Retarda la fatiga
  - Previene lesiones
  - Aumenta la capacidad de trabajo

# MASAJE DE MANTENCION



- Trabaja posibles contracturas y la fatiga acumulada en la competencia.
- Re activa la musculatura para el trabajo de 2do tiempo.
- Mantiene a temperatura los músculos, previniendo lesiones.
- **DESCONTRACTURA, ACTIVA Y PREVIENE LESIONES.**

# MASAJE POST COMPETITIVO



- Trabaja las contracturas
- Encuentra lesiones : DERIVA
- Facilita el entrenamiento ( al descontracturar, podemos volver mas rápido al entreno)
- Es el masaje más parecido a un masaje de relajación, pero sin realizar percusiones fuertes

# MANIOBRAS A UTILIZAR



- En los 3 momentos de la competencia usamos maniobras diferentes, en base al objetivo propuesto.

# MASAJE PRE COMPETITIVO



- Roces activantes
- Fricciones
- Amasamiento digito palmar
- Pases activantes
- Sacudimientos
- Percusiones activantes
  
- Duración: 5 minutos por zona aprox
- 20 minutos en total

# MASAJE DE MANTENCIÓN



- DE FORMA SUAVE Y PROFUNDA
- Roces
- Amasamientos digitales y digito palmares
- Nudillares circulares
- Bombeos
- Vaciajes venosos (Brazaletes)
- Movilidad articular
- DE FORMA RÁPIDA Y SUPERFICIAL
- Roces
- Fricciones
- Percusiones
- 5 minutos por zona, enfatizar en posibles contracturas

# MASAJE POST COMPETITIVO

DE SUAVE A PROFUNDO, TÉCNICAS LENTAS.

- Roces
- Amasamiento digital, digito palmar, nudillar
- Bombeos
- Vaciajes venosos
- Presiones
- Vibraciones
- Movilidad articular
- Elongaciones suaves
- DURACIÓN: DE 40 MINUTOS A 1 HORA ( O MÁS)



Para que sirve el masaje deportivo

Funciones de cada tipo de masaje

En que momento utilizamos cada tipo de masaje

Tiempo que dura cada uno

Maniobras a utilizar

**¿CÓMO SE QUE ZONAS DEBO TRABAJAR EN LOS  
DISTINTOS DEPORTES?**

# ¿ CÓMO SE QUE ZONA DEBO TRABAJAR EN LOS DISTINTOS DEPORTES?



- **DEPENDERÁ DE LA MUSCULATURA MÁS SOLICITADA EN SU DISCIPLINA**
- **Y DE LOS GESTOS DEPORTIVOS MÁS UTILIZADOS.**

# TRABAJO EN CLASES



- REALIZAR UN ANALISIS DE UNA DISCIPLINA DEPORTIVA E IDENTIFICAR LOS GRUPOS MUSCULARES MÁS SOLICITADOS EN CADA UNO.
- EXPONER AL CURSO EL ANÁLISIS Y REALIZAR LOS GESTOS DEPORTIVOS MÁS UTILIZADOS.



- ¿Qué músculos o grupos musculares son los que más se ocupan en el deporte indicado.
- ¿Cuáles son los gestos deportivos más repetitivos del deporte indicado?
- ¿Qué lesiones cree Ud. que son las más frecuentes en su deporte?