



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**CONVENIO**

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

**NANCY URANGA ROMAGOZA**

**PINAR DEL RIO, CUBA.**



**TRABAJO DE DIPLOMA**

Para optar por el título de Licenciado en Cultura Física

**TITULO**

*El Masaje Deportivo como una nueva opción en la preparación del Equipo de Fútbol Profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi.*

**Autor:** Alvarez Simba Xavier Ricardo

**País:** Ecuador

**Tutores:** Msc. Annia Gomes  
Msc. Luís René Quetglas González.

**“AÑO CUARENTA Y NUEVE DE LA REVOLUCIÓN”**

**PINAR DEL RIO, 2006-2007**

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA  
"NANCY URANGA ROMAGOZA"  
PINAR DEL RÍO  
CUBA

ACTA DE DEFENSA DE TRABAJO DE DIPLOMA

En la Ciudad de Pinar del Río, a los 13 días del mes de Marzo del 2007 comparece el estudiante Xavier Ricardo Álvarez Simba

Para realizar su Defensa de la Pasantía ante el tribunal integrado por:

Presidenta: Dra. María de Lourdes Rodríguez Pérez

Secretario: MSc. José Juan González Troya

Miembro: Lic. Pablo Elier Sánchez Salgado

Teniendo como tutor a (el) (la): MSc. Luis René Quetglas González Y Annia Gómez Vaidés

Y como oponente a (el) (la): MSc. Carlos Alberto Morales Romero

DATOS BIOGRÁFICOS DEL ESTUDIANTE:

Fecha de nacimiento: 20-05-1980

Últimos estudios cursados: Bachillerato

Título del Trabajo: El Masaje Deportivo como una nueva opción en la preparación del equipo de Fútbol Profesional de la Universidad de COTOPAXI:

Opinión del Tutor: El estudiante se ha desempeñado con mucha dedicación y ha logrado vencer los objetivos del trabajo.

Exposición del Trabajo: Excelente Tiempo de Exposición: 25 Minutos

Calidad de la Exposición: Excelente Utilización de medios auxiliares en la exposición: Excelente

Calidad de la presentación del trabajo: Excelente

Opinión del Oponente: El trabajo cumple con los requisitos estipulados y fue defendido con fluidez por el estudiante

El tribunal teniendo en cuenta la calidad del Trabajo presentado, las opiniones del oponente y el Tutor, el dominio sobre el tema mostrado por el estudiante en su exposición, las respuestas y las calificaciones obtenidas por él acuerda:

Obtorgar la calificación de 5 Puntos según el sistema de evaluación vigente.

Confesamos:

Presidenta: Dra. María de Lourdes Rodríguez Pérez

Secretarios: MSc. José Juan González Troya

Vocal: Lic. Pablo Elier Sánchez Salgado

Oponente: MSc. Carlos Alberto Morales Romero

Estudiante: Xavier Ricardo Álvarez Simba

Lic. René Mesa Peña

Decano

FCF Nancy Uranga Romagoza

Pinar del Río

Cuba

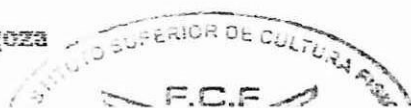
MSc. Yaira Pérez Díaz

Vicedecana/Docente

FCF Nancy Uranga Romagoza

Pinar del Río

Cuba



## *Pensamiento*

*“Hoy no me quejaré de mi mala suerte ni tampoco buscaré la forma de matar el tiempo, porque el tiempo me esta matando, no hay cosas imposibles solo hombres incapaces, pero hoy con mi voluntad y con la ayuda de Dios será uno de mis mejores días.”*

*“En el transcurso de la vida hay momentos buenos y malos, fáciles y difíciles, alegres y tristes, de amor y odio....pero lo que importa es que todos estos nos ayudan a alcanzar nuestras metas y llegar al final de nuestra vida lo mejor posible...”*

*Alvarez Simba Xavier Ricardo*



## *Dedicatoria*

*Este trabajo de diploma esta dedicado a una gran mujer Francisca quien ha sido incansable, luchadora, madre y amiga, que me ha enseñado que lo más importante en la vida es vivirla con humildad y sencillez.*

*A mi padre Hugo a quien le debo parte de lo que hoy soy.*

*A mi hermano Huguito quien Dios le dio le encomendó una misión muy especial.*

*A mi hermanita: Andrea Carolina que me enseñó la responsabilidad muy tempranamente en mi vida porque siempre tuve que cuidar de ella y ponerme como un ejemplo digno.*

*A mi tia Teresa , a la cual la considero como mi madre. Les agradezco su esfuerzo, dedicación y preocupación cual si fuera un hijo más.*

*A mis familiares (tias, tios, primas y primos), quienes me han motivado a superarme e instruirme por el bienestar de la familia y del mio en particular.*

*A todas las personas que con su amor, solidaridad y amistad han colaborado con esta investigación; en especial a mis profesores, entrenadores, amigos quienes me han ayudado en maneras inolvidables.*

*Mil veces gracias porque su ayuda ha sido infinita y sin ustedes no podría lograr todas mis metas.*



## *Agradecimiento*

*A: Dios todo poderoso, por darme salud, fuerza y sabiduría durante todo este tiempo para formarme como un profesional.*

*A: Ala Universidad Técnica de Cotopaxi por haberme formado como profesional en estos cuatro años de estudio.*

*A: Al Arq. Francisco Ulloa Rector de la Universidad Técnica de Cotopaxi, por su anegable lucha y por darme la oportunidad de haber venido a este suelo Cubano.*

*A: Al pueblo cubano y su Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, por darme la oportunidad de ampliar mis conocimientos y ser un profesional.*

*A Mis tutores MSc. Annia Gómez Valdés, Luis René Quetglas González, por su gran ayuda para la realización de este trabajo y en especial a Lic. Pablo Elíer Sánchez Salgado que desde el primer momento estuvo conmigo y creyó en mí.*

*A: Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga" de Pinar del Río por darme una calurosa acogida y apoyo durante mis pasantías y elaboración de mi tesis.*

*A: Todos los amigos y profesores consultantes, por su gran ayuda para la realización de mi trabajo.*

*A: Toda aquella persona que de una manera u otra colaboro para que este trabajo se pudiera elaborar.*



## RESUMEN

Para el futuro incremento de los logros deportivos se hace necesaria una estructura del proceso de entrenamiento, para el cual debe utilizarse todo un arsenal de medios, dirigidos a elevar la capacidad de trabajo de los deportistas. El masaje deportivo constituye uno de los medios más eficaces para lograr estos objetivos dentro del entrenamiento, teniendo gran importancia como medio para lograr el perfeccionamiento físico del deportista, alcanzar y mantener por más tiempo la forma deportiva. En el presente trabajo se propone una metodología para la aplicación del Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Para darle cumplimiento a este objetivo nos apoyamos en diferentes tareas, las más relevantes relacionadas con la inclusión del masaje deportivo en la preparación del equipo de fútbol antes mencionado. Se utilizaron métodos teóricos como: Histórico-lógico, Análisis y síntesis, Análisis de Documentos, Modelación y Sistémico Estructural y como métodos empíricos, la Encuesta, así como Análisis porcentual para el procesamiento de los datos. Llegamos a conclusiones de vital importancia en la posterior aplicación de esta propuesta pues nos percatamos que el masaje deportivo no se aplica, solo el masaje desde el punto de vista terapéutico, recomendando su materialización en el equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi.



**ÍNDICE**

	Páginas
Introducción _____	7-14
Capítulo 1	
Masaje deportivo en la preparación física ____	15-51
Capítulo 2	
Análisis de los resultados _____	52
La propuesta _____	53-54
Conclusiones _____	55
Recomendaciones _____	56
Bibliografía _____	57-58
Anexos _____	59-65



## INTRODUCCIÓN

El deporte actual está relacionado con grandes cargas físicas y con una considerable tensión emocional. Para el futuro incremento de los logros deportivos se hace necesaria una estructuración del proceso de entrenamiento y debe utilizarse todo un arsenal de medios, dirigidos a elevar la capacidad de trabajo de los deportistas.

El Masaje Deportivo constituye uno de los medios más eficaces para lograr estos objetivos dentro del entrenamiento, teniendo gran importancia como medio para lograr el perfeccionamiento físico del deportista; alcanzar y mantener por más tiempo la forma deportiva, así como para recuperar de manera más eficaz la capacidad de trabajo.

También es un medio muy efectivo dentro de la terapia de diferentes enfermedades del aparato locomotor y se aplica ampliamente como medio de rehabilitación de traumas y lesiones osteomioarticulares que con frecuencia afecta a la población deportiva, pero en este caso se realiza un masaje terapéutico.

De manera que todo esto ha hecho que el masaje deportivo constituya una parte integral del programa de la preparación del deportista, aunque no se emplea de forma generalizada, unas veces por falta del personal calificado, otras por falta de conocimiento y de una estructuración adecuada al proceso de entrenamiento.

Así se constató en la encuesta aplicada a los entrenadores, masajista, médico, y a los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, con vista a conocer sus opiniones acerca de la importancia del masaje deportivo en la preparación del equipo (anexos N 1,2 y 3.), pues los jugadores no se recuperan correctamente; debido a esto los jugadores en muchos de los casos sufrían continuas lesiones, se sentían apáticos y excitados, esto conllevaba a que



algunos buscaban la forma de recuperarse y relajarse por sí mismo, pero sin una dosificación según sus necesidades recuperativas.

Se aplicó dos modelos de encuesta con el mismo objetivo una dirigida a los entrenadores, masajista, medico y otra a los jugadores del equipo de fútbol, donde el 100 % de ellos, no tenían conocimiento del el masaje deportivo por lo tanto, no emplea ni como medio de recuperación de la capacidad de trabajo, ni tampoco dentro de la preparación del deportista.

También se verificó que hay una carencia de técnicos calificados para el desarrollo de esta actividad y no existe local ni medios adecuados para realizar la misma, además no existe material bibliográfico referente a la actividad, donde puedan superarse y consultar los entrenadores con vista a elevar la preparación del equipo.

Por lo que surge el siguiente planteamiento, que es el problema de la investigación:



## **PROBLEMA CIENTIFICO**

En los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, no se aplica el Masaje Deportivo como medio dentro de su preparación.

## **OBJETIVO GENERAL**

Proponer una metodología para la aplicación del Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

## **OBJETO DE ESTUDIO**

El masaje deportivo en el proceso de preparación del futbolista.



## PREGUNTAS CIENTIFICAS

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas en las que se sustenta el Masaje Deportivo en la preparación del los jugadores de fútbol?
2. ¿Que características presenta el Masaje Deportivo según los periodos de preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi?
3. ¿Qué aspectos se deben considerar en la elaboración de una metodología para incorporar el masaje deportivo en el proceso de preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi?

## TAREAS CIENTIFICAS

1. Determinación de los aspectos teóricos en que se sustentan el masaje deportivo en la preparación de los jugadores de fútbol, valorando la influencia en el organismo.
2. Caracterización del Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi.
3. Elaboración de una metodología que incluya el Masaje Deportivo dentro de la preparación en los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi



## METODOS

### TEORICOS

**Histórico lógico:** al valorar los antecedentes del Masaje Deportivo a nivel internacional se recurrió a este método, durante el desarrollo del primer capítulo y en la fase exploratoria de la investigación.

**Análisis y síntesis:** para descomponer la información recopilada en la búsqueda bibliográfica el investigador se apoya en este método, de manera que se pudo llegar a sintetizar los elementos de mayor trascendencia para los objetivos de nuestra investigación y adecuación de nuestra propuesta metodológica.

**Análisis de documentos:** para saber todos los aspectos de interés relacionado con el Masaje Deportivo y la preparación del equipo.

**Modelación:** Se empleó en la elaboración de la metodología para la aplicación del Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

**Sistémico Estructural:** para establecer las interrelaciones y dependencias de las diferentes acciones contenidas de la metodología.

### EMPIRICOS

**Encuesta:** aplicada a los entrenadores, masajista, médico, y a los jugadores con vista a conocer sus opiniones acerca de la importancia del Masaje Deportivo en la preparación del equipo.

## PROCEDIMIENTOS MATEMÁTICOS-ESTADÍSTICOS

Al procesar los datos recopilados durante la etapa de la investigación empleando, especialmente, la media aritmética y el análisis porcentual.



## POBLACIÓN y MUESTRA

Para la realización de este trabajo utilizamos como muestra los 3 entrenadores, el masajista y el médico del cuerpo de dirección del Club de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi y 14 jugadores de los 22 que componen el equipo lo cual constituyen el 63.6 % que participaron en todos los partidos del Campeonato de Fútbol Profesional de 2da Categoría del Ecuador 2006. Todos fueron encuestados con el objetivo de conocer sus opiniones desde el punto de vista teórico y práctico que tienen sobre el Masaje Deportivo en la preparación del equipo.



## DEFINICIÓN DE TÉRMINO

**Masaje:** El termino "Massaje" proviene de la palabra francesa "masaje" o del árabe "mase" que significa tocar o palpar. El masaje es un sistema basado en datos científicos y comprobados en la práctica. Este sistema abarca manipulaciones de influencia mecánica sobre el organismo del paciente o deportista y puede ser aplicada con las manos del masajista o por medio de aparatos especiales, con el objetivo de desarrollar y restablecer funciones del organismo y también en su coordinación.

**Masaje Deportivo:** No es mas que aquellos manipulaciones que se le aplican a los atletas que no están lesionados con el fin de recuperar, elevar y mantener la capacidad de trabajo, como un medio mas del entrenamiento deportivo.

**Masaje de entrenamiento:** Es el que se aplica en los intervalos de entrenamientos, como método para preparar los deportistas para las sesiones de entrenamiento que siguen, es muy utilizado cuando se realizan más de una sesión de entrenamiento.

**Masaje preparatorio:** Es el que se realiza de 10 a 20 minutos antes de la competencia.

**Masaje preparatorio sedante:** Es el que se aplica cuando el deportista se encuentra muy excitado antes de la competencia, por tanto su objetivo es el de disminuir el tono general del organismo

**Masaje preparatorio excitatorio:** Se emplea cuando el atleta se encuentra apático antes de la competencia, por esta razón reacciona mal y pobremente en la actividad.



**Masaje preparatorio de calentamiento:** Decimos que es el que se aplica para calentar la musculatura y tejidos blandos en general para ello nos valemos de los efectos que producen las fricciones enérgicas.

**Masaje de restablecimiento:** Es el que se aplica después de las competencias, entrenamientos y en los intervalos entre ellos.

**Entrenamiento:** Proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas, que tienen una organización especial y dura todo el año, prolongándose durante muchos años. Proceso cuyas partes componentes son también el régimen higiénico, el control científico, medio y pedagógico.

**Preparaciones del Atleta:** conjunto de métodos, medios y conclusiones que garantizan la elevación de rendimiento deportivo.

### **Microciclo**

Esta constituido por el conjunto de actividades que constituyen la unidad del entrenamiento, son las ondas pequeñas del entrenamiento que duran unos cuantos días (2 a 7 días- 1 semana).

### **Mesociclo**

Están constituidos por la unión de varios Microciclos, estos forman la onda media del entrenamiento, constituidas por varias ondas pequeñas que duran de 3 a 6 semanas (hasta 2 meses).

### **Macro ciclo:**

Esta constituido por un conjunto de Mesociclos, y es la onda grande del entrenamiento caracterizada por la tendencia general de las ondas medias en los períodos de entrenamiento, y su duración puede ser de 4-6 meses, hasta 1-2 años.



## CAPITULO I

### Masaje Deportivo en la Preparación Física.

La historia del masaje se remite muchos siglos atrás, poetas, escritores, pintores reflejan en sus obras como fue empleado como medio terapéutico, siendo de los primeros medios utilizados con este fin.

En el siglo XII A.N.E. ya se conocía en Egipto, Libia, etc. Formas primitivas de frotación y golpes, antiguas, monumentos egipcios evidencian la utilización del amasamiento después del baño en piscinas. Desde 1841 dentro del sarcófago de un caudillo egipcio se encuentra un papiro que representa la fricción de los golpes; frotación del pie y golpeteo en glúteos y espalda.

La acción terapéutica de estos en China es abordada en el libro Kong-Fu, escrito más de 2500 años A.N.E. y en la enciclopedia San-Tsai-Tu-Gosi XVI A.N.E. se describen detalladamente frotaciones, amasamiento, vibraciones, movilizaciones pasivas y golpes.

A través de los libros sagrados o Vedas. Libro de la sabiduría que data del año 1800 A.N.E. hemos conocido acerca de la aplicación del masaje en la India.

En el libro Sukruta se hace una descripción detallada del masaje como medio terapéutico, la fricción y la presión como variedades del masaje en algunos estados patológicos.

En Grecia se difundió el masaje terapéutico y deportivo bajo el nombre de "opoterapia". en muchos jarrones y fiestas griegas están representados ejercicios, manipulaciones, frotación con aceite y sustancias aromáticas.

Herodicos 484-425 A.N.E. fue el primero de los médicos griegos que trató de darle fundamentación fisiológicas al masaje, trabajo que continuó Hipócrates 460-377 A.N.E quien liberó el masaje de las capas religiosas determinando el futuro desarrollo de estas.



El potente imperio romano al someter a Grecia se apropió de este arte de masaje. **Ásele piado** 156-126 A.N.E. conjuntamente con la obtención de comidas y bebidas en exceso recomendadas al amasamiento y la frotación de todo el cuerpo, así como movilizaciones activas y pasivas.

Celsa en el siglo I A.N.E. dedicó un capítulo de su obra acerca de la medicina y la importancia de las frotaciones y las movilizaciones pasivas para los enfermos. Galeno médico principal de las escuelas de los gladiadores describió 9 tipos de masajes, detalló metodológicamente la fricción; frotación y el amasamiento. Elaboró las indicaciones para el masaje matutino vespertino.

Las tribus esclavas de la antigua Rusia utilizaban mucho las manipulaciones sobre todo en forma de fustigamiento del cuerpo con ramas de abedul noble durante el baño de vapor (azotamiento).

**Avivena** ofrece las indicaciones correspondientes acerca del tratamiento en algunas enfermedades dividiendo las manipulaciones en dos: los tipos de masaje fueron para fortalecer el corpismo, suave, suaviza y relaja el cuerpo, prolongando, ayuda a bajar de peso, moderado favorece el florecimiento del cuerpo, preparatorio procede a los ejercicios. Estos trabajos ayudaron al desarrollo del masaje en el oriente donde se trabajó con manos y pies en especial en las frotaciones y movilidad articular.

En Finlandia y Carelia se utilizó el masaje desde la antigüedad, la técnica y metodología fines son algo diferentes y algunas son utilizadas en el masaje moderno.

**Mercuriales** en su obra el arte de gimnasio XII describe sobre la base del masaje antigua tres tipos de frotación: la suave, la moderada y la fuerte. El cuarto tomo lo dedica al masaje con gran cantidad de figuras.



Su desarrollo sigue en el siglo XVII y se reconocen los trabajos de **Noffman, Erick Berner**. Los franceses **Saubet y Andio, Fuller y Tirzo** quines recomendaban dos frotaciones; la seca y la húmeda con sus indicaciones y contraindicaciones.

**Mudroz** padre de la terapeuta rusa difundía el masaje en forma de frotación y fricciones. Otros autores rusos **Zabelin, Ambodik y Filatov**, atribuyeron importancia al masaje en el crecimiento de los niños.

En el siglo XIX crecía el interés por el masaje no solo entre médicos sino también entre los especialistas de La Educación Física. Al famoso creador del sistema sueco de gimnasia **Harry Ling** destaca la acción favorable de las movilizaciones sobre el organismo en su gimnasia terapéutica destaca el papel del masaje en la lucha contra la fatiga y como terapéutica en caso de traumas y durante el periodo pos-preparatorio. **Lergart** critico este sistema de masaje para no tener un sistema de clasificaciones bien meditado y considera que no tenía una base científica.

Con el desarrollo de las ciencias biológicas los nuevos descubrimientos del siglo XX se pudo demostrar mas convincentemente el efecto del masaje tomando dos indicaciones independientes; el masaje deportivo para personas sanas que practiquen ejercicios y el masaje terapéutico como parte integral para el tratamiento de las enfermedades; concientes de autores y obras sobre este tema.

El masaje deportivo tiene una historia similar a la historia discreta en la antigua Grecia, en los niños a partir los 7 años junto con los ejercicios físicos recibía frotaciones del cuerpo y masaje.

Los deportistas se bañaban antes de la competencia y se les frotaba con aceite esparciéndoles arena muy fina por todo el cuerpo, después de la competencia se bañaban de nuevo y se les frotaban.



En la Antigua Roma también se incluye el sistema de educación física y en las escuelas de gladiadores formaba parte de la preparación física de los atletas con igual metodología que en Grecia: sin embargo la caída del estado romano el masaje deportivo no tuvo un gran auge hasta el siglo XIX y XX.

Por primera vez en 1900 durante el segundo olímpicos celebrado en Paris fue implantado el masaje deportivo a fin de garantizar una mejor preparación de los deportistas.

En 1906 **Zoblvodosvki** publico un trabajo de fundamentación sobre la metodología de masaje deportivo y en 1912 y los suecos tenían masajistas especiales para sus deportistas. **Zovkizo v Savazini** creo un sistema riguroso en la extensa URSS que es la base de masaje actual en nuestro País y en otro en el mundo.

### **Influencia fisiológica**

#### **Mecanismo de la acción fisiológica del masaje sobre el organismo**

En estudios hechos en la cátedra de cultura física terapéutica del Instituto Superior de Cultura Física, orden Lenin dirigido por **Persikov Sarazini** describe la influencia fisiológica del masaje, el cual ante todo ejerce una acción sobre los mecanismos nerviosos que se encuentran en la piel y que relacionan con el SNC y el SNV.

La esencia de la acción masaje radica en el arco reflejo pues las manipulaciones provocan estímulos de los receptor de la piel, de los músculos, los tendones, articulaciones así como los vasos sanguíneos, señales que viajan por vías sensitivas a los centros nerviosos incluidos los grandes hemisferios donde se elaboran respuestas completas que provocan cambios funcionales en el organismo. Estas respuestas viajan por vías diferentes hasta los órganos encargados de ejecutarlos.



Las relaciones de respuestas del organismo pueden ser diferente del estado del SNC, predominio la excitación o la inhibición, del estado funcional de los receptores, de la dosificación y carácter de las manipulaciones y otras.

Participa también en esta respuesta el factor humeral, pues bajo la acción del masaje se activan sustancias que al pasar a la sangre (histamina) varían el comportamiento de vasos órganos y sistemas; la acetil colina se activa con el masaje favoreciendo los impulsos nerviosos.

Específicamente y visto por el sistema, masaje sobre el sistema nervioso: favorece la habilidad (alternación de contracción relajación muscular) la sensibilidad cutánea, mejora circulación a centros nerviosos y formaciones periféricas, favorece los axones, retarda la formación de tejido cicatrizante, disminuyendo el dolor, eleva la excitabilidad y conductividad etc.

### **Influencia del masaje sobre la piel**

Sobre la piel el masaje elimina las células muertas de su superficie, mejora la función secretora de las glándulas sebáceas y sudoríparas, además orificios escritores se liberan de partículas extrañas, aumenta la eliminación de productos residuales del metabolismo, mejora la circulación linfática y sanguínea, aumenta la nutrición de la piel, aumenta la temperatura localmente, acelera los procesos metabólicos y de fermentaciones que ayuda a posteriores actividades físicas, la piel se torna rosada y elástica, eleva su resistencia y influencias mecánicas y temperatura.

También el masaje provoca el efecto observante pues influyen no solo en los vasos que se masajean si no también los cercanos, además eleva el tono muscular cutánea lo que se hace que la piel sea mas lisa, compacto y elástica.



### **Influencia del masaje sobre el sistema musculatura**

En el sistema muscular se ha evidenciado la elevación de la excitabilidad, la habilidad, la capacidad de contracción, la elasticidad y otras propiedades del aparato neuromuscular bajo la acción del masaje, aumenta la capacidad de trabajo, los procesos de oxidación y recuperación se aceleran, disminuye la rigidez, la inflamación y el dolor.

### **Influencia del masaje sobre las articulaciones**

Sobre la articulación también ejerce influencias positivas, pues mejora el suministro de sangre a la articulación del liquido sinovial, los micro traumas, limitaciones de la movilidad y modificaciones del liquido sinovial, previene lesiones cartilaginosas y la artrosis, aumenta la movilidad y favorece la cápsula articular y los tendones.

### **Influencia del masaje sobre el sistema sanguíneo y linfático**

El masaje acelera el flujo de todos los medios líquidos del organismo, sangre, liquido intratisular y linfa, el mayor efecto se observa en los vasos sanguíneos y linfáticos. El masaje ejerce una acción mecánica refleja y humeral directamente en la zona donde se aplica y de forma general en el organismo, Ej. El masaje de las piernas afecta la circulación en la cabeza, el mayor efecto se produce en los capilares, se abren a la circulación mayor numero de estos, aumenta la relación capilar-tejido, circula mayor cantidad de sangre que trae oxígeno y nutrientes y se lleva dióxido de carbonó y otras sustancias de deshecho, cambia también la composición de sangre. Los vasos linfáticos cutáneas fácilmente se vician bajo la acción del masaje y el flujo linfático se acelera, lo que mejora la nutrición de los tejidos y disminuye el fenómeno de éxtasis en caso de infección, inflamación o dolor de los linfonodas, el masaje esta contraindicado porque esto eleva la presencia de infecciones que son retenidas en esta zona pudiéramos favorecer la propaganda de la enfermedad.



### **Influencia del masaje sobre las funciones de secreción**

Sobre el sistema secretor se ha demostrado que el masaje aumenta la secreción de orina y la eliminación de nitrógeno hasta 24 horas después del masaje, también acelera la eliminación del ácido láctico y del agua de los músculos.

### **Influencia del masaje sobre el sistema respiratorio**

Elimina la inflamación y el dolor provocado por la fatiga de la musculatura respiratoria.

### **Acción de masaje sobre el estado funcional del organismo**

Partiendo del mecanismo de acción fisiológica del masaje algunos sistemas y órganos se puede llegar a la conclusión de que este permite variar de acuerdo con el fin perseguido el estado funcional del organismo.

Se puede señalar cinco tendencias principales en cuanto a la acción del masaje sobre el estado funcional del organismo.

1. **Tonificante:** Acelerar los procesos de excitación en caso donde ha existido o existe hipo dinámica por trauma, lesiones u otras enfermedades. En el deporte se puede presentarse enviajes largos, también se utilizar en los atletas de pre-arranque apático, fundamentalmente se emplean manipulaciones de efectos profundos como son: Percusión, Amasamiento con ritmos rápidos y energético movimiento en corto tiempo.
2. **Sedante:** En un freno a los procesos de excitación, lo que se logra con manipulación superficial como la fricción rítmica, prolongado en grandes superficies del cuerpo, las movilidades pasivas y las frotaciones prolongadas también baja la excitación del sistema nervioso. En los deportes se utilizan en los pre-arranques y en los días pos-competencia, para aliviar la tensión que queda.



3. **Trofico:** Es el aumento de los procesos de nutriente celular en los tejidos y órganos. Lo que depende mucho de las variaciones sanguíneas y linfáticas y con ello el aparato de oxígeno y las otras sustancias de desechos productos de metabolismo, traumas o enfermedades.
4. **Energotrópicas:** Son las variaciones que provoca el aumento de la capacidad de trabajo del aparato neuromuscular, entre ellos:
- Activación de la bio energética de los músculos.
  - Mejoramiento del metabolismo en los músculos.
  - Composición de la forma activa de la acetil-Colina que elevan la velocidad de transmisión de la excitación nerviosa a las fibras musculares.
  - Aumento de la temperatura de los tejidos que activan la formación y eleva la velocidad de la contracción de los músculos
  - Formación de la forma activa de la histamina que amplía los vasos de los músculos.
5. **Normalización:** Es uno de los efectos mas importante que surte el masaje, la acción del masaje se refleja en la dinámica de los procesos nerviosos en la corteza de los procesos nerviosos en la corteza de los grandes hemisferios, evitando la inhibición limite que entorpece y deforma los reflejos, mejora la interrelación de coordinación ínter corteza y sub. Corteza y es aplicable en sobre entrenamiento y cuando hay predominio de excitación o inhibición. Otro ejemplo es la regeneración de tejidos y erradicaciones de atrofia que normaliza las funciones del organismo. Es necesario conocer el proceso de entrenamiento que desarrollan los atletas a los cuales se les aplicará el masaje deportivo, comenzando a partir de los objetivos propuestos para un macro ciclo dado.



## Influencias e Importancia del Masaje Deportivo

El masaje deportivo es el que se aplica al deportista activo con el fin de perfeccionar las cualidades físicas, recuperar y elevar la capacidad de trabajo deportivo.

Este tipo de masaje forma parte del sistema de entrenamiento deportivo, teniendo como objetivos generales:

- Favorecer el logro rápido de la forma deportiva.
- Conservar la forma deportiva por tiempo prolongado.
- Preparar al deportista de manera afectiva con vistas a la competencia.
- Contribuir a que el deportista pueda luchar más fácilmente contra la fatiga.

Gracias al masaje deportivo la capacidad de trabajo se restablece más pronto, el cansancio desaparece, se mantiene el buen estado del deportista.

Su efectividad depende de la intensidad, duración, metodología y de las reacciones individuales, además, no se debe aplicar el masaje por primera vez antes de una competencia ya que la eficacia también depende de la regularidad y hábito del masaje. Para su aplicación se necesita conocer el grado de participación de los músculos en la actividad, Ej. Los arqueros requieren de un buen masaje de los bíceps y tríceps.

El fútbol, se caracteriza por la realización de movimientos variados dinámicos, el cambio constante de intensidad de la actividad muscular y las características propias del deporte como una actividad mixta, donde son habituales las paradas bruscas, los saltos, las caídas, arrancadas rápidas, choques, recibos del balón, etc.

A esto debemos sumar que generalmente la estatura y peso de los atletas son elevados, lo que da al traste con la coordinación de los movimientos sometidos a cargas críticas en condiciones extremas, provocando lesiones frecuentes.



Las lesiones más importantes se producen en los ligamentos de la articulación femorotibialrotuliana (rodilla), la tibioperoneastragalina y la tibiotalariana (tobillo), así como en las articulaciones que componen el codo, las manos y los dedos, por el constante contacto con el balón y los contrarios.

Este deporte, además, producen una elevada excitación emocional que puede enmascarar sensaciones de fatiga y sobreentrenamiento, que pueden ser evitados con la aplicación de sesiones de masajes frecuentes, para combatir estos u otros fenómenos que influyen negativamente sobre el organismo.

En conclusión al aplicar masaje hay que apreciar y tener siempre presente la cantidad de carga que recibe el deportista, por eso el masajista debe conocer las características del deporte, sus reglas, así como las características de cada deportista.

Además es necesario que el masaje forme parte del plan de entrenamiento, por lo que ha de estar debidamente planificado en dependencia a la etapa de entrenamiento en que se esté. De esa manera las sesiones locales y generales del masaje se programan teniendo en cuenta las particularidades del entrenamiento y su influencia directa en diferentes grupos musculares. En el periodo preparatorio, cuando la preparación es general, la metodología del masaje deportivo en los diferentes deportes no tiene diferencias marcadas.

### **Clasificación del Masaje Deportivo**

De acuerdo al objetivo y sus tareas, el masaje deportivo se clasifica en:

- Masaje de Entrenamiento:
- Masaje de Preparatorio
- Masaje de Restablecimiento

### **Masaje de Entrenamiento**

Como es conocido el proceso de preparación de los deportistas de alto



rendimiento se caracteriza por un gran volumen e intensidad de las cargas de entrenamiento, como medios de comparación para las altas competiciones. Por esas razones el nivel de preparación psíquico físico de dichos deportistas presenta serias exigencias, tanto en su preparación como en la recuperación, de modo que si aplicamos los medios y métodos adecuado en cada momento podríamos llegar a provocar una considerable fatiga, la sobre tensión y hasta el sobre entrenamiento.

El masaje de entrenamiento ayuda a corregir esos fenómenos manteniéndose así un alto nivel de entrenamiento. Por eso este tipo de masajes forma parte de los medios de entrenamiento deportivo. El masaje merece que los sitúen al mismo nivel del entrenamiento... al igual que sin cargas de entrenamiento intensas, sin el masaje no se puede lograr una alta maestría deportiva.

Estas son dos partes fundamentales del entrenamiento deportivo que conforman el proceso de entrenamiento (I.M. Sarkisov Serazini). El masaje de entrenamiento debe planificarse y realizarse de tal forma que ayude a resolver las tareas del entrenamiento.

Las tareas del masaje de entrenamiento no solo consisten en ayudar a resolver parcialmente las tareas de la sesión de entrenamiento a través de manipulaciones y ejercicios especiales que puedan contribuir a elevar la amplitud articular, a mejorar la elasticidad del aparato ligamentoso, a relajar diferentes grupos musculares etc., sino también, para preparar al organismo con vistas a recibir las sesiones de entrenamiento ulteriores.

El efecto que se desea lograr mediante el masaje de entrenamiento solo podemos alcanzarlo cuando aplicamos correctamente desde el punto de vista metodológico, en ese caso debemos tener en consideración como aspectos fundamentales:

- La duración de las cargas
- Particularidad del deporte y del deportista



Se aplica en los intervalos de los entrenamientos para:

- Mejora la capacidad de trabajo general del organismo deportista.
- Aumenta las posibilidades funcionales del organismo.
- Perfeccionar la actividad sistema nervioso central (regular los procesos de excitación e inhibición)
- Mantener y aumentar el rendimiento deportivo del atleta.

Puede ser general, es decir, se le aplica masaje a todo el cuerpo y local, es decir se le aplica masaje solamente en un región del cuerpo. La duración de un masaje general es de 60 minutos de promedio cuando el peso de la persona es de 70kg. Con el cambio de peso de más o menos de 1kg la duración de la tanda varía en más o menos 1 minuto. La duración de la tanda del masaje local de (20-40 minutos promedio) depende de la parte del cuerpo a la cual se le aplica masaje.

El masaje de entrenamiento general es un medio influyente fuerte, por eso es decir incluirlo en un plan del proceso de aprendizaje- entrenamiento y emplearlo al cabo de 5-6 horas después del entrenamiento. En caso cuando el entrenamiento se llevo acabo por la noche, el masaje se indica para el día siguiente.

El masaje de entrenamiento general es recomendable señalarlo para el día de descanso y en los días restantes emplear el masaje de entrenamiento local o el masaje de restablecimiento. Nos se recomiendan realizar el masaje antes de 2-3 días de la competencia, lo mismo antes o después de comidas, el intervalo entre la comida y el masaje no debe ser menor de 2 horas.

En el masaje de entrenamiento general se emplean todas las manipulaciones fundamentales. A la frotación se le dedica el 30-40 % de todo el tiempo, al amasamiento como una manipulación fundamental para el tratamiento de los músculos se le dedica el 50-60 % y los restantes el 10%.



La distribución del tiempo entre las manipulaciones pueden ser variado en dependencia del objetivo del masaje, de las particularidades del proceso de entrenamiento y de especialización del atleta. Por ejemplo en el periodo preparatorio cuando se realiza la prelación física general la metodología de masaje del entrenamiento en distintos atletas no tienen una diferencia sustancial.

Los músculos de las extremidades inferiores poseen una gran masa muscular, por eso se les pueden aplicar el masaje aproximadamente con la misma fuerza durante todo el tiempo. El masaje de las extremidades superior exige un trato diferencial en relación tanto de la fuerza, de las manipulaciones, como de la dosis de las mismas. Una gran significación para el masaje de entrenamiento posee el cálculo de la carga que cae sobre el grupo de músculos y de articulaciones determinado en cada tipo de deporte.

El masaje de entrenamiento suele comenzar con fricciones suaves en el transcurso del cual la persona se adapta al roce con el masajista y comienza a relajar mejor su musculatura, luego se pasa a las frotaciones, al amasamiento, al masaje por golpeteo, en medio de estas manipulaciones se realizan periódicamente fricciones.

El masaje se termina con movimientos pasivos y con el sacudimiento de las extremidades. Es necesario recordar que solo el masaje suficientemente activo puede dar un efecto positivo, según el tipo de deporte y las particularidades del deportista.

El masaje será efectuado con diferentes fuerzas, aunque en la mayoría de los casos se realiza con una fuerza media, teniendo como premisa general que en ningún caso debe provocar sensación dolorosa sobre todo en aquellos músculos que se han sometido a grandes cargas desacostumbradas, así como después de un largo periodo de descanso del entrenamiento. Es muy necesario tener cuidado sobre todo en las primeras sesiones, mientras no disminuya la tensión de los músculos de la zona manipulada.



**La intensidad del masaje depende de:**

- Tipo de deporte
- Nivel de reacción del organismo del sujeto
- Peso corporal del deportista
- Estado de los músculos del deportista
- Forma deportiva
- Etapa de entrenamiento
- Carga de entrenamiento
- Particularidades del deportista

Como hemos dicho la sesión general de masaje de entrenamiento puede durar de 45 a 60 minutos como mínimo, pues en algunos casos puede extenderse más si el deportista tiene una gran masa muscular. Veamos en la siguiente tabla el tiempo aproximado de una sesión de masaje de entrenamiento de acuerdo al peso corporal del deportista. Anexo 3 Tabla 1.

En la práctica deportiva, durante la ejecución de las sesiones de masaje general de entrenamiento, se puede partir del carácter específico del deporte dado y de las particularidades de la carga de entrenamiento como veremos más detalladamente.

Durante el masaje de entrenamiento disminuye el tiempo de manipulación de las zonas del cuerpo que menos cargas han recibido, aumentando en aquellas partes y músculos que han tenido mayor actividad, pero el tiempo general de la sesión de masaje sigue siendo la misma. Veamos un ejemplo de dicha distribución. Anexo 4. Tabla 3.



- Calentar los músculos antes de la competencia o del entrenamiento
- Elevar el tono general del organismo a la disminución de la excitación del atleta en el momento de la competencia.

Este tipo de masaje deportivo se realiza en los 5-20 minutos antes de la competencia o del entrenamiento, su duración es de 5-20 minutos.

En el masaje preparatorio generalmente se emplean 2-3 manipulaciones del masaje. La elevación de estas así como la metodología de su aplicación depende del estado individual del atleta antes de la competencia, de su especialidad, de las condiciones atmosféricas etc.

### **Existen tres formas de masaje preparatorio**

Excitantes

Sedantes

Calentamiento

**El masaje excitante** es útil a los atletas que se encuentran en estado agotado, decaído, inhibido. Se emplean el amasamiento, el sacudimiento y golpeteos. El masaje se comienza con rápidas y enérgicas sacudidas circulares a intervalos sobre los músculos de la región tibial posterior, sobre los músculos del muslo, sobre los glúteos y luego se realiza el amasamiento en la espalda. Mas adelante se pasa el masaje rápido por golpeteo, al principio sobre la espalda, luego sobre los glúteos, sobre los muslos y los músculos de la región tibial posterior.

Después de esto se realiza el sacudimiento continuo de los músculos de la región tibial posterior y de los muslos. Más adelante se pasa a la parte anterior del cuerpo, músculos pectorales, utilizando el masaje enérgico por golpes y sacudimiento continuos. Estas manipulaciones, la metodología de ejecución de las cuales esta descrita anteriormente, eleva la excitación del sistema nervioso.



Después de esto se realiza el sacudimiento continuo de los músculos de la región tibial posterior y de los muslos. Más adelante se pasa a la parte anterior del cuerpo, músculos pectorales, utilizando el masaje enérgico por golpes y sacudimiento continuos. Estas manipulaciones, la metodología de ejecución de las cuales esta descrita anteriormente, eleva la excitación del sistema nervioso.

**El masaje sedante** se emplea en caso de elevación de la excitabilidad del atleta. El masaje se comienza con fricciones suaves, sobre la espalda, cuello, glúteo y sobre la superoficio posterior del muslo, luego estos mismos movimientos se realizan sobre la superficie anterior de las piernas y en la caja torácico, las fricciones de las grandes superficies del cuerpo. Al influir sobre el campo receptor disminuye el fenómeno de las escalofrío de la competencia.

**Masaje del calentamiento** se lleva a cabo antes de las competencias o entrenamientos, durante las competencias entre el paso de un aparato a otro, cuando es preciso mantener la mentalidad competitiva o aumentar la capacidad de trabajo en el momento de ejecutar los ejercicios. Se emplea con el fin de calentar los músculos del atleta, lo que suele ser indispensable cuando la temperatura es baja, cuando los músculos se enfrían rápidamente.

El masaje de calentamiento mejora los procesos de termorregulación, intensifica el trabajo de las glándulas sudoríparas, provoca una aceleración de la respiración, permite aumentar la excitabilidad de los centros nerviosos, prepara las funciones vegetativas para la carga, influye en el estado de reacción de la velocidad motora.

A veces el calentamiento se sustituye por el masaje de calentamiento con el objetivo de conservar las fuerzas del atleta. Se emplea la fricción rápida y enérgica de la piel combinándola con la frotación provocando en la persona el flujo de la sangre a la piel y la sensación de calor para el fortalecimiento y la prolongación de este efecto se emplea muy frecuentemente líquidos y ungüentos de calentamiento. Una parte de los cuales elimina del atleta las posibles sensaciones de dolor.



El masaje preparatorio debe proceder al calentamiento y combinarse con el mismo, aunque de acuerdo al estado del deportista se puede aplicar una parte primero, después el calentamiento y por último de nuevo masaje. El calentamiento y el masaje se aplicarán teniendo en cuenta el estado del deportista y la actividad que vaya a realizar.

### **Masaje Restablecedor**

El masaje de Recuperación se lleva a cabo después de cualquier carga física o intelectual, para recuperar lo más rápidamente posible las distintas funciones del organismo y aumentar la capacidad de trabajo de este. Su efecto es positivo y muy rápido. Es el que se emplea con el objetivo de disminuir el tiempo del periodo de restablecimiento.

Este tipo de masaje se realice después de las competencias, entrenamiento, en los recesos entre los mismos.

Los objetivos son:

- Ayudar al más rápido restablecimiento de la capacidad de trabajo motora.
- Eliminar las sensaciones de cansancio.

El tiempo de aplicación, la duración de la sensación, así como la profundidad y la intensidad del masaje deberán ser individuales para cada atleta. La prescripción del masaje de restablecimiento es necesario considerar la según el tipo de deporte, la carga empleada, el estado funcional del atleta, la dimensión de la superficie de masaje del cuerpo y el desarrollo del aparato muscular.

La prolongación de la sesión general de masaje de restablecimiento es igual a 40-80 minutos de promedio (con un peso de hasta 60kg, 40 minutos, hasta 75kg, 50 minutos hasta 100kg, 60 minutos y mayor de 100kg 80 minutos).



El masaje de restablecimiento es mas efectivo empleando dos sesiones diariamente de acuerdo con la metodología siguiente: la primera sesión, un masaje ligero de restablecimiento con una duración de 10-15 minutos, realizando a las 2-3 horas después del entrenamiento.

Un buen efecto puedo dar también una sesión al día de masaje de restablecimiento, el cual se realiza a los 2-3horas y más, después de entrenamiento, por ejemplo: antes de dormir. Se emplean las siguientes manipulaciones: Fricción, frotación, amasamiento, sacudimiento y los movimientos pasivos.

Las manipulaciones es necesaria que se apliquen suavemente y sin causar dolor. En el masaje de restablecimiento se presta atención al masaje cuidadoso de los lugares de implantación de los músculos. El porcentaje aproximado de la interrelación del tiempo es la siguiente: la fricción 25%, el amasamiento 70%, las manipulaciones restantes 5%.

La condición principal es la aplicación del masaje en un lugar calido, una ducha caliente ante del masaje y una ducha caliente después del mismo.

En el deporte de fútbol el masaje de restablecimiento, corta en tiempo, se realice en los recesos entre competición. El carácter del masaje se determina individualmente ya que el mismo debe frecuentemente no solo acelerar los procesos de restablecimiento, sino también preparar para la siguiente actividad, es decir aquí pueden además lograrse los objetivos del masaje preparatorio.

### **Las manipulaciones**

Las manipulaciones fundamentales del masaje son:

- Fricción
- Frotación
- Amasamiento



- Percusión o Golpeteo
- Movilizaciones
- Sacudimientos

### **Fricción**

Es la mas superficial de las manipulaciones del masaje y de las mas agradables, con ella se inicia y termina la cesión de masaje. Su influencia fisiológica es muy completa y sencilla su técnica. Consiste en deslizar la mano por la superficie de la piel sin desplazarla.

### **Influencia Fisiológica**

Como la fricción es una manipulación de deslizamiento sobre la superficie de la piel, actuará sobre esta limpiándola de células muertas, de los desechos de las glándulas sudoríparas y sebáceas, y de la suciedad y microbios, mejorando la respiración cutánea y activando la función de las glándulas secretoras de la piel. Por el efectote vaso dilatación se aumenta el diámetro de los vasos capilares superficiales, lo cual provoca que mejore el retorno venoso, debido a la acción mecánica de la manipulación y la liberación en esos momentos de histamina. Al elevar la temperatura local de la piel, favorece que se mejore la alimentación de la misma, lo que coadyuva a que esta se torne más elástica.

### **Indicaciones Metodológicas**

- La dirección de la fricción debe corresponder con la de los vasos linfáticos, realizando desde la periferia hacia el centro.
- Sobre las glándulas no se debe realizar el masaje.
- La palma de la mano debe apoyarse completamente sobre la superficie de la piel con una presión uniforme, y situarla transversalmente sobre la región



en que se aplica la fricción, mientras que el pulgar se pone a los demás dedos que estarán unidos.

- El desplazamiento debe de ser lento y rítmico.
- Al desplazarse las manos por la superficie del cuerpo del atleta, no debe de producir dolor y la piel de este debe de estar completamente relajada.

### Variedades

- **Con una mano**
  - \*Simple
  - \*En forma de espiral
  
- **Con dos manos**
  - \*Simultáneo
  - \*Alternados
  - \*Reforzando la presión
  - \*Combinado
  - \*Concéntrica
  
- **Con los dedos**
  - \*Con los nudillos
  - \*Con la parte dorsal de la mano
  - \*Con la yema de los dedos pulgares e índices
  - \*Con las yemas de los dedos

### Frotación

Esta manipulación es muy corriente en el masaje deportivo y terapéutico. Consiste en movilizar, desplazar o frotar, como su nombre lo indica, los tejidos en distintas direcciones. La mano no se desliza sobre la superficie de la piel, sino que la desplaza consigo sobre los tejidos más profundos.



### Influencias Fisiológicas

- Posee una influencia mas profundo que la fricción
- Favorece el aumento de la movilidad de los tejidos;
- Se intensifica la circulación sanguínea en los tejidos y como consecuencia mejora la alimentación,
- Favorece los procesos de reabsorción de los productos metabólicos, no solo de la piel, sino también de los músculos, ligamentos, articulaciones y capsulas articulares.
- Aumenta la temperatura local hasta 5 grados.
- Disminuye el tono muscular.

### Indicaciones Metodológicas

La variedad mas complicada de la frotación desde el punto de vista técnico, es la circulación con la yema de los dedos y con las dos manos. La misma se realiza de la siguiente manera:

- El apoyo será la base de la mano y el pulgar.
- El movimiento circular con los dedos se efectúa flexionando y extendiendo éstos en las articulaciones interfalángicas, formando círculos hacia el dedo meñique. Es el mismo movimiento con las dos manos pero haciendo alternadamente.
- La presión sobre la piel aumenta de forma gradual desde que los dedos están en posición horizontal hasta que lleguen a estar en posición vertical, que es precisamente cuando se realiza la presión máxima.
- Hay que desplazar la piel sobre los tejidos profundos, nunca deslizar los dedos por encima de ésta.
- A pesar de aplicarse una frotación profunda, ésta nunca debe ser dolorosa.



## Variedades

- Circular con las yemas de los dedos.
  - Con una mano
  - Con dos manos
  - Reforzando la presión
  
- Circular con la base de la mano.
  - Con una mano
  - Con dos manos
  - Reforzando la presión
  
- Circular con los nudillos
  - Con una mano
  - Con dos manos
  
- Con los dedos
  - Circular con las yemas de los pulgares
  - Con los pulgares y la región tenar
  - En forma espiral
  - En forma de pinza
  - Frotación longitudinal
  - Cerrando con el borde cubital de la mano

## Amasamiento

La actividad física intensiva provoca la hipertrofia en el desarrollo de los músculos esqueléticos, es por esto que los atletas poseen planos musculares muy voluminosos, por lo que es necesario utilizar manipulaciones de influencia profunda.

Es aquí precisamente donde radica la importancia del amasamiento y la razón por la cual se utiliza de forma amplia en el masaje deportivo.



### Influencia Fisiológica

- Mejorar las funciones del aparato neuromuscular
- Modifica el tono muscular del cuerpo.

### Indicaciones Metodológicas

La técnica de la manipulación tiene principalmente las siguientes peculiaridades:

- La superficie de la palma de la mano toma el músculo o la parte que se va a manipular de forma, que el pulgar se opone lo mas posible a lo mas posible a los demás dedos que van unidos.
- Al ejecutar el movimiento, la mano no debe desplazarse sobre la superficie de la piel, ni la palma separarse de ésta. El músculo siempre tiene que estar adherido a la palma, no se puede soltar y volver a recoger después.
- Al amasar y desplazar los músculos, no se debe flexionar los dedos, esto ocurre solamente en las articulaciones metacarpianas. Si flexionamos los dedos en las articulaciones interfalángicas, el amasamiento es menos efectivo.
- El desplazamiento de la mano se realiza en cualquier dirección en el momento en que se relaja, o sea, cuando se comprime el músculo con el hueso.
- Los movimientos deben ser suaves, rítmicos, no hacerlos bruscos, pues pueden pellizcar y producir sensaciones dolorosas.
- Mientras mas lentamente se haga la manipulación, mas efectiva será su influencia.
- Debemos comenzar con variedades suaves y superficiales, y luego pasar a otros más profundos.

### Variedades

- Con una mano



- Simple
- Ordinario
- Doble o transversal
  - Simultaneo
  - Alternando circular
- Longitudinal
- Largo
- Reforzado la presión
  - La palma de una mano sobre el dorsal de la otra.
  - Los dedos de una mano apoyados transversalmente sobre dos de la otra y los pulgares también situados uno sobre otro.
- Con la yema de los dedos.
- Con la región tenar y el pulgar.
  - Batiendo el músculo

### **Percusión o Golpeteo**

Esta manipulación consiste en golpes rítmicos y continuos en los tejidos, a los cuales se les da con las diferentes partes de las manos y con los dedos del masajista.

### **Influencia Fisiológica**

- Tiene una influencia mecánica sobre los tejidos, su efectividad depende de la fuerza y duración de la ejecución.
- El golpeteo aumenta el tono muscular, lo que es importante en la práctica deportiva.
- Los golpeteos aplicados en la zona cercana a la columna vertebral, desencadenan reacciones por vía refleja, que mejoran el funcionamiento de los órganos internos.
- No se debe aplicar el golpeteo en aquellas partes del cuerpo donde no existe planos musculares que disminuye el efecto, por Ej. en las



articulaciones, cintura abdomen y el cuello si el deportista no tiene los planos musculares de esta zona desarrollados.

### **Indicaciones Metodológicas**

- La percusión o golpeteo se realiza con las dos manos manteniendo una separación de 2\_4 cm.
- El movimiento de las manos es alternado.
- El ritmo es rápido (mas de 3 a 4 por segundo).
- Se percute transversalmente sobre las fibras musculares.
- La efectividad de la manipulación se determina por los siguientes factores:
  - Cantidad de palancas óseas que intervienen en la variedad
  - De la relajación de muñeca, es decir, mientras más relajada este, más suave será el golpe.
  - De la forma de colocar los dedos para efectuarlo; si los unimos fuertemente, el golpe será fuerte y si separamos, será más suave.

### **Variedades**

- Con los puños
- Macheteo
- De cajitas
- Cacheteo
- Dijiteo
  - Percusión con todos los dedos relajados y el antebrazo en pronación.
  - Con las ultimas falanges de los dedos meñique y anular.

### **Sacudimiento**

Esta manipulación es una de las variedades del masaje vibratorio, caracterizado por los movimientos oscilatorios rápidos, los cuales producen un sacudimiento activo en los tejidos en los cuales se aplica.



## Influencia Fisiológica

El sacudimiento de los tejidos sobre diferentes receptores nerviosos sensitivos, motores y secretores, actúa de la forma siguiente:

Un sacudimiento menos rápido inhibe el sistema nervioso, pero uno fuerte y enérgico provoca el surgimiento de los procesos de excitación.

En el masaje deportivo esta manipulación se emplea para aumentar en cierto grado el tono muscular y el reflujo de la linfa a los tejidos que ya recibieron el masaje. Efectuando la manipulación, el masajista puede probar:

El estado de los músculos.

La capacidad de relajación del deportista.

Si el masaje fue efectivo o no.

## Variedades

Existen dos variedades del sacudimiento

### Parcial

Es el que se aplica sobre un grupo determinado de músculos. Ej. Los de la parte posterior de la pierna, gemelos, soleos, etc. Este a su vez tiene formas de aplicarse: en los músculos anchos y en los largos redondeados.

- Para realizarlo en los músculos mas ancho, la mano va a estar completamente plana y los dedos unidos; los movimientos oscilares serán rápidos a derecha e izquierda, estos se utilizan en los músculos de la espalda, glúteos y los grandes del tórax.
- En los músculos largos el pulgar se opone a los demás dedos y se hace agarre al músculo de manera que puede entre el pulgar y los dedos al realizar los movimientos, el músculo tiene que ir del pulgar a los dedos para sacudirlos.



**Total**

Se puede realizar en las extremidades superior e inferior. La posición del deportista en cubito supino. En las inferiores se ejecuta con las dos manos; el masajista agarre el pie con una mano por el tendón de Aquiles y el calcáneo y con la otra por su parte dorsal; se realiza levantando la extremidad y extendiéndola para que los movimientos hacia arriba y abajo no repercutan sobre la articulación.

**Movilización**

Son los movimientos normales y fisiológicos, características de cada articulación

**Influencia Fisiológicas**

- Estimulan la actividad locomotriz.
- Favorecen la elasticidad de aparato articular y ligamentoso.
- Favorecen el flujo y reflujo del líquido sinovial en las articulaciones.
- Mejora la circulación de la sangre y la linfa.
- Favorecen la reabsorción de hemorragias, exudados y trasudados originados por traumas o por el mismo entrenamiento.

En el masaje deportivo se utiliza para mantener la movilidad normal de las articulaciones, mejora la absorción de los productos deshechos metabólicos en ella después de haber recibido un entrenamiento fuerte, aumenta la elasticidad y flexibilidad del tejido muscular y ligamentos, a los que prepara para el trabajo, y hacer mayor la fuerza muscular.

**Indicaciones Metodológicas**

Describimos los que corresponden a los movimientos pasivos, por ser los más utilizados en el masaje deportivo



- El deportista no participa en ningún momento en la movilización. Sus músculos deben estar relajados al máximo. La manipulación debe ser ejecutado por el masajista.
- Los movimientos pasivos se realiza al final de la sesión de masaje en las extremidades inferior y superior: generalmente la posición para la paliación al deportista es cubito supino.
- Para realizar los movimientos, hay que fijar con una mano la distal de la articulación y con la otra la proximal.
- Se debe aplicar siempre con ritmo lento y suave, los movimientos bruscos son contraindicados.
- Los movimientos se realizan con la amplitud máxima de las articulaciones, pero este máximo hay que alcanzarlo paulatinamente.
- Los movimientos realizados en las articulaciones deben ser los normales y fisiológicos que correspondan a ellas, por eso el masajista tiene que conocer los movimientos articulares y los ejes sobre los que se realizan.

### Variedades

Todas las variedades de los movimientos de las manos y los pies (flexión, extensión, abducción y circunducción, se realizan solamente cuando existen indicaciones.

En los tobillos el agarre será con una mano en la parte más distal del pie, de modo que los dedos se apoyen en la región dorsal y pulgar.

### Sesiones de masaje local o general

**Sesión General:** Es la que se aplica en todo el cuerpo, su duración es de 45-120m, de acuerdo a la talla, peso, edad, actividad que realiza y propósito a lograr.

**Sesión Local:** Es la que se realiza en una parte determinado o segmentos determinados del cuerpo.



Ej. A una extremidad determinada, su duración es de 20-40 minutos.

### **Orden de las manipulaciones en una sesión de masaje**

- Fricción
- Frotación
- Fricción
- Amasamiento
- Fricción
- Percusión
- Fricción
- Sacudimiento local
- Movimientos pasivas
- Sacudimiento general
- Fricción.

### **Orden de realización del masaje en el cuerpo.**

#### **1- De cubito prono**

- espalda
- cuello (nuca)
- hombros
- cintura
- glúteos
- músculos
- rodilla
- pierna
- pie

#### **1. De cubito Supino**

- pie
- pierna



- músculo
- extremidades superiores (dedos, manos, antebrazo, codo, brazo)
- tórax
- Abdomen

### Esquema de una sesión de general de masaje

El atleta se encuentra en posición de cubito prono.

Partes del cuerpo	Tiempo	Manipulaciones	Variedades
<b>Espalda</b> (los brazos están a los lados del cuerpo, las articulaciones de los tobillos se ponen en un rodillo)	5m	Fricción Frotación  Amasamiento Percusión  Sacudimiento	Simultanea. Con la yema de los dedos Con los nudillos. Con la base de la palma de la mano (Todos con dos manos). Simple. Cacheteo Cajita Parcial Plano
<b>Nuca</b> Músculos trapecios. (La frente se apoya en el dorso de las manos entrecruzadas).	2m	Fricción Frotación  Amasamiento  Percusión	Simultanea Con la yema de los dedos. (dos manos) Transversal (Alternado). Digteo ( se trabaja en el trapecio cuando esta desarrollando)
<b>Hombro</b>	2m	Fricción	Simultanea.



(la misma)		Frotación  Amasamiento Percusión  Sacudimiento	Con la yema de los dedos (con dos manos). Simple Digiteo (se trabaja en el deltoides) Parcial Largo.
<b>Cintura</b>	1m	Fricción   Frotación	Simultanea. Reforzando la presión. Con la yema de los dedos. Reforzando la presión.
<b>Glúteos</b>	5m	Fricción   Frotación   Amasamiento  Percusión   Sacudimiento	Simultanea. Reforzando la presión. Con la yema de los dedos reforzando la presión. Reforzando la presión Macheteo. Con los puños (borde cubital) Parcial Plano.



**Miembro inferior**

Primeramente se hace el masaje de la superficie posterior de una extremidad y después la otra.

<b>Partes del cuerpo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Manipulación</b>	<b>Variedad</b>
<b>Muslo</b> (la misma)	8m	Fricción  Frotación   Amasamiento  Percusión  Sacudimiento	Simultanea Reforzando con la presión. Con la yema de los dedos (con las dos manos). Reforzando la presión. Con la base de la mano. Con los nudillos (articulación de la cadera). Cualquiera con las dos manos. Cualquiera (preferentemente las mas fuertes) Parcial Largo.
<b>Rodillas</b> (la misma)	1m	Fricción Frotación	Concéntrica. Con el borde cubital de la mano. Con la región tenar y el pulgar.
<b>Piernas</b>	5m	Fricción	Simple



<p>El masaje se puede iniciar desde el tendón de Aquiles. (la misma)</p>		<p>Frotación</p> <p>Amasamiento</p> <p>Percusión</p> <p>Sacudimiento</p>	<p>Reforzando la presión.</p> <p>Alternada.</p> <p>Simultanea.</p> <p>Con la yema de los dedos (Una mano)</p> <p>Con la base de la mano (Una mano).</p> <p>Con los nudillos (con una mano)</p> <p>Simple.</p> <p>Reforzando la presión.</p> <p>Con los nudillos.</p> <p>De cajita.</p> <p>Parcial Largo.</p>
<p><b>Tendón de Aquiles</b> (La misma).</p>	1m	<p>Fricción</p> <p>Frotación</p>	<p>Con los pulgares.</p> <p>En forma de pinzas.</p> <p>Longitudinal.</p>
<p><b>Pies</b> (la misma)</p> <p>Nota: esto se aplica si el deportista no tiene cosquillas en esa zona.</p>	1m	<p>Fricción</p> <p>Frotación</p>	<p>Con los nudillos (planta).</p> <p>Con los nudillos (planta).</p>

El atleta se encuentra en posición de cubito supino.



Se hace el masaje de una extremidad inferior después de la otra, si se hace el masaje local de los dedos, pie y tobillo, la extremidad está extendida.

Partes del cuerpo	Tiempo	Manipulación	Variedad
<b>Pies</b> (los brazos se encuentran a los lados del tronco, el rodillo se encuentra de bajo de la cabeza)	3m	Fricción  Frotación	Con la yema de los dedos (dorso del pie)  Con el borde cubital de la mano (serrucho) (dorso del pie)
<b>Tobillos</b>	2m	Fricción  Frotación  Movilización	Concéntrica  En forma de pinzas. Con el borde cubital (serrucho).  La determinada parte la articulación.
<b>Piernas</b>	4m	Fricción  Frotación  Amasamiento  Percusión	Simple  Con la base de la mano. Con los nudillos.  Con la región tenar y el pulgar.  Digeteo (se trabaja la pierna mas lejana, el masajista tiene que cambiar hacia el otro lado de la mesa).
<b>Rodillas</b>	3m	Fricción  Frotación	Concéntrica  Con la región tenar y el pulgar.  Con el borde cubital.



		Movilización	La especifica parte la articulación.
<b>Muslo</b>	8m	Fricción	Aquí se puede aplicar cualquier variante debiendo terminar siempre en la ingle.
		Frotación	Con la yema de los dedos (dos manos).
		Amasamiento	Largo Longitudinal Batiendo el músculo.
		Percusión	Cacheteo (en la parte extrema del segmento).
		Movilización	La determinada para la articulación.
		sacudimiento	Parcial Largo.
<b>Dedos, manos y muñecas</b> Acostado Decúbito supino, el brazo del atleta esta flexionado en la articulación del codo y e apoya sobre la mesa; el masajista con una mano sostiene la mano que va a manipular y con la otra aplica el masaje	2m	Fricción	Con la yema del índice y el pulgar (dedo). Con la yema (parte dorsal). Con los nudillos (palma) Concéntrica. Con el borde cubital (dorso)
		Frotación	Sacacorchos (dedos)
		Movilización	La especifica de la articulación.



<b>Antebrazo</b> (la misma)	3m	Fricción  Frotación  Amasamiento  Percusión Sacudimiento	Con una mano o simple. El masajista sostiene con su mano libre la extremidad relajada del atleta dando fricción alternadamente; 1ro la parte interna desde la muñeca hasta el codo. Con las yemas de los dedos (dos manos). Longitudinal con los pulgares. Digiteo Parcial Largo.
<b>Codo</b> (La misma)	1m	Fricción Frotación  Movilización.	Concéntrica Con los pulgares Con el borde cubital. La determinada parte la articulación.
<b>Brazo</b> (Para la frotación y el amasamiento la mano del deportista esta fijada en la axila de la extremidad del masajista).	5m	Fricción  Frotación  Amasamiento Percusión  Sacudimiento	Con una mano o simple  Con la yema de los dedos (dos manos) Simple Digiteo (Para el bíceps extendido sobre la mesa). Parcial Largo.
<b>Hombro</b> (brazo flexionado al hombro)	2m	movilización	La determinada para dicha extremidad



<b>Tórax</b>	3m	<p>Fricción</p> <p>Frotación</p> <p>Amasamiento</p> <p>Percusión</p> <p>sacudimiento</p>	<p>Simultanea (con dos manos).</p> <p>Con la yema de los dedos. (Solamente se aplica en los pectorales, alrededor de las tetillas).</p> <p>Simple (al lado más lejano).</p> <p>Digeteo (parte derecha solamente).</p> <p>Parcial Plano.</p>
<b>Abdomen</b>	2m	Fricción	<p>Simultaneo (dos manos) en dirección hacia abajo; oblicuos hacia dentro y abajo).</p> <p>Circular (alrededor del ombligo, en dirección a las manecillas del reloj).</p> <p>Con el torso de la mano (en dirección del colon ascendente, transversal y descendente).</p>



## CAPITULO II

### ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para darle cumplimiento y solución al objetivo general de la investigación, se realizó el siguiente análisis, partiendo desde la propia encuesta realizada a los entrenadores, masajista, médico a modo de constatación del problema, reflejándose que no tienen conocimiento del masaje deportivo por lo tanto, no lo emplean ni como medio de recuperación de la capacidad de trabajo, ni tampoco dentro de la preparación del deportista. En el caso de los jugadores, el 100% no han recibido el masaje deportivo en ningún momento.

Teniendo en cuenta las respuestas dadas tanto por los entrenadores como por los jugadores, determinamos los aspectos teóricos en que se sustenta el Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores de fútbol, valorando su influencia en el organismo, según la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, quedando caracterizando de la siguiente manera: Masaje de Entrenamiento Local y General, Masaje Preparatorio y Masaje de Recuperación.

Después de acumulada toda esta información, nos dimos a la tarea de elaborar una metodología que incluya el masaje deportivo dentro del macrociclo de preparación en los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, quedando confeccionado de la siguiente manera:



Objetivo del masaje en el macrociclo: Recuperar, elevar y mantener la capacidad de trabajo.

**ESTRUCTURA DE PLANIFICACION DEL MASAJE DEPORTIVO MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO**

Periodo	PREPARATORIO												COMPETITIVO																																																											
	GENERAL						ESPECIAL						COMPETITIVO																																																											
Etapas	MAYO						JUNIO						JULIO						AGOSTO						SEPTIEMBRE						OCTUBRE																																									
Meses	1						2						3						4						5						6																																									
Mesociclos	1						2						3						4						5						6																																									
# DE SEMANA	1						2						3						4						5						6																																									
FECHAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																														
	PRETENPORADA												PROVINCIAL												TRAN.												ZONAL												TRAN.												CUADRANGULAR FINAL											
DIRECCIONES																																																																								
Dirección Aeróbica																																																																								
Dirección Anaeróbica																																																																								
Resistencia Anaeróbica																																																																								
Fuerza Resistencia																																																																								
Fuerza Rápida																																																																								
Potencia																																																																								
Rapidez																																																																								
Resistencia Velocidad																																																																								
Flexibilidad																																																																								
Test Fiebre Tec																																																																								
Test Fiebre Puntos																																																																								
Pruebas medicas																																																																								
Topes Preparat.																																																																								
M. ENT. LOCAL																																																																								
M. ENT. GENERAL																																																																								
M. PREPARATORIO																																																																								
M. REESTABLECIMIENTO																																																																								

D: Día del descansó. M, S: Posterior al partido.

En las primeras diez semanas del macro aplicamos el masaje de entrenamiento local y general, ya que corresponden a la etapa de preparación física general y específica, la frecuencia puede ser, 2 sesiones locales y 1 general o 1 sesión local y 1 general, siempre dejando esta última para el día de descanso, dependiendo de las necesidades y características de los jugadores.

El masaje se aplica de la siguiente forma, los jugadores se divide en dos grupos, los primeros recibe dos sesiones de masaje de entrenamiento local y una general a la semana, mientras que los restantes recibe una sesión de masaje de entrenamiento local y una sesión de masaje de entrenamiento general, esta sesión de masaje de entrenamiento general se aplica en los días de descanso. Cada semana se intercambian hasta concluir las 10 semanas de la etapa de preparación física general.

En las siguientes (11-27) semanas aplicamos masaje preparatorio, y masaje de reestablecimiento solo que aquí el preparatorio va empezar una semana antes que el de restablecimiento porque aquí vamos a preparar al jugador para la competencia.

El masaje preparatorio se lo aplicaría en la etapa competitiva, todos los días, a los jugadores que van a abrir jugando regular y que lo requieran según su estado de prearranque siempre combinado con el calentamiento.

Y por último el masaje de restablecimiento lo aplicamos en los días del partido, posterior al mismo y a los jugadores que más lo necesiten, de acuerdo al tiempo jugado y su desempeño durante el juego.



## CONCLUSIONES

1. El Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores de fútbol, se sustenta en la influencia para alcanzar y mantener por más tiempo la forma deportiva, que ejerce sobre los distintos órganos y sistemas del organismo de los mismos.

2. En la caracterización del Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, pudimos constatar que no reciben el mismo causado en parte por desconocimiento o por falta de técnicos que garanticen su aplicación, determinando que según los periodos de preparación de los jugadores el masaje deportivo debe ser aplicado de la siguiente manera:

- En el período preparatorio, aplicar Masaje de Entrenamiento General y Local.
- En el período competitivo, aplicar Masaje Preparatorio y Masaje de Recuperación.

3. La metodología para la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi quedo elaborada, incluyendo la aplicación de los distintos tipos de masaje deportivo, según los propósitos a lograr y el trabajo realizado cada día, en los diferentes períodos de preparación del deportista.



## RECOMENDACIÓN

Proponer a la dirección de la Universidad Técnica de Cotopaxi, que aplique la metodología propuesta que incluye la aplicación del Masaje Deportivo en la preparación de los jugadores del equipo de fútbol profesional de la misma.



Xavier R. Alvarez Simba



## BIBLIOGRAFÍA

1. Angie Calder, M.A. (Hons.) (1990) Sports massage. Australia Sports Commission
2. Ana Elisa, Rivero Fernández (1991). Clase practica de masaje deportivo. Ciudad de La Habana, ED. Pueblo y Educación.
3. Andreewicz Biriukov Anatolik. Masaje Deportivo. Editorial Paidotribo, 3 era edición 2001.
4. Biriukov Anatolik A. (1999), El masaje en la rehabilitación de traumatismo y enfermedades. 2ª Ed. Barcelona; Editorial Paidotribo.
5. Biriukov Anatolik A. (1998) El masaje Deportivo. Rev. Antonio Cabot Hernández 3ª ed. Barcelona Editorial Paidotribo.
6. Boichev, K. (1987). Bases metodológicas de la investigación científica. Sofia Medicina y Cultura Física.
7. Budilovsky Joan, (1999), El Masaje; Rev. Antonio Cabot Hernández 3ª ed. Barcelona Editorial Paidotribo.
8. Budilovsky Joan (2000) Masaje Fácil!, tr. José Luis Núñez Herrejan. México: Prentice Hall
9. Carlos E. Harris Hernández, Rodrigo Álvarez Cambras. Traumatología del deporte. (C) 1999 editorial orientes, santiago de Cuba.
10. Dpto. medicina Deportivo, Masaje deportivo, Ciudad Habana 1986.
11. EDAF. (1985) El masaje con el punto de sus dedos, un método eficaz para mejorar el bien estar físico y mental. Publicado por acuerdo con Thornsons Publishing Group LTD. Inglaterra
12. Enciclopedia Encarta 2005
13. Folleto de la asignatura Masaje: (2002) Apuntes para la asignatura, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, Habana, Cuba.
14. Gómez González Iroslam (2004). Inclusión del masaje, en el tratamiento de la sacrolumbalía; una nueva opción para pacientes que asisten al área



terapéutica de policlínico "Manuel Piti Fajardo" del Municipio Guane.  
Trabajo de diploma

15. J. Vázquez Gallego Solana Galdamez, (2002). Masaje deportivo y Lesiones del deporte.
16. Johnson Joan (1995). El Masaje Deportivo. Publicado por acuerdo con Rodale Press, INC. Emmaus, Pennsylvania.
17. Lic. Juan Cancio Valdés Juiz, lic. Carmen Josefa Charnicharo del Riego, lic. Indira Valdés Charnicharo, lic. Ernesto Gálvez López, (2005). Kinesiología. Ciudad de la Habana.
18. Martínez Reyes, Alberto, Algunas consideraciones sobre la aplicación del masaje deportivo en los deportes de lucha, boxeo, béisbol, y voleibol de primera categoría de la provincia de Pinar del Río. Trabajo de diploma, ISCF PR.
19. Rivero Fernando, Ana Elisa, (1991) Clases practicas de masaje deportivo. La habana; editorial pueblo y educación.
20. Rivero Fernández, Ana Elisa (1986), Masaje Deportivo. La Habana, ISCF.
21. Rivero Fernández, Ana Elisa, (1988). Folleto de las clases practicas, seminarios y trabajo extractases de masaje deportivo. La Habana ISCF.
22. Rumplier Bethina, El masaje; (1999) Rev., Antonio Cabot Hernández 3ª. Ed. Barcelona Editorial Paidotribo.
23. Rumpler Benthina, Schutt Karin (1992) El Masaje. Barcelona, Editorial Paidetribu.
24. V. A. Makarov, Et Al, (1987) Masaje deportivo. La Habana, ED, Pueblo y Educación.
25. Vera Barrera C. Felipe (1995) Generalidades del Masaje.



## ANEXOS

### Anexo No. 1.

**Encuesta aplicada a los entrenadores, auxiliares y al personal médico. Objetivo: Valorar las opiniones de los entrenadores, auxiliares y al personal médico, acerca del Masaje Deportivo en la preparación del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi.**

Estimado profesor.

Con el objetivo de ayudar en la preparación del equipo de fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, es que le realizamos nuestra encuesta. Solicitamos su ayuda en la contestación de las preguntas y agradecemos su participación y esmero.

Por favor lea detalladamente cada pregunta con sus posibles respuestas y marque con una cruz (x) su criterio.

Datos generales:

Nombre(s) y Apellido(s): \_\_\_\_\_

Nivel Profesional: \_\_\_\_\_

Años de experiencia profesional: \_\_\_\_\_

Centro Laboral: \_\_\_\_\_

Función que desempeña dentro del equipo: \_\_\_\_\_

1. ¿Que conoce UD sobre el masaje deportivo?

- 1  Mucho
- 2  Poco
- 3  Nada
- 

2. ¿Cree usted que el masaje deportivo ayudaría a perfeccionar las cualidades físicas, recuperar y elevar la capacidad de trabajo deportivo en los jugadores del equipo?

- 1  Si
- 2  No
- 3  No sé



3. ¿Cree UD que el masaje deportivo es importante en la preparación del equipo?

- 1  Si
- 2  No
- 3  No sé

Si su respuesta es afirmativa pudiera explicar cuál es la importancia que tiene:

---

---

4. ¿Aplica UD el masaje deportivo como parte de la preparación de su equipo?

- 1  Si
- 2  No(Pase a la pregunta No 6)
- 3  A veces

5. ¿En que periodo del macrociclo UD considera más necesario el masaje deportivo?

- 1  Periodo preparatorio general.
- 2  Periodo preparatorio específico.
- 3  Periodo preparatorio competitivo.
- 4  En todos.
- 5  En ninguno

6. ¿Cuales son los motivos por lo cual no se aplica el masaje deportivo en la preparación del equipo?

- 1  Desconocimiento.
- 2  Falta de medios.
- 3  Falta de técnicos calificados.
- 4  Falta de material bibliográfico.



**Anexo No. 2****Encuesta aplicada a los jugadores**

Nombre y Apellido: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Posición: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

1. ¿Necesita UD el masaje deportivo?  
Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_.2- ¿Recibe UD el masaje deportivo de forma constante?  
Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_.

3- ¿En que periodo UD considera que necesita mas el masaje deportivo?

Periodo preparatorio general.\_\_\_\_\_. En todos.\_\_\_\_\_.  
Periodo preparatorio especifico.\_\_\_\_\_. En ninguno.\_\_\_\_\_.  
Periodo competitivo.\_\_\_\_\_.

4. ¿Ha recibido UD el masaje deportivo en alguno de los periodos mencionados anteriormente?

Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

5. ¿En que periodo?

Periodo preparatorio general.\_\_\_\_\_. En todos.\_\_\_\_\_.  
Periodo preparatorio especifico.\_\_\_\_\_. En ninguno.\_\_\_\_\_.  
Periodo competitivo.\_\_\_\_\_.

6. ¿En que momento?

Antes del entrenamiento.\_\_\_\_\_. Después el entrenamiento.\_\_\_\_\_.  
Durante el entrenamiento.\_\_\_\_\_. Nunca.\_\_\_\_\_.

7. ¿Con que frecuencia?

A veces.\_\_\_\_\_. 15 minutos antes de la competencia.\_\_\_\_\_.  
1-2 veces semanal.\_\_\_\_\_. Combinado con el entrenamiento.\_\_\_\_\_.  
Diario.\_\_\_\_\_. Nunca.\_\_\_\_\_.  
1 vez cada 15 días.\_\_\_\_\_.

8. ¿El masaje que UD recibe?

Siempre es igual.\_\_\_\_\_.  
Es igual al que reciben sus compañeros.\_\_\_\_\_.  
Distinto al que recibe sus compañeros.\_\_\_\_\_.

9. ¿En los diferentes periodos el masaje que UD recibe?

Es igual. \_\_\_\_\_.

Es diferente. \_\_\_\_\_.

### Anexo No. 3 Resultado de la encuesta

En la Tabla No 1 se observan los datos como resultado de la encuesta realizada a los entrenadores, el masajista y el médico del equipo de fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi:

**TABLA No 1**

#### Preguntas

N	1			2			3			4			5			6								
	Mucho	Poco	Nada	Si	No	Nose	Si	No	Nose	Si	No	A	P.P.G	P.P.E	P.P.C	En todos	Desc.	F.Medios	F.Tec.Cal	F.Mat.B.				
1	x			x			x				x						x							
2	x			x			x				x						x							
3	x			x			x				x						x							
4	x			x			x				x							x						
5	x			x			x				x									x				
%	100			100			100			100						60			20			20		

Donde se pudo constatar que el 100% de los entrenadores, personal auxiliar y médico del equipo, han realizado estudios de nivel Medio-Superior o Universitario, con conocimiento de entrenamiento deportivo, con una experiencia acumulada en la profesión de 10-15 años.

Después de analizar las respuestas que recibimos en las encuestas aplicadas a los entrenadores nos dimos cuenta que todas las respuestas eran iguales o casi iguales.



El 100% contestó que conoce poco sobre el masaje deportivo pregunta 1, luego al responder la pregunta 2, objetan que el masaje deportivo si ayudaría a perfeccionar las cualidades físicas, recuperar y elevar la capacidad de trabajo deportivo.

En la pregunta 3 el 100% consideró que el masaje deportivo si es importante en la preparación del equipo, 80 % considero que es importante porque permite al jugador elevar su rendimiento, y el 20% porque creen que es un medio de recuperación.

Cuando llegan a la pregunta 4, de igual forma el 100% consideró que no utilizaban el masaje deportivo como parte de la preparación por consiguiente se pasa a la última pregunta donde el 60% contestó que no aplican el masaje por desconocimiento, 20 % por falta de técnicos calificados y el 20% restante por falta de medios.

En la Tabla No 2 se observan los datos como resultado de la encuesta realizada a los jugadores del equipo de Fútbol de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

**TABLA No 2. Respuestas de los jugadores.**

**Preguntas**

	1		2		3					4		5					6				7	
	Si	No	Si	No	1	2	3	4	5	Si	No	1	2	3	4	5	1	2	3	4	7	
1	X			X				X		X					X						X	X
2	X			X	X					X					X						X	X
3	X			X	X					X					X						X	X
4	X			X		X				X					X						X	X
5	X			X			X			X					X						X	X
6	X			X		X				X					X						X	X
7	X			X	X					X					X						X	X
8	X			X	X					X					X						X	X
9	X			X				X		X					X						X	X
10	X			X			X			X					X						X	X
11	X			X	X					X					X						X	X
12	X			X		X				X					X						X	X
13	X			X		X				X					X						X	X
14	X			X				X		X					X						X	X



Donde el 100% opinan que necesitan el masaje deportivo. Sin embargo dicen que no lo recibe constantemente, ya que no reciben el Masaje Deportivo como medio de preparación del equipo (preguntas 1 y 2).

En la pregunta 3, el 36% (5) opinan que lo necesitan en el periodo preparatorio general, 29% (4) creen que lo necesitan en el periodo preparatorio específico, 19% (2) creen que lo necesitan en el periodo competitivo, y 21% (3) opinan que lo necesitan en todos los periodos.

Como el 100% de los jugadores no han recibido el masaje deportivo en ningún momento a partir de la pregunta 4 la encuesta no procede, ya que las respuestas serían negativas.



**Anexo No. 4****Tabla No. 3**

Duración aproximada del masaje de entrenamiento general en dependencia del peso.

Peso en Kg.	Duración del Masaje (min.)
Hasta 60	60
61 a 75	75
76 a 100	90
Mas de 100	Mas de 95

**Anexo No5****Tabla No. 4**

Peso en Kg.	Tiempo	Espalda	Cadera	Pierna	Pecho	Brazo	Abds	Cuello
60	40	8	3	13	4	8	2	2
61 a 75	50	10	3.5	16.5	5	10	2.5	2.5
76 a 100	60	12	4.5	19.5	6	12	3	3
+ de 100	70	14	5.5	22.5	7	14	3.5	3.5

**Anexo No 6****Tabla No. 5**

Peso en Kg.	Tiempo	Espalda	Cadera	Pierna	Pecho	Brazo	Abds.	Cuello
60	20	4	1.5	6.5	2	4	1	1
61 a 75	25	5	1.8	8.1	2.5	5	1.3	1.3
76 a 100	30	6	2.3	9.7	3	6	1.5	1.5
+ de 100	35	7	2.6	11.3	3.5	7	1.8	1.8



## OPINIÓN DE LOS TUTORES

El trabajo de diploma presentado por el diplomante Alvarez Simba Ricardo Xavier, Titulado: El Masaje Deportivo como una nueva opción en la preparación del equipo de Fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi , aborda un tema de gran interés a nivel internacional, el logro de altos resultados deportivo, como consecuencia de la preparación integral del deportista. En el mismo el diplomante se preocupa por elaborar una metodología que incluya el masaje deportivo dentro de la preparación en los jugadores del equipo de Fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Para la realización de este trabajo el autor tuvo la necesidad de revisar una amplia bibliografía para profundizar en las temáticas y contenidos del mismo. Durante todo el desarrollo de la investigación el estudiante mostró un alto grado de independencia, creatividad, perseverancia, entusiasmo, lo que le permitió el logro del objetivo propuesto.

El trabajo muestra una adecuada correspondencia entre problema, objetivo y tareas, con una correcta estructura metodológica y una clara expresión de los contenidos y en su presentación, lo que denota la profundidad y complejidad de la investigación.

Todo ello permitió arribar a conclusiones y recomendaciones aceptadas lo que será de gran utilidad para utilizar nuevas vías en el logro de la preparación integral del equipo de Fútbol profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Por lo antes expuesto, y por los resultados alcanzados por el diplomante durante su estancia en Cuba, como reflejo de los valores desarrollados durante su carrera, producto al trabajo del colectivo de profesores en general, es que proponemos a este ilustre tribunal, le sea otorgada la calificación de excelencia.

Firma: \_\_\_\_\_

MsC. Luís René Quetglas González.

Firma: \_\_\_\_\_

MsC. Annia Gómez Valdés.



Xavier R. Alvarez Simba



**FIRMAS ACREDITATIVAS**

Presidente \_\_\_\_\_

Secretario \_\_\_\_\_

Vocal \_\_\_\_\_

Vocal \_\_\_\_\_

Vocal \_\_\_\_\_

Oponente \_\_\_\_\_

Evaluación \_\_\_\_\_

Ricardo Xavier Alvarez Simba \_\_\_\_\_

Autor.

Firma.

MSc. Luis René Quetglas González \_\_\_\_\_

Tutor.

Firma.

MSc. Annia Gómez Valdés \_\_\_\_\_

Tutor.

Firma.



