MASAJE CLÁSICO DEPORTIVO

Principios básicos sobre el efecto físico y fisiológico del masaje antes, durante y después de una actividad física, entrenamiento o competencia

Édgar Murillo Campos

MASAJE CLÁSICO DEPORTIVO

Principios básicos sobre el efecto físico y fisiológico del masaje antes, durante y después de una actividad física, entrenamiento o competencia

euna

©EUNA
Editorial Universidad Nacional
Heredia, Campus Omar Dengo
Costa Rica
Teléfono: (506) 2562-6754
Fax: (506) 2562-6771
Correo electrónico: euna@una.cr
Apartado postal: 86-3000 (Heredia, Costa Rica)

© *Masaje clásico deportivo*. Principios básicos sobre el efecto físico y fisiológico del masaje antes, durante y después de una actividad física, entrenamiento o competencia
Édgar Murillo Campos
2017

La editorial de la Universidad Nacional (EUNA), es miembro del Sistema Editorial Universitario Centroamericano (SEDUCA).

Producción editorial: Alexandra Meléndez C. amelende@una.ac.cr
Diseño de portada: Jania Umaña, en base a una foto del autor.
Fotografías: Édgar Murillo

615.822
M977m Murillo Campos, Édgar
Masaje clásico deportivo : principios básicos sobre el efecto físico y fisiológico del masaje antes, durante y después de una actividad física, entrenamiento o competencia / Édgar Murillo Campos --Primera edición. -- Heredia, Costa Rica : EUNA, 2017.
111 páginas : ilustraciones ; 22 cm

ISBN 978-9977-65-457-7

1. MASAJE 2. ÉTICA 3. ASPECTOS JURÍDICOS 4. DEPORTE 5. ASPECTOS FISIOLÓGICOS I. Título

De conformidad con el Artículo 16 de la Ley N.° 6683, Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, se prohibe la reproducción parcial o total no autorizada de esta publicación por cualquier medio o procedimiento mecánico electrónico, con excepción de lo estipulado en los artículos N.° 70 y N.° 73 de la misma ley, en los términos que estas normas y su reglamentación delimitan (Derecho de cita y Derecho de Reproducción no autorizada con fines educativos).

Contenido

11 **Agradecimientos**

13 **Prólogo**

15 **Capítulo I**

17 **Introducción al masaje**

17 Aspectos generales del masaje

23 Clasificación de las diferentes maniobras del masaje

26 Principios del código de ética

28 Derechos legales del usuario y del masoterapeuta

31 Capítulo II

33 **El masaje clásico deportivo**

33 Introducción al masaje clásico deportivo

37 Fundamentos básicos en la aplicación del masaje clásico deportivo

44 Principios sobre la dosificación y procedimientos del masaje clásico deportivo

47 Contraindicaciones del masaje clásico deportivo

54 Respuestas físicas y fisiológicas del masaje clásico deportivo

61 Maniobras básicas del masaje clásico deportivo y sus respuestas físicas y fisiológicas

78 El masaje clásico antes de la participación deportiva

83 El masaje clásico durante la participación deportiva

86 El masaje clásico después de la participación deportiva

92 Protocolo básico para una sesión de masaje clásico de relajamiento

93 Capítulo III

95 **Conclusiones**

99 Bibliografía

TABLA DE FOTOGRAFÍAS

64 Fotografía 1. Técnica de Roce o Efleraje (*Efferage*)

66 Fotografía 2. Técnica de Presión

68 Fotografía 3. Técnica de Amasamiento o Petrisaje (*Petrissage*)

70 Fotografía 4. Técnica de Fricción

- **72** Fotografía 4.a Técnica de Fricción con las yemas de los pulgares
- **72** Fotografía 4.b. Técnica de Fricción con el área posterior de la palma (Talón de la mano)

73 Fotografía 5. Técnica de Percusión (*Tapotement*) con el borde cubital de la mano y el dedo meñique

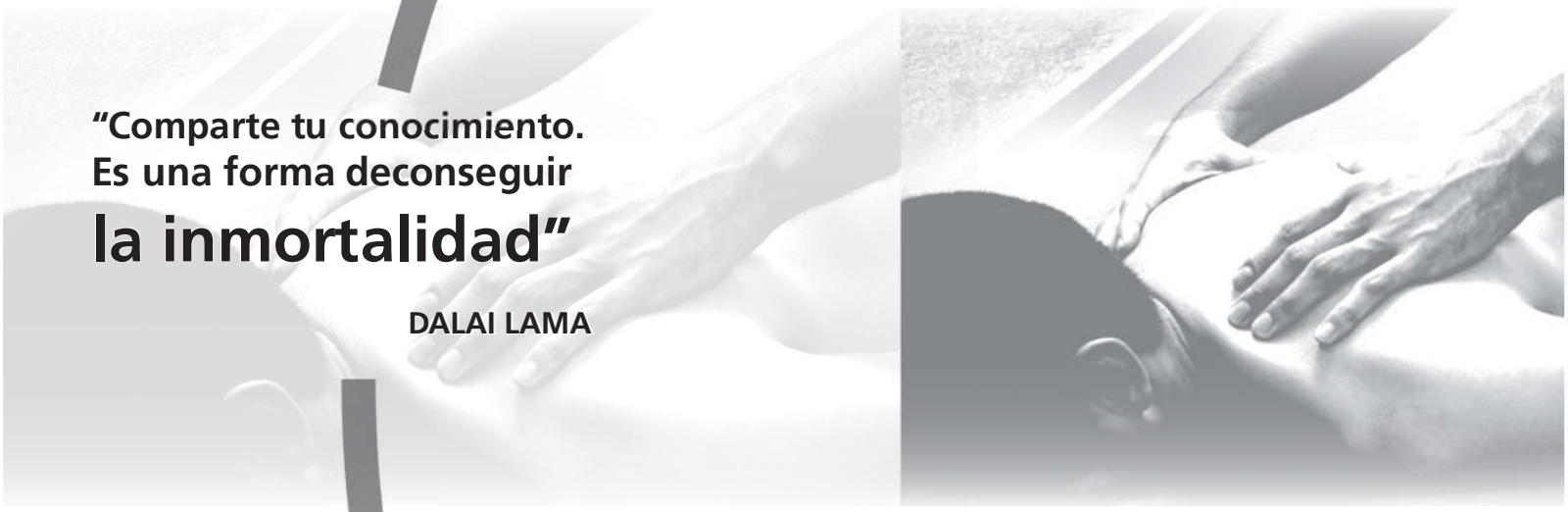
- **74** Fotografía 5.a. Técnica de Percusión (*Tapotement*) con la punta de los dedos
- **74** Fotografía 5.b. Técnica de Percusión (*Tapotement*) con la mano en forma de puño
- **74** Fotografía 5.c. Técnica de Percusión (Tapotement) con la cara palmar de los dedos extendidos y juntos
- **74** Fotografía 5.d. Técnica de Percusión (Tapotement) con las manos ahuecadas en forma de copas (clapping)

77 Fotografía 6. Técnica manual de vibromasaje con la punta de los dedos

- **77** Fotografía 6.a. Técnica manual de vibromasaje con las palmas de las manos

“Hay que vivir la vida
arriesgadamente
en lo científico (CIENCIA),
que tenga la gracia
y la belleza de la poseía (ARTE)
y la profundidad
del misticismo (ESPÍRITU)”

OSHO



“Comparte tu conocimiento.
Es una forma deconseguir
la inmortalidad”

DALAI LAMA

“En la academia,
no hay que ser el
más querido
pero sí el más
respetado”

CORONEL:
COLÓN BERMÚDEZ
COWARD, PhD.

AGRADECIMIENTOS

Primero, quisiera agradecer a mi profesor, colega, compañero, ahora mi superior y sobre todo mi amigo Dr. Pedro Ureña Bonilla por aceptar, sin dudarlo dos veces, a escribir el prólogo de este documento y pasar de unos simples papeles a una realidad. ¡Gracias, campeón, por esas palabras que describen a la perfección la realidad del folleto y me motivan a seguir produciendo!

Otro que también se encuentra en la misma línea de la anteriormente citada es mi colega, profesor ahora compañero y sobre todo mi amigo, M.Sc. Luis Solano, por la ayuda desinteresada que lo ha caracterizado siempre hacia mi persona durante el proceso de escritura del documento. ¡Gracias, campeón, a usted también!

A mi ex alumna, colega, ahora compañera de trabajo y sobre todo mi amiga, M.Sc. Irina Anchía Umaña, por la ayuda prestada facilitándome a una subalterna suya, Bach. Ana Yalile Cortéz Alfaro, del Programa de Tecnologías Educativas para las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud para realizar la sesión fotográfica del manual. ¡Gracias por el interés mostrado y sobre todo por el profesionalismo eficaz y preciso con las fotografías del libro!

Finalmente, mi más sincero agradecimiento a mi alumno Esteban Venegas Bolívar por servir de modelo durante la sesión fotografía para poder mostrar las técnicas básicas del masaje clásico deportivo visualmente. ¡Gracias por aceptar y comportarse como un verdadero profesional!

Nuevamente, gracias a todos ustedes los que me colaboraron directamente, así como a todos aquellos que lo hicieron de manera indirecta para que este proyecto científico se trasformara en una realidad de consulta a los estudios de la salud deportiva. Por sobre todas las cosas a mi Dios, por permitirme una vez más hacer realidad otro de mis sueños profesionales.

Edgar Murillo Campos

PRÓLOGO

El uso del masaje como técnica para producir efectos positivos sobre diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano es de larga historia. Los efectos del masaje se pueden observar en el sistema muscular, nervioso y linfático, entre otros. En el caso del deporte de rendimiento, el masaje puede facilitar la recuperación de la fatiga producida por la exposición frecuente a las grandes cargas de trabajo físico que implica la práctica del deporte.

En general, el masaje deportivo facilita la prevención de lesiones, la recuperación del deportista y la mejora el rendimiento deportivo. En este documento, el máster Édgar Murillo Campos presenta una guía fundamentada y clara sobre el uso de diferentes técnicas del masaje deportivo y sus efectos. El documento se concentra en el masaje deportivo clásico, el cual se refiere en primera instancia a los principios, fundamentos y contraindicaciones que lo definen.

A lo largo del documento se encuentran imágenes que ilustran las diferentes técnicas a utilizar, destacando los efectos asociados a cada una de ellas. Sin lugar a dudas, el texto elaborado por el señor Murillo representa un valioso aporte para aquellas personas que desde su ámbito profesional desean ampliar su conocimiento en torno a las técnicas del masaje; todo ello, bajo la estricta consideración de los principios científicos, éticos y morales que deben regir el "arte del masaje".

Congruente con su obra anterior: *LESIO NES DEPORTIVAS. Manual didáctico de las lesiones* más c*omunes, con una multimedia incluida,* el académico Édgar Murillo Campos

fortalece su aporte a nuestro campo de acción, y nos ofrece una guía didáctica cuya utilidad práctica es indiscutible en los cursos propios de nuestra Unidad Académica, así como también en el ejercicio profesional de la masoterapia deportiva.

Este documento se complementa con el anteriormente citado, así como fundamental, donde hoy el deporte es tan popular que prácticamente se convierte en una moda realizarlo, en especial las carreras de atletismo, donde todos aquellos que practican por salud o por rendimiento cuenten con una guía profesional apoyada científicamente y puedan lograr los mayores y mejores beneficios de manera segura. Este documento expone ampliamente las respuestas físicas y fisiológicas producto del masaje clásico deportivo, para que de esta forma, con su correcta aplicación, se obtengan los resultados esperados al utilizarse como una modalidad más de las terapia interagrativa, antes, durante o después de las prácticas o las competencias deportivas. El masaje deportivo, aplicado a cualquiera de las diferentes disciplinas con que cuenta el deporte, ayuda a prevenir las lesiones deportivas y a lograr el mayor rendimiento buscado.

Orgullosos de contar con el soporte del Profesor Murillo, le agradecemos una vez más su interés por continuar aportándole a las ciencias del movimiento humano y al deporte costarricense en general, así como le instamos a mantenerse en esa incesante e inclaudicable labor de divulgación de su conocimiento y experiencia para el bien de la ciencia.

Dr. Pedro Ureña Bonilla
Vicerrector de Desarrollo
Universidad Nacional