

*Universitatea "Dunarea de Jos" Galati*  
*Facultatea De Educatie Fizica Si Sport*

# **Masajul in activitatea sportiva a alergatorilor de viteza**

*- referat -*

Student,

Oancă Andrei Cătălin  
anul III, Kinetoterapie

*GALATI*

*2008*

Probele de viteza necesita un efort intens si foarte concentrat, pentru ca durata lor este foarte scurta. Aceste probe fiind exercitii ciclice, se executa intr-un ritm viu. In timpul desfasurarii lor, impulsurile nervoase se succed cu maximum de frecventa, determinand contractii musculare tot atat de rapide. Efortul de viteza solicita in mare masura aparatele cardiovascular si respirator. De asemenea, la sprinteri, cea mai solicitata parte a corpului este trenul inferior.

### **Masajul labei piciorului**

In timpul masajului se foloseste netezirea cu palma care se alterneaza cu frictiunea pe partea anterioara a labei piciorului. Se frictioneaza, in primul rand, talpa piciorului, prin procedeul in pieptene. Apoi se trece la frictiunea rectilinie, in spirala, circulara, a falangelor degetelor, coborand pe traiectul tendoanelor lungi, de la degetele piciorului spre glezna. Masajul se termina prin miscari pasive si activ-pasive. Pe partea dorsala a labei piciorului, in regiunea articulatiei gleznei, se gasesc tendoane lungi, ascunse in teci tendinoase care trec pe sub ligamentul anterior al labei piciorului. Capsula articulara se prinde pe tibie si peroneu, aproximativ la nivelul maleolei interne. Masajul capsulei se poate face astfel: a) pe suprafata anterioara, unde are o latime de trei degete si este destul de superficiala, fiind situata sub extensorii labei piciorului si ai degetelor; pe ambele parti laterale, sub maleole; c) pe partea posterioara, unde este acoperita de tendonul lui Ahile. Degetul care maseaza nu poate sa ajunga direct la capsula decat dupa ce a patruns adanc in ambele parti ale tendonului lui Ahile. Cand se face masajul labei piciorului si regiunii articulatiei gleznei, piciorul celui masat este intins pe bancheta sau se sprijina pe coapsa maseurului. Netezirea se incepe pe partea dorsala a labei piciorului. Mana dreapta a maseurului, pornind de la baza degetelor, ocoleste proeminentele osoase intalnite in cale si se urca spre genunchi, pe traiectul grupului de muschi alcatuit din tibialul anterior si extensorii degetelor. Dupa netezirea cu ajutorul pulpei policelui, se maseaza fiecare deget si spatiile dintre degete. Pentru a executa frictiunea, piciorul trebuie asezat pe bancheta, cu laba usor extinsa. Frictiunea se executa cu pulpele tuturor degetelor, prin miscari circulare, folosind alternativ cele patru degete sau policele. Se frictioneaza in primul rand regiunea de sub maleola externa; de aici, prin miscari circulare, se trece pe partea anterioara a capsulei si se coboara sub maleola interna. Dupa aceasta, fixand alternativ policele sau cele patru degete, maseurul deplaseaza pulpele degetelor in jos, dincolo de limitele maleolelor si executa miscari de frictiune in regiunea tendonului lui Ahile. Frictiunea se termina prin netezirea regiunii masate. Dintre miscarile pasive se aplica flexiunea, extensia, pronatia, supinatia si circumductia.

Manevrele principale de masaj folosite in masajul alergatorilor de viteza pentru laba piciorului si glezna sunt toate frictiunile. Se aplica in special frictiunea tendonului lui Ahile, netezirea partii dorsale si plantare lapei piciorului si a fiecarei teci a tendoanelor in parte. Frictiunile circulare, concentrice, pe tot perimetrul articulatiei, se incep de pe partea dorsala a piciorului - de la maleole si calcai si se termina langa genunchi.

### **Masajul gambei**

In masajul gambei se aplica urmatoarele procedee: netezirea, stoarcerea, framantatul, miscarile pasive si activ-pasive.

*- masajul muschiului tibial anterior si a extensorilor*

La masarea acestor muschi, policele maseurului se aseaza in partea antero-externa a gambei si se misca de jos in sus, de-a lungul marginii externe a tibiei; celelalte degete il insotesc pe linia situata intre marginea anterioara a maleolei externe si marginea anterioara a capului peroneului. Degetele se intalnesc in regiunea genunchiului. Deoarece aceasta parte este acoperita cu o fascie groasa, se recomanda in special framantatul simplu si cu ingreuiere.

*- masajul muschilor peronieri*

Policele maseurului se misca de jos in sus, de la marginea anterioara a maleolei externe, spre marginea anterioara a capului peroneului. Celelalte degete se ridic pe limita dintre muschii peronieri si gemeni. Aceasta linie se determina prin urmatoarele puncte de reper: in partea de sus se palpeaza usor terminatia tendinoasa a muschiului biceps, situata pe capul peronierului, iar jos - ca punct de reper - avem marginea posterioara a maleolei externe. Grupa de muschi peronieri se maseaza de obicei prin stoarceri si framantari. Daca se maseaza grupa de muschi de pe partea posterioara a gambei, se recomanda sa o impartim in doua: jumatatea externa si a muschilor gemeni si cea interna a acestor muschi, impreuna cu tibialul posterior si cu flexorii degetelor. Cand se maseaza prima parte, policele se aseaza pe linia dintre muschii peronieri si gemeni, iar celelalte patru degete sunt situate pe linia mediana a regiunii gemenilor. Masajul se incepe in linie dreapta de la tendonul lui Ahile si continua pe linia profunda dintre cele doua capete ale muschiului gemen. Degetele se intalnesc in spatiul popliteu. Cand se maseaza cealalta parte, degetul mare se deplaseaza de-a lungul fetei interne a tibiei, iar celelalte degete se misca mai intai pe linia dreapta ce continua tendonul lui Ahile, apoi pe linia profunda aratata mai sus si care este situata intre capetele gemenului.

## **Masajul genunchiului**

In timpul masajului regiunii genunchiului, cel masat are piciorul intins pe bancheta. Initial se aplica netezirea concentrica sau alternativa. Netezirea se extinde pe partea anterioara si posterioara a coapsei.

Pentru frictiunea portiunii anterioare si a partilor laterale a articulatiei genunchiului, se folosesc frictiunile cu pulpa policelui si cu eminenta tenara. Frictiunea incepe circular, intai pe partile laterale ale jumatatii superioare, apoi se coboara pe marginile rotulei pana la spatiul articular; miscandu-se prin acest spatiu, degetele ajung pana la spatiul popliteu si se intorc la rotula, apoi se indreapta inainte spre tuberozitatea anterioara a tibiei.

Daca genunchiul este indoit, atunci varful degetului patrunde mai usor in spatiul dintre femur si tibie.

In cazuri de ingrosare si depuneri, frictiunea se executa cu ingreuierea mainii. Dupa netezirea regiunilor masate, cel masat este culcat cu fata in jos, pentru a frictiona partea posterioara a capsulei articulare. Piciorul se gaseste pe sul sau pe antebratul maseurului. Partile laterale ale capsulei sunt frictionate la inceput cu pulpele si eminentele tenare, apoi se executa frictiuni circulare, ca si pe partea anterioara a capsulei genunchiului. Cu cat genunchiul se flexeaza mai mult, cu atat se patrunde mai usor in adancimea articulatiei, sub tendonul muschilor flexori. In articulatia genunchiului, dintre miscarile pasive se folosesc flexiunea si extensia.

In masajul atletilor, genunchiul se maseaza prin neteziri circulare, ce se termina fiecare, in regiunea muschilor coapsei. Se aplica in special, frictiunea si miscarile pasive si activ - pasive. Netezirea se executa cu o mana sau alternativ cu amandoua mainile. Dupa netezire urmeaza frictiunea, la inceput in cleste, rectilinie, in spirala, apoi se face frictiunea circulara cu o mana sau cu amandoua, simpla sau cu ingreuiere, cu sprijin pe police sau pe cele patru degete. Frictiunea se incepe de sus, coborand pe marginile rotulei pana la spatiul articular, apoi se indreapta pana la spatiul popliteu, se ridica iar pana la rotula si dupa aceea coboara pana la proeminenta tibiala anterioara.

Frictiunea se alterneaza cu netezirea si se termina prin miscari pasive si activ - pasive.

## **Masajul coapsei**

*Grupa anterioara a muschiului cvadriceps.* Maseurul aseaza mana dreapta pe gamba celui masat, mai jos de genunchi. Policele se deplaseaza in sus, pe linia de la marginea externa a rotulei spre varful marelui trochanter, iar celelalte degete se deplaseaza concomitent de la marginea interna a rotulei pe traiectul vaselor mari si femurale si al muschiului croitor.

*Grupa musculara interna.* Policele mainii drepte executa masajul de la spina iliaca antero-superioara spre marginea interna a rotulei. Celelalte degete aluneca in acelasi timp pe linia trasa de la condilul intern al tibiei spre marginea inferioara a simfizei pubiene. Dupa ce ajung aici, aceste degete se indreapta spre plica inghinala si, ridicandu-se de-a lungul ei, ajung pana la spina iliaca antero-superioara, unde se intalnesc cu policele.

*Grupa musculara externa.* Policele se misca de la marginea posterioara a capului peroneului spre marginea posterioara a marelui trochanter, iar celelalte degete se deplaseaza de la marginea anterioara a capului peroneului - de-a lungul marginii externe a rotulei - spre marginea anterioara a marelui trochanter. Pentru masajul acestei grupe de muschi se recomanda procedeele de framantat, in special cele cu ingreuiere.

*Grupa de muschi postero-externa.* La inceput, policele se misca in centrul spatiului popliteu, apoi se misca pe linia mediana a coapsei, in plica adanca dintre grupele externe si interne ale muschilor flexori ai gambei, prin care trece nervul sciatic. In acest timp, celelalte patru degete se indreapta de la capul peroneului spre marginea posterioara a marelui trochanter. Degetele se intalnesc langa pliul fesier.

*Grupa de muschi postero-interna.* Policele, deplasandu-se in sus, se indreapta pe linia mediana a coapsei, spre pliul fesier. Celelalte degete se misca pe limita posterioara a muschilor adductori, spre linia care merge de la condilul tibial intern spre marginea inferioara a simfizei pubiene.

*Masajul muschilor coapsei.* La acesti muschi se aplica aproape toate procedeele recomandate in sistemul masajului sportiv. Pe muschiul cvadriceps, se executa netezirea, framantatul si tapotamentul. Pe muschii adductori se face netezirea, stoarcerea, framantatul si batatoritul cu pumnii. Pe muschiul tensor al fasciei late ca si pe muschii anteriori ai gambei, se recomanda framantatul, netezirea, stoarcerea si tocatul. La muschii posteriori ai coapsei se pot aplica toate procedeele de masaj.

Vibratiile nervului sciatic si ramurilor lui se fac la o distanta de 4 cm de la marginea posterioara a marelui trochanter, la mijlocul pliurilor fesiere, la partea posterioara a coapsei, la spatiul politeu, la partea posterioara a gambei si inapoia maleolei externe si interne. Vibratiile se efectueaza cu buricul degetelor. Daca se maseaza nervul sciatic, se face in acelasi timp si intinderea nervului, prin aceea ca piciorul accidentat al celui masat se indoaie pasiv in articulatia soldului si genunchiului, apoi genunchiul este extins. Vibratiile nervului crural se fac chiar sub partea mijlocie a ligamentului lui Poupart.

## **Masajul fesierilor**

Directia masajului este de la marele trochanter spre osul sacru si spre osul iliac. Aceste miscari sunt conditionate de directia fibrelor fesiere; unele din ele au o directie oblica, de la marele trochanter spre osul sacru, iar altele merg in sus-vertical, de la marele trochanter spre creasta iliaca. Pe muschii fesieri se pot aplica stoarceri energice, framantari, tocatul, batatoritul cu pumnii etc.

**Masajul de antrenament** are o importanta deosebita si se aplica la sfarsitul programului zilnic, pe spate si pe membre, iar la nevoie pe torace si abdomen. In procesul de antrenament, masajul favorizeaza adaptarea progresiva a organismului la efort, permite repetarea mai frecventa a probelor de mare intensitate si il apara pe sportiv de efectele daunatoare ale obosealii.

Masajul de antrenament consta din procedee care se aplica cu o intensitate medie: in anumite cazuri pot fi admise manevre mai viguroase, dar niciodata nu vor fi admise manevrele dure. Vor fi cuprinse intotdeauna in acest masaj manevrele care intereseaza muschii, si anume netezirile in pieptene, frictiunile profunde si framantatul, cernutul si rulatul.

Muschii obosesti vor fi tratati cu blandete si rabdare, folosind mai ales manevre usoare si linistitoare, de netezire si frictiune vibrata. Eficacitatea masajului de refacere este cu atat mai evidenta cu cat se maseaza mai viguros grupe mai mari de muschi, situati chiar la distanta de cei obosesti.

**Masajul in perioadele de tranzitie si de repaus**, are ca scop sa previna aparitia modificarilor ce se produc prin sedentarism. Sportivul devenit treptat sedentar creste in greutate prin ingrasare si constata in acelasi timp o scadere a supletii corpului, prin reducerea mobilitatii articulare si prin redori musculare. Semnele de oboseala apar din ce in ce mai devreme si scade capacitatea de adaptare la efort a marilor functii organice. Pentru aceasta forma de masaj, conditiile tehnico-metodice si igienice raman aceleasi ca cele din perioada de antrenament.

Cel mai important este insa **masajul pregatitor** care are drept scop sa previna unele tulburari de adaptare. Din cauza trecerii bruste de la starea de repaus la efortul maximal, se produc la inceputul probelor, unele tulburari complexe, cunoscute de sportivi sub numele de crize de adaptare, sau de "punct mort". In aceste cazuri, apare o greutate in respiratie, palpitatii, senzatii de epuizare si dorinta puternica de a renunta la continuarea probei. Aceste tulburari pot fi prevenite prin exercitii pregatitoare, sau de incalzire si adaptare, sau printr-un masaj foarte atent, care sa invioreze intregul organism si sa stimuleze activitatea marilor

aparate si sisteme organice, pentru a intra in competitie la un nivel superior de functionare. In lipsa unui specialist, automasajul poate fi la fel de util.

Pentru sprinteri, care au nevoie de o anumita pregatire pentru miscari si reactii rapide, se recomanda: netezirea energica, alternata cu frictiunea energica a cutiei toracice si a membrilor inferioare, framantatul dublu in inel al muschilor coapsei si a gambei, executat rapid, frictiunea genunchilor si a gleznei, frictiunea sub omoplat, tocatul in regiunea fesiera, batatoritul cu palma pe cutia toracica. Durata masajului este de 8-10 minute si se face chiar inainte de concurs.

Probele de viteza se repeta in concursuri, necesitand introducerea in pauze a unui masaj de reconditionare sau de linistire pe de o parte, de readaptare si reincalzire pe de alta parte. **Intre probe, masajul** are ca scop recuperarea functionala si de refacere a capacitatii de efort si de incalzire pentru proba ce urmeaza. Framantatul moale, elastic, care sa nu provoace nici o durere, va fi alternat cu netezire usoara. Dupa framantat si netezire se trece la frictiune, la inceput usoara, apoi ceva mai energica. O atentie deosebita se acorda masajului pieptului, intrucat eliminarea de dioxid de carbon este intensificata daca respiratia este mai profunda.

Dupa probele de viteza repetate pot sa apara unele fenomene de oboseala acuta, care se manifesta fie la nivelul muschilor, prin contractii dureroase, fie la nivelul sistemului nervos central, prin neliniste, agitatiie si scaderea capacitatii de concentrare. In aceste cazuri se recomanda un masaj de relaxare, asociat cu alte mijloace de combatere a tulburarilor nervoase. **Masajul aplicat dupa probele sportive** are ca scop sa contribuie la refacerea energiei pierdute si sa reduca la minim simptomele oboselii si alte tulburari functionale, care au aparut din cauza efortului. In masajul de restabilire de dupa efort nu se folosesc tocatul si batatoritul. Se vor folosi mai ales manevre blande de netezire vibrata, de frictiune usoara si mai rar de framantat, cernut si rulat. Tapotamentul si scuturarile nu se vor aplica decat dupa disparitia tuturor semnelor de oboseala locala.

In cazul accidentarii sau a imbolnavirii in activitatea sportiva se instituie de catre medic regimul de antrenament. Intre factorii tratamentului functional masajul ocupa un loc de seama atat in cazul leziunilor si tulburarilor acute, evolutive, cat si in cazul celor de evolutie lenta, stimuland procesele de vindecare, scurtand perioada de inactivitate a sportivului.

## **BIBLIOGRAFIE**

1. Marcu, Vasile, "*Masaj si kinetoterapie*", Ed. Sport - Turism, Bucuresti, 1983
2. M. Sarchizov - Serazini, "*Masajul in sport*", Ed. Cultura fizica si sport
3. Ionescu, Adrian, "*Masajul - procedee tehnice, metode, efecte, aplicatii in sport*", Ed. Stadion, Bucuresti, 1970