

Massaggio sportivo: Professionisti all'opera

I contenuti di questo contributo e dei filmati permettono di eseguire dei massaggi sportivi semplici e polivalenti a partire da un massaggio completo in cui sono stati accentuati gli elementi sportivi.

La conoscenza degli effetti fisiologici e psicoregolatori del massaggio aiutano a scegliere le manovre adatte e motivano la qualità delle manipolazioni da attuare quando occorre rispondere a determinate necessità specifiche a una disciplina sportiva



Massaggio completo con elementi specifici allo sport praticato

Oltre ai movimenti di tutti i giorni, ogni disciplina sportiva interessa in particolare determinati gruppi di muscoli. Questi ultimi devono essere attivati per stimolare l'irrorazione sanguigna. Le manovre sono spesso ridondanti per quanto riguarda l'effetto. La maggior parte di loro, infatti, stimolano l'irrorazione sanguigna.

Tuttavia, a seconda della parte del corpo e della grandezza dei muscoli, si deciderà di premere di più invece di sfregare o di impastare. Per trattare un muscolo nel modo adeguato, si può scegliere di sfiorarlo invece di vibrare. È possibile variare la durata, la frequenza e l'intensità di ogni massaggio al fine di migliorare l'effetto del massaggio sportivo.

Per questo motivo:

- prima di praticare sport si attiva l'irrorazione sanguigna. Si massaggia in modo leggero e sciolto. Se è disponibile, usare un prodotto riscaldante;
- dopo aver praticato l'attività sportiva, sostenere il metabolismo massaggiando leggermente ma in modo più deciso a livello muscolare.

I duplici effetti dei massaggi

Oltre all'effetto fisiologico, si verifica sempre anche un effetto a livello di sensazioni.

L'effetto fisiologico: i principali effetti fisiologici dei massaggi sono il miglioramento dell'irrorazione sanguigna e lo scioglimento degli strati di tessuto connettivo «incollati» tra di loro. Tali effetti dipendono fortemente dalle tecniche scelte e dal tipo di manovre. Per più informazioni, visualizzare il video «Due brevi massaggi polisportivi». Se determinate manovre non sembrano adeguate o non sono adattate alla situazione è possibile tralasciarle. Oppure, si può variare o ripetere altre manovre.

L'effetto psicoregolatore: l'effetto psicoregolatore è secondario a determinati effetti fisiologici come il cambiamento della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e respiratoria. Questi effetti fisiologici influenzano il benessere, la motivazione, l'energia e pertanto anche la disponibilità alla prestazione. Già

scegliendo il tipo di manovra, un massaggio può risultare attivante o calmante. Tuttavia l'influenza vera e propria a livello psicoregolatore (per esempio attivare o calmare) dipende fortemente dalla qualità delle manovre. Per qualità delle manovre si intende in particolare la pressione, il ritmo, la dinamica e il tipo di svolgimento. La seguente tabella fornisce informazioni sulle diverse possibilità a livello psicoregolatorio di un massaggio. La tabella è un utile strumento di autocontrollo per i massaggiatori perché informa sui più importanti ambiti dello stato d'animo durante un massaggio.

Fonte: Hans Peter Hari



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO