

# Massaggio sportivo: Le manovre e i loro effetti

Quali effetti produce ogni manovra? In che modo va strutturato un massaggio? Di seguito vengono mostrate le diverse manovre di massaggio e forniti diversi consigli su come eseguire un massaggio ad opera d'arte.



I nomi delle manovre di massaggio si spiegano da sé. Tutti sappiamo cosa significa *sfiorare*, *premere* o *impastare*. Il nostro massaggio influisce sulla pelle, sui tessuti connettivi profondi, sui muscoli e sui tendini. La maggior parte delle volte si massaggia lungo i muscoli in direzione del cuore per promuovere il riflusso di sangue e linfa. Il calore favorisce il rilassamento.

## Schema per strutturare un massaggio

- Con i primi contatti si prepara il terreno. In funzione della situazione si può toccare leggermente la persona oppure spalmare la crema o l'olio per massaggi.
- In seguito, inizia la vera e propria fase di lavoro, dove si agisce attivamente. Durante il massaggio chiedere come si percepisce il massaggio e osservare se anche noi, in quanto massaggiatori, adottiamo una posizione comoda e percepiamo delle buone sensazioni.
- Alla fine, sfiorare la parte del corpo massaggiata oppure tutto il corpo.
- Fornire un breve feedback in cui si chiede alla persona di sentire cosa succede o sta succedendo nel corpo.

**I limiti del massaggio:** non massaggiare in presenza di infiammazioni acute, febbre, malattie vascolari, malattie dermatologiche e ferite.

## Le manovre di massaggio

Manovra	Tipo di realizzazione	Consigli per la realizzazione
<b>Sfioramenti:</b> con pressione e intensità. Dallo sfioramento leggero e sfuggevole fino al frizionamento forte.	Seguire i contorni del corpo, dando forma. Toccare in modo superficiale, spesso solo leggermente. Cerchi e otto rovesciato.	Direzione favorevole: dal basso all'alto. Direzione sfavorevole: dall'alto al basso. Variare lentamente la velocità.
<b>Impastamento:</b> effetto simile alla frizione.	«A piene mani» sui grandi muscoli. Con la punta delle dita sui muscoli più piccoli.	Variante: con entrambe le mani/ con una mano sola.
<b>Pressioni:</b> con forza.	Invasivo, è possibile incrementare con rotazioni e spirali.	Mentre si fanno le spirali, cambiare direzione una volta arrivati in centro.
<b>Speciale:</b> toccare	Toccare dolcemente.	Avanzare al rallentatore.
<b>Vibrare/scuotere</b>	Dalla vibrazione leggera fino a scuotere.	Aumentare e diminuire gradualmente.
<b>Percuotere:</b> altre tipologie sono tritare, percuotere con la mano piatta, tirare e pizzicare.	Conclusione del massaggio o di un singolo gruppo di muscoli.	Intensità: a seconda della parte del corpo e della situazione del massaggio. Tritare: eseguire in modo ammortizzato con i mignoli.

I filmati sui massaggi «parte posteriore del corpo» (11 video) e sulla «cintura scapolare e schiena» (10 video) servono ad orientarsi. Se la manovra scelta risulta sgradevole per la persona massaggiata potete tralasciarla, adattarla o sostituirla con un'altra.

Fonte: Hans Peter Hari



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO