

El masaje como procedimiento médico universal en el campo atlético y sus beneficios.

La historia nos ha hecho testigo de cambios significativos generados por las distintas civilizaciones. Estas civilizaciones surgieron y desaparecieron; pero el concepto del masaje se ha mantenido tal y como lo conocemos en la actualidad. Cada una de ellas, concedieron significativos aportes e interpretaciones del masaje y su aplicabilidad como procedimiento médico terapéutico en campo del deporte.

El ser humano en su afán de indagar sobre el origen de las cosas, no excluyó al masaje, pero debido a lo extenso y profundo de su raíz, asignarle a un individuo o sociedad la creación del mismo, sería injusto.

Luego de una exhaustiva revisión tanto de material científico ancestral cómo contemporáneo, llegué a la conclusión que el masaje no es otra cosa, sino que reflejos primitivos inherentes al ser humano.

En ese sentido, investigadores y científicos del área se basaron en estos reflejos primitivos para desarrollar los protocolos que hoy se implementan en el mundo. La clasificación del masaje en el deporte es la siguiente:

- 1- Masaje Pre- competitivo
- 2- Masaje Post- competitivo y
- 3- Masaje de Recuperación o Restablecimiento Físico

Basado en mi experiencia de campo, he notado con preocupación dentro de la comunidad de corredores de larga distancia, referirse al Masaje de Recuperación o Restablecimiento Físico como “Masaje de Descarga”, tal parece que es el término de moda.

Esta preocupación me motivó a escribir este artículo, precisamente para desmitificar el uso inadecuado del término “MASAJE DE DESCARGA” ya que en ningún momento durante la aplicación del masaje; el masajista, terapeuta o ejecutante, realiza ningún tipo de “Descarga” de trabajo físico por el entrenamiento. El único conocedor, planificador y distribuidor de cargas durante el entrenamiento, es el propio entrenador como responsable del desarrollo atlético de su entrenado, evitando así, sobrecargas de entrenamiento.

En ese sentido, considero que referirse a “Masaje de Descarga” es una interpretación que se ha hecho coloquial, pero definitivamente inapropiada desde el punto de vista de la terminología según la Teoría del Masaje. De allí, la preponderancia en poseer el conocimiento teórico básico lo suficientemente claro, como para evitar confusiones entre términos y en

consecuencia en su ejecución. Esta ingenua interpretación, facilita cometer errores en la aplicación del masaje, haciéndolo contraproducente.

El masaje es una herramienta sutil y ultra poderosa en todos los ámbitos. Entre sus múltiples beneficios están:

- Facilitar el drenaje del desecho metabólico producto del entrenamiento intenso
- Propiciar la relajación muscular
- Mejorar la circulación sanguínea
- Movilizar el tejido blando: músculos, tendones, ligamentos y fascia
- Disminuir la tensión muscular y
- Optimizar la capacidad física para futuros compromisos.

Basándome en lo antes descrito, es de suma importancia que los colegas y entusiastas del masaje, se rijan por los protocolos establecidos, ya que los mismos fueron estudiados y probados por profesionales y científicos del área, diseñando técnicas y metodologías adecuadas y específicas para cada tipo de masaje con el objetivo de potenciar el desarrollo atlético.

Con esto concluyo, que el Masaje de Recuperación o Restablecimiento Físico debe ser parte estructural de todo proceso de entrenamiento y nunca sustituirlo por el término “Masaje de descarga”.

“El masaje, es la carta ganadora que divide el mazo del manajo de las cartas. “

Dr. Nelson Plaza