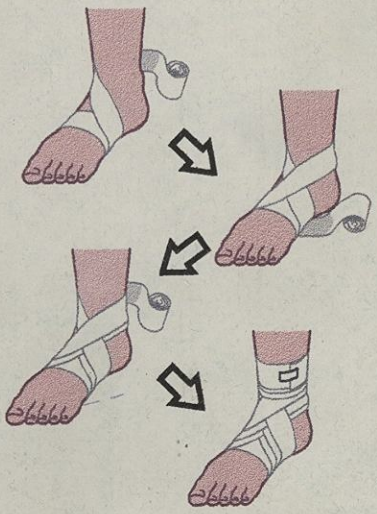
II 36.156 d 1

Mircea ION-ENE Lucica SAVA

MASAJ

REFACERE, RECUPERARE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ



EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
"DUNĂREA DE JOS" GALAȚI

U 36.156d1

Mircea-Ion ENE Lucica SAVA

MASAJ

REFACERE, RECUPERARE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

234.276
UNIVERSITATEA





EDITURA FUNDAȚIEI UNIVERSITARE
„Dunărea de Jos" Galați, 2004

UNIVERSITATEA „Dunărea de Jos" din GALAȚI
Facultatea de Educație Fizică și Sport

Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos" Galați
este acreditată de CNCSIS

Revizia științifică:
Prof. univ. dr. Toma BADIU

©Editura Fundației Universitare
"Dunărea de Jos", Galați, 2004
ISBN 973-627-154-4

www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro

CUPRINS

INTRODUCERE 4

CAPITOLUL I. MASAJUL – GENERALITĂȚI 5
1.1. Definiție. Istoric. Actualități. Tendințe 5
1.2. Clasificarea formelor de masaj 7
1.3. Scurtă prezentare a unor forme de masaj 9

CAPITOLUL II. NOȚIUNI DE ANATOMIE 11
2.1. Structuri anatomice 11
2.1.1. Pielea 11
2.1.2. Țesutul subcutanat 16
2.1.3. Oasele 17
2.1.4. Articulațiile 20
2.1.5. Tendoanele 21
2.1.6. Mușchii 21
2.1.7. Nervii 24
2.2. Regiunile anatomice 24

CAPITOLUL III. EFECTELE MASAJULUI ASUPRA DIFERITELOR ȚESUTURI ȘI ORGANE 27
3.1. Automasajul 29
3.1.1. Avantajele aplicării automasajului 29
3.1.2. Indicațiile metodice ale automasajului 30
3.2. Indicațiile masajului 30
3.3. Contraindicațiile masajului 31

CAPITOLUL IV. EXAMINAREA SUBIECTULUI ÎN VEDEREA APLICĂRII MASAJULUI 33
4.1. Principii generale în aplicarea tratamentului 33
4.2. Examinarea subiectului 35
4.2.1. Examinarea pielii și a țesutului subcutanat 38
4.2.2. Examinarea țesutului muscular 40
4.2.3. Examinarea tendoanelor 43
4.2.4. Examinarea articulațiilor 44
4.2.5. Examinarea circulației 45
4.2.6. Examinarea sistemului nervos 45
4.2.7. Examinarea viscerelor din cavitatea abdominală 45
4.3. Stabilirea conținutului ședințelor de masaj 46

4.4. Protocolul unei şedinţe de masaj.....47

CAPITOLUL V. MASAJUL ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV... 50
5.1. Masajul înainte de antrenament 50
5.2. Masajul de antrenament.....51
5.3. Masajul în perioada de tranziţie.....53
5.4. Masajul pregătitor pentru competiţii.....54
5.5. Masajul de refacere.....56

CAPITOLUL VI. APLICAŢIILE MASAJULUI ÎN DIFERITE TIPURI DE EFORT ŞI ÎN DIFERITE SPORTURI.....58
6.1. Aplicaţiile masajului în diferite tipuri de efort.....58
6.1.1. Masajul în probele de viteză 60
6.1.2. Masajul în probele sportive de forţă 61
6.1.3. Masajul în probele de rezistenţă 62
6.1.4. Masajul în probele caracterizate de îndemânare.....63
6.2. Masajul aplicat în diferite sporturi 64
6.2.1. Masajul în atletism-probele de alergări 64
6.2.2. Masajul în natație.....64
6.2.3. Masajul în canotaj.....64
6.2.4. Masajul în jocurile sportive şi sporturile de luptă 65

CAPITOLUL VII. APLICAŢIILE MASAJULUI TERAPEUTIC RECUPERATOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE PERFORMANŢĂ.....67
7.1. Bazele generale ale masajului sportiv.....67
7.2. Masajul în profilaxia si combaterea oboselii musculare fiziologice.....67
7.3. Masajul în formele patologice de oboseală.....70
7.4. Aria de aplicare a masajului terapeutic în activitatea sportivă 71
7.5. Aplicaţiile masajului în cele mai frecvente accidente.....74
7.6. Psihiatrie, psihoterapie şi masaj.....79

CAPITOLUL VIII. MIJLOACE ASOCIATE DE REFACERE A CAPACITĂŢII DE EFORT.....82
8.1. Mijloace de refacere.....82
8.2. Mijloace de refacere în funcţie de efortul depus.....84
8.3. Procedee şi terapii naturiste complementare.....89

CAPITOLUL IX. GIMNASTICA RESPIRATORIE ŞI RESPIRAŢIA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ 95
9.1. Tehnica exerciţiilor de respiraţie 97
9.2. Coordonarea actului respirator cu alte funcţiuni ale organismului 100

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ 105