

A MASSAGEM E O FUTEBOL

Aluna: Adilia Canton

Orientador: Professor Carlos Vanderlei Pukaleski

Curso de Massoterapia

A Função do Massagista no Futebol

Antes das partidas prepara toda a estrutura muscular dos atletas, bem como a observação dos movimentos dos mesmos, analisando a sua postura durante os jogos e o seu desempenho muscular na execução de sua performance para um posterior tratamento massoterápico.

Seguindo uma programação, é realizada a massagem pré-competição que tem como objetivo aquecer os tecidos, reduzir a tensão muscular, aumentar a circulação, a flexibilidade, a amplitude de movimentos, a capacidade de concentração, reduzir a ansiedade e proporcionar sensação de bem estar.



A massagem durante a competição mantém o nível de atenção do atleta, diminui a sensação de fadiga muscular, melhora a respiração, aumenta a circulação sanguínea, facilitando o alongamento das fibras musculares e uma consequente diminuição de riscos de lesões.

Após uma competição a exaustão é intensa e com tensões as dores são bem comuns, câimbras muitas vezes surgem e a redução da flexibilidade é visível; desta forma, a massagem pós-competição é aplicada tendo como objetivo amenizar ao máximo tais disfunções.

Proporcionar o bem estar ao ser humano é o principal objetivo de massagem, seja ela direcionada a atletas ou não. Mais do que técnicas de massagem, do massoterapeuta se exige sensibilidade, dedicação, consciência e vontade de estar ajudando o próximo.



Centro de Educação Profissional

SÃO CARLOS

Desde 1997

Formando profissionais para a vida.

Acesse nosso site www.SAOCARLOSCURSOS.com.br