

## **TÉCNICAS DE MASAJE TAILANDÉS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE**

*Thai massage techniques to increase the sport performance*

### **Gustavo Feraud Temó**

Licenciado en Cultura Física  
Universidad de Oriente  
gferaud@uo.edu.cu  
Cuba

### **Yosvany Balvuela Cobas**

Licenciado en Cultura Física  
Dirección Provincial de Deportes Santiago de Cuba  
Cuba

### **Lida de la Caridad Sánchez Ramírez**

Doctora en Ciencias Pedagógicas  
Máster en Didáctica de la Educación Física  
Universidad de Oriente  
lsanchez@uo.edu.cu  
Cuba

### **Yoelis Gutiérrez Cobas**

Licenciado en Cultura Física  
Universidad de Oriente  
ygutierrez@uo.edu.cu  
Cuba

## **RESUMEN**

Este estudio fue dirigido a la aplicación de las técnicas de masaje tailandés en el deporte tomándose como muestra 5 atletas velocistas del sexo femenino, en las modalidades de 100, 200, 400 y 800 metros planos. Se entrevistó a entrenadores y a especialistas. Un total de 6 entrenadores (56,3% de la población) fueron entrevistados a partir de una guía estructurada y los resultados mostraron la necesidad de estudiar y aplicar métodos, técnicas de entrenamiento, que permitan perfeccionar los planes, pues, el nivel de desarrollo en la práctica resulta ser limitado. Se tomó además como muestra 5 atletas de atletismo. Luego de aplicarse las técnicas de masaje tailandés durante los entrenamientos y las competencias se obtuvieron resultados significativos pues, las ejecuciones registradas mejoraron considerablemente comparados al año anterior. Las técnicas tuvieron aceptación por los atletas y avalados por profesores y especialistas, validados con la aplicación de la prueba de hipótesis de Friedman. Finalmente se determinó que las técnicas de masaje Tailandés combinado con las manipulaciones de masaje deportivo fueron efectivas en el rendimiento de los atletas investigados en Santiago de Cuba.

**PALABRAS CLAVE:** masaje tailandés; técnicas de entrenamiento; rendimiento; atletismo.

## **ABSTRACT**

This study was aimed at the application of Thai massage techniques in the sport taking as sample 5 female sprinter athletes, in the modalities of 100, 200, 400 and 800 meters flat. Coaches and specialists were interviewed. A total of 6 trainers (56.3% of the population) were interviewed from a structured guide and the results showed the need to study and apply methods, training techniques, that allow to perfect the plans, therefore, the level of development In practice it turns out to be limited. It was also taken as sample 5 athletes athletics. After Thai massage techniques were applied during training and competitions, significant results were obtained as recorded performances improved considerably compared to the previous year. The techniques were accepted by the athletes and endorsed by professors and specialists, validated with the application of Friedman's hypothesis test.

Finally, it was determined that the techniques of Thai massage combined with the manipulations of sports massage were effective in the performance of the athletes investigated in Santiago de Cuba.

**KEYWORDS:** Thai massage; training techniques; performance; athletics.

## INTRODUCCIÓN

El atletismo en sus principios contó con disímiles disciplinas, a medida que el hombre fue evolucionando sufrió transformaciones, hasta nuestros días que se cuenta con modalidades de campo, pista y la maratón en sus diferentes variantes. Este deporte se insertó en las universidades existiendo en la actualidad, mundiales universitarios.

Cuba no está ajena a estas competiciones, pues a nivel de provincia se realizan competiciones universitarias, donde el rol fundamental lo juegan los estudiantes universitarios, siendo el atletismo uno de los deportes que más aporta, al espectáculo, definiendo lugares meritorios en las tablas de posición de las diferentes universidades.

Actualmente el atletismo universitario cuenta con las siguientes modalidades divididas en: carreras planas de velocidad, medio fondo, fondo, carreras de relevos, impulsión de la bala y saltos de longitud, desarrollándose todos los años competencias que sirven como clasificación para las universiadas que se celebran cada dos años. Por tanto, se necesita de un correcto modelo de entrenamiento para la preparación de los estudiantes con vista a obtener buenos resultados que le permita llegar a la competencia fundamental.

Aunque en la Facultad de Cultura Física el proceso de entrenamiento es llevado a cabo por especialistas del deporte en cuestión y dado las características con que se desarrolla el proceso de entrenamiento universitario siendo nuestra institución un centro deportivo, los resultados obtenidos durante los últimos tres años, no están en correspondencia con lo planificado por los entrenadores.

Las atletas de Atletismo se están colocando en las primeras posiciones por equipo, pero el área de velocidad no está obteniendo los resultados esperados, ya que los tiempos realizados no van en correspondencia a su nivel atlético.

Autores como Francisco de los Santos Rodríguez (2009), Emilio García Fayad (2009), Bordeloy Cadet I.(2009) proponen conjunto de acciones para disminuir las lesiones deportivas en el salto de longitud; metodología de tratamiento con láser de media potencia, en los esguince de II grado, de la articulación del tobillo, con vistas a obtener una rápida y efectiva reincorporación a las actividades deportivas; medidas profilácticas para lesiones por sobre uso del aparato locomotor en el proceso de entrenamiento del equipo femenino de ciclismo; ejercicios para prevenir las lesiones más frecuentes en los fondistas de la categoría 16-17 años juvenil femenina de la academia provincial de atletismo, estas investigaciones poseen valor, pero no se expresan el empleo de técnicas de masaje como alternativa para prevenir las lesiones.

El masaje vinculado con la recuperación y el rendimiento deportivo varios autores señalan *“que el masaje es un método para reducir la fatiga reconocido en todo el mundo y coinciden en su valor para eliminar el cansancio tras la competición y el entrenamiento”*. (Biriukov 1998, p.19). Aspecto que se asume en esta investigación.

En particular, el masaje tailandés ha tenido una función esencial en la vida de las sociedades tradicionales de los pueblos tailandeses, constituyendo una de las prácticas que, junto con el uso de plantas medicinales, el médico del pueblo o *“chamán”* aplicaba para ayudar a la gente en su salud general así como en enfermedades particulares.

García Manso J M. y otros (1996) señalan en este sentido las ventajas de los métodos de trabajo que inciden en la movilidad: “se reduce el estrés, favorece la relajación muscular, previene lesiones, se alivia el dolor muscular, favorece un estado saludable general, facilita la correcta realización de los gestos técnicos deportivos” (p. 436).

Aunque se coincide con lo expresado por los anteriores autores, cabe señalar que el masaje no elimina totalmente el cansancio, sino que contribuye a la supresión de este. Se aplicaron métodos y técnicas de investigación al proceso de entrenamiento de las atletas, que permitieron detectar contracciones musculares, dolores, cansancio y cierta apatía antes y después de las carreras, dando cuenta de la siguientes problemática: los síntomas de una mala recuperación en la etapa competitiva traen consigo que el rendimiento deportivo en las atletas velocistas no cumple con las expectativas.

Problema Científico:

¿Cómo contribuir al rendimiento de las velocistas de atletismo de la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba?

De modo que se expresa como objetivo: Contribuir mediante la aplicación del masaje deportivo y tailandés, al aumento del rendimiento de las velocistas de atletismo en la facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.

## MUESTRA Y METODOLOGÍA

Para la realización de esta investigación se seleccionó como población a las velocistas del deporte Atletismo de la facultad de Cultura Física en Santiago de Cuba, el universo de corredoras velocistas es de 5, en los eventos de 100 m, 200 m, 400 y 800 metros planos. Una descripción más exhaustiva tres atletas se especializaron en las modalidades de 100 y 200 m planos y las otras dos corren 400 y 800 m planos.

Además se contactaron 3 de los especialistas del deporte en cuestión, uno que funge como metodólogo de deporte de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y del Deporte en Santiago de Cuba, el comisionado provincial y el metodólogo municipal a los que se les aplicó una entrevista con el objetivo de tener alguna referencia sobre la aplicación del masaje deportivo y el masaje tailandés y su incidencia en el proceso de entrenamiento, de la facultad y se entrevistaron a 4 profesores que representan 66,6% del total de pedagogos de este deporte.

Se emplearon métodos y técnicas de investigación como: observación: estructurada, participante y sistemática realizada durante los entrenamientos, se empleó la prueba de hipótesis no paramétrica de Friedman la cual permitió comparar el comportamiento de las velocistas en varios momentos. La encuesta facilitó determinar el nivel de aceptación por las atletas y entrenadores del grupo experimental del masaje tradicional tailandés deportivo propuestos.

La selección del tipo de masaje, las manipulaciones y técnicas estaban en correspondencia con la etapa de entrenamiento dentro del macrociclo, (etapa de preparación general el mesociclo y microciclo).

En la etapa de preparación general predominó la utilización del masaje deportivo, porque en la misma los niveles de intensidad son más bajos, producto que hay un proceso de adaptación que impera durante el entrenamiento y con este tipo de masaje se logra una mejor asimilación de las cargas durante este proceso.

En la etapa de preparación especial aumenta el empleo del masaje tailandés conjuntamente con el masaje deportivo, ya que en esta etapa el entrenamiento va dirigido a los aspectos técnico-táctico donde el atleta ya ha alcanzado una adaptación óptima y existe un predominio de los porcentajes de intensidades por encima de los volúmenes, además es en esta etapa donde están planificada la mayor cantidad de toques.

Vínculo del masaje con el macrociclo

- *Etapa de preparación general (masaje deportivo y masaje tailandés)*

En esta etapa se emplean los dos tipos de masaje, ya que en esta se prepara al organismo con elevadas cargas de entrenamiento donde predominan los volúmenes de capacidades físicas, es en esta etapa que se pretende que los atletas se adapten al trabajo.

- *Etapa de preparación especial (masaje deportivo y masaje tailandés)*

En este momento del proceso de entrenamiento se emplearon los dos tipos de masaje pero predominó el masaje tailandés, teniendo en cuenta que existe un aumento del trabajo técnico-táctico, y el masaje tailandés favorece a la buena asimilación de las cargas.

- *Etapa Competitiva (masaje deportivo y masaje tailandés)*

Para esta etapa el masaje deportivo se utilizó como excitante e inhibidor antes de comenzar las competencias, por su influencia en el aspecto psicológico. El masaje tailandés se aplicó después de las competencias, ya que garantizaba una rápida recuperación, tanto en lo físico como en lo psicológico, predominando las técnicas de estiramiento del mencionado masaje. En la etapa de tránsito, se combinaron los dos masajes por la influencia positiva que ofrecen los mismos en la recuperación del organismo.

Mobiliario para la aplicación de los masajes y recursos humanos

El mobiliario se compuso por una camilla, colchoneta y manta para masaje, rodillo, banquillo de un paso, local higiénico, con privacidad y bien iluminado.

En cuanto a los recursos humanos se necesitó de un Licenciado en Cultura Física capacitado en técnicas manuales de oriente, específicamente en masaje tailandés, y con conocimientos elementales de bioenergética. Además, un psicólogo y médico deportivo,

que valoraron clínica y psicológicamente a cada atleta, el masajeado debe tener ropa ligera y holgada, debe estar limpio y aseado. El masaje tailandés se debe aplicar al igual que el masaje deportivo dos horas antes o después de cada comida en el día.

### **Aplicación del masaje tailandés**

#### ***Decúbito supino***

Pies:

1. Balanceo con palmas, sobre arco interno.
2. Caminata palmar, hacia dedos y hacia talón. (tres veces )
3. Presión con pulgar sobre los tres puntos del pie.
4. Frotar desde el talón a punta de dedos.
5. Estirar dedo por dedo.
6. Estiramiento final.

Piernas:

1. Caminata palmar hasta rodillas. (tres veces)
2. Movilización de rótulas.
3. Avance sobre muslo (tres veces)
4. Flexión y rotación de muslo. Balanceo cruzado.
5. Amasado sobre cara anterior y posterior de muslo con pedaleo.
6. Macheteo sobre cara anterior de muslo.
7. Flexión sobre tronco hacia pecho, con fijación de pelvis opuesta.
8. Estirar y sacudir
9. Repetir del otro lado.

Tronco:

1. Caminata palmar sobre esternón.
2. Caminata palmar sobre hombros.
3. Balanceo sobre brazo.
4. Estiramiento hombro/ codo / muñeca.
5. Masaje lineal en palma. Apertura.
6. Estiramiento de dedos.
7. Repetir del otro lado.

#### ***Decúbito prono***

Pies:

1. Balanceo sobre pies
2. Caminata palmar sobre: pies, piernas, muslos.
3. Flexión y cruce de pies. Palmas en glúteo y pie.

Miembros inferiores:

1. Balanceo sobre una pierna, con antebrazos
2. Estiramiento hasta glúteo
3. Macheteo / limpieza
4. Estiramiento de columna lumbar
5. Repetir en otro miembro

Columna:

1. Presión con el codo sobre ciático
2. Sentado sobre pies del paciente, trabajo sobre la columna
3. Balanceo con manos desde abajo hacia arriba
4. Amasado en garra
5. Caminata simultanea
6. Elongación de la espalda

### **RESULTADOS**

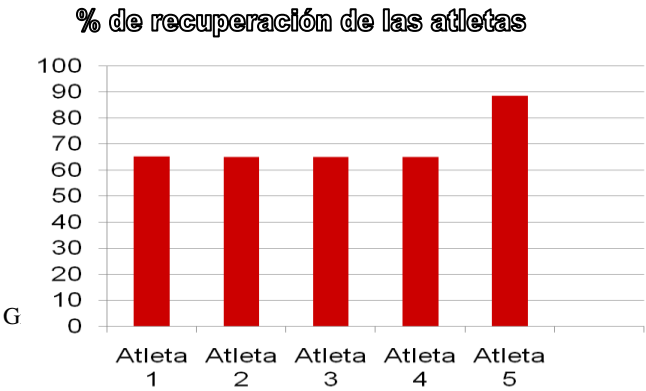
Se analizó el comportamiento de la recuperación de los atletas, los resultados de las encuestas y entrevistas, el comportamiento de la asistencia a las sesiones de masaje y su

influencia. Los resultados obtenidos por los atletas en tres competencias, en el curso 2013-2014 y 2014-2015.

Debe comenzarse aclarando que se tuvo en cuenta los niveles de recuperación de las atletas en el curso anterior. El cual fue realizado por el entrenador midiendo el pulso en reposo, y después de cada sección de entrenamiento, el promedio de las variaciones del mismo se llevaron a una escala de 100 % por cada atleta. Nótese la poca recuperación mostrada por los mismos, en el caso de dos atletas se comportaron más críticos estos valores, pero cabe señalar que las mismas llevan un régimen de vida seminterno en la Facultad de Cultura Física, que quizás pueda influir hasta cierta medida en el tiempo de recuperación que deben tener diariamente, solo una atleta mostró mejores cifras en este sentido pero consideramos que aún fue insuficiente, razones por las cuales los resultados deportivos obtenidos no fueron los esperados.



El próximo gráfico ofrece una clara diferencia con respecto al gráfico anterior ya que su análisis fue realizado en igual fecha del periodo de entrenamiento y fueron medidos los mismos indicadores dando clara muestra de la efectividad de los masajes aplicados, apreciándose un incremento en la recuperación de las atletas.



Se precisa que aunque el objetivo de este trabajo no estuvo encaminado a la recuperación, se tuvo en cuenta por su influencia en el rendimiento del atleta.

Análisis de los resultados encuesta a las atletas

Pregunta 1. Con esta pregunta pudimos constatar que el 100% de las atletas son continuantes en el atletismo.

Con la interrogante 2, obtuvimos que solo dos atletas que representan 40% en algún momento hayan recibido masaje, vinculado al proceso de entrenamiento.

Dando respuesta a la pregunta 3, el 100% del total de las atletas no conoce el masaje Tailandés.

En la incógnita 4 atletas que representan el 40% refieren que al llegar a la etapa competitiva presentan dolores musculares, 2 manifiesta sentirse fatigada, sin deseos de competir y un atleta que representa un 20%, nos plantea que al llegar a la competencia se siente inseguro.

En la pregunta 5, el 80% refiere que no ha recibido nunca masaje en la etapa competitiva, solamente uno plantea que ha recibido masaje en esta etapa del entrenamiento.

Análisis de los resultados entrevista a entrenadores y especialistas

La entrevista se le aplicó a 4 entrenadores y 3 especialistas del deporte.

Los entrenadores entrevistados representaron el 66,6% del total de entrenadores de este deporte en la facultad de Cultura Física.

Los mismos expresaron que desconocen las técnicas del masaje tailandés, producto a su desconocimiento del tema en cuestión no dieron fe de las posibles influencia positiva que brinda las técnicas de masaje tailandés durante el proceso de entrenamiento, pero afirman que el masaje deportivo ha sido efectivo en el entrenamiento sobre todo en las etapas de preparación general y especial. Consideran que el masaje deportivo es eficaz para la práctica del Atletismo pero no mostraron la total seguridad de que se recuperen más pronto los atletas con la combinación del Masaje Deportivo y el Masaje Tailandés. A continuación se muestra una tabla que refleja los meses trabajados con las atletas, los números en rojo hacen referencia a las ausencias de cada atleta en su mes correspondiente. Cada columna materializa a las atletas con el total de asistencia a las sesiones de masaje.

Tabla 1. Asistencia a las sesiones de Masajes

Meses	Atleta1	Atleta 2	Atleta 3	Atleta 4	Atleta 5
Oct.		1			
Nov.				2	2
Di.		2			
Ene.			1		
Feb.	2		3	1	
Mar.	3		1		4
Abr.				1	
Total sesiones asistidas	79	81	79	80	78
Total Sesiones	84	84	84	84	84

Fueron recogido los tiempos de las atletas en tres competencias: Juegos Cimarrones, Tope en Guantánamo y la Copa 13 de Marzo tanto en este curso como en el anterior. A continuación se muestran los resultados de ambas competencias.

Tabla 2. Resultados competitivos en el curso escolar 2013-2014

Atleta	Eventos	Juegos Cimarrones	Tope Guantánamo	Copa 13 de Marzo
1	100 m	13.70s	13.69 s	13.69s
	200 m	27.10 s	26.92 s	27.01 s
2	100 m	13.84	13.57	13. 51
	200 m	27.09	26.40	26.37
3	100 m	13.72	13.70	13.73
	200 m	27.30	27.28	27.20
4	400 m	58.30s	58.27	58.15
	800 m	2.57 min.	2.56	2.50
5	400 m	58.40	58.40	58.38
	800 m	2.60 min.	2.55	2.58

Para establecer comparaciones entre los resultados del curso anterior y los recientes, se exponen los valores de los tiempos obtenidos en curso 2014-2015, en los mismos eventos.

Tabla 3. Resultados competitivos en el curso escolar 2014-2015

Atleta	Eventos	Juegos Cimarrones	Tope Guantánamo	Copa 13 de Marzo
1	100 m	13.66 s	13.47 s	13.55 s
	200 m	27.10 s	26.92 s	27.01 s



2	100 m 200 m	13.53 27.09	13.41 26.40	13. 20 26.37
3	100 m 200 m	13.69 27.30	13.52 27.28	13.41 27.20
4	400 m 800 m	58.22 s 2.57 min.	58.15 2.54	58.00 2.45
5	400 m 800 m	58.35 2.60 min.	59.03 2.58	58.34 2.56

**DISCUSIÓN**

Las investigaciones anteriores apuntan hacia la aplicación del masaje deportivo, de varias especialidades, sobre todo las que se incluyen entre las de máxima potencia y corta duración lo emplean muy poco y en algunos casos no lo utilizan durante la etapa pre-competitiva ni en las competencias, por lo que se sugiere la combinación del masaje deportivo con las técnicas del masaje Tailandés.

Puede apreciarse un mejor resultado de forma general en los tiempos obtenidos por las atletas, que han desarrollado avances significativos en cuanto al rendimiento. Se precisa que no hubo cambios reveladores en la estructura del plan de entrenamiento, solo la inclusión de las técnicas de masaje tailandés, las mismas fueron empleadas desde el comienzo del macrociclo de entrenamiento.

Las atletas se mostraron más recuperadas en las competencias, además se manifestó un elevado nivel de aceptación de las técnicas de masaje tailandés, sobre todos los estiramientos de la espalda y de los miembros inferiores.

En este estudio se supera las investigaciones anteriores pues se combina los beneficios del masaje deportivo con las técnicas del masaje tailandés, lo que se convierte en un método interesante para aplicarlo en el proceso de entrenamiento no solo en el atletismo sino en cualquier deporte, influyendo positivamente en la recuperación y el rendimiento, actuando además sobre puntos energéticos específicos del cuerpo y al mismo tiempo provocando una gran relajación física y psíquica.

**CONCLUSIONES**

- 1- La aplicación de técnicas de masaje tailandés y masaje deportivo en las atletas contribuyó a la obtención de resultados satisfactorios en las competencias participadas.
- 2- La valoración realizada por los especialistas y entrenadores fueron positivas, dando su aprobación a la propuesta.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Biriukov, A (1998). *Masaje deportivo*. Barcelona: Paidotribo

Bordeloy Cadet I. (2009). *Propuestas de un conjunto de ejercicios para prevenir las lesiones más frecuentes en los fondistas de la categoría 16-17 años juvenil femenina de la academia provincial de atletismo. Santiago de Cuba*. Tesis de Maestría (Master en Actividad Comunitaria) Santiago de Cuba. ISCF “Manuel Fajardo”

De los Santos Rodríguez, F. (2009). *Eficacia de la laserterapia de media potencia en las lesiones de parte s blandas de la articulación del tobillo, en la comunidad deportiva de la ESFAAR Israel Reyes Zayas*. Tesis de Maestría (Master en Actividad Comunitaria) Santiago de Cuba. ISCF “Manuel Fajardo”

García Fayad E. (2009). *Conjunto de medidas para la prevención de lesiones por sobre uso en atletas del equipo de ciclismo juvenil femenino de la ESFAAR de Santiago de Cuba*. Tesis de Maestría (Master en Actividad Comunitaria) Santiago de Cuba. ISCF “Manuel Fajardo”

Feraud Temó, G.; Balvuela Cobas, Y.; Sánchez Ramírez, L.C.; Gutiérrez Cobas, Y. (2016). Técnicas de masaje tailandés para mejorar el rendimiento en el deporte.

---

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, julio-diciembre 2016, Vol. 16 No. 29 (2016) pp. 1-8

García Manso, J. M. y otros (1996) *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*.  
Recuperado 29-11-16.<http://www.casadellibro.com/libro-bases-teoricas-del-entrenamiento-deportivo>