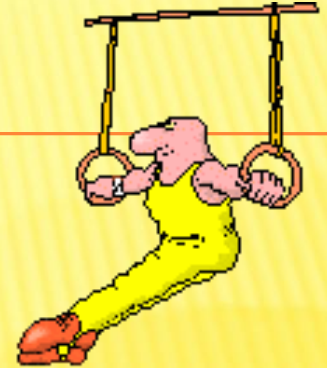


DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

SPORTOVNÍ MASÁŽ

Cíl sportovní masáže :

- × příprava na sportovní výkon
- × pomoc při rozcvičování
- × specifická pomoc při strečinku
- × podpora zotavovacích procesů po zátěži
- × navození pocitu pohody a relaxace
- × specifická pomoc při doléčování zranění

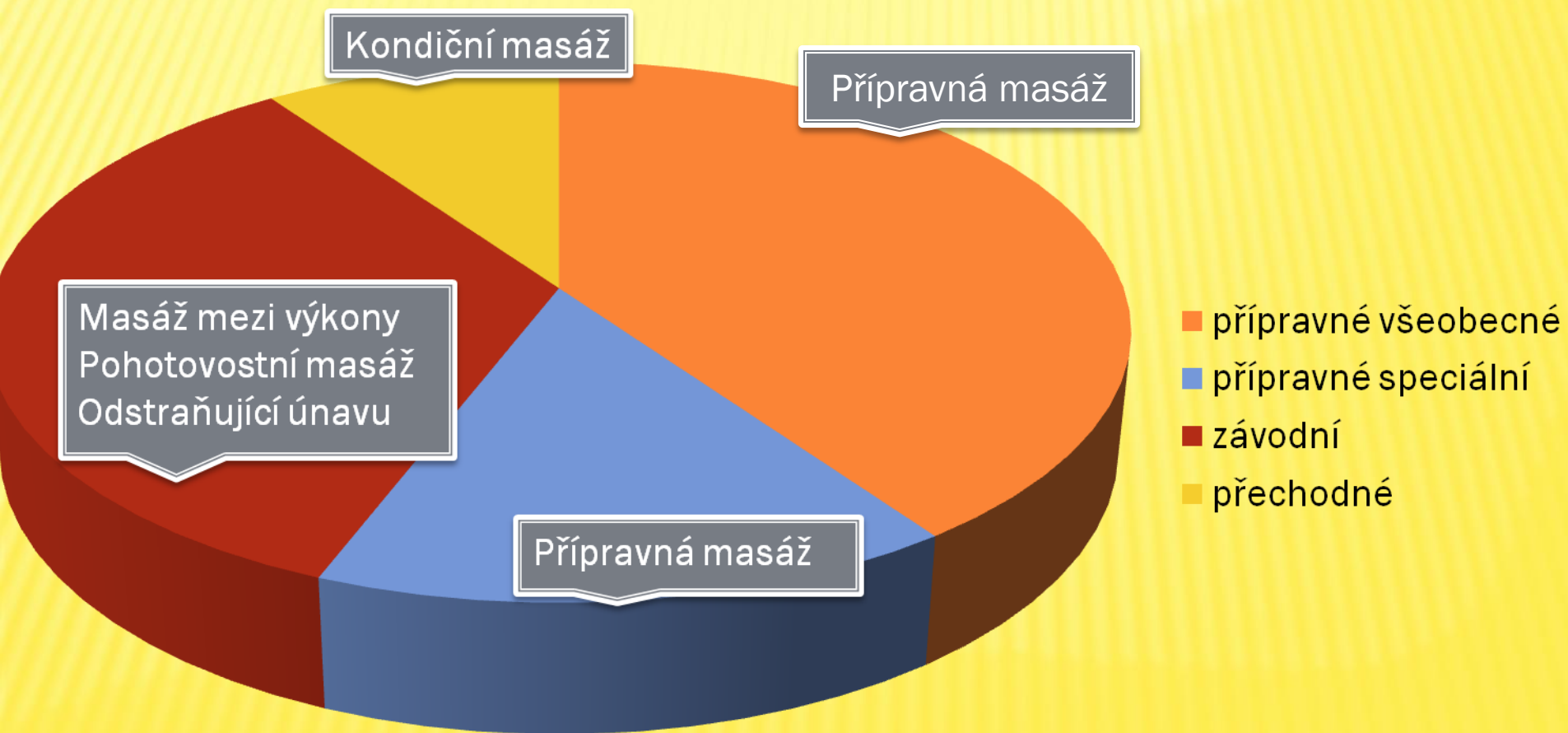


DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

- × Přípravná (kondiční)
- × Pohotovostní
- × V přestávkách mezi výkony
- × Odstraňující únavu
- × Sportovně léčebná

KDY KTEROU MASÁŽ POUŽÍT ?

Roční tréninkový cyklus



PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Přípravná masáž

- × Celková, vydatná, tvrdší
- × Posílení organismu
- × Lepší snášení tréninkových dávek
- × Prevence proti přetěžování organismu
- × 1-2x týdně (volnější dny)
- × Zlepšení zdravotního stavu
- × Přerušování přípravy (nemoc, úraz) – až 3x týdně a to i v závodním období (návrat sil – urychlení)

CÍL PŘÍPRAVNÉ MASÁŽE

- × Podpořit rychlejší zotavení po tréninku
- × Zrychlit krevní a mízní oběh
- × Podpořit odplavení katabolitů
- × Zlepšit pohyblivost a ohebnost v kloubech
- × Zabránit opožděné svalové bolesti
- × Psychologický efekt : psychické uvolnění

POUŽITÉ MASÁŽNÍ TECHNIKY

Tření : stupeň 1 – 2

Hnětení : 1 – 2 , napomáhá pohyblivosti tkání,
zpevňuje pojivové tkáně

Tepání : podporuje celkovou stimulaci, pocit
pohody, st.2

Chvění a pohyby v kloubech : napomáhají
celkovému uvolnění

ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Pohotovostní masáž

- × Součást přípravy na výkon
- × Před namáhavým tréninkem (závodem)
- × Uvádí organismus do stavu pohotovosti
- × Před nebo po rozcvičení
- × 2 typy :
 - ⇒ dráždivá
 - ⇒ uklidňující

Někdy se provádí při nedostatku času zkrácená
pohotovostní masáž

DRÁŽDIVÁ

- × U sportovců u kterých je útlum
- × Tvrdá a rychlá
- × Hmaty se rychle střídají
- × Nesmí být bolestivá (snížení výkonu)

UKLIDŇUJÍCÍ

- × U sportovců s převahou podráždění
- × Jemná
- × Masážní hmaty plynulé, rytmus plynulý a pravidelný
- × Snížení tonusu
- × Uklidňující
- × Neprovádí se tepání a pohyby v kloubech

ROZDÍLY MEZI DRÁŽDIVOU A UKLIDŇUJÍCÍ POHOTOVOSTNÍ MASÁŽÍ

	dráždivá	uklidňující
rychlost	větší	menší
intenzita	značná	malá
rytmus	nepravidelný	pravidelný
směr	různý	dostředivý
použití hmatů	všechny	Bez tepání a pohybů v kloubech
prostředky	dráždivé	nedráždivé

CÍLE MASÁŽE

- × Připravit svaly na aktivitu a námahu
(zvýšit cirkulaci ve všech částech těla)
- × Posílit účinek rozcvičení
- × Podpořit možnost plného protažení
- × Psychologický efekt : vyladit psychiku

POUŽITÉ MASÁŽNÍ TECHNIKY

- ✘ V rychlejším tempu, vynechání některých hmatů
- ✘ Začíná se na DKK zadní části, přední část DKK
- ✘ Dobrý výběr masážních prostředků
- ✘ Nemasírovat sportovce, který nebyl nikdy masírován
- ✘ Nemasírovat problematická místa

POSTUP PŘI POHOTOVOSTNÍ MASÁŽI DKK

normální

1. Rychlé úvodní tření celé DK – všemi směry
2. Hnětení- O
3. Krátké rychlé roztírání patkou kotníků, kolena a zevní strany stehna i bérce
4. Tepání – krátké rychlé tleskání, pleskání lýtka a stehna, vějířovité na stehně a lýtku
5. Chvění – vidlicí stehno a lýtko, rychlé válení stehna a vytřásání celé DK
6. Pohyby v kloubech
7. Závěrečné tření – dlaněmi všemi směry

zkrácená

1. Rychlé úvodní tření celé DK – všemi směry
2. Hnětení- O
3. Krátké rychlé roztírání patkou kotníků, kolena a zevní strany stehna i bérce
4. Tepání – krátké rychlé tleskání, pleskání lýtka a stehna
5. Chvění – vytřásání celé DK
6. Pohyby v kloubech
7. Závěrečné tření – dlaněmi všemi směry

ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Masáž mezi výkony

- × Vícekolová soutěž (v přestávce)
- × Odstranění únavy + pohotovostní dráždivá
- × Pozor na poměr
- × Asi 10 min

CÍLE MASÁŽE

- ✘ Podpořit zotavení po výkonu
- ✘ Zlepšit cirkulaci a odstranění katabolitů
- ✘ Umožnit návrat svalových struktur do stavu před výkonem
- ✘ Osvěžit sportovce
- ✘ Odhalit zranění nebo poškození
- ✘ Předejít svalovým křečím a opožděné svalové bolesti
- ✘ Psychologický účinek : udržet motivaci pro další část soutěže, odstranit napětí

ZÁVODNÍ OBDOBÍ

Masáž odstraňující únavu

- × Po skončení tréninku (závodu) k urychlení regenerace
- × Odstup od zátěže (min.60 min)
- × Často kombinovaná s hydroterapií, saunou
- × 1 – 2x týdně
- × Využití všech hmatů

CÍLE MASÁŽE ODSTRAŇUJÍCÍ UNAVU

- ✘ Podpořit odplavení katabolitů
- ✘ Podpořit zotavení
- ✘ Návrat srdečně cévního systému do stavu před výkonem
- ✘ Předcházet opožděným svalovým bolestem
- ✘ Odstranit nebo zmírnit nepříznivé stavy sportovce
- ✘ Metabolismus přeladit na anabolickou fázi

PŘECHODNÉ OBDOBÍ

Kondiční masáž

- × Pomáhá udržet kondici
- × Celková vydatný, tvrdší
- × Podobná přípravné (jen 1/3 opakování hmatů)
- × 1x týdně

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ

- × Doléčovat zranění
- × Zkrácení doby rekonvalescence
- × Určuje lékař
- × Pomáhá k odstranění svalových křečí
- × Zranění doprovázená otokem :
 - Serózní za 2 dny
 - Krevní výron až za 3-4 dny

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ - CÍLE

- ✘ Podpořit žilní a lymfatický oběh
- ✘ Odstranit nadměrné množství tkáňových tekutin
- ✘ Podpořit zotavení po zranění, lepší krevní zásobení – rychlejší regenerace
- ✘ Rozvolnit zjizvené tkáně a vazivové srůsty
- ✘ Podpořit celkovou pružnost, podpořit rozsah pohybu v poraněné oblasti
- ✘ Psychologický účinek

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ - TECHNIKY

Lehké tření: podpora odtoku lymfy a žilní cirkulace, vyhýbat se místu poranění

Hluboké bodové tření: specifické ošetření svalů, šlach a vazů. Prsty přiloženy přímo na postiženou část, prsty těsně vedle sebe, tlak do hloubky + nepatrný kruhový nebo příčný pohyb

Hnětení: využívá se všech hmatů, vrací se pohyblivost měkkým tkáním a snižuje se svalové napětí

Chvění: odstraňuje křeče a svalové napětí

SPORTOVNĚ LÉČEBNÁ MASÁŽ - INDIKACE

× Indikace lékaře !

× Masér pouze :

Svalové křeče : lehké tření a chvění

Vyražený dech: lehké tření a roztírání nadbříšku