

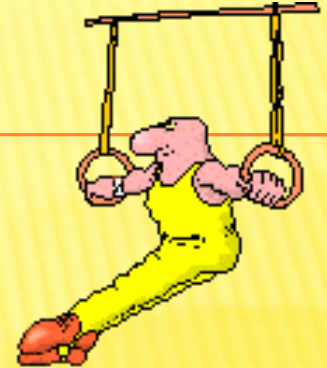
MUDr. Kateřina Kapounková

# **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



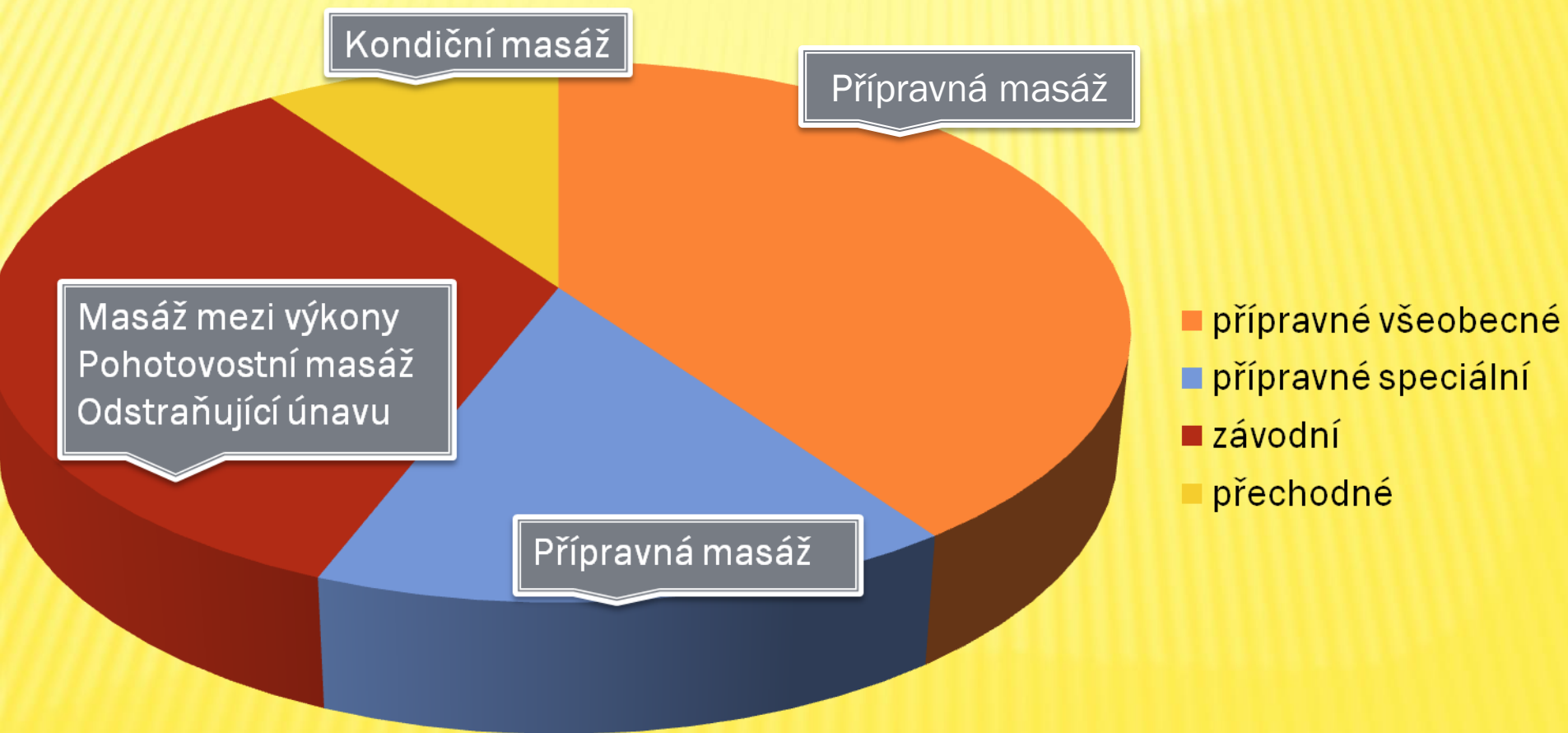
# DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE

---

- × 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 vytrásání 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** – vytrásání 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 ( 30 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 zranení
- × 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:** stupeň 1, později 2, podpora odtoku lymfy a žilní cirkulace, vyhybat 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, stupeň 1 i 2, vrací se pohyblivost měkkým tkáním a snižuje se svalové napětí

**Chvění:** stupeň 1 i 2, 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