



- masáž celková
- v přípravném všeobecném období

## CHARAKTERISTIKA:

- vydatná
- tvrdší - subjektivní vnímání jako masáž nepříjemná, ale ne bolestivá
- delší ( 60-90 minut)



## ZÁMĚR PŘÍPRAVNÉ MASÁŽE

- kondice, lepší snášení tréninkových dávek
- podpořit rychlejší zotavení po tréninku (cool down period)
- podpořit krevní a mízní oběh, podpořit odplavení katabolitů
- zlepšit pohyblivost a ohebnost v kloubech
- zabránit opožděné svalové bolesti (angl. "**Delayed Onset Muscle Soreness**" (**DOMS**), peak. po 24-48 hod. (subjektivně i objektivně - hodnoty kreatinkinázy)
- psychologický efekt (psychické uvolnění, relaxace) - subjektivně, ale i objektivně - měřitelné (sympatikus)



## KDY ZAŘAZUJEME?

- optimum 1-2x týdně
- ideálně ve volný den nebo v den s tréninkem nižší intenzity
- pro zlepšení zdravotního stavu
- pro urychlení návratu sil po přerušení přípravy (nemoc, úraz): v tomto případě až 3 týdně i v závodním období



KTERÉ HMATY ZAŘAZUJEME?

- tření
- hnětení - napomáhá pohyblivosti tkání, zpevňuje pojivové tkáně
- tepání - celková stimulace, vždy od méně intenzivních (smetání, škubání,..) pro hluboké tepání (sekání)
- pasivní pohyby v kloubech + chvění

# ZÁVODNÍ OBDOBÍ

**pohotovostní masáž**



**masáž mezi výkony**



**masáž  
odstraňující únavu**



## CHARAKTERISTIKA

- součástí přípravy na výkon, před výkonem
- chceme-li využít její dráždivý charakter, **neměla by přesáhnout 10 minut**
- působíme-li déle, přestává působit dráždivě na CNS a výkon nestimuluje
- uklidňující typ může trvat **až 30 minut**
- **nenahrazuje zahřátí ani strečink**

## CÍLE

- připravit svaly na aktivitu a námahu (= zvýšit cirkulaci ve všech částech těla)
- posílit účinek rozcvičení
- podpořit možnost plného protažení
- psychologický efekt (dle naladění sportovce)



rozeznáváme 2 typy:

## DRÁŽDIVÁ

- sportovec je v útlumu, laxní
- masáž vede k nabuzení
- měla by být tvrdá, rychlá, ale ne bolestivá!



## UKLIDŇUJÍCÍ

- u sportovců s převahou podráždění, vysoká namotivovanost
- vede ke snížení sval. tonu
- masáž je jemná, plynulá, uklidňující





	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

*dle literatury*





**pokud sportovec nikdy neabsolvoval masáž, tak nemasírovat před výkonem!**

**Proč?** neznáme jeho reakci, velký vliv na výkon

**Řešení?** zkusit masáž před jiným výkonem - trénink nebo nedůležitý zápas

**Jakou část těla masírovat?** podle sportu  
př. fotbal - DKK + m. trapezius (horní vlákna)

- DKK začínáme zezadu, poté zepředu
- normální nebo zkrácená masáž (viz. osnova)



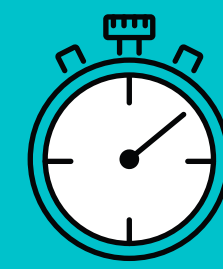
## NORMÁLNÍ

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

*dle literatury*



## CHARAKTERISTIKA

- v přestávce mezi výkony (v rámci jednoho i více dnů; vícekolové soutěže)
- kombinace: odstranění únavy + pohotovostní dráždivá masáž (pozor na poměr)
- lze aplikovat i přes oblečení
- lze masírovat opakovaně
- doba trvání cca 10 minut
- hmaty: kombinace z pohotovostního typu masáže (hnětení, tepání, chvění)



## CÍLE

- rychlé zotavení po předchozím výkonu
- odstranění katabolitů, návrat co nejdříve stavu před výkonem
- osvěžení sportovce
- odhalení zranění
- prevence vzniku svalových křečí a DOMS
- psychologický účinek - motivace pro další část výkonu, odstranění napětí sportovce





### CHARAKTERISTIKA

- aplikujeme po skončení výkonu (závodu, tréninku) 1 - 1,5 hodiny
- při vyčerpání organismu odložit masáž o den
- délka: částečná 15-30 minut, celková 45 minut
- používáme hmaty v tradičním pořadí, tepání se obvykle nepoužívá
- zařazujeme 1-2 týdně
- často se kombinuje s jiným typem terapie (sauna, hydroterapie)
- po masáži nevykonávat náročnou činnost

*př. výklus - strečink - sprcha - masáž*



### CÍLE

- zotavovací procesy
- předcházení DOMS
- podpora odstranění metabolitů z lidského těla
- zklidnění SF, ovlivnění aktivity parasympatiku
- odhalení zranění (aspekci, palpaci, rozhovorem)
- kontrola stavu předchozích zranění, obtíží
- rozhovor se sportovcem





## CHARAKTERISTIKA

- vydatná, tvrdší, subjektivně hodnocena jako nepříjemná
- napomáhá udržet kondici, zabránit rychlému poklesu výkonnosti
- je podobná přípravné (méně opakování hmatů, cca 5X)
- aplikujeme 1-2 týdně



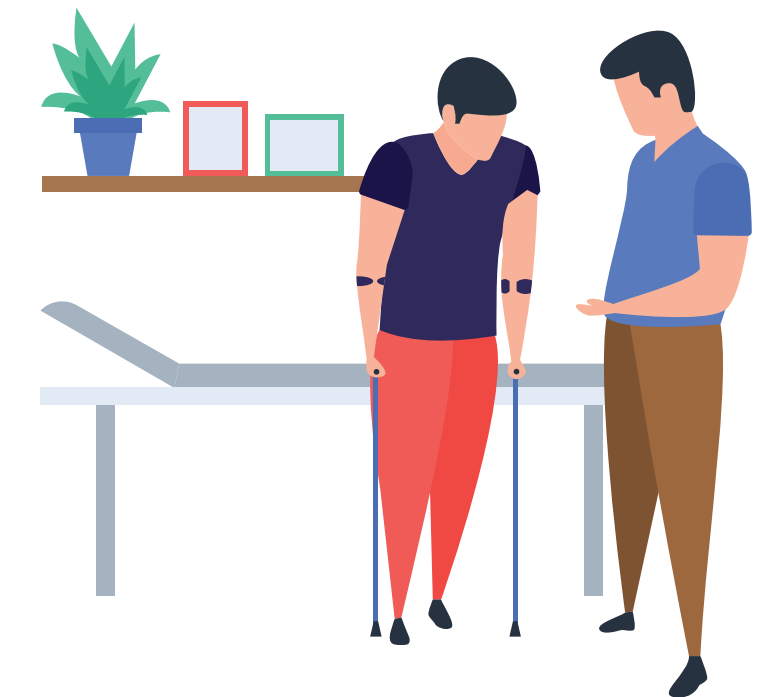


## CHARAKTERISTIKA

- indikace lékařem, souvisí s časovými kontraindikacemi
- délka trvání 10-30 minut, dle citlivosti a stavu místa

## CÍLE

- doléčení zranění a zkrácení doby rekonvalescence
- podpora žilního a lymfatického oběhu
- podpora rozsahu pohybu
- psychologický účinek



**četnost závisí na reakci sportovce, tréninkovém plánu (nikdy  
nemasírujeme, pokud se na to sportovec necítí)**





TECHNIKY -např.:

- po hematomech či malých distorzích - roztírání, tření, kaudokraniálně
- lehké tření - vyhýbáme se místu poranění, podporuje odtok lymfy a žilní cirkulaci
- ošetření myofasciálních trigger pointů
- hnětení - všechny hmaty, vrací pohyblivost měkkým tkáním, snížení sval. napětí
- chvění - odstraňuje křeče, snížení sval. napětí
- vyražený dech - aplikujeme lehké tření a roztírání nadbřišku