

Sportovní masáže

seminář 9



Mgr. Michaela Müllerová
FSpS MU

**KLASICKÁ
MASÁŽ**



**SPORTOVNÍ
MASÁŽ**



KLASICKÁ MASÁŽ

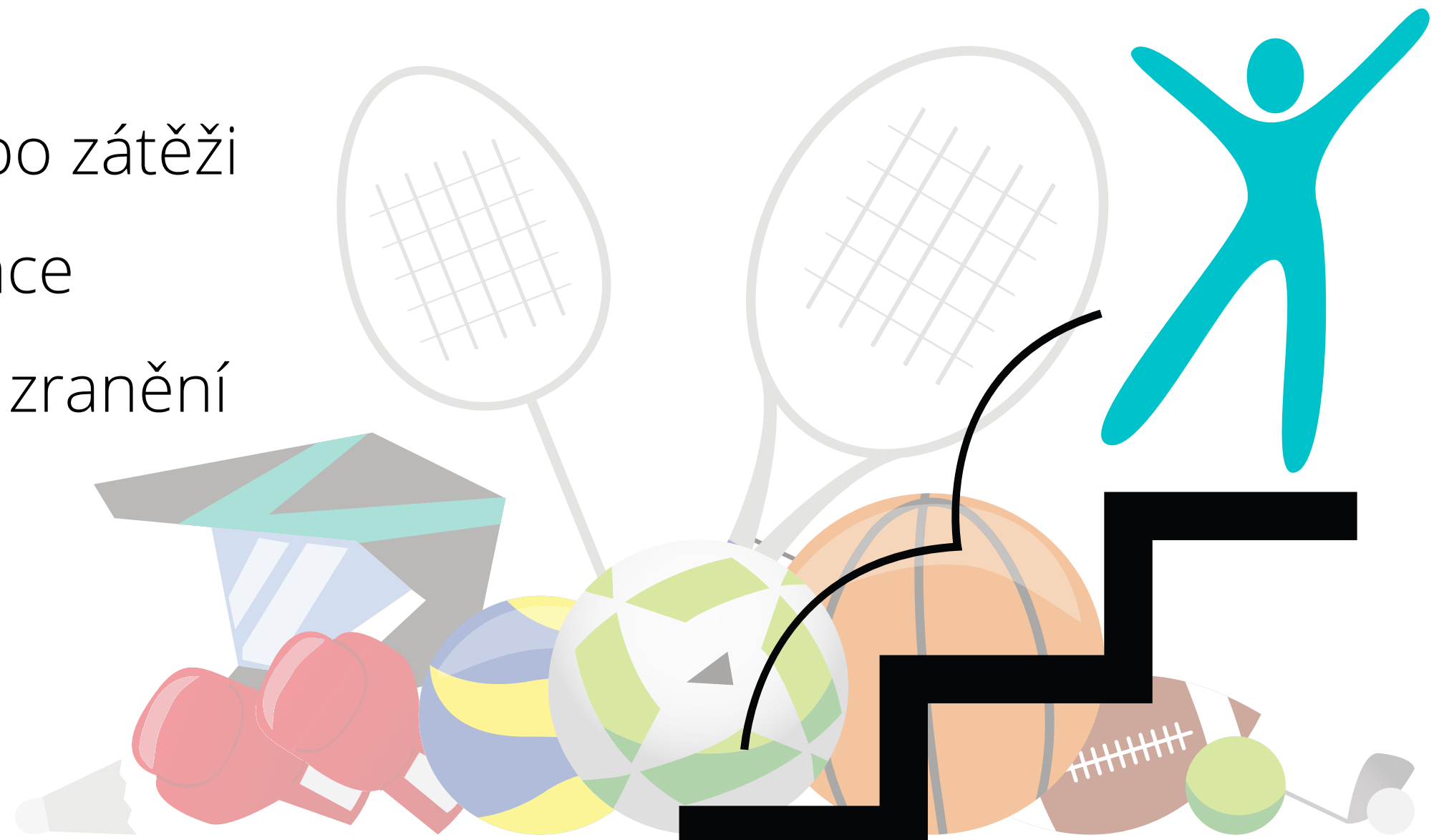


SPORTOVNÍ MASÁŽ

- více podobností než rozdílů
- sportovní masáž vychází z principů klasické masáže
- stejné, podobné hmaty
- odlišná délka masáže
- často odlišné prostředí, kde je masáž aplikována
- odlišný sled a rychlost hmatů
- odlišné využití masážních prostředků

CÍL / ZÁMĚŘ 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



PŘÍPRAVA SPORTOVCE NA VÝKON

- před, mezi výkony, po
- správný výběr a timing = vliv na výkon
- **!!nenahrazuje rozcvičení**
- aplikace před rozcvičením - jako dopomoc
- vliv na kloubní rozsah - zjišťujeme limitní rozsah, vytváříme podmínky pro strečink

PODPORA ZOTAVOVACÍCH PROCESŮ

- po skončení výkonu
- nejpodobnější klasické "relaxační" masáži
- také najdete pod názvem masáž odstraňující únavu
- podpora odstranění metabolitů z lidského těla
- zklidnění SF, ovlivnění parasymptiku,....

Co je účinnější?

PA 50-60% HRmax



mechanoterapie

PODPORA ZOTAVOVACÍCH PROCESŮ

- po skončení výkonu
- nejpodobnější klasické "relaxační" masáži
- také najdete pod názvem masáž odstraňující únavu
- podpora odstranění metabolitů z lidského těla
- zklidnění SF, ovlivnění parasymptatiku,....

Co je účinnější?

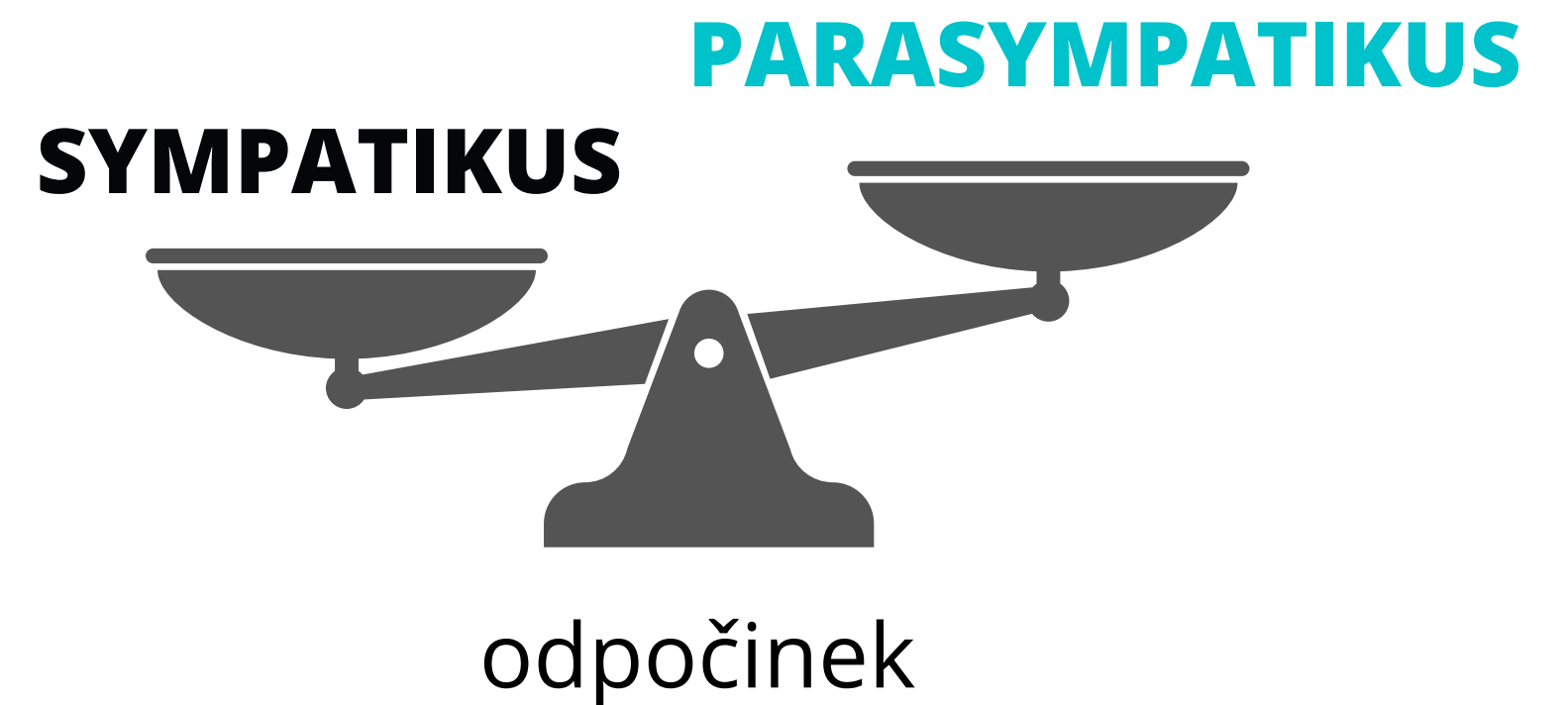
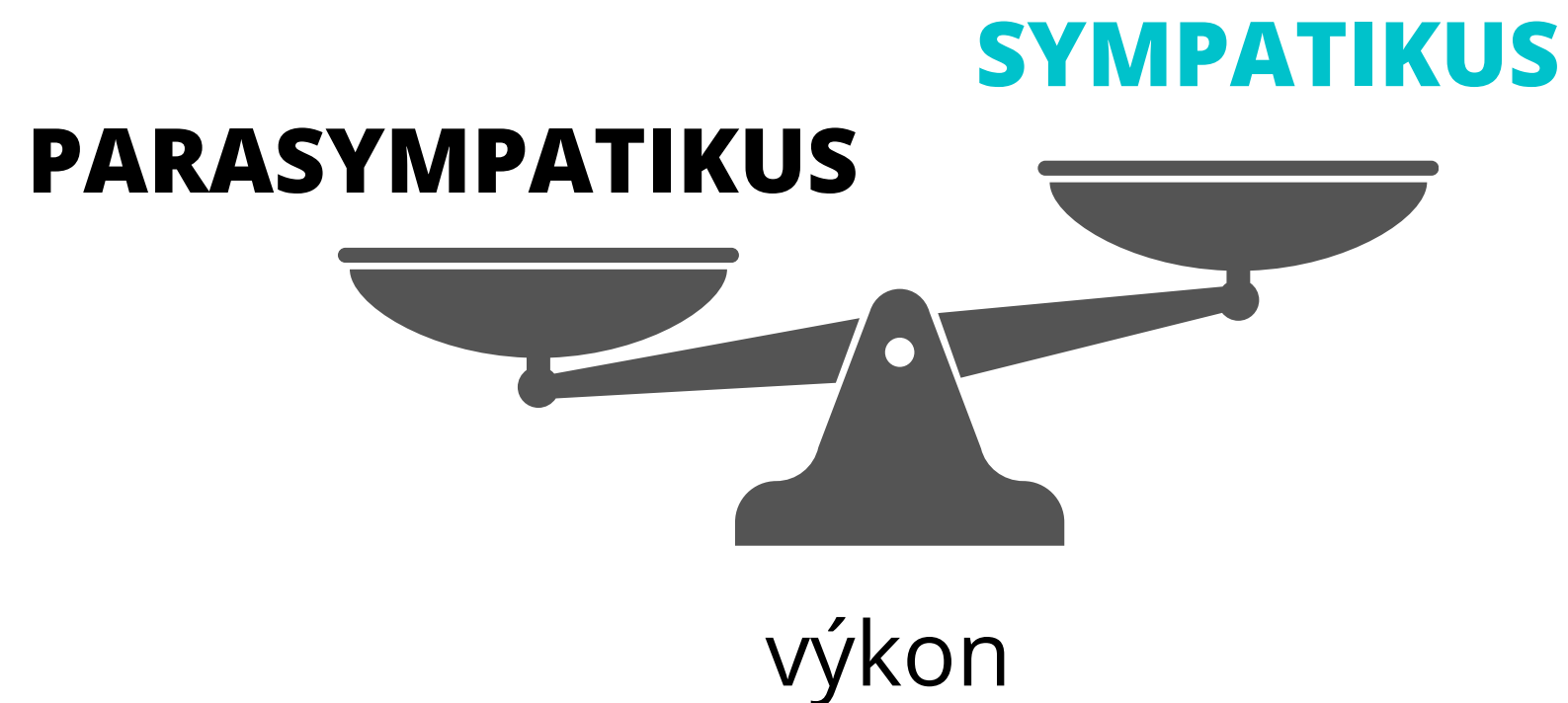
PA 50-60% HRmax

mechanoterapie



OVLIVNĚNÍ SUBJEKTIVNÍHO VNÍMÁNÍ A ROZPOLOŽENÍ SPORTOVCE

- často podceňováno, ale má **velký význam**
- ovlivnění rovnováhy mezi sympatikem- parasympatikem
- cílem maséra je navodit pocit relaxace, regenerace, zotavovací procesy, aktivace parasympatiku



DOLÉČOVÁNÍ ZRANĚNÍ SPORTOVCE

- ideálně po konzultaci lékařem (lékařské zprávy, spolupráce s fyzioterapeuty)
- cílem je kvalitní a adekvátně rychlá rekonvalescence sportovce
- je nutné respektovat doporučení lékaře, proces hojení



obecný příklad: jednoduchá operace kolenního kloubu

- doba rekonvalescence 4-6 týdnů
- aktivujeme m. quadriceps femoris (místo úponu a přechodu přes patellu)
- hmaty: tření, roztírání
- dále doplněno o rehabilitace, cvičení

DRUHY SPORTOVNÍCH MASÁŽÍ

- přípravná/kondiční masáž
- pohotovostní masáž
- masáž v přestávkách mezi výkony
- masáž odstraňující únavu
- léčebná masáž



kdy kterou používáme?

Roční tréninkový cyklus

