

Blanka Hošková
Simona Majorová
Pavčina Nováková

Masáž a regenerace ve sportu



MASÁŽ A REGENERACE VE SPORTU

Blanka Hošková
Simona Majorová
Pavλίna Nováková

Recenzovali:

doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.

prof. MUDr. Ladislav Pyšný, CSc.

Vydala Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum

Redakce Alena Jirsová

Grafická úprava Jan Šerých

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Vydání třetí, doplněné

© Univerzita Karlova, 2020

Text © Blanka Hošková, Simona Majorová, Pavλίna Nováková, 2020

Illustrations © Zdena Marvanová, 2020

Photography © Pavλίna Nováková, 2020

ISBN 978-80-246-4643-5

ISBN 978-80-246-4673-2 (pdf)



Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

Obsah

Úvod	9
MASÁŽ	11
Stručně z historie	11
Charakteristika a význam masáže	12
Cíl sportovní masáže	13
Účinky masáže	13
Masážní techniky - hmaty a jejich použití	15
Tření	16
Hnětení	20
Roztírání	24
Tepání	28
Chvění	31
Pohyby v kloubech	33
Masážní prostředky	34
Masér a prostředí	36
Kompenzace zatížení maséra	38
Kontraindikace masáže	50
Druhy sportovní masáže a jejich použití	51
Specifická sportovní masáž	51
Kondiční masáž	51
Masáž zad	52
Masáž šijové oblasti	54
Masáž hrudníku	55
Masáž břicha	56
Masáž dolní končetiny - zadní strana	59
Masáž plosky	59
Masáž Achillovy šlachy	60
Masáž lýtka	61
Masáž stehna	61

Masáž hýžděové oblasti	62
Masáž dolní končetiny – přední strana	62
Masáž nártu a prstů u nohou	62
Masáž kotníku	63
Masáž bérce	63
Masáž kolenního kloubu	64
Masáž stehna	64
Vytřásání celé dolní končetiny	65
Masáž horní končetiny	67
Masáž prstů ruky	67
Masáž hřbetu ruky a prstů	67
Masáž dlaně	67
Masáž zápěstí	68
Masáž předloktí	68
Masáž lokte	68
Masáž paže	68
Masáž ramene	69
Pohotovostní masáž	75
Masáž v přestávkách mezi výkony	76
Masáž odstraňující únavu	77
Masáž po cestování	78
Sportovně léčebná masáž	79
Nespecifická sportovní masáž	80
REGENERACE	85
Pojetí regenerace	85
Rozdělení regenerace	86
Dělení regeneračních prostředků	87
Pedagogické prostředky	87
Psychologické prostředky	88
Biologické (biologicko-lékařské) prostředky	89
Farmakologické prostředky	89
Únava	89
Termoregulace	91
Výživa	94
Proteiny	96
Sacharidy	96
Lipidy	97
Vitamíny	98
Minerály a stopové prvky	101
Doplňky stravy (farmakologické prostředky)	105
Příjem tekutin a pitný režim	106
Tepelné regenerační procedury	110
Vodní regenerační procedury	115
Světelné regenerační procedury	122

Elektroprocedury	123
Regenerace pohybem	124
Další možnosti	126
Summary	127
Literatura	128

Úvod

Únava a problémy s pohybovým systémem nejsou jen průvodním jevem náročného sportu, ale i důsledkem negativních pohybových stereotypů a často i absencí vhodných kompenzačních a regeneračních aktivit.

Masáž jako součást regenerace v tom nejširším pojetí pochází výjivo- vě z oblasti péče o tělo, kde podstatnou roli hraje pozitivní forma doteku nejen rukou, ale i vliv regeneračních procedur. Masáž ruku v ruce s vhod- ně zvolenou a indikovanou formou regenerace je základem pozitivního zdravotního dopadu a tím i ovlivnění výkonu ve výkonnostním i rekre- ačním sportu z psychologického hlediska.

Především mladí sportovci jsou příliš zaujatí svým tréninkem, jsou netrpěliví a podceňují přípravné a zotavovací procesy. Přitom díky vyrovnanosti současné sportovní špičky, kdy o úspěchu rozhodují často maličkosti, a díky pokrokům sportovní vědy, která jednoznačně doka- zuje základní tezi, že vrcholovým sportovcem nemůže být trvale ten, kdo nepečuje promyšleně o své tělo a neumí efektivně odpočívat, je v posledních letech už jasné, že pečovatelské aktivity ve sportu nabývají na významu.

Všeobecně je masáž považována za nedílnou součást regenerace, a ta ovlivňuje sportovní výkon. Její účinky jsou obecně známé. V naší pub- likaci jsme se zaměřili nejen na technickou stránku masérských hmatů a postupů, ale chceme i upozornit na současné názory na účinky masáže na organismus a prezentujeme dostupné aktuální informace, abychom zájemcům podali co nejširší obraz o technikách masáží a jejich uplatnění. Jsme si vědomi, že pomocí tištěného slova lze proniknout jen do teoretic- kých základů tohoto oboru. Masáž je praktickou činností a k jejímu pro- fesionálnímu zvládnutí musí adept absolvovat nejen speciální kurz, znát

anatomii a fyziologii, ale tyto základy zároveň i prohlubovat a precizovat vlastní praxí. Teprve po letech píle se z adepta stane skutečný masér, který rozliší, co masírovaný potřebuje a jak dosáhnout očekávaného účinku. Jako v každé činnosti jen praktická zkušenost a zvláštní předpoklady dělají z učedníka „mistra“. Zvláštními předpoklady je u masáže hmatová citlivost a vnímavost k tělu masírovaného a schopnost vcítit se do jeho psychického stavu. Jak je vidět, masáž není ryze mechanická záležitost. Má mnohem širší kontext, který vyplývá i ze samotného dotyku.

Dotek je specifický projev. Je to řeč srozumitelná, je to i citlivé umění, jímž dokážeme léčit, zmírňovat napětí, tišit bolest, a umožňujeme nám i sdělit druhému, že ho bereme na vědomí a že nám není lhostejný. I masírovaný vnímá velmi citlivě doteky maséra. A často si teprve při uvolňující masáži uvědomí, jak moc měl svaly v napětí a jak příjemný pocit mu jejich uvolnění přináší.

Na druhé straně existuje i nebezpečí poškození masírovaných tkání velmi silným a intenzivním prováděním masérských hmatů, kdy se masírovaný pod tlakem ani nemůže uvolnit, je mu to nepříjemné, a jak již bylo řečeno, může mít následky (podlitiny apod.). Ve sportu je masér prostřednictvím masáže stále v kontaktu se sportovcem, dovoluje mu nepřetržitě kontrolovat napětí či uvolnění jeho svalů a podle toho zvolit intenzitu a hloubku jednotlivých hmatů.

MASÁŽ

Stručně z historie

Masáž a její použití má dlouhou historii, která spadá až do období Mezopotámie, a je jí připisováno mnoho kladných účinků. Již Hippokrates (400–377 př. n. l.) obhajoval vliv tření na ztuhlost svalu. V 16. století francouzský chirurg Ambrosie Paré pozoroval pozitivní účinky masáže, především u pacientů masírovaných po operacích, a používal masáž u těchto pacientů jako hlavní léčebný postup.

Samotný původ slova masáž lze rovněž vystopovat v dávné historii. Kolébkou masáže ve sportu se totiž stalo starověké Řecko. A právě v řeckém *massé*, podobně jako v arabském *mas* nebo latinském *massa*, nacházíme základ slova. Všude mělo stejný význam – původně tvárná hmota, přeneseně tvarovati, hnísti.

V 19. století dochází k rozmachu a k modernímu pojetí masáže, a to především ve Švédsku, Německu a Francii. Základem byla tzv. švédská masáž rozvinutá P. Lingem, z jehož systému dnes vychází většina moderních forem masáže, včetně té užívané ve sportu. Kolem r. 1900 převzali Američané prvky švédské a finské masáže, upravili je v techniky vhodné pro sport a s úspěchem je použili na olympijských hrách v roce 1912.

Rozvoj masáže se nezastavil ani v Evropě. V českých zemích je za zakladatele moderní masáže považován ortoped Vítězslav Chlumský. Svou první publikaci z roku 1906 nazval *O masáži*. Po první světové válce se objevuje pokus MUDr. M. Jaroše o šíření masáže a školení masérů, avšak mezi sportovci s malým úspěchem.

Jarošova publikace z roku 1934 pod názvem *Sportovní masáž* v nákladu České obce sokolské popisuje jednotlivé hmaty sportovní masáže doplněné četnou obrazovou dokumentací.

Sportovní masáž se stala povinným studijním předmětem na Fakultě tělesné výchovy a sportu a na školách zdravotnického zaměření. Velkou měrou se o její uplatnění jako výukového předmětu a o její popularizaci zasloužili MUDr. Josef Kvapilík, MUDr. Ján Jánošdeák a K. Žaloudek. V současné době je masáž velmi populární nejen ve výkonnostním sportu, ale také v různých formách léčebných a rekreačních aktivit.

Charakteristika a význam masáže

Masáž ve sportu je velmi oblíbeným a prakticky nejpoužívanějším prostředkem regenerace. Masáž můžeme charakterizovat jako působení mechanických hmatů na lidské tělo. Jde o jakési umění doteku ruky maséra na těle masírovaného s osvěžujícím, stimulujícím nebo léčebným záměrem. Masáž ve sportu má obvykle připravit sportovce k podání určitého výkonu, urychlit nebo zdokonalit zotavení po sportovním výkonu nebo v průběhu tréninku, využívá se rovněž k doléčení některých zranění. Obecně slouží k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu.

Masáž kladně ovlivní:

- prokrvení, čímž se zlepší přívod kyslíku a potřebných výživných látek ke tkáním,
- odstraňování únavových látek a zplodin látkové výměny,
- svalové napětí,
- centrální nervový systém,
- psychické napětí,
- kloubní pohyblivost.

Jinými slovy – můžeme hovořit o mechanickém, biochemickém a reflexním účinku masáže. Účinek masáže je ovlivňován působením masérských hmatů, jejich intenzitou, směrem a rychlostí provedení.

Vhodným výběrem a zařazením masáže lze zkvalitnit regeneraci po jakékoliv fyzické zátěži, a to nejen po sportovním výkonu. Můžeme přispět k odstranění únavy a vyrovnávat důsledky jednostranného zatěžování organismu během denního pohybového režimu. Celková masáž, masáž celého těla, má velmi pozitivní regenerační vliv. Sportovní masáž využívají mimo výkonnostních sportovců také ostatní cvičenci, turisté i pravidelně nesportující osoby. Pro tyto skupiny se stává masáž

příjemným potřebným doplňkem tělesné kultury každého pohybově aktivního člověka.

Hojné využívání masáže u sportovců dokazuje i skutečnost, že např. na olympijských hrách v Atlantě v roce 1996 47 % z celkového času věnovaného léčebným procedurám u sportovců tvořila právě masáž. Na olympijských hrách v Aténách v roce 2004 připadalo na 10 000 sportovců v olympijské vesnici 600 masérů a i toto číslo má stoupající tendenci.

Cíl sportovní masáže

Sportovní masáž aplikovaná ve výkonnostním sportu musí mít jasně stanovený cíl. Tento cíl je závislý na stadiu tréninkového nebo závodního či odpočinkového období.

Mezi nejdůležitější cíle masáže řadíme:

- přípravu na sportovní výkon (trénink, soutěž),
- pomoc při rozcvičování i během deletrvající (vícekolové) soutěže,
- specifickou pomoc při strečinku,
- podporu zotavovacích procesů po zátěži (tréninku, soutěži),
- navození pocitu pohody a relaxace,
- specifickou pomoc při doléčování zranění po schválení příslušným lékařem.

Účinky masáže

- mechanické,
- fyziologické (někdy používán termín biochemické),
- reflexní,
- psychologické.

Z dosud známých teorií vyplývají z obecného pohledu výše zmíněné účinky. Masáž vyvolává v organismu mechanickou, fyziologickou a reflexní odezvu. *Mechanická* se projevuje jako výsledek působení tlaku a pohybu rukou na tělo. Tato činnost povzbuzuje žilní a mízní drenáž a dodá pružnosti povrchovým tkáním. Pojivové tkáně se účinně protáhnou zejména roztíráním, kterým se předchází ztuhlosti zjizvených tkání. Při nucené nečinnosti po úrazu nebo otocích v okolí kloubů se určitými masážními technikami může předejít omezení krevního oběhu.

Fyziologická odezva se projeví ve zrychlení krevního oběhu a následně ve zvýšení metabolismu ve svalch a odstraňování metabolitů, například