



FITNESS 04. 05. 2016

Sportovní masáž - neodmyslitelná součást vrcholového sportu

Řekli byste, že sportovní masáž je výdobytkem dnešní doby, kdy se sportovci snaží dosahovat výkonů na, nebo dokonce až za úrovní lidských schopností?...

Vrcholné sportovní výkony s sebou vždy nesou velkou fyzickou i psychickou únavu. A pokud chcete dosahovat těch nejlepších výsledků a zároveň udržovat své tělo v pořádku, těžko toho docílíte bez regenerace. Jednou z oblíbených a hojně užívaných regeneračních metod, bez které se neobejde asi žádný vrcholový sportovec, je sportovní masáž. Ta se ve většině případů absolvuje po výkonu, kdy má za cíl odstranit svalovou únavu, může se však podstoupit i před výkonem, kdy naopak slouží k zahřátí a nabuzení. Jaké jsou účinky, druhy a hmaty sportovní masáže se dozvíte uvnitř článku.

Masáž je jednou z vůbec nejstarších terapeutických metod. Po několik tisíciletí v ní lidé nacházeli zalíbení a nejenak je tomu i v současnosti. Obliba **masáže** spočívá především v tom, že kromě tělesného uvolnění nabízí i psychickou relaxaci. Masáže se tak staly běžnou součástí různých salónů, wellness center, rehabilitačních pracovišť či lázní a spoustu lidí si bez nich nedokáže představit dokonalou relaxaci. Existuje však přes 100 různých druhů masáží, které mají svá specifika a jiné pozitivní účinky. V dnešním článku si představíme fenomén pod názvem **sportovní masáž**.

Účinky sportovní masáže jako první poznali gladiátoři

Řekli byste, že sportovní masáž je výdobytkem dnešní doby, kdy se sportovci snaží dosahovat výkonů na, nebo dokonce až za úrovní lidských schopností? Pokud ano, tak vás nejspíše překvapí tvrzení, že **sportovní masáže** se užívaly už ve 2. století našeho letopočtu. Zasloužil se o to uznávaný římský lékař a filosof **Claudius Galén**, jehož počínání v medicíně bylo doslova nadčasové. V roce 157 se Galén po studiích vrátil do rodného Pergamonu, což byla starověká řecká obec na území dnešního Turecka, a tam se několik let staral o gladiátory. Ti potřebovali být na boj v aréně dokonale připraveni, a v tom jim právě pomáhaly **sportovní masáže**, které jim Galén naordinoval.

Moderní sportovní masáž získala oblibu až ve 20. století

Nutno ovšem uznat, že masáž, kterou praktikoval Galén, byla spíše **předchůdkyní moderní sportovní masáže**, kterou známe dnes. O rozvoj sportovní masáže se zasloužil až v první polovině 19. století švédský teolog i gymnasta v jedné osobě **Peer Henrik Ling**. Ten přepracoval starodávné masážní postupy a ve Švédsku později založil Ústřední ústav pro gymnastiku, kde vyučoval **masérské umění**. Svou oblibu si však sportovní masáž získala až v dalším století, kdy se její výuka stala běžnou součástí tělovýchovných škol. Například studenti pražské FTVS se technice sportovní masáže učili již od roku 1953.

Sportovní masáž je drsnější než klasická varianta

Přejdeme ale k tomu, co sportovní masáž vlastně je. Definice sportovní masáže by mohla znít zhruba takto: jedná se o terapeutickou metodu složenou ze souboru **specifických masérských hmatů**, které mají za cíl zbavovat lidské tělo únavy, nebo ho naopak připravit na výkon. **Sportovní masáž je rychlejší, drsnější i účinnější než její klasická varianta**, proto se doporučuje pouze **pro fyzicky zdatnější jedince**.

Sportovní masáž je charakteristická také tím, že se v ní užívají specifické masérské hmaty, a to v předem daném pořadí. Hmaty **vycházejí z klasické masáže**, je jich několik desítek a podle účinku se dělí do šesti hlavních skupin.

Masérské hmaty sportovní masáže:

- **úvodní tření** – na začátku se tře mírně a na velkých plochách
- **roztírání** – používá se na ploché svaly trupu a měkké plochy kloubů, roztírá se částí dlaně, několika prsty, palcem či tzv. masérskou špetkou
- **hnětení** – tímto hmatem se masírují svaly především na končetinách
- **tepání** – jedná se například o údery celou plochou dlaně, sekání prsty u sebe či pěstí
- **chvění** – zahrnuje rychlé kmitavé pohyby, díky nimž dochází k velkému uvolnění masírovaného místa
- **pohyby v klubech** – tento hmat je charakteristický pro sportovní masáž, zlepšuje prokrvení v kloubním systému
- **závěrečné tření**

Účinky sportovní masáže

Je načase zmínit **účinky sportovní masáže**, kterých je hned několik. Užitím různých hmatů a jejich intenzity může také docházet k naprosto rozdílným účinkům. Ty se dělí do tří skupin na **mechanické, fyziologické a reflexní účinky sportovní masáže**. Mechanické účinky zahrnují

podporu žilní a mízní činnosti a protažení pojivových tkání. Fyziologickým účinkem je například **zvýšení krevního oběhu** a odstraňování kyseliny mléčné ze svalů. A reflexní účinky jsou v podstatě reakce organismu, které vznikají ve vzdálenějších místech od masírovaného místa.

Kromě pozitivních účinků na tělo působí sportovní masáž kladně také **na lidskou psychiku**. Masírovaný člověk se při masáži totiž skvěle uvolní a zbaví se napětí či stresu. Tyto účinky tak rozhodně nejsou pouze vedlejší, neboť velké sportovní výkony doprovází kromě fyzického vyčerpání také ohromné psychické vypětí.

Pro koho je sportovní masáž určena?

Jak už vyplývá z názvu této terapeutické metody, je **určena především pro sportovce**. Většinou si ji dopřávají spíše profesionální a **vrcholoví sportovci**, kteří si mohou dovolit mít kolem sebe tým lidí včetně schopného **maséra**. Sportovní masáž se tak pro ně stala již automatickou věcí, bez které se velkých výsledků nedá dokázat. Svaly, vazy, šlachy, úpony i klouby totiž potřebují také odpočívat, jinak brzy nebudou sloužit na sto procent.

Výhodu vlastního maséra ovšem nemají amatérští sportovci – například fotbalisté z okresního přeboru nebo nadšení běžci. I ti ale mohou podstupovat sportovní masáže, pokud chtějí svým svalům dopřát kvalitní regeneraci. Investice do sportovní masáže totiž není nijak extra velká, jelikož stačí absolvovat **jednu masáž po výkonu**. Což je velký rozdíl oproti klasické masáži, kterou byste měli podstoupit vícekrát za sebou, aby se dostavily požadované účinky.

Druhy sportovní masáže

Přípravná masáž

Tento druh masáže je také znám pod názvy kondiční či tréninková masáž. Jedná se o tvrdší a vydatnější sportovní masáž, která je aplikována v období po úrazu či dlouhotrvající nemoci. Může se však užívat i v závodním období, kdy pomáhá důkladněji regenerovat svaly. Provádí se převážně hnětením, ale využijí se tu také všechny hmaty z oblasti tepání.

Pohotovostní masáž

Kdy jindy by měl platit pro sportovce pohotovostní stav, když ne těsně před závodem. A právě tehdy se užívá pohotovostní sportovní masáž, která má za cíl připravit tělo k dokonalému výkonu. Jedná se logicky o částečnou masáž, masírují se partie, které budou při výkonu nejvíce zatěžovány. Existují dvě varianty pohotovostní masáže: dráždivá (nabudí k výkonu) a uklidňující (naopak působí jako balzám na nervy vystresovaného či přemotivovaného sportovce).

Masáž o pauze mezi jednotlivými výkony

Takovýto druh masáže můžeme například vidět na vrcholných fotbalových akcích ve vyřazovací části soutěže, kdy při remízovém stavu dojde na prodloužení. Hráči často běhají z posledních sil, dostávají křeče a jejich jedinou záchranou jsou právě rychlé masáže o pauze, které mají za cíl hráče osvěžit a jeho svaly opět přimět k fungování.

Masáž odstraňující únavu

Tento druh sportovní masáže se používá nejčastěji. Jedná se o sportovní masáž po výkonu, která je ze všech druhů nejdelší (může trvat 40 a více minut). Neměla by se však aplikovat ihned po fyzicky

náročném výkonu, provádí se zhruba po několika hodinách, v určitých případech je lepší ji podstoupit dokonce až druhý den. Po této důkladné masáži se také doporučuje klidový režim a odpočinek, v ideálním případě spánek, aby se tělo po všech stránkách zrelaxovalo.

Léčebná masáž

Užívá se v období zranění sportovce a podporuje rychlejší a kvalitnější léčení. Sportovně-léčebná masáž by však neměla nikdy probíhat v akutním stavu, neboť by mohla zranění ještě zhoršit.

Masírovat se při sportovní masáži dá emulzí i francovkou

Nezbytnou součástí pro sportovní masáž jsou různé **masážní prostředky**. Některé hmaty se sice dají bez obtíží masírovat suchými dlaněmi, jiné by však mohly být pro masírovaného člověka bolestivé. Ideální jsou v tomto případě **emulze**, které tvoří **olej a voda**. Podle zamýšlených účinky se používají emulze buď **univerzální**, **hřejivé** či **chladivé**. Oblíbeným masírovacím prostředkem z dob minulých byla například **Alpa** (známá také jako francovka), která byla pomocníkem nejednoho turistu.