

časť F - Športová masáž

otázky:

- F 01 Druhy masáží – stručná charakteristika podľa zaťaženia**
- F 02 Masáž pred zaťažením – popis a postupy**
- F 03 Masáž počas zaťaženia – popis a postupy**
- F 04 Masáž po skončení zaťaženia**
- F 05 Vodné procedúry v regenerácii**
- F 06 Regenerácia podľa pohybovej činnosti**
- F 07 Úloha pitného režimu v regenerácii**
- F 08 Poruchy pohybového aparátu**
- F 09 Poranenia a postupy pri ošetrení**
- F 10 Uplatnenie svalovej nerovnováhy v regenerácii**
- F 11 Doping v športe**
- F 12 Tejpung, kineziotejpung a jeho aplikácia pri pohybovej činnosti**
- F 13 Činnosť maséra v kolektíve**

F 01 Druhy masáží – stručná charakteristika podľa zaťaženia

Druhy masáží (podľa vzťahu k zaťaženiu)

- a) pred – zahrievajúce a pohotovostné
- b) počas – na pokles výkonu/obnova výkonu
- c) po skončení – na odstránenie únavy
- rodinné – partnerské masáže

a) *Zahrievajúce* (pred) – príprava organizmu na záťaž – súčasť rozcvičenie, zapracovanie org. ochrana org. pred chladom, použitie hrejivých prostriedkov

Pohotovostné budivé masáže – pre malátnych jedincov (aktivizovať ich), rýchle pohyby, zmena smeru a tempa, vysoké tempo, veľa tepacích prvkov, trvanie 10-30 sek do 1-8 min.

Masážne prostriedky opačného charakteru – v teplom prostredí studené prostriedky a opačne

Ukludňujúce masáže – pre veľmi aktívnych jedincov – masáž pomalým tempom, dlhé vláčne pohyby, trvanie 15-20 min.

b) *Počas zaťaženia* – na obnovenie výkonnosti (OV) – v prestávkach neskončených výkonov (polčas, tretina) 2/3 času – masáž na neunavené časti tela, plus 1/3 času masáž aktívnych častí tela (princíp aktívneho odpočinku), tempo ako pri budivej masáži, masážne prostriedky s veľkým sklzom, prchavé, opačného charakteru, trvanie – podľa dĺžky prestávky 10-15 min/ 3-4 hod. (v športe – turnaje, postupové súťaže – plávanie, zápasenie..), ak je prestávka menej ako 1 min. (tenis, box, judo) realizujeme buď aktivizujúcu, resp. uvoľňujúcu masáž

c) *Po – Odstraňujúce únavu* (OU) – čím je väčšia intenzita, dĺžka výkonu – tým neskôr masírujeme

Tesne po skončení zaťaženia (včasná) optimálne 30 min. po z. – ukludňujúca m., pomalá, vláčne pohyby, bez silových prvkov (tepania)

Neskorá regenerácia – 6-8 hod. po bežnom zaťažení sú možné aj tepacie hmaty, dbať na smer vykonaných hmatov (KO, lymfa), cez tekutiny (odstránenie únavových látok)

Rodinné – partnerské masáže (PM) – neodborné masáže, majú až 40% účinnosť, PM podľa predlohy, pokynov, pocitov masírovaného

Batoľatá – potreba dotyku, po kúpeli, mamičky majú inštruktáž ako ich masírovať, smer ako v klasike, ak už chodia sú neposedné – obtiažné poskytovať masáž; *predškolský vek* – napodobovanie dospelých, nechávajú sa masírovať

F 02 Masáž pred zaťažením – popis a postupy

a) *Zahrievajúce*

súčasť rozcvičenia, zapracovanie, ochrana pred chladom, hrejivé prostriedky

b) *Pohotovostné*

budivá – pre aktivizáciu, veľa tepacích prvkov, rýchle pohyby, zmeny smerov, vysoké tempo (10-30 sek. 1 – 8 min.)

upokojujúca – dlhé vláčne pohyby (15-20 min.)

F 03 Masáž počas zaťaženia – popis a postupy

Masáž počas zaťaženia sa využíva na *obnovenie sily* v prestávkach

2/3 času masáže sa sústreďí na neunavené časti a 1/3 na aktívnu časť tela

Tempo je ako pri budivej masáži, prostriedky s veľkým sklzom, hrejivé, opačné než je charakter prostredia, trvanie 10-15 min. prípadne dlhšie podľa dĺžky prestávky.

F 04 Masáž po skončení zaťaženia

Masáž počas zaťaženia sa využíva na *odstránenie únavy*.

po záťaži, čím väčšia intenzita výkonu, tým neskôr masírovať (min. ½ hod. po výkone) bez tepania, smer k srdcu, slabinám. Upokojujúca masáž. Pri neskorej regenerácii 6 – 8 hodín po zaťažení sú možné aj tepacie prvky. Dbať na smer hmatov (krvný obeh, lymfa). Cez telesné tekutiny sa odstraňujú odpadové látky zo zaťažených častí tela.

F 05 Vodné procedúry v regenerácii

Zvyšujú účinok regenerácie podľa:

- Teploty
- Formy
- a) **TEPLOTA VODY**
 - chladná menej ako 16 st trvanie kúpeľa 2-3 min 6-8x viac reaguje
 - vlažná 17 – 24 / 5-20
 - neutrálna 25 – 33 / 15-30
 - teplá 36 – 39 / 5-15
 - horúca 40 – 45 / 2-3
- b) **FORMY VP**
 - sprchy
 - streky (teplé / studené)
 - vírivky
 - perličkové kúpele
 - šliapačkové
 - podvodné
 - manuálne
 - mechanické

Uplatnenie

- **chladné** - na stratu tepla po záťaži - krátky čas 1-2 min, horúčky – odoberanie tepla 6-8x väčšia reakcia ako na teplo
- **obklady /ľadové/** bránia degeneratívnym procesom- (15 - 20 min)
- **neutrálné** – relaxačné (do 30 min)
- **teplé** – uvoľnenie, sedatívne, upokojujúce (10min)
- **horúce / prekrvenie** – záťaž na org. (1-10 min)

F 07 Úloha pitného režimu v regenerácii

Pitný režim (príjem tekutín) by mal byť súčasťou životosprávy. Regenerácia síl je sprevádzaná rôznymi chemickými reakciami, ktoré sú zase sprevádzané tvorbou tepla a jeho stratou spôsobenou príjmom tekutín. Rýchlosť obnovy energetických rezerv závisí od rehydratácie, obnovy hladiny tekutín v tele. Je potrebné osvojiť si pravidlá podávania tekutín pred, počas i po záťaži. Príjem tekutín pred výkonom je charakterizovaný príjmom minimálneho množstva, ak ide o zaťaženie v prostredí so zvýšenou teplotou. Dávka nemá presiahnuť 200 ml

Nápoje nemajú obsahovať viac ako 2,5% obsahu sacharidov. Teplota nápojov sa pohybuje od 8 do 12 – 15 C. Teplota závisí od chuti a vonkajšieho prostredia. Teplota prijímanej tekutiny

ovplyvňuje vstrebávanie. Čím je teplejší nápoj, tým je vstrebávanie dlhšie. Pri chladnom počasí sa odporúča teplota tekutiny 25 – 30 C. Hypertonické roztoky s vysokou koncentráciou sa majú pred konzumáciou zriediť. Inak spôsobujú odvodnenie – dehydratáciu. Nepijeme malinovky, ktoré obsahujú veľa cukru. Vhodné sú diabetické nízkoenergetické nápoje. Množstvo príjmu tekutín sa riadi pocitom smädu a pije sa v malých dávkach a častejšie. K častým nápojom po zaťažení patria minerálky, horké čaje.

F 11 Doping v športe

Ako doping sa v športe označuje pravidlami zakázané používanie farmakologických stimulačných látok či prostriedkov pred súťažou alebo počas nej.

Doping sa objavuje vo vrcholových športových súťažiach od antiky, známejší je od poslednej štvrtiny 20. storočia. Býva pravidelne príčinou množstva škandálov. Z dôvodu možného dopingu sú vrcholoví športovci povinní ihneď po skončení súťaží odovzdať vzorky moču na analýzu. Prípadný pozitívny výsledok testu vedie spravidla k diskvalifikácii športovca zo súťaže a k odobratiu medaily.

Medzi zakázané látky patria napr. anabolické steroidy; zoznam zakázaných látok sa časom stále rozširuje.

Doping – látka na zvýšenie výkonu

1935 mužský pohlavný hormón (testosterón – 1. svetová)

1950 v medicíne na rýchlejšie zotavenie po operáciách pri strate svalovej hmoty

1971 zákaz DL v športe ČSSR

AVS (antidopingový výbor slovenska), WADA (world antidoping asociacion), federácie, MOV – bol vydaný zoznam zakázaných látok, je aktualizovaný (počet látok narastá)

psychomotorická stimulácia (efedrín, fenmetrazín, kokaín), stimulácia CNS (antifenazol, bemegrid, pentazol), narkotické analgetiká (heroín, morfín), alkohol, analboliká (stenolon, stenazol), testosterón, kofeín (ak je v moči viac ako 15mg.ml⁻¹) potláčajú pocit únavy, poškodzujú orgány športovca, dráždivé látky na NS, KO, dýchanie, narkotické látky, EPO, možné výnimky – inzulín pri cukrovke, astma (plavci 60%)

Dopingové kontroly

a) súťažné – počas súťaže

b) mimosúťažné – v rámci prípravy športovcov na súťaže (SR – AVS, medzinárodné federácie WADA)

na OH 2004 – IWF, MOV, krvný D

národné športové federácie nahlasujú medzinárodným federáciám termíny, kde majú reprezentanti sústredenia, súťaže predkladajú kalendár domácich súťaží, mimosúťažné kontroly aj v hoteli, na sústredeniach apod. Komisár odoberá vzorku moču A a B vzorka (B na druhú skúšku), ak je výsledok pozitívny, trest 2 roky (strata výhod, vrátenie financií, možnosť trénovať ale bez súťaží) 2. krát pozitívny test = doživotný dištanc

Starostlivosť pri doplnkoch výživy /DV/ (v nemecku pri kontrole podporných prostriedkov bolo 38% kontaminovaných) a pitného režimu