

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYTVOŘENÍ VIDEOZÁZNAMU PRAXE SPORTOVNÍ
MASÁŽE**

(diplomová práce)

Autor práce: Jana Šabatková, učitelství pro 2. stupeň ZŠ, Z – TV/ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová

Oponent: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, 2009

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
IN ČESKÉ BUDĚJOVICE
PEDAGOGICAL FACULTY**

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

MAKE OF VIDEORECORDING OF SPORTS MESSAGES

(graduation theses)

Author: Jana Šabatková, secondary school teaching, Geography - PT

Supervisor: Mgr. Renata Malátová

Opponent: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, 2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název diplomové práce: Vytvoření videozáznamu praxe sportovní masáže

Pracoviště: KTVS PF JU

Autor: Jana Šabatková

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, aprobace Z – TV

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Renata Malátová

Rok obhajoby diplomové práce: 2009

Anotace:

Předložená diplomová práce se zabývá problematikou sportovní masáže. Cílem bylo vytvoření didaktické pomůcky – videozáznamu na DVD disku, který bude využíván při výuce sportovní masáže. V teoretické části práce je stručně popsána historie a vývoj masáže klasické i sportovní. Jsou charakterizovány druhy sportovní masáže, její účinky a působení. Také je zde kladen důraz na základní hygienické zásady sportovní masáže a její kontraindikace, které je nutné respektovat. Dále jsou v práci analyzovány masážní prostředky a popsány základní masážní hmaty a postup při celkové sportovní masáži. Kromě toho jsou v práci nastíněny principy tvorby výukového filmu. Praktickou část diplomové práce tvoří didaktická pomůcka, která je v podobě filmu na DVD k teoretické části práce přiložena.

Klíčová slova: sportovní masáž, regenerace, masážní hmaty, masážní prostředky, didaktická pomůcka – DVD

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Make of videorecording of sports massages

Department: Department of Physical Education and Sport

Author: Jana Šabatková

Field of study: Secondary school teaching, Geography - PT

Supervisor: Mgr. Renata Malátová

The year of presentation: 2009

Annotation:

This diploma paper deals with the problems connected to sports massages. The aim of this work was to form didactical help, including a DVD which will be also used for sports massage trainings. The teoretical part briefly describes the history and development of classical and sports massages. There are defined types of sports massages, their incidence and effect. A special attention is also paid to basic hygienic code and restrictions of sports massages which are to be respected. This work futher analyses massages and describes basic rubbing touches and the procedure of overall sports massage. In addition, the work brings an outline of the make of the training film. For the practical part is enclosed a DVD film as a didactical help.

Keywords: sports massage, recovery, rubbing touches, massage application, didactical help - DVD

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Renaty Malátové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje v bibliografickém seznamu a řídila se zásadami vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 20. 4. 2009

Jana Šabatková

Děkuji vedoucí mé diplomové práce, paní Mgr. Renatě Malátové, za její přístup a cenné rady, které mi dávala při vypracovávání této práce. Taktéž velice děkuji všem spolutvůrcům, kteří se podíleli na vytváření videozáznamu praxe sportovní masáže.

Obsah

1	Úvod	8
2	Metodologie	10
2.1	Cíl a úkoly práce	10
2.2	Rozbor literatury	10
2.3	Metody práce	12
3	Teoretická část práce.....	14
3.1	Historie sportovní masáže.....	14
3.2	Charakteristika masáže	17
3.3	Působení masáže a její účinky	19
3.4	Hygienické zásady sportovní masáže	20
3.5	Kontraindikace masáže	23
3.6	Pomocné masážní prostředky	24
3.7	Základní masážní hmaty	27
3.7.1	Tření úvodní.....	27
3.7.2	Hnětení.....	28
3.7.3	Roztírání.....	28
3.7.4	Tepání	29
3.7.5	Chvění	30
3.7.6	Pasivní pohyby v kloubech	30
3.8	Postup při celkové sportovní masáži	31
3.8.1	Masáž zad	32
3.8.2	Masáž dolních končetin zezadu	34
3.8.3	Masáž dolních končetin zepředu.....	37
3.8.4	Masáž hrudníku.....	40
3.8.5	Masáž břicha	41
3.8.6	Masáž horních končetin	42
3.8.7	Masáž šíje	46
3.9	Didaktický film	47
3.9.1	Film jako didaktická pomůcka.....	47
3.9.2	Charakteristika školního filmu.....	48
3.9.3	Základy tvorby filmu	48
4	Praktická část práce	52
4.1	Místo natáčení a materiální vybavení	52
4.2	Filmový štáb	53
4.3	Režisérský scénář.....	53
4.4	Zkušební záběry	54
4.5	Natáčení videozáznamu	54
4.6	Úpravy získaného materiálu	55
5	Závěr	56
	Bibliografický seznam	57
	Seznam zkratk.....	59
	Seznam příloh.....	60
	Příloha 1.....	61

1 Úvod

Masáž je dnes velice oblíbená, ale i potřebná procedura, neboť se značně změnil životní styl. Lidé mají často sedavé zaměstnání a provozují spoustu jiných aktivit vsedě. Člověk zpohodlněl, má méně pohybu příznivě působícího na zdatnost, a proto zdraví a fyzická kondice vyžaduje zvýšenou pozornost. Na lidstvo je vytvářen vysoký nátlak společnosti, trápí je stres ale i deprese – na tyto stavy má masáž také pozitivní působení. Proto se dnes masáž těší veliké oblibě. Není to ale pouze ze strany občanů žádajících masáž, ale vzrůstá i zájem o rekvalifikační kurzy a touha stát se masérem.

Masáž zlepšuje zdravotní stav jedince, posiluje organismus a má pozitivní vliv taktéž na psychiku, která je v dnešní době příliš namáhána.

Sportovní masáž, jako prostředek tělovýchovy, se začala rozvíjet až v 19. století. V současnosti je sportovní masáž a regenerace součástí přípravy každého sportovce. Není dnes neobvyklostí, že sportovní kluby mají své vlastní maséry, kteří pečují o sportovce.

Na Katedře tělesné výchovy a sportu PF JU je povinný jeden ze tří semestrů předmětu komplexní regenerace. Provádění sportovních masáží mě zaujalo, masírování mě začalo bavit, a tak jsem se rozhodla, že projdu i ostatními dvěma semestry a pokusím se splnit podmínky pro složení zkoušky a zároveň také udělení certifikátu sportovního maséra. Věnovala jsem se masírování těl unavených kamarádů po sportovních výkonech, masáží ztuhlé šíje po dlouhodobé práci na počítači a hlavně péči o namožená a bolavá záda. Díky těmto tréninkům pro mě nebylo obtížné vykonat zkoušku a splnit požadavky pro získání zmíněného certifikátu.

Během kurzu jsem si všimla poptávky po nějaké názorné pomůcce, která by usnadnila praktickou výuku a následnou domácí přípravu na zkoušku z regenerace. Často totiž studenti zapoměli správnou podobu některých masážních hmatů a obrázky hmatů s popisem, které jsou dostupné v některých učebnicích či skriptech, jim nestačily ke správnému výkonu. Tento nedostačující materiál podpořil plán vytvoření videozáznamu sportovní masáže – didaktické pomůcky, která by sloužila jako názorná ukázka.

Práce je částečně tvořena z historie a vývoje klasické a sportovní masáže. Existuje mnoho masážních technik a několik druhů sportovních masáží, kterým je věnována

charakteristika a vysvětlení jejich rozdílů, dále pak jejich působení a účinky, aby bylo hmatů správně používáno.

Při provádění masáží je nezbytné dodržovat jasně stanovená pravidla a zásady. V případě jejich nedodržení by mohlo dojít například ke zhoršení stavu masírovaného. Z tohoto důvodu jsou hygienické zásady a zejména kontraindikace (zákaz masáže) v práci vyjmenovány a dostatečně objasněny.

K usnadnění masáže se samozřejmě používají pomocné masážní prostředky, které rozebírá další kapitola. Masážními hmaty, jejich použitím a prováděním celkové masáže jsem se zabývala podrobněji, protože na toto téma je práce koncipována.

Součástí práce je DVD s videozáznamem masážních hmatů a názorné prezentace sportovní masáže. Obsah tohoto DVD je naprosto v souladu s obsahem teoretické části týkající se právě masáží hmatů a celkové sportovní masáže. Vytváření výukového filmu předcházelo prostudování a zpracování informací o jeho tvorbě.

Diplomová práce byla vytvořena pro všechny zájemce o licenci sportovního maséra, zejména pro studenty Katedry tělesné výchovy a sportu PF JU. Bude-li výtvar užíván, budu velice potěšena, ale také přesvědčena o tom, že opravdu takováto názorná pomůcka studentům přispívá k lepšímu výkonu provádění masáží a že nebyla zbytečná.

2 Metodologie

2.1 Cíl a úkoly práce

Cílem této práce je nashromáždit dostupné informace týkající se problematiky sportovní masáže a tvorby výukového (školního) filmu. Následně vytvořit přehlednou příručku a k ní doložit videozáznam, který by sloužil jako názorná pomůcka. Primárním úkolem je tedy vytvořit video, které bude používáno jako didaktická pomůcka při výuce sportovní masáže.

Diplomová práce je rozdělena na dvě hlavní části – část teoretickou a část praktickou.

Úkolem první – teoretické – části je seskupení a prostudování dostupných zdrojů, které se týkají daného tématu. Koncepce práce je tvořena nejpodstatnějšími skutečnostmi, které jsou zpracovány v kompletní celek. Největší pozornost je zde věnována jednotlivým masážním hmatům a postupu při celkové sportovní masáži. Navíc se zde nachází kapitola týkající se didaktického filmu a jeho tvorby.

Druhá část – praktická – představuje videozáznam, který obsahem souhlasí s popsanými masážními hmaty a celkovou masáží v teoretické části. Spojením teoretické a praktické části vyplynul hlavní úkol – sestavit scénář pro natočení materiálu.

2.2 Rozbor literatury

Masáž vyžaduje bezchybnost a přesnost provedení hmatů, tím pádem jsem se do hloubky zabývala prostudováním literatury důkladně i přesto, že vlastním certifikát sportovního maséra.

„Správný výber hmatov pri masážnych postupoch na tele závisí od morfológických vlastností tkanív...“ (Jánošdeák & Jánošdeák, 2007, 16), hmaty a jejich sled musí

respektovat fyziologii člověka, proto je průběh masáže jasně stanovený a neměnný. Nebylo tedy nutné vyhledávat mnoho literárních zdrojů, neboť v tématických příručkách se nachází identické informace.

Při vypracování diplomové práce jsem čerpala z několika dostupných zdrojů. Tvorbě předcházelo prostudování skript, učebních textů a další odborné literatury týkající se vymezeného tématu. Taktéž jsem se nechala inspirovat z již dříve vydaného DVD na FTVS UK nesoucí název *Masážní hmaty a jejich použití* (2004). Prostřednictvím zmíněného DVD jsem kontrolovala provedení masážních hmatů a ujišťovala se v jejich správnosti. Tato kontrola mě dovedla ke zjištění, že autor provádí některé hmaty a průběh masáže odlišným způsobem, než je předváděno v kurzu regenerace na Katedře TV a sportu. Pro mne byly nejpříjemnější masážní hmaty známé z kurzu, jež odpovídají postupu používaném MUDr. J Kvapilíkem (1992) ve skriptech *Teorie a praxe sportovní masáže*, které jsou určeny pro studenty na FTVS UK. Tato publikace je ze subjektivního hlediska zpracována velmi seriózně a přehledně, tudíž se stala hlavním zdrojem informací. Autor doplňuje teorii obrázky ve formě černobílých fotografií. Součástí skript je také kapitola věnovaná první pomoci a vybrané kapitoly z anatomie člověka.

Další zdroj informací je představován skripty *Učební texty, sportovní masáže a rehabilitace* (1992). Z hlediska studenta jsou zpracovány velice podrobně a přehledně. Tištěná forma je opět doplněna vhodnými kresbami hmatů. Mimo jiné se zabývá somatologií a dermatologií, které masér musí ovládat stejně tak jako anatomii a fyziologii člověka. Jelikož mým úkolem bylo zejména doplnit teorii názornou pomůckou, záměrně jsem tato témata vynechala.

Autoři skript *Regenerační a sportovní masáže* (1995), vydaných na Univerzitě Palackého v Olomouci, které se staly součástí mé interpretace, čerpali také právě z publikace MUDr. Kvapilíka. Olomoucké vydání je velice stručné a obsahuje kapitoly týkající se pouze sportovní masáže. Nepřinesly tedy žádné nové informace a staly se tak pro moji práci téměř neúčinnými.

Nejnovější publikací jsou sportovní masáže od Stanislava Flandery z roku 2008. Po zpracování tohoto materiálu jsem došla k závěru, že tato knížka není vhodným a adekvátním materiálem pro výuku masáží. Příručka by měla být spíše určena pro pokročilejší maséry, protože v ní naprosto chybí popis hmatů, a metodika celkové masáže je znázorněna jen na fotografiích. Pro začátečníky se pak stává příručka nedostačující.

Pro tvorbu didaktické pomůcky – výukového filmu – mi sloužilo několik dalších publikací. Nicméně jsem dospěla ke zjištění, že se česká literatura tomuto tématu v současnosti příliš nevěnuje i přesto, že zaznamenává vcelku radikální vývoj zejména v materiálovém vybavení. Poukažme na používání digitálních kamer, počítačových programů na úpravu záběrů a mnohých dalších moderních pomůcek. Literatura, z níž jsem čerpala je z období 70. a 80. let 20. století. I přesto, že se interpretace váže na citace ze starších materiálů, nejsou úplně nevhodné. Základ tvorby výukového filmu se nemění. Totiž – autor musí mít vždy připraveno téma, námět, pak vlastní scénář výtvaru. Taktéž první záběry, následné vlastní natáčení a posléze střih získaných záběrů je také jasně stanoven. Nejvhodnějším zdrojem byly *Základy tvorby didaktického filmu* (1982) a skriptu *Školní film* (1974) přímo z fakulty filmové a televizní Akademie múzických umění v Praze.

Základy vědecké práce v tělesné kultuře, jejichž autorem je doc. Štumbauer (1989), vydané Jihočeskou univerzitou se staly průvodcem vytváření mé práce.

2.3 Metody práce

Vypracování diplomové práce podléhalo dvěma metodám. Metodou teoretické (obsahové) analýzy jsem zpracovávala teoretickou, čili písemnou část. A pro samotné natáčení sportovních masáží jsem použila metodu kinematografickou.

Teoretická (obsahová) analýza

Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, apod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádřených slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat. Cílem

obsahové analýzy je zjistit zaměření obsahů textů nebo ústních projevů – pomocí kvantitativního vyjádření frekvence relevantních obsahových jednotek (Štumbauer, 1989, 61).

Kinematografická metoda

Kinematografie – fot. záznam pohybových jevů. Dění se zaznamenává na krokově se posunující průsvitný pás, fáze po fázi tak, aby při pozdějším promítnutí vyvolalo v divácích iluzi původního vjemu. Toto spojení jednotlivých statických fotografií ve výsledný dojem plynulého pohybu je umožněno nedokonalostí lidského oka, které setrvačně podržuje na sítnici opt. doznění o něco déle, než trvá světelné podráždění (známý stroboskopický jev) (Levinský & Stránský, 1974, 139).

Podstatou kinematografické (videografické) metody je analýza pohybu důležitých bodů, vybraných segmentů nebo celého těla na základě vyhodnocení filmového záznamu nebo videozáznamu. Označením bodů na záznamu pohybové činnosti získáme jejich rovinné souřadnice, které slouží pro určení základních kinematických veličin (dráha, úhel, rychlost, úhlová rychlost...). Pro možnost určení polohy bodů a z ní vyplývající polohy segmentů a celého těla je tedy nezbytné definování souřadného systému (obrazová soustava souřadnic na monitoru počítače). Nejčastěji používaným je kartézský systém souřadnic (Janura, n.d.).

3 Teoretická část práce

3.1 Historie sportovní masáže

Masáž má tak dlouhou minulost jako lidstvo samo. Už v pravěku si lidé třeli a hnětli poraněná místa, aby zmírnili či odstranili bolest. I původ slova napovídá o dávném vzniku masáží. Název masáž byl pravděpodobně odvozen od řeckého slova *massé*, což znamená mačkat, hníst. Kmen slova masáž se objevuje ve francouzském slově *masser*, v hebrejském slově *mašeš*, arabském *mas*, v latinském *massa* a v sanskrtu *makch*, většinou tato slova vyjadřují třít či mazat (Kvapilík et al., 1992; Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

Nejstarší zmínky o masáží najdeme ve starověkých literárních pramenech z Egypta. V Ebersově papyru, který spadá do doby 5000 let př. n. l., je uváděna masáž jako jeden z tehdejších léčebných prostředků. Další velmi staré písemné zprávy pochází z Číny. Asi 3700 let př. n. l. napsal zřejmě Houang-Ti kánon *Nei Thing Son Wen* a pojednává v něm o použití masáže a gymnastiky v péči o tělo. Metodika masáže, léčebného prostředku, je popsána v knihách Konfucia (551 – 467 př. n. l.), zmiňuje se o tepání hrudníku ve spojení s dechovou gymnastikou (Kvapilík et al., 1992; Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

V Číně byla také založena první vysoká škola lékařská (6. století), kde jedním z přednášených předmětů byly i masáže. V 16. století pak v Číně vyšla velká encyklopedie *Can-Tsai-Tu-hosi* s podrobným popisem základů masáže. V Číně trvá tradice a velký zájem o masáže do současné doby (Kvapilík et al., 1992).

V oblasti starověké Indie byla masáž využívána jako součást osobní denní hygieny. Pocházejí odtud literární údaje staré 4000 let. V náboženských knihách védách (1800 př. n. l.) je podrobně popsáno, jak má vypadat každé ráno (časné vstávání, vypláchnutí úst, natření těla olejem, cvičení a provádění masáže) (Kvapilík et al., 1992; Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

Masáž jako léčebnou metodu znali i Babylóňané, Asyřané, Peršané a Egyptané. A právě z Egypta se masáž dostala do Řecka, kde se snad poprvé masáž začala uplatňovat při různých druzích tělesných cvičení a sportů vůbec. Řekové používali masáž k léčení zlomenin už před Hippokratem (asi 400 let př. n. l.) (Kvapilík et al., 1992; Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

„Hippokrates poznal, že vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat. Věděl též, že mírná masáž podporuje přírůstek na tělesné hmotnosti, vydatná masáž působí naopak. Znal také příznivý účinek masáže na krevní oběh, nespavost, hojení následků poranění apod.“ (Kvapilík et al., 1992, 6).

V Řecku prováděli masáž před sportovními zápasy tzv. aleptové, kteří k zesílení účinku masáže používali olej s přídavkem jemného písku a různých pryskyřic (Kvapilík et al., 1992).

Od Řeků se následně naučili masáž Římané. Pro Asklepia byla masáž jedním ze základních zdravotních prostředků. Děлил masáž na suchou a s tukem a podle trvání na krátkodobou a dlouhodobou. Také zavedl nový masážní hmat – chvění. Doporučoval střídmost v jídle a pití, zato dával důraz na cvičení a masáže. Nejvíce se ale o rozvoj masáží v tomto období zasloužil římský lékař gladiátorů Claudius Galenus (131 – 201 n. l.). Jako první používal masáž jako součást tréninků zápasníků. Rozeznával masáž přípravnou (tření a hnětení), po sportovních zápasech prováděl sportovní masáž odstraňující únavu. Claudius Galenus je dnes pokládán za praotce sportovní masáže (Kvapilík et al., 1992; Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

Ve středověku upadal zájem o přírodní vědy, lékařství a kulturu těla. Řešily se otázky filozofické a náboženské. Jediní, kdo se nadále věnovali přírodním vědám a lékařství, byli Arabové. Od nich pronikla masáž k Turkům, Peršanům a do oblasti Kavkazu (Miller et al., 1990; Kvapilík et al., 1992).

K opětovnému zavedení masáží dochází až v 16. století. V tomto období se nejvíce prosadil Hieronym Mercurialis: „...který shromáždil všechny dosavadní znalosti o masáži a léčebné gymnastice. Popsal tři druhy roztírání (slabé, střední a silné) a doplnil je kresbami v díle *De arte gymnastica*“ (Kvapilík et al., 1992, 6).

Od 17. a zejména 18. století zaznamenávají přírodní vědy, s nimi také anatomie, fyziologie a patologie (patologie, [sic]), mohutný rozvoj....Lékaři přebírali – bez pochybu ku prospěchu věci – masérské zkušenosti a dovednosti. Zařadili je mezi léčebné metody, používané zejména v lázeňství. Prohlubovali metodiku masáže (masérské postupy), zdokonalovali její provádění a posléze i vědecké zdůvodňování (Miller et al., 1990, 56).

Avšak teprve v devatenáctém století nastává rozvoj moderní sportovní masáže. V tomto období vznikly tělocvičné soustavy – Jahnova (německá), Lingova (švédská), Tyršova (česká) a Hebertova (francouzská), ale pouze Švéd Ling zařadil masáž jako jeden z prostředků tělesné výchovy. Vzniklo několik masérských škol, z nichž

nejvýznamnější byla škola ruského emigranta Zabłudowského v Berlíně. Byl zakladatelem moderní sportovní masáže v Evropě (Kvapilík et al., 1992; Miller et al., 1990).

„Ve dvacátém století se postupně stala masáž u sportovců důležitou součástí přípravy na výkon nebo součástí regenerace organismu“ (Pavlová et al., 1998, 60).

„První českou publikaci napsal V. Chlumský a vydal ji v roce 1906 v Praze pod názvem „O masáži““ (Kvapilík et al., 1992, 12).

Průkopníkem a „otcem“ sportovní masáže u nás v meziválečném období byl MUDr. M. Jaroš, později univerzitní profesor a přednosta ortopedické kliniky Univerzity Karlovy v Praze. Vyučoval sportovní masáž již od roku 1928 v tzv. pomahatelských kurzech pro cvičitele „prostého tělocviku“ (tj. atletiky), pořádaných Čs. obcí sokolskou (Miller et al., 1990, 56).

Přesto se snaha rozšířit sportovní masáže nesetkala s úspěchem. Byla pouze vydána učebnice Sportovní masáž od Jaroše. V roce 1934 byla zákonem povolena masérská živnost, ale stále nedošlo k většímu rozšíření (Kvapilík et al., 1992).

V roce 1953 byla založena Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze a sportovní masáž se stala nedílnou součástí výuky na Katedře tělovýchovného lékařství FTVS. Vyučovala se jeden semestr dvě hodiny týdně a byla zakončena klasifikovaným zápočtem (Miller et al., 1990).

„V roce 1950 se konal v Petrohradě v Čechách první kurs pro sportovní maséry.... Vydáním Jednotné kvalifikace cvičitelů, trenérů a rozhodčích v ČSSR v roce 1963 se masáž stala nedílnou součástí osnov a výuky na školeních trenérů vyšších kvalifikačních stupňů“ (Kvapilík et al., 1992, 13).

Úsilí o sjednocení metodiky sportovní masáže v ČSSR i o jejího (její, [sic]) uplatnění v tělovýchovném procesu, zejména pak v závodním a vrcholovém sportu, bylo dovršeno utvořením prvního odborného a organizačního orgánu sportovních masérů – komise sportovní masáže při Zdravotnické radě ČSTV. Příručka Kvalifikace sportovního maséra v roce 1965 se pak stala pevným základem pro školení a další výchovu sportovních masérů. Je to norma určující rozsah práce, práv a povinností sportovního maséra v ČSTV (Kvapilík et al., 1992, 14).

„V současné době probíhá výuka sportovních masérů na vysokých školách s tělovýchovným zaměřením, nebo na akreditovaných pracovištích MŠMT soukromých škol ČR“ (Pavlová et al., 1998, 60).

„V současné době je sportovní masáž využívána především u špičkových sportovců, ale i u cvičenců a turistů. Navíc se pomalu rozšiřuje využívání sportovní masáže i u ostatní populace“ (Kvapilík et al., 1992, 14).

3.2 Charakteristika masáže

Masáž je speciální procedura, která je využívána především k upevnění tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické a psychické námaze či ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů (Kvapilík et al., 1992, 15).

Rozeznáváme několik druhů masáží podle zaměření, jejichž základem a východiskem je klasická masáž: masáž léčebná – rehabilitační, masáž kosmetická, masáž rekreační (regenerační) a masáž sportovní (Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

Definice sportovní masáže

„Sportovní masáž je uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, pomáhající sportovci zbavovat se únavy nebo připravit se na podání plného výkonu“ (Miller et al., 1990, 49).

„Již z definice sportovní masáže vyplývá, že za různých okolností plní masáž sportovce odlišné úkoly. Podle toho rozeznáváme pět druhů sportovní masáže“ (Miller et al., 1990, 50).

Masáž přípravná (kondiční)

„Nejúčinnější je masáž, která má celkově posílit organismus trénujícího sportovce, aby dosáhl lepších sportovních výkonů (masáž přípravná)“ (Kvapilík et al., 1992, 16).

Trvá 40 – 60 minut. Z délky trvání vyplývá, že jde zpravidla o masáž celkovou. Je charakteristická větší razancí jednotlivých hmatů, zvláště hnětení a tepání (je „tvrdší“) (Pavlová et al., 1998).

Masáž pohotovostní

Používá se před závodem. „Tato masáž má připravit sportovce na podání maximálního výkonu v závodě, soutěži“ (Pavlová et al., 1998, 64). „Zlepšuje prokrvení a prohřátí organismu“ (Kvapilík et al., 1992, 16).

Pro povzbuzení se provádí masáž dráždivá, trvající max. 10 minut. Pro uklidnění sportovce s tzv. předstartovní horečkou naopak uklidňující pohotovostní masáž o délce 20 – 30 minut (Miller et al., 1990).

Masáž odstraňující únavu

„Nejčastěji používaná masáž u sportovců (masáž odstraňující únavu) má sloužit k urychlení odplavování tzv. únavových látek ze svalstva a k uspořádání celkové regenerace“ (Kvapilík et al., 1992, 16).

„Poskytuje se zpravidla 1 – 2x týdně, podle dohody po největší námaze respektive dnech, kdy se nejvíce nahromadila únava z tréninkových cyklů“ (Pavlová et al., 1998, 64). Dále ji zařazujeme po tréninku, po závodě nebo jiné vysilující činnosti, kdy se doporučuje začít až po určitém uklidnění. Při velkém vyčerpání (maratónci) provádíme tuto masáž až druhý den a naopak např. u sprinterů bezprostředně po skončení výkonu (Pavlová et al., 1998).

Může být jak částečná tak celková. Částečná pak trvá 20 – 30 minut a celková 60 minut i více. Masážní hmaty jsou klidné a pomalé, využíváme zejména tření, jemné hnětení a roztírání. Druhy tepání volíme opatrně, pohyby v kloubech provádíme velmi pomalu (Pavlová et al., 1998).

Masáž v přestávkách mezi výkony

„V přestávkách mezi poločasy, jednotlivými sportovními disciplínami či mezi zápasy je možno použít kombinaci obou předešlých masáží ve formě tzv. masáže v přestávkách mezi výkony“ (Kvapilík et al., 1992, 16).

Buď je to zkrácená masáž odstraňující únavu nebo přechod k masáži pohotovostní dráždivé (Pavlová et al., 1998). Doba trvání masáže je 5 minut.

Masáž sportovně kosmetická

Účinkuje na celkový vzhled zejména u sportovkyň, kde i visáž může ovlivnit hodnocení, a u sportovců s mimickými svaly v trvalém napětí (Pavlová et al., 1998). „Je zaměřena na masáž obličeje a přední části krku. Má příznivý vliv na celkovou relaxaci, působením na kůži zvyšuje její tonus a tím oddaluje známky stárnutí“ (Pavlová et al., 1998, 65).

Masáž sportovně léčebná

Masáž, která se využívá k urychlení léčení nebo doléčování obtíží, ale i k úpravě stavů po sportovních úrazech (Kvapilík et al., 1992).

Automasáž

„Při automasáži člověk masíruje sám sebe. Automasáž se řídí stejnými pravidly jako masáž prováděná masérem, používá stejných nebo částečně přizpůsobených hmatů. Liší se polohami těla, které zajišťují uvolnění a přístupnost masírovaných oblastí“ (Pavlová et al., 1998, 65).

3.3 Působení masáže a její účinky

„Masáž působí na tělesný i duševní stav člověka velmi kladně“ (Kvapilík et al., 1992, 18). Podle působení jednotlivých hmatů, jejich intenzity, rychlosti, provedení a směru jejich vedení, ale i podle použitého pomocného prostředku, prostředí a stavu maséra a masírovaného dosahujeme odlišných cílů až protichůdných účinků. Během masáže se v organismu odehrávají různé pochody, které lze shrnout do tří účinků masáže (Miller et al., 1990).

Mechanický účinek masáže spočívá v podpoře návratu žilní krve a mízy z periférie do oběhu. Zrychluje odstraňování t.zv. (tzv., [sic]) únavových látek a dalších zplodin látkové výměny.... Tím urychlujeme odstraňování únavy, případně

zmírňujeme bolest. Zotavení je rychlejší než při pouhém pasivním odpočinku (Pavlová et al., 1998, 61).

Díky masáži se ve tkáních uvolňují histaminové látky a ty způsobují rozšíření cév v kůži a podkožních oblastech, které jsou pak lépe prokrvovány a vyživovány. Tento zvýšený průtok krve se projeví zčervenáním kůže. Zvýšená výživa zase zlepšuje činnost kožních buněk, pokožka je vláčnější, pružnější a pevnější, netvoří se tolik vrásky. Tak se vysvětluje **biochemický účinek** masáže (Pavlová et al., 1998).

„**Reflexní účinek** se může projevovat i na těch částech těla, které nejsou masírovány. Masáží lze dráždit nebo tlumit kožní i hluboké receptory. Přes ně pak reflexivně ovlivnit centrální nervovou soustavu. Tato pak zpětně příznivě ovlivňuje ostatní orgány těla“ (Pavlová et al., 1998, 61).

Při pravidelné a intenzivní masáži je také možné do určité míry ovlivnit množství uloženého podkožního tuku. Masáž může být nápomocna k jeho odstraňování. Nesmíme ale samozřejmě zapomenout na pravidelný aktivní pohyb a správné stravování (Kvapilík et al., 1992).

„Masáž má dobrý vliv i na klouby, zejména na zvyšování nebo udržování jejich pohyblivost.... Masáží se kloub uvolňuje a rozsah kloubní pohyblivosti se zvětšuje. Také v doléčování poúrazových stavů kloubů se stává masáž nezbytným pomocníkem“ (Kvapilík et al., 1992, 18-19).

Masáž ovlivňuje i nervovou soustavu. Uklidňující masáž by měla být mírná, pomalá a lehká. Provádíme ji na podrážděném jedinci. Dráždivě pak působí masáž silnější, rychlá, s nepravidelným tempem, vydatnější intenzitou a prováděná všemi směry, kterou použijeme u netečného jedince (Kvapilík et al., 1992).

3.4 Hygienické zásady sportovní masáže

Při masáži, ať už je jakákoli, je přímo nezbytné dodržovat určité hygienické zásady. „Udržet a posílit zdraví – to je posláním hygieny“ (Miller et al., 1990, 53).

Základním hygienickým požadavkem je čistota jak z hlediska masírované osoby, tak i osoby maséra a prostředí, ve kterém se masáž vykonává.

Hygiena masírovaného

Masírovaný by měl nejprve upozornit maséra na potenciální kontraindikace či nějaké onemocnění, které by zabraňovalo provedení masáže (Pavlová et al., 1998).

Před každou masáží se po masírovaném vyžaduje osprchování teplou vodou s použitím mýdla. Odstraní tak z těla pot a jiné nečistoty a také ji překrví, což zesiluje účinek masáže. Před masáží by měl také masírovaný použít toaletu (Pavlová et al., 1998; Kvapilík et al., 1992; Miller et al., 1990).

Masáž se musí provádět na svalech uvolněných. Masáž tvrdě napjatých svalů je pro masírovaného nepříjemná a neúčelná a pro maséra, který musí šetřit silou, velmi namáhavá. Proto je nutné dodržovat správnou polohu těla, při které jsou pokud možno všechny svaly uvolněny (tzv. střední fyziologická poloha) (Kvapilík et al., 1992, 119).

Po skončení masáže se opět osprchujeme, není to ale pokaždé nutné, někdy stačí případný přebytek emulze setřít z těla papírovými ručníky (Kvapilík et al., 1992).

Hygiena maséra

Nejdůležitější je, aby byl masér náležitě vyškolen, musí mít potřebné zdravotní i další specializované znalosti (např. z anatomie člověka), které dokládá vlastním certifikátem. Masér by měl být tělesně zdatný, měl by dbát na svůj zdravotní stav, nesmí způsobit přenos onemocnění na masírované osoby (Kvapilík et al., 1992).

Oděv maséra je bílý, většinou to bývají bílé plátěné kalhoty a bílé tričko nebo košile. Oblečení musí být vždy bezvadně čisté. Důležité je i správné obutí. Boty by měly být vzdušné se správnou klenbou podrážky z nášlapné strany (Miller et al., 1990).

Masér je povinen mít krátce ostříhané nehty, aby nezpůsobil masírovanému oděrky. Na prstech nesmí nosit žádné prsteny a před masáží sundává i hodinky či náramky. Před masáží je potřebné, aby si masér umyl ruce teplou vodou a mýdlem (Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

Hygiena prostředí masáže

„Místnost pro sportovní masáž má být vzdušná, světlá, vybělená nebo vymalovaná příjemně působící teplou barvou“ (Kvapilík et al., 1992, 115).

V prostředí masáže není tolerováno kouření, ve všech místnostech má být ticho a klid, který příznivě působí na psychiku (Kvapilík et al., 1992).

Zatímco pro maséra je při práci příjemná teplota v místnosti 18 – 20 °C, masírovaný vyžaduje teplotu alespoň 25 – 26 °C, vhodná teplota by měla být tedy 23 – 24 °C. Při nedostatečné teplotě masírujeme přikrytého sportovce a odhalujeme pouze masírované části (Kvapilík et al., 1992).

Místnost musí být dostatečně prostorná. „Kolem stolu musí být kvůli přístupnosti všech masírovaných partií nejméně 1 m široký volný prostor ze všech stran“ (Pavlová et al., 1998, 66).

„Masérské stoly pro sportovní masáž musí být velmi pevné“ (Kvapilík et al., 1992, 116). „Stůl nesmí masírovaného tláčit. Proto je jeho pevná deska opatřena vhodnou matrací (molitanová výplň apod.), potaženou omyvatelnou koženkou či jiným syntetickým materiálem“ (Miller et al., 1990, 54). Na povrch matrace navíc klademe prostěradlo, které je ale potřeba po každé masáži z hygienických důvodů vyměnit. Proto se často kvůli úsporám používají pleny z PVC, jež lze po masáži utřít a vydezinfikovat vhodným dezinfekčním prostředkem. Eventuelně lze pokrýt stůl papírovým prostěradlem na jedno použití. Obvyklá výška stolu je 70 – 75 cm, přičemž odpovídá výšce postavy maséra kolem 165 – 175 cm. Při jiných výškách postavy, je nutné stůl upravit tak, aby vyhovoval. Nedoporučuje se masírovat na příliš vysokém stole, znamená to horší dostupnost vzdálenějších partií a nemožnost využít váhy těla maséra při některých hmatech. Nízký stůl zase způsobuje bolesti v zádech, protože masér musí pracovat v předklonu. Dlouhý je 200 cm a široký 65 cm (Pavlová et al., 1998).

„Součástí masérny musí být umyvadlo s teplou a studenou vodou, lékárna se základním vybavením. V blízkosti masážní místnosti je nutná sprcha s teplou i studenou vodou“ (Pavlová et al., 1998, 66). Také bývá umístěna toaleta, čekárna a odpočívárna.

3.5 Kontraindikace masáže

Kontraindikace znamená zákaz, tedy nevhodnost použití masáže a to jak na celém těle (celková), tak jen na určité části těla (částečná). Existují kontraindikace trvalé, které platí vždy, a dočasné, ty trvají pouze omezenou dobu. Dále kontraindikace členíme podle příčiny nebo zdravotního stavu. Pak vzniká skupina zákazů způsobených chorobou či úrazem a zákazy provádění masáže platné i u zdravých jedinců (Miller et al., 1990).

Před každou sportovní masáží je nezbytné zjistit si zdravotní stav sportovce, aby masáž splnila svůj účel a aby nebyla škodlivá. Zásady vhodnosti či nevhodnosti je nutné dodržovat.

Celková kontraindikace u zdravých

Neměli bychom masírovat příliš unaveného až vyčerpaného sportovce, doporučuje se odložit masáž na další den. Dále je nevhodné masírovat ihned po vydatném jídle, masáž je možná až po třech až čtyřech hodinách (Miller et al., 1990; Pavlová et al., 1998).

Také opilost, stav pod vlivem psychotropních drog a akutní psychózy jsou kontraindikacemi (Sedmík, 2006).

Částečná kontraindikace u zdravých

Na těle se vyskytuje několik míst, které se musí při masáži vynechávat. Jsou to čtyři páry jamek na končetinách, kde jsou pod kůží uloženy velké uzliny, nervové kmeny a velké cévy (tříselná krajina, podkolenní, podpažní a loketní jamky – ovšem při úvodním a závěrečném tření můžeme malým tlakem jamky loketní a podkolenní přejít). Také se nesmí masírovat místa, kde jsou hned pod kůží hrany kostí (bérec) nebo trny obratlů. Při masáži dále vynecháváme krk zepředu, pohlavní orgány, u mužů bradavky, u žen celé prsy. U žen navíc nemasírujeme břicho při menstruaci, ani masáž neprovádíme při těhotenství a v šestinedělí (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

Celková kontraindikace u nemocných

Je při výskytu infekčních onemocnění, nádorových onemocnění a při stavech zvýšené krvácivosti (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

Částečná kontraindikace u nemocných či poraněných

„Zásadně nemasírujeme tzv. mateřská znaménka“ (Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995, 8). Nemají se masírovat zánětlivá a hnisavá místa na kůži a místa napadená plísní, nezahojené rány, modřiny, popálená místa, krajiny po bodnutí hmyzem, partie s varixy, klouby se zánětem. Zvláště přísný zákaz platí pro masáž břicha při bolestech v břišní krajině (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990; Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

3.6 Pomocné masážní prostředky

„Pomocnými masážními prostředky rozumíme jednak různé masážní přípravky, které usnadňují masáž díky dobrému skluzu a přilnavosti, ale také dodávají účinné látky, které mohou působit na organismus sportovce stimulačním či regeneračním efektem“ (Pavlová et al., 1998, 62).

Používají se při masážních hmatech: tření, hnětení a roztírání. Tyto hmaty bývají bez použití masážního prostředku nepříjemné někdy až bolestivé (Miller et al., 1990).

„Některé masážní hmaty lze dokonale provádět suchou rukou na suchém těle. Patří sem např. uchopování a odtahování, všechny varianty tepání, dále chvění, vytřásání a pohyby v kloubech“ (Miller et al., 1990, 51).

Tradičními masážními prostředky jsou **mýdla** (Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995). Donedávna byla nejužívanější a dodnes se používají díky dostupnosti a cenové přijatelnosti. Další předností mýdel je velmi snadná smývatelnost, stačí krátké osprchování (Miller et al., 1990). Používají se mýdla s vysokým obsahem tuku, která příliš nevysušují pokožku. Doporučují se zejména dětská mýdla, která jsou kvalitní a

nedráždí pokožku. Mýdla mají ovšem i několik nevýhod. Nejdříve nám masírovaná partie ukluzuje, voda se rychle odpaří a pohyby začnou zadržávat. Skluz je tedy nestálý, je nutné masírovaného často namáčet. Odpařování odvádí z obnaženého těla značné množství tepla, dochází k ochlazení, a tak je třeba masírovat v místnosti, kde je teplota aspoň 26 °C, což už je ale pro maséra vyčerpávající a únavné (Kvapilík et al., 1992). Dnes se mýdlo používá zejména při automasáži ve spojení se sprchováním (Miller et al., 1990).

Pudry jsou charakteristické menší klouzavostí. Výhodou je jejich dostupnost a to, že po masáži není nutná očistná sprcha, přebytečný pudr stačí otřít např. ručníkem. Pudr vysušuje kůži, a proto se uplatňuje zejména na potivých místech (Kvapilík et al., 1992). Zásypy se však nehodí k širšímu použití ve stabilní místnosti hlavně s ohledem na maséra, neboť práší (Miller et al., 1990).

Lihové tekuté přípravky jsou vhodné spíše pro krátkodobou masáž (pohotovostní, v přestávkách mezi výkony, či automasáž) (Kvapilík et al., 1992). Lihová mazání se nemusí již po odpaření smývat vodou a mají antimikrobiální vlastnosti. Pro déle trvající sportovní masáž se nehodí, protože se odpařují ještě rychleji než voda a silně ochlazují povrch těla, nezvyšují skluz ani při větším dávkování a přilnavost také příliš nevyhovuje (Miller et al., 1990). U nás má dlouholetou tradici Alpa – Francovka, která má chladivý účinek (Kvapilík et al., 1992). Při sportovní masáži se používají Sportovky, jejichž lihový základ je obohacen o účinné látky a tukové estery, přesto ale stále nemají ten náležitý skluz a přilnavost (Miller et al., 1990). Sportovky jsou barevně odlišeny. Žlutou barvu má univerzální, vhodná pro krátkodobou masáž, má protizánětlivý účinek, čistí a regeneruje kůži. Dále se vyrábí červená Sportovka, obsahující kafir a kapsaicin s hřejivým účinkem pro dráždivou masáž či masáž v chladném počasí. Modrá Sportovka s mentolem má naopak chladivý účinek, tudíž se využívá při uklidňující pohotovostní masáži a masáži ve velmi teplém prostředí (Kvapilík et al., 1992).

Tukové přípravky tekuté jsou **oleje** a polotuhé prostředky jsou **masti** a **krémy**. Dnes se pro sportovní masáž používají jen zřídka. Pomáhají k dokonalému provedení tření, hnětení a roztírání. Na kůži ale vytvářejí mastnou vrstvu, která se těžko smývá i teplou vodou a mýdlem. Na těle se neodpařují a tedy ani neochlazují. Dříve se upřednostňovaly tuky hlavně živočišného (vepřové sádlo, lanolin z ovčí vlny) a rostlinného původu (olivový, slunečnicový a sójový olej), později se maséři přikláněli také k tukům minerální povahy (vazelína, parafinový olej) (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

Vrchol v masážních prostředcích představují **masážní emulze**. Obsahují tuk (pouze v malém množství) a vodu, které pomocí emulgátoru vytváří stabilně rozptýlenou směs jedné složky ve druhé. Emulze tvořené vodou a olejem jsou dvojího typu. Záleží na tom, která ze složek tvoří souvislou fázi emulze a která složka je rozptýlena do mikroskopických kapének, která spolu nesouvisí. Existuje tedy typ emulze – olej ve vodě nebo voda v oleji. Emulze je tekutá až polotekutá stabilně rozptýlená směs, má dobré mechanické vlastnosti, skluz i přilnavost. Snadno se smývá z těla i bez mýdla. Emulze se mísí s potem, neucpává póry a kůže dýchá. Mají neutrální reakci pH 6-8 a jsou dlouhodobě stabilní v teplotách od +10 do + 40 °C. U nás se vyrábí tyto prostředky pod společným názvem Emspoma. Vyrábí se ve čtyřech variantách a rozlišují se barvami. Bílá Emspoma neboli univerzální obsahuje desinfekční prostředky a používá se u celkové masáže přípravné nebo masáže odstraňující únavu. Emspoma červená (některá literatura uvádí oranžová) má hřejivé účinky, a proto se hodí pro masáž v chladném prostředí a pro pohotovostní dráždivou masáž či automasáž. Zelená Emspoma je vhodná pro celkovou i částečnou sportovní masáž odstraňující únavu, bolestivost a citlivost. Emspoma s obsahem chladivého a osvěžujícího mentolu je modrá. Tuto Emspomu použijeme při pohotovostní masáži uklidňující nebo při masáži v horkém prostředí. Dále se na trhu vyskytuje speciální Emspoma žlutá, která má vodoodpudivý účinek. Jedná se o vodu rozptýlenou v oleji s přísadou vodoodpudivého silikonového oleje. Tento prostředek se obtížně smývá, a tudíž je určena pro částečnou masáž před výkonem partií, které budou v průběhu pohybové aktivity smáčeny vodou nebo deštěm. Je tedy takovým ochranným masážním prostředkem – zabraňuje ztrátám tepla (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990; Riegerová, Vodička & Vařeková, 1995).

3.7 Základní masážní hmaty

Rozeznáváme několik desítek druhů masážních hmatů. Některé z nich se opakují a provádějí při masáži různých krajin těla. Jiné mohou být tak specializované, že se provádějí na jediném místě těla. Všechny hmaty však můžeme seřadit do šesti skupin, slučujících hmaty podle podobného provádění a hlavně – účinku (Matek et al., 1988, 67).

Při masáži postupujeme v následujícím pořadí:

3.7.1 Tření úvodní

„Úvodní tření provádíme na velkých plochách, nevelkým tlakem s cílem rozetřít masážní přípravek a připravit masírovanou oblast“ (Pavlová et al., 1998, 67). Dochází při něm ke zčervenání kůže a vyvolává pocit zahřátí.

- tření plochou dlaně nebo plochami dlaní – celou plochou dlaně provádíme pohyb vpřed směrem od sebe a zpět směrem k sobě;
- tření obtahováním – směrem od sebe celými plochami hřbetů rukou a zpět k sobě dlaněmi;
- tření bříšky prstů – od sebe celými dlaněmi a zpět klikatě zabořenými bříšky prstů do svalů;
- tření vytíráním přes ruku – střídání plochy dlaně jedné a pak druhé ruky;
- tření kolébkou – částmi dlaní (patkami) navzájem sepnutých rukou;
- tření nůžkovým hmatem – vidlicí mezi ohnutým ukazováčkem a ohnutým prostředníčkem;
- přerušovaný stisk – promačkávání palci vedle sebe;
- obtahování postranní fascie – od sebe celým hřbetem jedné ruky, k sobě plochou dlaně;
- tření vidlicí – celou plochou dlaně, palec v opozici proti ostatním prstům (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998).

3.7.2 Hnětení

„Hnětení je určeno především pro masáž dlouhých a bříškatých svalů.... Hnětení má vliv zejména na krevní a mízní oběh nejen v kůži a v podkožní tkáni, ale zasahuje i hlouběji – do svalů.... Hnětení je nejúčinnějším a nejvydatnějším masážním hmatem“ (Kvapilík et al., 1992, 25).

- hnětení uchopováním a odtahováním (na končetinách) – sval pevně uchopíme do dlaní obou rukou (palec v opozici), stiskneme, odtáhneme vzhůru a pustíme. Velký sval uchopíme dlaněmi proti sobě, odtáhneme a opět pustíme;
- hnětení vlnovité – sval uchopíme dlaněmi (palec v opozici) a provádíme oběma rukama protisměrný pohyb (ruce jsou od sebe 5 cm);
- hnětení finské – dlaněmi a prsty vyzvedneme svalovou řasu a palci provádíme:
 - hnětení spirálovými pohyby,
 - hnětení klikatým tahem (slalom);
- hnětení pomalým válením – dlaně s napnutými prsty přiložíme ke svalu proti sobě a provádíme protisměrný pohyb kolmo na podélnou osu končetin;
- hnětení pěstmi – střídavě oběma rukama promačkáváme hýždě;
- hnětení stlačováním hrudníku – dlaň jedné ruky stlačuje hrudník na jednu nebo na dvě doby (druhá ruka zatěžuje první);
- hnětení protlačováním (pouze na Achillově šlaše) – palci tlačíme proti sobě a zasunujeme je pod šlachu (Kvapilík et al., 1992).

3.7.3 Roztírání

Roztírání působí více do hloubky než tření. Slouží zejména ke zpracování krajin kloubů a jejich okolí. Také se užívá na plochých svalech, které nebylo možno zpracovat hnětením (svaly trupu). Provádí se na malé ploše a značně větším tlakem (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998).

Roztírání svalů:

- roztírání částí dlaně (patkou) – krouživé pohyby, někde i se zatížením druhou rukou;

- roztírání čtyřmi prsty – spirálovité tahy tlakem bříšek mírně roztažených prstů;
- roztírání osmi prsty – obdobné jako čtyřmi, jen proložíme prsty obou rukou tak, aby zabíraly větší masírovanou plochu;
- roztírání palcem (nebo oběma palci) – bříšky palců spirálovitě nebo obkružováním;
- roztírání špetkou – bříšky pohromadě sevřených prstů;
- roztírání pěsti – hřbetem pěsti, na zádech podél páteře směrem od těla tzv. žehličkou (zpět plochou dlaně), otáčivým pohybem při masáži dlaně;
- vytírání mezižeberních prostor – bříšky roztažených prstů přímými tahy.

Roztírání kloubů:

- roztírání částí dlaně (patkou) – krouživé pohyby;
- roztírání špetkou – prsty složeny blízko vedle sebe provádíme spirálovité pohyby;
- roztírání palcem – táhlými pohyby sem tam či spirálovitě:
 - palcem jedné ruky,
 - palci obou rukou – dlouhé protisměrné pohyby (obkružování),
 - osmičkový hmat – palce obou rukou (Kvapilík et al., 1992; Miller et al., 1990).

3.7.4 Tepání

„Tepání jsou úderů různě uzpůsobené ruky do masírované krajiny“ (Pavlová et al., 1998, 67).

„Tepeme většinou rychlými úderů střídavě oběma rukama (u dlouhých svalů vždy napříč svalových vláken)“ (Kvapilík et al., 1992, 31).

Účinkuje jak povrchně tak do hloubky.

Tepání povrchové:

- tepání tleskáním – celými plochami napjatých dlaní a prstů v jedné rovině;
- tepání pleskáním – dlaně miskovitě vyduté, tzv. masáž stlačeným vzduchem;
- tepání smetáním – malíkovými hranami dlaní, vždy ve směru k sobě;

- tepání konečky prstů – lehké „bubnování“ současně všemi prsty (jako když píšeme na stroji).

Tepání hluboké:

- tepání vějířovité – prsty rozevřené, střídavé a rytmické tepání hranou malíku, na který postupně dopadají ostatní prsty. Pohyb vychází převážně ze zápěstí;
- tepání sekáním – prsty napnuté a přiložené těsně vedle sebe, tepeme opět malíkovou hranou. Pohyb vychází z loketního kloubu;
- tepání pěstmi – pouze na hýždích. Ruce sevřeny v pěsti;
- kombinovaný hmat (tepání + chvění), „zadělávání těsta“ – dolní končetina je pokrčená, úder předloktím do stehna (Kvapilík et al., 1992).

3.7.5 Chvění

„Chvění uvolňuje masírovanou krajinu rychlými hmitavými pohyby do stran nebo vibracemi. Vyžaduje maximální uvolnění příslušné skupiny svalů“ (Pavlová et al., 1998, 67).

- chvění dlaní – dlaň je přiložena na jednom místě nebo je sunuta po vlnovce, prsty roztažené od sebe, chvějeme rychlými a krátkými pohyby do stran, (pérování – rychlé zatížení dlaní a následné rychlé uvolnění);
- chvění vidlicí – vidlice je tvořena palcem proti ostatní prstům;
- chvění rychlým válením – obdobně jako pomalé válení jen rychleji;
- chvění vytrásáním – vytrásání celých končetin najednou. Pevné uchopení rukama a vytrásení spolu s výdechem (Kvapilík et al., 1992).

3.7.6 Pasivní pohyby v kloubech

Provádí se na horních a dolních končetinách. Jedná se o uvolnění kloubů v celém jejich rozsahu. Výjimečně může být doplněno aktivními pohyby masírovaného (Miller et al., 1990).

Pohyby v jednom kloubu:

- ohýbání a natahování – v daném kloubu provádíme flexi a extenzi;
- kroužení – rotace na vnější i vnitřní stranu.

Pohyby ve více kloubech:

- ohýbání a natahování – na dolní končetině současně pohyby v kloubu kolenním a kyčelním, na horní končetině současně v kloubu loketním a ramenním;
- kroužení – v kloubu kyčelním nebo ramenním a současně ohýbání a natahování v dalších kloubech (Kvapilík et al., 1992).

Nakonec se provádí **tření závěrečné**, ale jelikož se opakuje, je shodné s úvodním třením, nezaujímá postavení sedmého druhu masážního hmatu.

3.8 Postup při celkové sportovní masáži

Při celkové masáži postupujeme následovně: nejprve masírovaný leží na břiše a začínáme masáží na zádech, pokračujeme masáží dolních končetin zezadu. Poté si masírovaný lehne na záda a dokončíme masáž dolních končetin – tentokrát zepředu. Následně provedeme masáž hrudníku, břicha, horních končetin a konečně na závěr masáž šíje vsedě (Miller et al., 1990).

Když masírovaný leží při masáži na břiše, má paže položené podél těla dlaněmi vzhůru a hlavu otočenou k masérovi (nebo, pokud je lehátko vybaveno otvorem pro hlavu, má hlavu rovně a dívá se skrz otvor dolů k zemi). Abychom dosáhli dokonale uvolněné a pohodlné polohy, podložíme nártý válcem o průměru asi 20 cm. Při nadměrném prohnutí v bedrech podkládáme také pod břicho válec o průměru 10 cm (Miller et al., 1990; Pavlová et al., 1998).

Před masáží se doporučuje krátké prohřátí těla např. soluxem nebo v sauně, ale v každém případě musí předcházet masáži sprcha, jak bylo již uvedeno v kapitole o hygieně (Miller et al., 1990; Pavlová et al., 1998).

Směr masážních hmatů je proximální, to znamená dostředivě k tělu (také se uvádí směr k srdci). Pracovní tempo je klidné, jednotlivé hmaty opakujeme 6-8x, pokud je potřeba, provádíme některé druhy i vícekrát. Důležité je, aby masáž nebyla nepříjemná a nezpůsobovala bolest (Pavlová et al., 1998).

3.8.1 Masáž zad

Masér stojí u delší strany stolu v blízkosti boku masírovaného.

Úvodní tření – nanesení a rozetření krému po celé ploše zad současně oběma rukama:

- plochami dlaní – celými dlaněmi suneme z bederní krajiny středem zad až k šíji a zpět k bedrům po stranách zad, poté totéž jen obráceným směrem – po stranách k šíji a zpět středem zad;
- obtahováním – celými plochami hřbetů rukou nahoru k šíji, dlaněmi zpět k bedrům;
- bříšky prstů – celými dlaněmi od beder k šíji, zpět „provrtáváme“ krajinu zad zabořenými prsty.

Následující hmaty (hnětení, roztírání a tepání) se provádí pouze na jedné polovině zad, zpracováváme vždy svalstvo protilehlé (vzdálenější) strany zad.

Hnětení – vlnovité na vnějším okraji širokého svalu zádového.

Roztírání (v oblasti ledvin menší tlak):

- částí dlaně (patkou) – krouživými tahy směrem k šíji po vzpřimovači trupu, zpět dlaní většími spirálami po stranách zad;
- čtyřmi prsty – jsou 1-2 cm od sebe, bříšky prstů spirálovitě roztíráme vzpřimovač trupu, zpět větší spirály po stranách zad;
- osmi prsty – obdobné jako předchozí jen proložíme prsty obou rukou;

- palcem – spirálovitě roztíráme pouze vzpřimovač od beder k šíji, zpět k hýždí celou otevřenou dlaní rovným tahem;
- pěstí (žehlička) – pěst táhneme tlakem k šíji bez krouživých pohybů, palec vepředu vede pohyb po páteři, ale netlačí, zpět celou dlaní;
- vytíráním pod lopatkou – palcem, tlak pouze ve směru k hlavě, zpět ne silou (provádí se opačnou rukou, masírovanému ohneme paži v lokti a položíme ji hřbetem ruky na bedra, fixujeme paži za loket mírným tlakem do podložky);
- vytíráním mezižeberních svalů – čtyřmi prsty a střídavě oběma rukama masírujeme jedním směrem od stolu k sobě.

Tepání:

- tleskáním – celými plochami dlaní a prstů, dlaně a prsty jsou napjaté do jedné roviny;
- pleskáním – z dlaní utvoříme misky a masírujeme stlačeným vzduchem;
- smetáním – provádíme přes malíkovou hranu s uvolněným zápěstím na vnějším okraji širokého svalu zádového;
- vějířovité tepání – malíkovými hranami roztažených prstů narážíme do vzpřimovače trupu po celé jeho délce (podél páteře).

Po ukončení tepání protilehlé strany zad, přechází masér na opačnou stranu stolu a pokračuje v masáži druhé půlky zad od hnětení po tepání (bez úvodního tření).

Poslední dva hmaty (chvění a závěrečné tření) se opět provádí na celé ploše zad, ne pouze na jedné – vzdálenější – polovině.

Chvění – je spojeno se závěrečným třením. Ve směru od sebe třeme celými plochami dlaní, při pohybu zpět rozechvíváme povrch zad rychlým klikatým tahem bříšky prstů.

Závěrečné tření – shodné s úvodním třením, pouze v opačném pořadí (obtahováním, plochami dlaní).

(Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

3.8.2 Masáž dolních končetin zezadu

Do masáže dolních končetin zařazujeme také hýžd'ové svalstvo a naopak vynecháváme jamku podkolenní jako kontraindikaci.

Masírovaný leží na břiše, nárt je vysunut ze stolu dolů nebo je dolní končetina v místě nártu podložena válečkem pro úplné uvolnění svalů lýtka (Miller et al., 1990).

Úvodní tření celé dolní končetiny:

- plochami dlaní – dlaně položíme na dolní končetinu prsty proti sobě kolmo na podélnou osu končetiny malíkovými hranami vpřed. Vnější ruka je vpředu a těsně za ní je vnitřní. Dlaně posouváme dostředivě od dolní části lýtka až k hýžd'i, kdy vnější ruka zasahuje až na hýžd'ový sval a vnitřní ruka končí na horní hranici dvouhlavého svalu stehenního. Přitom vynecháme podkolenní jamku (kontraindikace). Zpět k hlezennímu kloubu suneme ruce menším tlakem po stranách končetiny;
- obtahováním – hřbety rukou z lýtka až na krajinu hýžd'ovou, po stranách dlaněmi zpět;
- přerušovaným stiskem – z palce a ostatních prstů vytvoříme vidlici, položíme palce vedle sebe na dolní část lýtka a promačkáváme proximálním směrem svaly lýtka i stehna, zpět se vracíme po stranách končetiny.

Pokračujeme masáží jednotlivých částí dolní končetiny:

Ploska nohy

Tření – obtahováním – jedna ruka masírujícího podpírá a fixuje pokrčenou nohu za nárt, druhá masíruje hřbetem od prstů k patě, zpět dlaní.

Roztírání:

- částí dlaně (patkou) – spirálovitě od prstů k patě a zpět;
- palci – nohu fixujeme v dlaních, oběma palci najednou spirálovitě roztíráme plosku;
- pěstí – jedna ruka opět fixuje nohu za nárt, druhou ruku sevřeme v pěst a roztíráme přímočarým kolébavým způsobem.

Achillova šlacha

Tření:

- nůžkovým hmatem – vidlice mezi ukazovákem a prostředníkem. Masér stojí bokem u delší strany stolu zády k masírovanému, vnější rukou uchopí podhmatem bérec masírované končetiny a opře se loktem o stůl. Vnitřní rukou provádíme tření vidlicí po celé délce šlachy;
- kolébkou – masér si sedne na lehátko blízko k pokrčenému kolenu masírované nohy a opře si nárt o hrudník. Uchopí Achillovu šlachu sepnutýma rukama a kolébkovým pohybem tře šlachu patkami dlaní po celé její délce.

Hnětení:

- vlnovité – masér uchopí šlachu mezi palec a ukazovák obou rukou a střídavým tlakem prstů provádí vlnovitý pohyb po celé délce;
- protlačováním – palci šikmo proti sobě stlačujeme Achillovu šlachu (tlak jde kolmo na průběh šlachy).

Masáž lýtka

Tření – vytíráním přes ruku – masér stojí čelem k lýtku, palec a ostatní prsty tvoří vidlici, pohyb začíná vnější ruka od Achillovy šlachy k jamce podkolenní a hned na to ji následuje druhá ruka, vytírání je pomalé a pravidelné.

Hnětení:

- uchopováním a odtahováním – vidlicemi palec-ostatní prsty uchopíme sval a odtáhneme směrem nahoru a pustíme (opakujeme asi 6x);
- vlnovité – vidlicí palec-ostatní prsty s mezerou mezi rukama 6-8 cm vytváříme protisměrným pohybem na lýtku vlnovku;
- finské – masér stojí bokem ke stolu a ze strany nadzvedává lýtkový sval prsty, nejprve provádí bříšky palců spirálky (spirála), poté klikatý pohyb (slalom) spojenými palci po celé délce všech tří hlav lýtkového svalu, hmat provádíme dostředivě.

Tepání:

- smetáním – malíkovými hranami dlaní pravidelnými údery dostředivým i odstředivým směrem z vnitřní strany lýtka;
- vějířovité – dostředivě i odstředivě narážíme roztaženými prsty, malíkovými hranami dlaní do svalu.

Chvění vidlicí – masírovaná končetina je pokrčena v kolenu (bérec a plocha stolu tvoří pravý úhel), vidlicí vychvějeme uvolněné lýtko.

Masáž stehna

Tření:

- vytíráním přes ruku – celý sval stejně jako u předchozího lýtkového svalu;
- obtahováním – stehenní povázky hřbetem vnější ruky od kolena ke kyčli, dlaní zpět (vnitřní rukou fixujeme stehno).

Hnětení:

- uchopováním a odtahováním – uchopujeme dlaněmi s nataženými prsty proti sobě;
- vlnovité – obdobné jako u lýtku, mezera asi 10 cm, od podložky k podložce;
- finské – spirála, slalom.

Roztírání – částí dlaně (patkou) na zevní straně stehna provádíme spirálky dostředivě po celé délce až ke kyčli, zpět dlaní.

Tepání – sekáním – pohyb vychází z loketního kloubu, prsty jsou těsně vedle sebe.

Chvění – vidlicí – dolní končetina ohnutá v kolenu o 90°, vidlicí chvějeme sval do stran.

Masáž hýžd'ového svalstva

Tření – plochou dlaně – obkružování celého svalu od kyčelního kloubu tahem ke křížové kosti a zpět.

Hnětení:

- vlnovité – vidlicemi vytváříme vlnovku po celé hýžd'ové krajině;
- pěstmi – promačkáváme střídavě oběma pěstmi.

Roztírání – osmi prsty – spirálky od kyčelního kloubu ke křížové kosti po celém hýždí.

Tepání – pěstmi – malíkovou hranou ruky v pěst střídavě oběma rukama, pohyb vychází z loktů.

Chvění – vidlicí z hýžd'ové rýhy.

Závěrečné tření celé dolní končetiny zezadu – shodné s úvodním, ale v opačném pořadí (obtahováním, plochami dlaní).

Následuje masáž druhé dolní končetiny, po dokončení se masírovaný otočí na záda a pokračuje se v masáži dolních končetin zepředu (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

3.8.3 Masáž dolních končetin zepředu

Masírovaný leží na zádech.

Úvodní tření provádíme jako u dolní končetiny zezadu, jen hmat nasazujeme až nad kolenem, postupujeme až pod krajinu tříselnou a po stranách končetiny sjíždíme až ke kotníkům:

- plochami dlaní;
- obtahováním – hřbety rukou;
- přerušovaným stiskem.

Po úvodním tření masírujeme jednotlivé části dolní končetiny:

Prsty nohy

Roztírání – palci – spirálovitě roztíráme hřbetní stranu prstů, které masér podpírá zesponu svými prsty.

Masáž nártu

Roztírání – vnitřní ruka slouží jako opora plosky a vnější masírujeme:

- částí dlaně (patkou) – spirálky po celé krajině nártu;
- špetkou – spirálky po celém nártu;
- vytíráním palci – projíždíme přímočaře metatarzální (mezikostní) prostory, ostatní prsty rukou tvoří oporu na plosce.

Masáž kotníku

Roztírání: masírovaný se pootočí na bok a masírujeme shora kotník:

- částí dlaně (patkou) – obkružujeme kotník malými spirálkami;
- špetkou – spirálky provádíme čtyřmi prsty sevřenými do špetky stejně jako patkou. Nemasírující rukou si kotník přidržujeme. Nato se masírovaný otočí na druhý bok a provedeme stejným způsobem roztírání druhého kotníku;

- palci – masírovaný leží opět na zádech, masírovanou končetinu uchopíme prsty nad patou a obkružujeme oba kotníky současně.

Masáž bérce (masírujeme pouze zevní stranu bérce)

Tření – obtahováním – hřbetem vnější ruky, zpět dlaní.

Roztírání:

- částí dlaně (patkou) – malé spirálky vnější rukou od zevního kotníku ke kolenu;
- palcem – spirálky palcem vnitřní ruky přiloženým kolmo k bérce, ostatní prsty jsou na vnitřní straně bérce.

Masáž kolenního kloubu

Roztírání: masírovaná končetina je pokrčená v kolenu a masér ji fixuje přisednutím na špičku nohy:

- částí dlaně (patkou) – vnější rukou obkružujeme malými spirálkami celé koleno (kolem čéšky), volná ruka podpírá končetinu v jamce podkolenní;
- špetkou – malé spirálky vnější rukou kolem kloubu. Končetinu opět narovnáme a položíme na stůl;
- palci:
 - „osmička“ – palce jsou pod čéškou položené proti sobě a za sebou, posunujeme je bez tlaku přes čéšku vzhůru, nad čéškou palce rozevřeme a vracíme je po stranách zpět pod koleno, tam se střídavě křížují;
 - protipohybem – jeden palec nasadíme nad a druhý pod koleno proti sobě, pak palce vystřídáme tlakem na postranní vazy;
- vidlicí – nasadíme vidlici palec a ostatní prsty nad a pod koleno, protichůdnými pohyby posunujeme ruce proti sobě, až se nám prsty téměř setkají, poté vidlice oddálíme a opakujeme totéž znovu.

Masáž stehna

Tření:

- vytíráním přes ruku – střídavě pomalu a v pravidelném rytmu posunujeme dostředivě dlaně;
- obtahováním – hřbetem vnější ruky na postranní části stehna (široká povázka) třeme krajinu od kolena až k velkému chocholíku, zpět ke kolenu dlaní.

Hnětení:

- uchopováním a odtahováním – uchopíme dlaněmi proti sobě, odtáhneme a opět pustíme;
- vlnovité – vidlicí s mezerou mezi prsty asi 10 cm tvoříme velkou vlnovku;
- finské – prsty obou rukou nadzvedneme sval a zabořenými palci do svalu provádíme spirály a slalom od kolene až k tříslům ve třech směrech (na vnitřní straně, uprostřed a na vnější straně).

Roztírání – částí dlaně (patkou) vnější ruky provádíme na boční straně stehna spirálovité pohyby od kolena k chocholíku, krajinu kyčelního kloubu několikrát obkroužíme.

Tepání:

- vějířovité – na celém stehně;
- kombinovaný hmat („zadělávání těsta“) – noha masírovaného je pokrčená a fixovaná jednou rukou maséra, který stojí zády k masírovanému, druhou rukou ohnutou v zápěstí provádí pohyby do stran v oblasti dvouhlavého svalu stehenního a přitahovačů stehna.

Chvění:

- rychlým válením – dolní končetina je stále pokrčená a přitom ji masér fixuje přisednutím na špičku, přiloží dlaně z vnitřní a vnější strany stehna a protisměrnými pohyby rozechvěje celé stehno; pokračuje se v masáži natažené dolní končetiny;
- vidlicí – dlaň přiložíme asi doprostřed stehna a pohyby do stran jej rozechvějeme.

Chvění celé dolní končetiny – vytrásáním – uchopíme končetinu za patu a nárt, mírně zvedneme a při výdechu masírovaného končetinou zatřeseeme.

Pasivní pohyby v kloubech:

- v hlezenním kloubu: jednou rukou podpíráme nohu pod patou, druhou držíme za špičku nohy a provádíme:
 - ohýbáním a natahováním – flexe a extenze;
 - krouživé pohyby na vnitřní a vnější stranu;
- v kolenním i kyčelním kloubu:

- ohýbáním a natahováním – současná flexe v koleni i v kyčli dolní končetiny až k trupu, zpět extenze a položení končetiny na stůl, tento hmat lze obměňovat: současná flexe v koleni a v kyčli, pak při stálé flexi v kyčli provedeme extenzi v kolenním kloubu a položíme končetinu zpět na stůl; současná flexe v koleni a v kyčli, unožení ohnuté dolní končetiny co nejvíce stranou, natažení a položení končetiny na stůl;
- kroužením – v kloubu kyčelním a současně ohýbání v kloubu kolenním (rotace na obě strany).

Závěrečné tření – shodné s úvodním, ale v opačném pořadí (obtahováním, plochami dlaní).

Pokračujeme masáží druhé dolní končetiny zepředu, poté přecházíme na masáž hrudníku.

(Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

3.8.4 Masáž hrudníku

Úvodní tření – plochami dlaní – obdobné jako u masáže zad. Dlaně vedeme středem hrudníku po hrudní kosti až k poslednímu žebru, po stranách trupu se vracíme. To samé provedeme také opačným směrem.

Po úvodním tření si hrudník podélně rozdělíme na dvě poloviny a pokračujeme v masáži vzdálenější strany hrudníku.

Hnětení:

- vlnovité – pouze na vnějším okraji prsního svalu;
- stlačováním hrudníku (až při masáži druhé poloviny hrudníku) – při výdechu masírovaného s pootevřenými ústy stlačíme hrudník na obou polovinách, nebo na čtyřech místech na okraji hrudníku. Stlačujeme na žebrech, ne nad hrudní kostí buď jednou dlouze nebo dvojitě krátce za sebou.

Roztírání:

- částí dlaně (patkou) – spirálovitě po celé krajině prsního svalu (kontraindikace bradavky);
- čtyřmi prsty – spirálovité pohyby po celém prsním svalu;
- osmi prsty – spirály (pouze u mužů na vyvinutém prsním svalu);
- vytíráním mezižeberních prostor – prsty od sebe vytíráme krajinu směrem dolů k podložce.

Tepání:

- smetáním – malíkovými hranami celý prsní sval;
- vějířovité – kolmo na snopce velkého prsního svalu.

Chvění:

- vidlicí – palec proti ostatním prstům, na velkém prsním svalu;

Následuje masáž druhé poloviny hrudníku, po dokončení chvění vidlicí provedeme chvění:

- vytřásáním – zcela uvolněného masírovaného uchopí masér pod lopatkami, vyzvedne ho a při výdechu s ním lehce zatřese.

Závěrečné tření – shodné s úvodním – plochami dlaní.

Pokud bezprostředně pokračujeme masáží břicha, zařazujeme do závěrečného tření i krajinu břicha.

(Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

3.8.5 Masáž břicha

Po celou dobu masáže břicha musí mít masírovaný pokrčené obě dolní končetiny pro úplné uvolnění břišních svalů. Při tření a roztírání jsou hmaty vedeny ve směru hodinových ručiček kolem pupíku.

Úvodní tření:

- plochou dlaně – obkružování kolem pupku;

- hřbetem ruky – hřbet ruky je miskovitě ohnut jako při pleskání, provádíme obkružování kolem pupku, můžeme též masírující ruku zatížit druhou rukou;
- obtahováním – tvar písmene T – hřbety obou rukou současně od stydké spony vzhůru a dlaněmi od hrudníku zpět, od pupku hřbety rukou k bočním stranám břicha, zpět k pupku dlaněmi.

Hnětení – vlnovité – vidlicemi vytváříme vlnovku na přímých břišních svalech.

Roztírání – čtyřmi prsty – malými spirálkami obkružujeme pupek.

Tepání:

- smetáním – po celé krajině břicha;
- lehké bubnování – konečky prstů po celém břiše (jako když píšeme všemi deseti na psacím stroji).

Chvění:

- vidlicí – pod pupkem pohybem do stran;
- plochou dlaně – lehké pérování (dribling) při výdechu na stěně břišní.

Závěrečné tření – shodné s úvodním jen v opačném pořadí (obtahováním, hřbetem ruky, plochou dlaně) nebo se provádí společně s hrudníkem (plochami dlaní po stranách od velkého prsního svalu a středem po přímém břišním svalu vzhůru až na hrudník).

(Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

3.8.6 Masáž horních končetin

Téměř při celé masáži masírovaný leží na zádech, jen masáž krajiny ramenního kloubu (deltového svalu) se provádí vsedě.

Úvodní tření celé horní končetiny – plochou dlaně jedné ruky:

- vnitřní rukou uchopíme masírovanou paži za zápěstí, vidlicí druhé (vnější) ruky třeme horní (palcovou) část předloktí, před loketní jamkou (kontraindikace)

přejdeme na triceps a zezadu na deltový sval, zpět přes biceps na spodní (malíkovou) část předloktí;

- dále ruce vyměníme, masírujeme vnitřní rukou, vnější rukou držíme masírovanou paži za zápěstí a tření začínáme na spodní části předloktí a tricepsu, zpět k zápěstí pokračujeme po bicepsu a horní části předloktí.

Masáž prstů ruky

Roztírání:

- palci – oporou prstů jsou bříška ostatních prstů masírujícího, roztíráme hřbetní část prstů malými spirálkami;
- nůžkovým hmatem – „nůžky“ tvoří ukazovák a prostředník maséra, mezi nimi masér svírá postupně všechny prsty a roztírá jejich boční strany;
- všemi prsty – současně všemi prsty masírujeme boční strany všech prstů dostředivě i odstředivě.

Masáž hřbetu ruky

Roztírání – masírovaný má paži ohnutou v lokti a opřenou loktem o stůl:

- částí dlaně (patkou) – spirálky po hřbetě ruky;
- špetkou – taktéž provádíme spirálky;
- vytíráním palci – od kořenů prstů k zápěstí vytíráme přímými tahy mezikostní prostory (intermetakarpální rýhy).

Masáž dlaně – ruka je položena hřbetem na stůl:

Hnětení – vlnovité – palcového a malíkového valu provádíme oběma rukama palci proti ukazováčkům;

Roztírání:

- částí dlaně (patkou) – spirálovitě;
- palci – oběma palci dostředivé spirály v celé dlani, oporu hřbetu tvoří ostatní prsty masírovaného;
- pěstí – masér drží v dlani ruku masírovaného, která je položena na podložce, druhou rukou sevřenou v pěst se „zavrtává“ do jamky dlaně.

Masáž zápěstí

Roztírání: ruka je pokrčená a opřená o loket, provádíme na ohnutém zápěstí na jeho hřbetní straně:

- částí dlaně (patkou) – spirálky;
- špetkou – spirálky;
- palci – obkružování oběma palci najednou;
- „náramek“ – masírovanou ruku položíme na stůl, uchopíme zápěstí vidlicemi palec – ostatní prsty a protisměrnými pohyby posunujeme ruce proti sobě.

Masáž předloktí – masírovaný si fixuje ruku na bližším boku (jako by ji měl „v kapse“).

Tření – vytírání přes ruku – pohyb je dostředivý.

Hnětení:

- vlnovité – provádíme jako celek na všech třech svalových skupinách předloktí;
- finské – masér sedí na kraji stolu a masírovanou ruku má položenou na stehně, spirálu a slalom provádí na všech třech svalových skupinách;
- pomalým válením – pokrčená ruka je opřená loktem o stůl, válíme předloktí mezi dlaněmi jejich protisměrnými pohyby.

Tepání: opět je ruka fixovaná na bližším boku:

- smetáním – na zevní palcové straně předloktí;
- vějířovité – na vnitřní straně předloktí (pouze na mohutném svalu).

Chvění – rychlým válením – ve stejné poloze jako při pomalém válení.

Masáž loketního kloubu

Roztírání: ruka je ohnutá přes tělo masírovaného, masér ji fixuje v jamce podloketní a druhou rukou provádí spirály:

- částí dlaně (patkou);
- špetkou;
- palci – dostředivě osmičkovým hmatem (palce položené proti sobě a za sebou, posunujeme je bez tlaku vzhůru, nad loktem palce rozevřeme a vracíme je po stranách zpět pod loket, tam se střídavě křížují).

Masáž paže

Biceps: masírovaný si fixuje ruku položením na bližší bok.

Tření – vytírání přes ruku – dostředivým směrem.

Hnětení:

- uchopováním a odtahováním – vidlicemi palce s ostatními prsty nejprve vyzvedneme (odtáhneme), pak pustíme sval;
- vlnovité;
- finské – slalom, spirála třemi směry; paže je položena na stole, masér vede vnitřní ruku pod předloktím.

Tepání (paže opět na boku):

- smetáním;
- vějířovité.

Triceps: fixace ruky na vzdálenějším boku (přes tělo).

Tření – vytíráním přes ruku.

Hnětení:

- uchopováním a odtahováním;
- vlnovité;
- finské – slalom, spirála třemi směry;
- pomalým válením (i krajina bicepsu) – masírovaná paže je natažená a fixovaná opřením o masérovo rameno.

Tepání:

- smetáním;
- vějířovité.

Chvění – rychlým válením – poloha paže jako u pomalého válení.

Masáž ramena – masírovaný sedí na stole s nohama spuštěnými dolů.

Tření – vytíráním přes ruku („milenecký hmat“) – masér při tomto hmatu sedí vedle masírovaného a obejmě ho přes tělo.

Hnětení:

- vlnovité – masírovaná ruka je fixovaná na rameni maséra, vidlice – prsty jsou nahoře proti sobě, palce směřují z ramena dolů (mezera mezi rukama je asi 6cm), lokty obou masírujících paží střídavě zvedáme a spouštíme;
- finské – masér si položí paži na předloktí a provádí oba způsoby (spirálu i slalom) třemi směry.

Roztírání: paži fixujeme uchopením za loket a předloktí je položeno na předloktí maséra:

- částí dlaně (patkou) – vnější rukou provádíme spirály po celé krajině;
- čtyřmi prsty – spirály po deltovém svalu.

Tepání – vějířovité – paže je položená na rameni maséra, prsty jsou proti sobě.

Chvění – paže opět fixována vnitřní rukou za loket a předloktí: vidlicí vnější ruky provádíme pohyby do stran;

Chvění celé horní končetiny – vytrásáním – uchopíme končetinu za dlaň a zápěstí, odtáhneme od těla a při výdechu několikrát končetinou zatřese.

Pasivní pohyby horní končetiny:

- v zápěstí – vnější rukou paži fixujeme za loket a vnitřní provádíme:
 - ohýbání, natahování a kroužení na obě strany;
- v loketním a ramenním kloubu – vnitřní ruka maséra se opírá o rameno masírovaného, vnější rukou kroužíme v ramenním kloubu včetně ohýbání v lokti dopředu a dozadu.

Závěrečné tření – je shodné s úvodním, jen ho provádíme vsedě.

(Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

3.8.7 Masáž šíje

Šíje je poslední partie z těla, která se masíruje při celkové masáži. Masíruje se ze zadu. Masírovaný sedí vzpřímeně (osa hlavy a těla jsou v jedné přímce) buď na masérském stole nebo na židli a ruce má předloktím položené na stehnech nebo opěradle židle, aby byly šíjové svaly uvolněné.

Úvodní tření:

- plochami dlaní – od šíje směrem dolů k ramenům a zpět vzhůru až do oblasti šíje, poté dolů mezi lopatky a zpět vzhůru se vracíme hřbety rukou;
- vidlicí – od ramen směrem k šíji a zpět;
- vytíráním přes ruku – oběma rukama na jedné a pak na druhé straně.

Hnětení – vlnovité – na horních okrajích trapézového svalu co nejvýše k hlavě, pravidelně střídáme pravou a levou stranu.

Roztírání:

- částí dlaně (patkou) – na krku masírujeme malíkovou hranou dlaně spirálovými pohyby směrem dolů, od šíje na ramena nasazujeme patičku a spirálovými pohyby roztíráme horní okraj trapézu, objedeme ramena a tahem přes horní trapéz se vracíme zpět na šíji;
- špetkou – čtyřmi prsty – na horní partii šíje malé spirálky špetkou směrem dolů, na horním okraji trapézu špetku rozevíráme do čtyř prstů a provádíme malé spirálky až na ramena, ta obtáhneme a vracíme se zpět na horní šíji;
- palci – roztíráme podél páteře horní i dolní část trapézového svalu, dostředivě i odstředivě.

Tepání:

- smetáním – na krční krajině a horní části trapézu;
- vějířovité – na horních okrajích jedné i druhé strany trapézu.

Závěrečné tření – shodné s úvodním, ale používají se jen plochy dlaní (ne hřbet dlaně). (Kvapilík et al., 1992; Pavlová et al., 1998; Miller et al., 1990).

3.9 Didaktický film

3.9.1 Film jako didaktická pomůcka

„Film svou zvláštní schopností zachycovat události, procesy a zkoumanou skutečnost v pohybu, zaujímá jistě výjimečné místo a zvláštní mezi vyučovacími prostředky“ (Jemelíková, 1974, 35).

V roce 1937 byl směrnicí ministerstva školství a osvěty film uznán jako vyučovací pomůcka...Učební pomůcky (definice pedagogického slovníku) jsou přirozené objekty nebo předměty, napodobující skutečnost nebo symboly, které ve vyučování a učení přispívají jako zdroje informací k utváření, prohlubování a obohacování představ a umožňují vytvářet dovednosti v praktických činnostech žáků, slouží k zobecňování a osvojení zákonitostí přírodních a společenských jevů. Jsou proto jedním z významných prostředků výchovně vzdělávací práce školy (Jemelíková, 1974, 34).

Film v soustavě vyučovacích pomůcek bychom mohli tedy zjednodušeně charakterizovat jako technický prostředek, umožňující symbolické sdělení určitého obsahu, přinášející okruh informací v určité kvantitě a s takovým kvalitativním přínosem, jaký mu umožňují prostředky specifické pro filmové vyjádření, schopný působit v audiovizuální smyslové oblasti příjemce (Jemelíková, 1974, 35).

3.9.2 Charakteristika školního filmu

„Školní film je souhrnný pojem, užívaný pro označení různých druhů filmů, uplatňovaných ve výuce. V ideálním případě respektuje tento film nejen zásadu odbornosti, ale i pedagogické metody. Přitom obsahově vychází z didaktického systému některého vyučovacího předmětu“ (Pecka, 1982, 19).

„Aby skutečně plnil školní film ve vyučovacím procesu úlohu, ke které má teoreticky všechny předpoklady, musí splňovat tyto základní požadavky: názornost, srozumitelnost, přiměřené kvantum kvalitních informací, logiku výkladu“ (Jemelíková, 1974, 52).

3.9.3 Základy tvorby filmu

K vytvoření filmu s určitým obsahem je třeba

1. znát dané technické možnosti,
2. určit námět filmu,
3. stanovit jeho příslušnost k určitému žánru,

4. umět využít možnosti poskytované specifickými výrazovými prostředky filmu (vytváření stylu),
5. vypracovat scénář,
6. zvolit spolupracovníky,
7. dokončovacemi pracemi a uvedením filmu dosáhnout vytčeného cíle....

Znalost technických možností je základním požadavkem. Bez podrobných znalostí toho, co umožňuje snímací technika, fotografování, osvětlování, ozvučení a další zvláštnosti filmové techniky, nelze vytvořit film dobré úrovně.... Správná volba námětu předpokládá vypěstovaný smysl pro umění vidět ‚filmově‘, neboť pouze tak se naučíme odhalovat různé skryté možnosti a poznat, co potřebujeme k tomu, aby z našich představ dříve nebo později mohl vzniknout film. Můžeme určit i umělecký žánr, abychom, zvolený námět mohli zpracovat nejlépe mu odpovídající formou.... Pak musíme obrátit pozornost na využití speciálních výrazových prostředků, na vytěžení možností poskytovaných záběry. Není lhostejné, jakou obrazovou cestou sdělíme obsah svých představ divákům. Každý záběr musí zdůraznit to, co chceme vyjádřit, náladu, tedy náš záměr.... Charakter záběrů udává styl filmu. Scénář je již pouze jedním z prostředků realizace. V něm shrnujeme své obsahové i technické představy a bude nám pomůckou při výrobě plánovaného filmu. I výběr spolupracovníků vyžaduje prozíravost. Film je kolektivní umění, k němuž je často zapotřebí spolupráce řady osob. Volbu spolupracovníků určuje jejich způsobilost, vztah k námětu a především láska k filmové tvorbě. Očekávaný výsledek přinese pouze dobrá součinnost všech zúčastněných. Dokončovacemi pracemi na filmu (stříhem, ozvučením) a jeho uvedením vyvrcholí vše, co jsme si představovali na začátku práce. Jen technicky dokonalý a obsahově dopracovaný film přinese očekávaný výsledek (Holló, Kun & Vásárhelyi, 1982, 181 – 182).

Po zvládnutí nezbytných technických znalostí a dovedností je možno přistoupit k vlastní tvorbě filmu. Tvorba filmu nezačíná ovšem tak, jak to zpravidla činí začínající amatér – stisknutím spouště filmové kamery. Prvnímu stisknutí spouště předchází především literární příprava filmu. V procesu tvorby filmu lze rozlišit tři základní etapy: dramaturgickou, natáčecí a stříhově skladebnou.... Didaktický film je typem publicistického filmu, v jeho zvukové složce má výrazný význam zejména komentář (Pecka, 1982, 71).

Dramaturgická etapa

„Dramaturgií filmu rozumíme postup, vedoucí od námětu filmu k literárnímu scénáři – dramatické podobě námětu“ (Pecka, 1982, 71).

Téma, námět

Tématem rozumíme oblast lidského jednání a myšlení, kterou hodláme filmově zobrazit. V případě didaktického filmu je tématem zvolený úsek didaktického systému některého vyučovacího předmětu, určitý pojem, proces, vztah, který mají žáci pochopit. Námětem nazýváme konkrétní rozpracování prvotního tématu do podrobnější podoby. Při tvorbě námětu si musí autor ujasnit především téma svého filmu (Pecka, 1982, 71 – 72).

Literární scénář

„Literární scénář dovršuje etapu dramaturgické přípravy filmu. Tento scénář je zcela autonomním dílem, předobrazem budoucího filmu. S budoucím filmem je plně souměřitelný pokud jde o jeho srozumitelnost i estetické působení“ (Pecka, 1982, 72).

Natáčení didaktického filmu

„Na základě literárního scénáře lze přistoupit k natáčení filmu. Vzhledem k tomu, že literární scénář není konstrukčním plánem filmu, předchází vlastnímu natáčení přepracování literárního scénáře do podoby režisérského scénáře“ (Pecka, 1982, 73).

Režisérský scénář

„Režisérský scénář je režisérovy osobním plánem natáčení filmu.... V případě didaktického filmu přísluší pedagogu role spoluautora režisérského scénáře. Pokud pedagog natáčí didaktický film sám, je též autorem režisérského scénáře a režisérem filmu“ (Pecka, 1982, 73).

„Literární scénář je ucelené, autonomní dílo – syntéza. Režisérský scénář je analýzou – rozčleňuje literární scénář na jednotlivé záběry – nejmenší části filmového díla“ (Pecka, 1982, 73 – 74).

Filmový záběr

Z technického hlediska je filmovým záběrem ta část filmového pásu, kterou jsme exponovali nepřetržitým natáčením – jinak řečeno je tzv. technickým záběrem ta

část filmového pásu, která byla exponována v době mezi stisknutím spouště filmové kamery a bezprostředně následujícím uvolněním spouště.... Jednotlivý záběr není samostatnou jednotkou výstavby filmového díla. Teprve dvojice záběrů, častěji však ještě větší skupina záběrů, vytváří ucelený filmový obraz s vlastním smyslem (Pecka, 1982, 74).

Režisér, píšíscí režisérský scénář, připravuje teoreticky to, co bude provádět při vlastním natáčení filmu. Jednotlivé záběry očíslovuje, označí symboly jejich velikosti a doplní případně i další údaje (poloha a pohyby kamery, přechody mezi následujícími záběry apod.). Na levé polovině stránky popisuje věcně, konkrétně a podrobně obraz, na pravé polovině stránky zapisuje obdobně údaje o zvuku, obojí vždy ve vztahu k filmovým záběrům (Pecka, 1982, 74).

Vlastní natáčení

V amatérské tvorbě didaktického filmu se zpravidla natáčí pouze obraz. Zvuk – většinou pouze komentář – bude doplněn dodatečně postsynchronem. Obraz se obvykle nenatáčí v tom pořadí záběrů, jak uvádí scénář – bezprostředně za sebou se natáčejí ty záběry, které předpokládají tutéž scénu. Konečné uspořádání záběrů (seřazení podle scénáře a zpřesnění vazeb mezi záběry) se provede až při stříhové skladbě filmu (Pecka, 1982, 75).

Stříhová skladba

Účelem stříhové skladby je spojit natočené záběry (obrazové i zvukové) v ucelené filmové dílo.... Střih je prostředkem k tomu, abychom jednotlivé obrazové záběry a zvukové záznamy složili ve srozumitelný celek – proto termín stříhová skladba vystihuje podstatu této činnosti lépe, než termín střih. Při technickém střihu obrazu vyloučíme všechny technicky nedokonalé záběry. Hrubým střihem seřadíme záběry za sebou v souladu se scénářem. Následuje jemný střih, kterým zpřesňujeme vazby mezi po sobě jdoucími záběry (Pecka, 1982, 76).

V případě amatérského natáčení didaktického filmu počítáme téměř výhradně s postsynchronním ozvučením komentářem. Uplatníme-li i hudbu, bude většinou (s výjimkou filmů pro výuku hudební výchovy) plnit funkci zvukové kulisy.... V každém případě zůstává hlavním kritériem stříhové skladby didaktického filmu jeho didaktický účel. Tomuto účelu přizpůsobíme délku záběrů, znění komentáře, pauzy v komentáři i další stříhové úpravy filmu (Pecka, 1982, 76).

4 Praktická část práce

Dříve, než jsem přistoupila k natáčení filmu bylo třeba uspořádat důležité body v celek a sestavit osnovu režisérského scénáře. Dále bylo nutné zajistit „filmový štáb“. Funkce kameramanů se chopili přátelé. Hlavní roli masérky jsem ztvárnila osobně. Do rolí masírovaných byli obsazeni rovněž moji přátelé. Zbývalo vyřešit materiální vybavení a místo natáčení. Počítačový program, ve kterém se pak natočené video upravovalo, jsem již vlastnila, čili tento problém nebylo nutné řešit.

4.1 Místo natáčení a materiální vybavení

K provádění masáže jsem potřebovala masérský stůl, židli, bílé prostěradlo a masážní prostředek. Záběry mi zajistila půjčená digitální kamera SONY DCR-HC18 PAL. Na některé záběry bylo nutné použít stativ, i přestože je kamera vybavena stabilizátorem obrazu. Jelikož masérský stůl nevlastním, musela jsem si půjčit stůl z masérny na Katedře TV a sportu.

Místo pro natáčení jsem zvolila pokoj ve svém podnájmu, protože byl nejvhodnějším z celkové nabídky.

Z hlediska hygieny jsem na stůl a židli položila bílé prostěradlo. Jako masážní prostředek jsem používala emulzi – bílou Emspomu.

Vhodná doba natáčení byla večer, kdy byla tma. Nestačilo však pokojové osvětlení, masáže musely být natáčeny s umělým osvětlením. Záběry byly pořizovány rovněž ve dne, ale osvětlení muselo být použito podobně, protože denní světlo, přicházející okny, vrhalo stíny, které příliš narušovaly obraz.

4.2 Filmový štáb

Kameraman

O pomoc s natáčením jsem požádala Milana Jahodu, který má už jisté zkušenosti s prací s kamerou. Navíc se jeho bakalářská práce také týkala zpracování video-programu, tudíž už přibližně věděl, jak s kamerou zacházet a k práci s ní přistupovat. Záběry, do kterých byl Milan obsazen, natočila podle jeho instrukcí má sestra.

Masér

Jelikož licenci Masér pro sportovní a rekondiční masáže mimo oblast zdravotnictví vlastním a mám způsobilé oprávnění masáže provádět, role masérky jsem se chopila osobně.

Při natáčení byly dodrženy všechny uvedené hygienické zásady.

Figurant – masírovaný

Jak bylo již zmíněno v úvodu, masáže jsou velice oblíbenou součástí dnešního života, proto hledat masírovaného nebylo nijak obtížné. Figuranty tak ztvárnili mí přátelé se souhlasem odhalení masírované části těla. Ve finální podobě filmu se však nejvíce objevuje Milan Jahoda, neboť došlo k opětovnému natočení a opravení nesprávných záběrů.

4.3 Režisérský scénář

Při natáčení videozáznamu jsem se držela přepracovaného literárního scénáře v režisérský scénář. Literárním scénářem mi byla teoretická část s popisem masážních hmatů a průběhu celkové sportovní masáže. Scénář mi tak sloužil jako kontrola správného provádění masáží a průběhu natáčení. Taktéž byl do scénáře zařazen text

zvukového komentáře, kterým byl film později doplněn. Ve scénáři bylo uvedeno z jakého úhlu a z jaké vzdálenosti má být scéna natočena.

4.4 Zkušební záběry

Před opravdovým natáčením bylo nezbytné pořídit zkušební záběry. Tyto záběry jsou nezbytné k tomu, aby se na nich odhalily nedostatky, co se světla, místa a ostatních působících vlivů na video týče. Dále tyto záběry slouží k nastavení kamery tak, aby byl snímek v nejlepší kvalitě. Zkoušelo se točit za různých podmínek osvětlení, zejména bylo důležité, aby se příliš neprojevovaly stíny.

4.5 Natáčení videozáznamu

Po předcházejících přípravách, shromáždění potřebného materiálu se mohlo přistoupit k samotnému natáčení a vytváření videoprogramu.

Natáčen byl pouze obraz bez zvukového doprovodu. Hned za sebou se pořizovaly záběry, které předpokládaly stejnou scénu.

4.6 Úpravy získaného materiálu

Natočený materiál jsem zkontrolovala, aby se v něm nevyskytla nějaká chyba, a popřípadě ho opravila opětovným natočením.

Záběry se musely upravit a sestříhat v počítačovém programu, aby byly v souladu se scénářem. Tyto úpravy se prováděly na počítači v programu Pinnacle Studio ver. 9.0. Práce v něm není příliš náročná, ale přesto jsem musela poprosit o pomoc přítele, který mě s programem naučil pracovat. Také v počítačovém programu Photoshop vytvořil obrázek pro úvodní menu, které dává možnost divákovi zvolit si část, jenž si chce právě prohlížet.

Doprovodný komentář jsem sestavila z užitých skript a posléze jím ozvučila jednotlivé části DVD prostřednictvím poloprofesionálního mikrofону značky Sennheiser.

Navíc je video doprovázeno hudbou, kterou mi zprostředkoval známý společně s autorskými právy užití této hudby.

5 Závěr

Cílem práce bylo vytvořit co nejpřehlednější příručku o sportovních masáží s přiloženým materiálem v podobě videozáznamu, která bude sloužit jako názorná pomůcka při provádění sportovních masáží. Práce je tedy určena zájemcům o udělení certifikátu sportovního maséra. Zejména pak pro studenty JU PF KTVS, kteří procházejí kurzem komplexní regenerace a tato příručka jim má být nápomocna pro lepší vzdělání v tomto oboru.

Prostudování literatury, vytříbení důležitých pojmů a zpracování do jednotného celku nebyl složitý úkol. Převážně šlo o interpretaci či citaci dostupných zdrojů. Obtížnější bylo natočit videozáznam. Jak již bylo zmíněno, první komplikace nastaly už při nastavení osvětlení. Vůbec nejtěžší bylo vytvořit z něj v počítačovém programu takové dílo, aby se s ním dalo jednoduše pracovat.

Bude-li tato práce přínosem ke snadnějšímu osvojování si správné techniky masážních hmatů, pak bude cíl splněn.

Bibliografický seznam

- Bálek, M. (1985). *Film jako technický výukový prostředek se zaměřením na zvýšení názornosti ve výuce fyziky*. Diplomová práce, Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice.
- Flandera, S. (2008). *Sportovní masáže: Příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. Olomouc: Poznání.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii* [Vysokoškolská skripta]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Holló, D., Kun, M., & Vásárhelyi, I. (1982). *Příručka filmaře amatéra*. Praha: SNTL.
- Hošková, B. (2000). *Masáž ve sportu*. Praha: Olympia.
- Hošková, B. (2004). *Masážní hmaty a jejich použití*. Praha: EC – video, FTVS UK.
- Jahoda, M. (2008). *Videoprogram metodiky nácviku techniky hodů*. Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice.
- Jánošdeák, J., & Jánošdeák, J. (2007). *Učebnice masáží: Klasická masáž, sportová masáž, masáž v regeneraci, sebmásáž, jiné masáže*. Martin: Osveta.
- Janura, M. (n. d.). *Metody biomechanického výzkumu*. Retrieved 14. 4. 2009 from the World Wide Web: http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_biomechaniky/Metodybiomechanickehovyzkumu.pdf.
- Jemelíková, H. (1974). *Školní film* [Vysokoškolská skripta]. Praha: Akademie múzických umění, Fakulta filmová a televizní.
- Kvapilík, J. et al. (1992). *Teorie a praxe sportovní masáže* [Vysokoškolská skripta]. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Levinský, O., & Stránský, A. (Eds.). (1974). *Film a filmová technika*. Praha: SNTL.
- Matek, M., Frgal, J., Kračmar, B., Kvapilík, J., Kyrlová, M., Martínek, M., Novotný, R. & Urbánek, J. (1988). *Sportovní masáž: Učební text pro školení sportovních masérů* [Učení texty]. Praha: Olympia.
- Miller, M., Bendová, V., Linc, R., Novotný, R., Vosmík, F., Javůrek, J., Macháčová, H., Knollová, J., Urbánek, J., Martínek, M., Kračmar, B., Kyrlová, M. & Myšková, M. (1990). *Učební texty, sportovní masáže a rehabilitace*. [Učební texty]. Praha: MILLS - Soukromá škola zdravého života.
- Pavlová, Z. et al. (1998). *Učební texty: Masáže a regenerace* [Učební texty]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta.

- Pecka, K. (1982). *Základy tvorby didaktického filmu* [Vysokoškolská skripta]. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Rentz, J. (1978). *Zvuková technika v amatérském filmu*. Praha: ÚKVČ.
- Riegerová, J., Vodička, P., & Vařeková, R. (1995). *Regenerační a sportovní masáže* [Vysokoškolská skripta]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Sedmík, J. (2006). *Masáže: Kompletní kniha masážních technik*. Praha: NS Svoboda.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře* [Vysokoškolská skripta]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta.

Použité obrázky pro úvodní menu filmu z internetových stránek:

http://www.methodfitness.com/massage_spa_nyc.php

http://johannesburg.regency.hyatt.com/hyatt/images/hotels/johph/spa_massage_masthead.jpg

Seznam zkratek

apod. = a podobně

cm = centimetr

č. = číslo

ČSSR = Československá socialistická republika

ČSTV = Československý svaz tělesné výchovy

DVD = Digital Versatile Disc (Digital Video Disc)

et al. = a kolektiv

fot. = fotografický

FTVS UK = Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

KTVS = Katedra tělesné výchovy a sportu

m = metr

max. = maximálně

Mgr. = Magistra

MUDr. = medicinae universae doctor

MŠMT = Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

např. = například

n. d. = bez data

n. l. = našeho letopočtu

opt. = optické

PF JU = Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity

pH = potential of hydrogen (kyselost)

př. n. l. = před naším letopočtem

PT = physical training

PVC = polyvinylchlorid

Sb. = sbírka

SNTL = Nakladatelství technické literatury

tj. = to je

tzv. = takzvaný

ÚKVČ = Ústav pro kulturně výchovnou činnost

ver. = verze

Z – TV = zeměpis – tělesná výchova

ZŠ = Základní škola

Seznam příloh

Příloha 1: Videozáznam praxe sportovní masáže na DVD.

Příloha 1

Videozáznam praxe sportovní masáže na DVD.