

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

REGENERAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽE VE STUDIJNÍM PLÁNU FAKULTY
TĚLESNÉ KULTURY

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Jana Špičková, studium učitelství pro 2. st. základních škol
tělesná výchova – učitelství výchovy ke zdraví

Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Jana Špičková

Název diplomové práce: Regenerační a sportovní masáže ve studijním plánu Fakulty tělesné kultury

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Iva Dostálová Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

Hlavní cíl práce byl analýza předmětu Regenerační a sportovní masáže a zjištění, zda a jakým způsobem využívají absolventi tohoto předmětu své znalosti a dovednosti.

Zjistili jsme, že se předmět od svého počátku podstatně změnil jak ve svém obsahu, tak i především v materiálním zabezpečení, které odpovídá nejnovějším požadavkům.

Absolventi tohoto předmětu byli většinou s průběhem a obsahem výuky spokojeni. Návrhy na zlepšení výuky jsou již téměř zabezpečeny nebo se na jejich uspokojení již pracuje.

Většina respondentů využívá své znalosti a dovednosti získané absolvováním předmětu především pro své přátele a rodinu, někteří v tomto oboru dokonce pracují nejen v České republice, ale také v zahraničí.

Klíčová slova: masáže, regenerace, využití licence, výuka, historie předmětu

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Jana Špičková

Title of the master thesis: Regenerative and Sport Massages as Part of the Curriculum at the Faculty of Physical Culture

Department: Department of Adapted Physical Activities

Supervisor: RNDr. Iva Dostálová Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract:

The main objective of the Thesis is to analyze the subject of Regenerative and Sport Massages and to ascertain whether and how the students who took this subject apply their knowledge and skills in practice.

We learned that the subject has changed considerably since its beginnings, both in terms of the content and above all in terms of material provisions, which now meet the latest requirements.

Most of the students who attended this subject were satisfied with its progress and content. Suggestions for improvement have nearly all been collected and implementation of some of them is in progress.

Most respondents apply the knowledge and skills acquired in the subject mostly for the benefit of their friends and relatives, but some of them apply them in their job, professionally, not only in the Czech Republic, but also abroad.

Keywords: massages, regeneration, use of license, teaching, history of the subject

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

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Ivy Dostálové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 6. 2012

.....

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce a také za ochotu věnovat svůj čas i mimo konzultační hodiny. Dále za to, že diplomová práce mohla být řešena v rámci ESF projektu „Příprava pro tělesnou výchovu osob s postižením“ (CZ.1.07/2.2.00/15.0336).

OBSAH

| | |
|--|----|
| 1 ÚVOD..... | 6 |
| 2 PŘEHLED POZNATKŮ..... | 7 |
| 2. 1 Regenerace lidského organismu | 7 |
| 2. 2 Historie masáže..... | 9 |
| 2. 3 Účinky masáže na lidský organismus..... | 12 |
| 2. 4 Druhy masáží | 18 |
| 3 CÍLE..... | 30 |
| 4 METODIKA | 31 |
| 5 VÝSLEDKY | 32 |
| 5. 1 Analýza předmětu Regenerační a sportovní masáže u jednotlivých studijních oborů..... | 32 |
| 5. 2 Analýza výuky Regeneračních a sportovních masáží..... | 43 |
| 5. 3 Vyhodnocení ankety, jakým způsobem studenti Fakulty tělesné kultury využívají licenci získanou absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže | 51 |
| 6 ZÁVĚRY | 65 |
| 7 SOUHRN..... | 67 |
| 8 SUMMARY..... | 69 |
| 9 REFERENČNÍ SEZNAM | 71 |
| 10 PŘÍLOHY | 75 |

1 ÚVOD

Naše diplomová práce se zabývá analýzou předmětu Regenerační a sportovní masáže.

Cílem této práce je zjistit, jak probíhala výuka předmětu od jejího počátku a jak se změnila v porovnání s výukou v posledních letech. Dále jsme zjišťovali, zda a jakým způsobem využívají absolventi tohoto předmětu získané znalosti a dovednosti a jak hodnotí výuku předmětu.

V dnešní velmi uspěchané době, kdy lidé nemají čas na odpočinek a žijí převážně sedavým způsobem života, je znalost regeneračních způsobů velmi důležitá. Jednou z možností, jak regenerovat, jsou masáže.

Proto jsem si vybrala toto téma, zajímalo mě, zda studenti využijí znalostí a dovedností získaných po absolvování předmětu Regenerační a sportovní masáže, pro koho především a zda jsou schopni lidem s jejich problémy s podpůrně pohybovým aparátem pomoci.

Bylo také velmi zajímavé zjistit, jak rychle se vyvíjela výuka daného předmětu a jaké možnosti mají studenti dnes při výuce oproti předchozím rokům.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Regenerace lidského organismu

„Pojem regenerace sil v sobě obsahuje všechnu činnost, která směřuje k plnému a rychlému zotavení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy“ (Jirka, 1990, 8).

„Regenerace je biologickým procesem, který plně a rychle obnovuje přechodný pokles tělesných a duševních schopností organismu. Trvale a neoddělitelně vede k obnově klidové rovnováhy, která byla vykonanou činností posunuta do určitého stupně únavy“ (Pyšný, 1997, 5).

Kterákoliv lidská činnost způsobí větší či menší únavu, a ta si vyžádá určitou dobu a určité metody k postupnému zotavení. Cílem správně vybraného způsobu regenerace je tento proces zotavování urychlit. Proto dělíme podle Jirky (1990) regeneraci na dvě základní složky – pasivní regeneraci a aktivní regeneraci.

1. Pasivní regenerace – je činnost organismu během zátěže a po zátěži, prostřednictvím které se vychýlená rovnováha všech fyziologických funkcí zahrnující vnitřní prostředí, vrací na úroveň původních hodnot. Je to zcela přirozená vlastnost probíhající podle daných zákonitostí a bez vnějšího zásahu. Dochází např. k likvidaci metabolické acidózy, k obnově zásob energetických substrátů v buňkách, k vyrovnání hospodaření s vodou, k přesunům iontů draslíku do buněčných struktur a sodíku do mezitkáňových prostorů, k vyrovnání vzniklých teplotních změn, k postupné likvidaci všech rozpadových látek nebo k jejich postupnému vylučování. Dále se obnovují poškozené buněčné struktury, dojde k vyrovnání elektrických potenciálů v nervové tkáni a k lepšímu fungování zaživacího a vylučovacího systému.
2. Aktivní regenerace – zahrnuje veškeré vnější zásahy, metody a procedury, které používáme s jistým cílem a plánem, abychom urychlili celý složitý proces pasivní regenerace. Hlavním důvodem, proč se provádí aktivní regenerace, je urychlení zotavovacích procesů, abychom mohli rychleji pokračovat v dalších činnostech.

Dalším možným dělením regenerace dle Pyšného (1997) je na časnou formu a pozdní formu.

1. Časnou regeneraci provádíme bezprostředně po zátěži k odstranění vzniklé akutní únavy. Je nedílnou součástí každodenního režimu sportovce, ihned navazuje na tréninkovou či zápasovou zátěž a její účinky jsou především uvolňovací a uklidňující.
2. Pozdní forma regenerace probíhá většinou druhý den po nočním odpočinku a působí lehce stimulačně, dráždivě. Zařazují se nejčastěji masáže celého těla a doplňková pohybová aktivita. Pozdní regenerace v přechodném období sportovce sloužící pro udržení výkonnosti na určitém požadovaném stupni, zotavení z předcházející náročné tělesné činnosti a také psychické relaxaci se nazývá rekondice. Nejlépe pro tento účel slouží lázeňský pobyt.

Při provádění stejných regeneračních postupů dochází k návykovému efektu se sníženou reaktivitou organismu jedince na aplikované procedury. Tomuto procesu se říká adaptace (Pyšný, 1997).

Zvláštním způsobem regenerace sil je rehabilitace. Významně se však odlišuje tím, že se nezabývá zdravým člověkem. Jedná se o resocializační proces, který má za úkol zajistit návrat postiženého či nemocného jedince co nejrychleji a nejúčelněji do aktivního života (Jirka, 1990).

Dle Jirky (1990) dělíme prostředky regenerace:

1. Pedagogické prostředky – jsou spíše úkolem trenéra. Jde především o správnou volbu metodiky tréninku a stanovení přesných cílů, tvorbu správného tréninkového plánu. Důležitý je vztah sportovce a trenéra a také vztahy mezi sportovci v celém kolektivu. Úkolem je správně zvolit režim dne – uspořádat jednotlivé činnosti, regeneraci a pasivní odpočinek během dne a dbát na dostatečný a kvalitní spánek.
2. Psychologické prostředky – pečují o odpovídající psychické a emoční napětí, využívají kladného vlivu prostředí, zvyšují psychickou odolnost a péči o vysokou aktivační úroveň, zabezpečují duševní rovnováhu a vychovávají k umění relaxovat s využitím autoregulačních cvičení.

3. Biologické prostředky – zahrnují výživu a pitný režim, fyzikální prostředky a regeneraci pohybem. Za základ regenerace je považována obnova energetických zdrojů, kdy je důležité udržovat stálý poměr složek stravy – 60 % sacharidů, 30 % tuků a 10 % bílkovin a rozdělit denní dávku jídla na 5–6 porcí. Neméně důležitá je regenerace pohybem, čímž kompenzujeme jednostranné zatížení či přetěžování, což později vede ke svalovým dysbalancím.
4. Farmakologické prostředky – jsou látky, které podporují regeneraci organismu. Řadíme sem také účinky léčivých rostlin, doporučují se odvary nebo záparsy z rostlin, které podporují různými způsoby látkovou výměnu a mají vysoký obsah některých vitamínů.

Za významnou proceduru, která odstraňuje fyzickou i psychickou únavu, a slouží tedy k regeneraci lidského organismu, je masáž. Ta se využívá k upevnění zdraví, ke zvýšení výkonnosti, ke zlepšení celkového vzhledu a také jako součást postupů léčby mnoha sportovních úrazů (Pyšný, 1997).

2. 2 Historie masáže

Masáž můžeme zařadit k prvním léčebným prostředkům člověka. Z historického hlediska ji lze považovat za výsledek lidské zkušenosti. Již v pravěku si lidé třením a hnětením poraněných míst pomáhali potlačit bolest a tyto dobré zkušenosti se postupem času rozvíjely a zdokonalovaly. Později se také začalo využívat masáže k odstraňování únavy a k celkovému osvěžení, což potvrzují poznatky cestovatelů a mořeplavců, které získali u národů žijících zcela primitivním způsobem života (Kvapilík, 1985).

Původ slova masáž je odvozen zřejmě od řeckého slova massó – mačkati, hnísti. Slovní kmen se také objevuje ve francouzském „masser“, který má tentýž význam a podílel se na zmezinárodnění tohoto výrazu. Kmen slova masáž lze vidět v hebrejském „mašeš“, v latinském „massa“, v arabském „mas“, v sanskrtu „maksch“, což ve většině případů znamená třítí, mazati apod. (Urbánek, Veselý et al., 1975).

Nejstarší písemné zprávy o masáži pocházejí z Egypta, z Ebersova papyru, který někteří vědci datují až do doby 5 000 let před naším letopočtem. Masáž je zde uváděna

jako jeden z možných léčebných prostředků. Další staré zprávy pocházejí z Číny z různých historických pramenů. V Číně trvá zájem o masáž dodnes mezi nejširšími vrstvami obyvatelstva. Na tělovýchovných školách s léčebným zaměřením jsou připravováni lékaře – „taosse“, jejichž úkolem je uplatňovat masáž při léčbě nejrůznějších onemocnění (Kvapilík, 1985).

Egyptské hieroglyfy zobrazovaly i dětskou masáž, také ve starověkých čínských a indických rukopisech se odkazovalo na použití dětské masáže v léčení nemocí a zranění (Anonymous, 2006).

Na rozvoji masáže se také podílela indická kultura – Alexandr Veliký při válečném tažení do Indie zjistil, že indiští lékaři používají velmi často masáže jako léčebného prostředku. Japonsko užívalo dokonce v dávných dobách k zesílení účinků masáže i různých pomocných prostředků a jednoduchých nástrojů (paliček, válečků apod.). Neméně důležití zakladatelé masáže byli Babylóňané a Asyřané, kteří používali masáže hlavně ve vojsku (Kvapilík, 1985; Urbánek, Veselý et al., 1975).

Do Řecka se dostala masáž z Egypta, první zmínku o ní nacházíme v Homérově Odysseji, kde se popisuje, jak Kirké v lázni masírovala Odyssea. Řekové znali léčebnou masáž velmi dobře a užívali ji již před Hippokratem (žil v roce 460 – 377 př. n. l.) k léčení zlomenin. Hippokratův učitel Herodikos znal masáž dobře, díky pravidelnému cvičení a automasáži se dožil 100 let. Hippokrates tak poznal, že vhodnou masáží je možné uvolňovat napjaté svaly a utužovat ochablé svaly. Věděl, že mírná masáž podporuje přírůstek na váze, vydatná masáž má opačný účinek a také znal příznivý účinek masáže na krevní běh, nespavost a hojení následků poranění (Jánošdeák, 1976).

Záznamy potvrzují, že Herodikos tedy doporučoval cvičení a masáž jako způsob prodloužení života a Hippokrates věřil, že každý lékař by měl mít znalosti i praxi v oblasti masáží (Cates, 1998).

Řecku se připisuje velmi důležitá úloha v rozvoji tělesné výchovy. Řekové užívali masáž při různých druzích tělesného cvičení a při tělesné výchově vůbec. Masáž prováděli Řekové také u mládeže (u chlapců od 7 let). Učitelé tělesné výchovy – pedotribové při provádění výuky gymnastiky masírovali olejem a pískem (Urbánek, Veselý et al., 1975).

Říká se, že staří Řekové používali masáž jako prostředek k zahánění zlých duchů z těla v době, když člověk onemocněl (Calverf, 2002).

Do Říma se masáž dostává z Řecka, zde je masáž doporučována jako zdravotní prostředek a byla zde zavedena masáž chvěním. Nejslavnější římský lékař Claudius

Galenus, lékař školy gladiátorů, použil jako první cílevědomě masáž jako součásti tělesné výchovy. Znal masáž přípravnou a masáž na odstranění únavy. Galenus učil, že soustavně prováděnou masáží a vhodným přizpůsobením tréninku lze dobře zesílit svalstvo a připravit tak sportovce na výkony vrcholové úrovně. Proto je Galenus právem pokládán za praotce sportovní masáže (Kvapilík, 1985).

Ve starověkém Římě léčili Gaius Julius Caesarovi pomocí masáže epilepsii. I jeho nástupci – např. císař Nero či císař Hadrianus využívali masérské služby (Flandera, 2005).

Ve středověku však klesl zájem o přírodní vědy, lékařství a kulturu těla, pouze Arabové se nadále zabývali přírodními vědami a lékařstvím (Jánošdeák, 1976).

Starí Slované využívali jako jediní při masáži tepání březovými či dubovými metličkami, také užívali různé masti nebo výtažky z rostlin, svařené na oleji nebo smíchané s medvědí, vlčím či jiným olejem. Tepání metličkami se udrželo v horkovzdušných saunách dodnes (Kvapilík, 1985).

Až v 16. století dochází k renesanci lékařství, tělesné výchovy a tak i masáže (Urbánek, Veselý, et al., 1975).

Až do 19. století však neměla masáž takový rozvoj jako ve starém Řecku a Římě. Díky švédské tělocvičné soustavě, jejímž tvůrcem je Peer Ling, dochází k rozvoji moderní sportovní masáže. Jiné tělocvičné soustavy v této době masáže nepoužívaly. Tělesná výchova a nauka o masáži (hlavně masáži léčebné) tak nastoupily cestu samostatného vývoje (Kvapilík, 1985; Rogers, Shaffer, & Smith, 2006).

Ve 20. století byla masáž dostupná jen bohatým sportovním klubům a majetným jednotlivcům.

V SSSR se rozvíjela masáž po roce 1917, a to jak sportovní, tak i léčebná masáž. Roku 1924 byla zavedena sportovní masáž jako vyučující předmět ve Státním ústředním ústavu tělesné kultury v Moskvě. Sportovní masáži se učí na vysokých školách tělovýchovných, v ústavech tělesné kultury, na odborných školách, ale také v kursech pro trenéry (Urbánek, Veselý et al., 1975).

Za zakladatele moderní sportovní masáže v Evropě je považován ruský emigrant Zabudowsky, který působil na univerzitě v Berlíně. Jeho publikace byly velkou oporou většiny evropských autorů, kteří se zabývali sportovní masáží v první polovině 20. století. První česká publikace vyšla roku 1906 v Praze pod názvem „O masáži“ od Vítězslava Chlumského. MUDr. M. Jaroš byl průkopníkem a „otcem“ sportovní masáže v meziválečném období u nás. Stal se univerzitním profesorem a přednostou

ortopedické kliniky Univerzity Karlovy v Praze, kde vyučoval sportovní masáž už od roku 1928 v tzv. pomahatelských kurzech či kurzech pro cvičitele „prostého tělocviku“ (atletiky) pořádané Československou obcí sokolskou. Jeho práce však nepadla na úrodnou půdu (Riegerová et al., 2007).

Až po druhé světové válce nastalo určité oživení – dříve v oblasti léčebné masáže, až později i u masáže sportovní po zavedení výuky sportovní masáže na tělovýchovných školách a v tělovýchovných kurzech (Riegerová et al., 2007).

Masáž se v dnešní době rozšířila pro odborníky i do středních zdravotnických škol, do akreditovaných vzdělávacích kurzů pro masáž a celkově se masáž stala velmi populární. Dále se masáže vyučují na vysokých školách, zprvu pouze jako výběrové přednášky z regenerace a masáže (Jánošdeák, 2007).

Na FTVS v Praze se sportovní masáž vyučuje pravidelně od roku 1953, od roku 1957 se vyučuje na FTVŠ v Bratislavě a od roku 1991 se vyučuje i na FTK UP v Olomouci (Riegerová et al., 2007).

U nás v ČR se konal první kurs pro sportovní maséry v Petrohradě roku 1950. Od roku 1961 se koná každoročně školení nových sportovních masérů (Kvapilík, 1985).

Důležitou osobností reprezentující tzv. „pražskou školu“ v oboru masáží je MUDr. J. Kvapilík z FTVS UK v Praze. Z této školy vychází i výuka masáží na FTK UP v Olomouci a škola prof. RNDr. Jarmily Riegerové, CSc., v Olomouci (Riegerová et al., 2007).

V současnosti se výukou sportovní masáže zabývá kromě uvedených institucí i řada soukromých škol, jejichž úroveň je rozdílná. Liší se i rozsahem poskytovaného školení. Získané osvědčení maséra však musí vždy splňovat podmínky akreditace MŠMT ČR, tedy být vždy vázáno na objektivně stanovené teoretické i praktické vědomosti a dovednosti (Riegerová et al., 2007).

2. 3 Účinky masáže na lidský organismus

„Masáž je ručně prováděné mechanické ovlivňování kůže a svalstva s objektivními účinky pro léčebné účely.“ (Storck, 2010, 13).

Jinak může být masáž charakterizována také jako manipulace tělesných tkání pomocí rukou (třením, hnětením nebo poklepáním) či nástrojů k léčebným účelům (Merriam-Webster, 2003).

Masáž dle Riegerové et al. (2007), Kvapilíka a Pavlů (1994) dělíme na:

1. Léčebnou – rehabilitační masáž – používá se při léčení nebo doléčování některých onemocnění či stavů po úrazech; do této skupiny řadíme: reflexní masáž, vazivovou masáž, periostovou masáž, masáž vnitřních orgánů, hlubokých orgánů a podobně.
2. Kosmetickou masáž – provádí ji odborné kosmetičky pro zlepšení či udržení celkového vzhledu nebo ke zlepšení drobných kosmetických vad. Pomocí kosmetické masáže se odstraňují nejpopvrchnější zrohovatělé vrstvy pokožky, uvolňují se vývody potních a mazových žláz a tím se zlepšují podmínky pro dobrou funkci kůže.
3. Regenerační masáž (rekreační, kondiční) – napomáhá urychlení odstraňování únavy, k osvěžení nebo také posílení organismu u zdravých osob. Tato masáž je prováděna odborně vyškolenými pracovníky (maséry) v různých centrech a regeneračních zařízeních (například na plovárnách, v saunách, v lázních a podobně).
4. Sportovní masáž
 - masáž přípravná – posiluje organismus sportovce, trvá přibližně 40-60 min;
 - masáž pohotovostní – využívá se jí před závodem nebo před tréninkem, protože zlepšuje prokrvení a zahřátí organismu; jako dráždivá trvá max. 10 min., jako uklidňující trvá 20–30 min.;
 - masáž odstraňující únavu – slouží pro rychlejší regeneraci organismu, trvá 30 min.; v přestávkách mezi výkony se užívá také masáže trvající asi 5 min.;
 - masáž sportovně kosmetická – zde je zdůrazněn účinek masáže na celkový vzhled (zejména u sportovkyň).

Riegerová et al. (2007) rozlišuje tři základní způsoby působení masáže na lidský organismus:

1. Mechanické – dochází ke zlepšení žilního oběhu a pohybu mízy, ulehčujeme tak práci srdce – masáží lze pohyb mízy urychlit až osminásobně. Pomocí velmi intenzivní masáže můžeme ovlivňovat i tukovou tkáň tzv. masakráž).

2. Chemické – ve tkáních dochází k uvolnění histaminových látek (histamin a acetylcholin), které reflexně vyvolají rozšíření cév pod kůží a tím zčervenání kůže.

3. Reflexní – dochází k dráždění volných nervových zakončení v kůži, ty vyvolají impulsy mající vliv na CNS a tím i zpětně na celý organismus.

Pomocí masáže jsme schopni ovlivňovat tělo jako celek – jeho tělesný stav, pracovní schopnost, ovlivňovat výkon a průběh zotavování. Vedle celkového účinku souvisí s masáží mnoho místních účinků. Jakákoliv místní změna se projeví na celkovém stavu organismu, protože veškeré funkce v organismu ovlivňuje centrální nervový systém tak, aby všechny změny v jednotlivých částech sloužily především organismu jako celku. Velmi však přitom záleží na technice vykonávané masáže, protože i stejným hmatem lze dosáhnout odlišných výsledků (Jánošdeák, 2007).

Rozlišujeme místní účinky masáže:

1. Účinek na kůži.

Kůže je prvotní orgán, na který masáž působí. V průběhu masáže se kůže otepluje a překrvuje, proto je také nutné, aby ruce i masážní emulze či jiné masážní prostředky měly vhodnou teplotu (Jánošdeák, 2007).

Při masáži se také odlupují z povrchu kůže odumřelé buňky pokožky (šupiny) a zbytky kožních mazových žláz. Takto dojde ke zlepšení kožního dýchání a k uvolnění vylučování potních a mazových žláz (Hollis, 1998).

Dále se zlepšuje výživa kůže v důsledku jejího překrvení a zlepšují se fyziologické funkce – především ochrana před vnějšími vlivy (mechanickými a fyzickými) a k pozitivním účinkům dochází i ve funkci regulace tělesné teploty a vylučování některých zplodin látkové výměny. Často masírovaná kůže se stává pružnější a pevnější a má zvýšenou obranyschopnost (Jánošdeák, 2007).

2. Účinky na podkožní vazivo.

Dle Jánošdeáka (2007) se v kůži a podkožním vazivu masáží (třením a vytíráním) zrychluje krevní a lymfatický oběh, čímž se ulehčuje odtok přebytečných tekutin s obsahem různých metabolitů z mezibuněčných prostor do cév a těmi k vylučovacím orgánům. Intenzivní masáží lze částečně odstranit přebytečný tuk z podkožního vaziva, nebo alespoň zabránit dalšímu ukládání. Masáží můžeme také

odstraňovat otoky a usazeniny z okolí kloubů, zvyšovat pružnost kloubního pouzdra, udržovat tak dobrý pohybový rozsah.

3. Účinek na svaly.

Vliv masáže na zlepšení fyziologických a biochemických parametrů (Boone & Cooper, 1995), napomáhání odplavování laktátu ze svalů (Bale & James, 1991) a oddalování nástupu svalové únavy (Hilbert, Sforzo & Swensen, 2003) dokazuje význam masáže po výkonu. Někdo však může namítat, že tyto důkazy jsou sporné, protože většina výzkumů je prováděna pouze na malém vzorku (Weeks & Horan, 2009).

Při masáži se ve svalech otevírá větší množství krevních vlásečnic, které jsou v klidu většinou zavřené. Na 1 mm² svalového průřezu je v klidu otevřených 30–270 kapilár, po masáži jich je však až 1 400 (Riegerová et al., 2007). K takovému otevření dochází díky reflexnímu působení a také díky histaminovým látkám jako při působení masáže na kůži. Riegerová dále uvádí, že se zlepšuje svalová činnost, proto je masáž před výkonem opodstatněná.

Podle Jánošdeáka (2007) lze svalový tonus regulovat také reflexně – pomocí působení na kožní receptory nad příslušnými svaly přes mozkovou kůru zpětně na svalový tonus.

Studie Balkeho et al. z roku 1989 zkoumala, jaký má masáž vliv na svalovou únavu. Přestože vzorek testovaných byl malý, vědci potvrdili, že masáž pomohla zotavení mnohem efektivněji než pouhý odpočinek.

Podle další studie z roku 1995 má masáž velmi výrazný vliv na urychlení regenerace svalů ve srovnání s pouhým odpočinkem (Rinder & Sutherland, 1995).

4. Účinek na krevní a mízní oběh.

Všechny změny na kůži, podkožním vazivu, kloubech a svalech v důsledku masáže, se uskutečňují ve značné míře právě prostřednictvím krve a mízy. Mimořádně významný je vliv masáže na lymfatický systém, protože mízové cévy sbírají toxické látky a tkáňový odpad. Cévy se při masáži otvírají a rozšiřují, tím se krevní oběh zvětšuje, čímž se ovlivňuje výživa buněk a tkání. Účinek masáže na krev a mízní systém je úzce spojen s celkovým působením masáže na celý organismus. Krevní oběh zlepšujeme pomocí masáže také tím, že překrvené periferní části (kůže, svaly) reflexně zlepšují odtok přebytečné krve z vnitřních oblastí

organismu, a tím zlepšují rozdělení krve v těle. Reflexně masáž také působí na činnost srdce, podle charakteru a druhu masáže se to projevuje buď dráždivě, nebo tlumivě. Ovlivňuje se jak frekvence srdeční činnosti, tak i velikost systolického objemu. Z toho vyplývá, že srdce vykonává plnější a silnější údery po masáži, avšak tyto změny se nemusí projevovat nikterak výrazně (Jánošdeák, 2007).

5. Účinek na nervový systém.

Centrální nervový systém (CNS) je hlavní řídicí systém v organismu člověka, který je taktéž ovlivnitelný masáží a to prostřednictvím dráždění receptorů, které jsou umístěné v kůži, podkoží, ve svalech, šlachách i kloubech. V CNS dochází k určité iradiaci vzruchů, čímž dochází k ovlivnění i okolních center. Množství následných reakcí se tak rozšiřuje a i místně prováděná masáž má celkový dopad. Rozsah a charakter změn v určité oblasti závisí na použité technice masáže a způsobu provedení. Masáží můžeme ovlivňovat vegetativní ladění – správné střídání podráždění a útlumu v CNS je hlavním předpokladem dobré činnosti organismu (udržení pracovního výkonu, ochrana před únavou) (Jánošdeák, 2007).

Na centrálním nervovém systému se dle Jánošdeáka (2007) projevuje únava vyplývající z intenzivní svalové činnosti. Únava se projeví v těch částech mozkové kůry, ve kterých dochází ke zpracování podnětů přicházejících z drážděných receptorů. Aby došlo k regeneraci, musí nastat útlum v dané části mozkové kůry – tím se chrání mozkové buňky před poškozením a nervové buňky se tak zotavují. Prohlubováním útlumu se zotavování nervových buněk urychluje.

Podle Pavlova (in Jánošdeák, 2007) můžeme napomáhat urychlení regeneraci nervových buněk tím, že zvýšíme dráždění jedné části mozkové kůry, a tím prohloubíme útlum v jiné části mozkové kůry. Proto masáž aplikovaná na předtím nezátížené neunavené oblasti může urychlit regeneraci.

Mechanickým tlakem při masáži můžeme stimulovat činnost parasymptiku, což se projevuje snížením hladiny kortizolu ve slinách (nepřímé měření parasymptické aktivity) (Weerapong, Hume, & Kolt, 2005). Změny hladiny hormonů (kortizolu a serotoninu) se objevují především ve specifických případech jako například u pacientů s bolestí zad (Hernandez-Reif, Field, Krasnegor, & Theakston, 2001) u HIV pozitivních pacientů (Ironson et al., 1996) či u depresivních adolescentních matek (Field, Grizzle, Scafidi, & Schenberg, 1996).

Účinek masáže na nervový systém je velmi důležitý, představuje více celkových změn než lokálních. To vyplývá z reflexního charakteru nervového systému, reaguje na podráždění především širšími všeobecnými účinky, které se projevují na jiných orgánech (Jánošdeák, 2007).

6. Účinek na ostatní orgány a systémy.

Masáží můžeme ovlivňovat trávicí systém, dýchací systém, látkovou přeměnu a vylučování. Se zrychlením metabolismu souvisí i vylučování odpadních látek. Vedle vydechování oxidu uhličitého plicemi se jedná hlavně o vylučování odpadů močí – po masáži se zvýší vylučování močí až o 60 %. Za příčinu považují někteří autoři intenzivnější mobilizování vody především z podkožního vaziva, také ze svalů a větší průtok krve ledvinami. Takto se může organismus snadno zbavit některých přebytečných produktů metabolismu.

Důležitý je účinek masáže na smyslové orgány, zlepšení zrakového a sluchového vnímání (především při masáži hlavy).

Musíme však především zdůraznit, že i při početných lokálních účincích masáže na jednotlivé části těla je rozhodující celkový účinek na organismus, který pozitivně ovlivňuje tělesný stav člověka a jeho připravenost na výkony (fyzické i duševní) a na stav únavy (Jánošdeák, 2007).

Indikace klasické masáže dle Flandery (2005):

- V rekonvalescenci po těžkých chorobách.
- Při chronických revmatických onemocněních.
- Při chronických onemocněních dýchacího systému, především s následným tuhnutím hrudníku.
- Při zácpě.
- Po některých úrazech a operacích – dochází k urychlení vstřebávání výronů krve a hojení ran.
- Především u chorob pohybového aparátu.

Kontraindikace klasické masáže dle Flandery (2005) a Sedmíka (1997):

- Při stavech mimořádné únavnosti až vyčerpanosti.

- Při horečnatém, akutním zánětlivém a infekčním onemocnění nebo při podezření na ně.
- Při postižení kůže chorobným zánětem hnisavým nebo plísňovým.
- V místech křečových žil a bérkových vředů či v místech čerstvého poranění.
- Při nádorových onemocněních.
- Při krvácivých chorobách a u pokročilé aterosklerózy a osteoporózy.
- V místě zvětšených mízních uzlin, nádorů, bradavic, mateřských znamínek, zanícených nebo zředovatělých afekcí.
- Při chorobách dutiny břišní – průjmy, zejména s krvácením do stolice nebo při nevyprázdněném močovém měchýři.
- Při onemocnění žlučníku a močových cest.
- V době gravidity, dva měsíce po porodu a masáž břicha v době menses.
- Vynecháváme krk zepředu, prsa u žen a prsní bradavky u mužů, oblast pohlavních orgánů, tříselnou krajinu a podpažní jamky.

2. 4 Druhy masáží

Dnes máme k dispozici velmi mnoho druhů masáží, podle Crabtree (1997) existuje asi 160 různých způsobů, které můžeme zařadit pod společný název „masážní terapie“. Pokud tedy máme nějaké obtíže, měli bychom se seznámit s nabídkou a účinkem jednotlivých druhů a vybrat si pro nás ten nejvhodnější.

Přehled nejpoužívanějších druhů masáží:

- Automasáž – masáž, kterou si člověk provádí sám. Masáž se začíná na dolních končetinách, na chodidle a postupuje se ve směru žilního toku vzhůru (v jinovém směru). Dále navazuje masáž břicha, přední plochy hrudníku, poté masáž horních končetin, kdy se začíná u prstů a pokračuje ve směru odtoku krve směrem k ramenům (směr jang). Pak následuje masáž šíje a nakonec neúplná automasáž zad od hýždí směrem vzhůru ve směru průběhu zadní střední dráhy. Automasáž obličeje se provádí zřídka a řadí se spíše do kosmetického ošetření (Sedmík, 1997).
- Aromaterapeutická masáž – její součástí je používání aromatických esencí či olejů přírodního původu. Tato metoda se po technické stránce neliší od klasické masáže,

avšak při aromaterapeutické masáži se užívají aromatické esence rozpuštěné v rostlinných olejích. Celková masáž se provádí velmi zřídka, nejčastější je částečná masáž postižených částí těla (Sedmík, 1997). Aromaterapie používá okolo 40 rostlinných olejů. Při masáži se využívá jejich specifických vlastností a tím, že se absorbují do pokožky, napomáhají v boji proti různým zdravotním potížím. Například levandule je relaxující a dobrá pro suchou podrážděnou pokožku, zatímco citron posiluje imunitní systém a máta podporuje trávení. Velmi často se aromaterapií léčí stres, chronická únava, alergie a poruchy trávení (Anonymous, 1993).

- Baňkování – velmi stará metoda, která se používá na onemocnění a problémy pohybového aparátu, ale také při léčbě onemocnění trávicího či dýchacího aparátu. Baňkování znamená přikládání nádobek, ve kterých vytvoříme podtlak, a tím se přisají k pokožce. Baňky se přikládají na určená místa (reflexní zóny, akupunkturní body, ashi zóny) nebo se využívají pro masáž a jsou většinou kulovitého nebo zvonovitého tvaru o průměru zhruba 15–90 milimetrů. Existuje více druhů baňkování – dělí se dle intenzity či kombinace například s jehlami, moxováním či bylinkami. Baňky se přikládají na svlečené tělo klienta, který v průběhu aplikace leží na lůžku (Šos, 2010).



Obrázek 1. Baňkování

- Bezkontaktní masáž – jedná se o léčbu bioenergetickou energií přikládáním rukou těsně nad masírovanou oblast, ale také pomocí různých tahů a jiných manipulačních postupů. Během léčení jde o představu, jak z konečků prstů vychází životní síla, ovíjí

se okolo pacienta, vstupuje do něj či do některého jeho konkrétního orgánu, a tím mu přináší sílu a zdraví (Kopylov, 2000).

- Bowenova masáž – přesný mechanismus působení této metody nebyl doposud přesně popsán. Základní fyzikální působení reflexní stimulace technikou T. A. Bowena přímo ovlivňuje nervová zakončení v kůži, podkoží a svalech. K ovlivnění dochází tlakem, tahem při vytváření kožní řasy a vibrací tkání, která vzniká při poslední fázi Bowenova pohybu. Pokud je vše provedeno správně, všechny uvedené impulzy se pohybují pod hranicí bolestivosti, a nemohou tedy vyvolat vznik obranného spazmu. Většina míst, kde se Bowenův pohyb obvykle aplikuje, se nachází v těsné blízkosti akupunkturních bodů, povrchově uložených nervových pletení či lymfatických cest. Šetrný impuls v těchto místech vyvolává odezvu receptorů ve svalech, úponech, kůži i podkoží. Signál je přenášen z receptorů do CNS a poté zpět do oblasti bezprostředně ovlivňované i do oblastí reflexně propojených, dochází tak k lokálním chemickým změnám vnitřního prostředí organismu, k lokálním změnám prokrvení a výživy tkání v důsledku uvolnění spasmů utlačujících elementy cévního i nervového systému, ke zlepšení svalové činnosti a funkce mízního systému apod. Nakonec dochází k vymizení bolestivého vjemu v problematické oblasti a normalizace funkce svalu. Časté je psychické uvolnění způsobené pravděpodobně ovlivněním limbického systému. Princip působení Bowenovy metody je také vysvětlován pomocí východní filosofie – jako harmonizace toku čchi v těle a odstraňování bloků na energetické úrovni. K takové harmonizaci dochází 4-5 dní po ošetření, do té doby se musíme vyvarovat jakýchkoliv jiných masáží. Masáž se skládá z přípravné fáze (stimulace receptorů uložených v kůži a podkoží), stimulační fáze (stimulace hlouběji uložených receptorů citlivých na tlak) a výkonné fáze (dráždění receptorů citlivých na vibraci) a provádí se vleže i vsedě, podle ošetřované oblasti, a je možné tuto metodu provádět i přes volné oblečení. Bowenova metoda se používá při velkém množství potíží, například při bolestech hlavy, zad, břicha, při závratích, nervozitě, stresu, zažívacích potížích a mnohých dalších problémech (Kvašňáková, 2011).
- Breussova masáž – se používá většinou po ošetření Dornovou metodou, protože po této masáži dochází k uvolnění. Také se používá jako příprava na napravování páteře, protože při napjatém svalstvu pomáhá Breusseova masáž uvolnění. Tuto

metodu lze charakterizovat jako jemnou energetickou masáž, která slouží k uvolnění a prevenci. Posunutá hrudní či bederní obratle při Breusseově masáži lze často bezbolestně uvést do správné polohy. Často při bolestivých potížích (např. ischialgie) je tato masáž jedinou metodou, kterou pacient snese. Pacient leží na lůžku a „narovnávání“ páteře se provádí nejdříve nasucho, poté se používá i olej. Součástí masáže je i tzv. léčivý magnetismus – prostřednictvím páteře masér harmonizuje a aktivuje jednotlivé orgány příkládáním rukou (Raslan, 2004).

- Čokoládová masáž – Horké čokoládové masáže se většinou provádí na celém těle, kromě obličeje, prsou, dlaní, prstů a chodidel. Nedoporučují se však lidem trpícím kožními infekcemi, ekzémy a těhotným ženám. Masáž trvá 60-90 minut včetně závěrečné relaxace na lůžku. Masáž začíná čokoládovým peelingem, kdy se na tělo nanese buď cukrový peeling – směs přírodního cukru, vonného oleje a extra tmavé čokolády, nebo kávový peeling, kdy se smíchá rozemletá káva s olejem. Tato procedura umožní odstranit zbytky starých a odumřelých buněk, pleť se vyhladí a provoní. Potom následuje vlastní masáž, kdy se lehce vmasírovává do pokožky krém z čokolády a mandlového oleje. Lehce se vstřebává a zanechává pokožku jemnou a zářivou. Masáž končí čokoládovým zábalem, který spočívá v nanesení teplé směsi čokolády s olejem na pokožku a zabalení těla do speciální fólie na 20 - 30 minut. Hořčík v čokoládě ovlivňuje bolest hlavy, soustředění, správnou činnost nervů, působí proti stresům a zánětům. Antioxidační látky v čokoládě omezují vznik srdečních onemocnění (<http://www.masaze.info>).

Na čokoládovou masáž se používá čokoláda s minimálně 80% podílem kakaové hmoty, ta je chuťově zcela odlišná od čokolády určené ke konzumaci. Smíchává se s přírodními masážními oleji, nejčastěji mandlovým, který je lisován z jader mandloně sladké. Bývá nedílnou součástí masáží a je díky své snadné manipulaci oblíben. Mandlový olej má blahodárné a uklidňující účinky na suchou pokožku (Kusmirek, 2005).

- Čínská léčebná masáž „tuina“ – sahá původem do roku 400 př. n. l. Cílem této masáže je uvést v organismu do rovnováhy principy Jin a Jang, což jsou protikladné síly. Rovnováha se nastoluje stimulací energie, která proudí meridiány (Corsi, 2006). Součástí léčebné masáže je také nauka o systémech výživy, ochrany, čchi a krve. Masáž normalizuje stav jin a jangu, harmonizuje systémy výživy a ochrany, vitální

(životní) energii a krevní systémy a harmonizuje jinové a jangové orgány. Jako ostatní metody léčby tradiční čínské medicíny je i tato masáž spjata se základní teorií tradiční čínské medicíny (Chengnan, 2007).

- Dornova metoda (masáž) – jemná a efektivní manuální terapie, díky níž jsou klouby a obratle bezpečně a přesně uváděny do původních správných poloh. Je to dynamický děj prováděný s aktivní spoluúčastí pacienta. Tato metoda je velmi bezpečná, protože se nemohou uvolnit krevní sraženiny vlivem trhavého natahování tkáňových struktur, jak je tomu u jiných metod. Ošetření Dornovou metodou se provádí vleže, vsedě i ve stoje, podle právě napravovaných kloubů. Pacient však v dané poloze musí mít možnost aktivní spolupráce při nápravě obratlů či kloubů (Raslan, 2004).



Obrázek 2. Dornova metoda

- Hluboká příčná frikce – speciální masážní technika klasické masáže, která se provádí za pomoci špiček prstů a palcem napříč k průběhu svalových vláken nemocné tkáně. Tato masáž může být nepříjemná, nikdy však ne bolestivá (Storck, 2010).
- Klasická (švédská) masáž – je jedním z nejběžnějších způsobů masáže. Při masáži se používá masážních olejů, emulzí nebo různých krémů. Leží se bez oblečení na měkkém masážním lehátku, nemasírované části těla jsou přikryté ručníkem. Při masáži krku a šíje, která trvá 15 – 20 minut, se sedí na židli. Odborník při masáži používá nejen pohybů svých rukou (různé tahy, hnětení, hlazení) na těle

ošetřovaného, ale také provádí otáčení, flexi a extenzi pacientových končetin (Anonymous, 1999). Užívá se hmatů tzv. effleurage, což je princip tahu pro podporu relaxace užívající se především na začátku a na konci masáže, ale i v průběhu ošetření. Tzv. petrissage používá rukou a prstů k hnětení svalů, důležitý je tlak a rytmický pohyb. Dalším hmatem je tření – malé krouživé pohyby, vibrace, stlačování a další. Tlak rukou musí být dostatečný, aby pohyboval svaly, ale nesmí nastat bolest. (Anonymous, 1999; Cates, 1998).

- Lymfatická masáž – Masér využívá při této proceduře celkem pět typů masérských hmatů, které vycházejí z klasické masáže, a to hmat nazývaný se stojící kruhy, dále pumpovací hmat, vypuzovací hmat, příčný hmat a otáčivý hmat. Všechny hmaty se provádějí s nízkou frekvencí a ve směru toku lymfy. Jsou tedy odlišné pro horní a dolní polovinu těla. Hmat zvaný stojící kruhy je hmatem roztíracím. Dochází při něm k posunu kůže. Tento hmat používá masér na všech částech těla klienta. Hmat pumpovací je nejčastěji využíván na větších plochách (jednoručně nebo obouřučně), např. na přední straně stehna. Vypuzovací hmat se nejčastěji používá při ošetření předloktí a bérce. Hmat otáčivý je velkoplošný a provádí se i obouřučně zejména na hrudníku, zádech, hýždích. Příčný, neboli kombinovaný, hmat vychází z pumpovacího hmatu a stojícího kruhu. Provádí se zejména při masáži končetin. Na rozdíl od klasické masáže se všechny zmíněné hmaty provádějí s malým tlakem a masáž nesmí vyvolat bolest. (Sedmík, 2008).
- Masáž dětí a kojenců – může zlepšit vzájemné vztahy mezi rodiči a dětmi, ale i mezi všemi členy rodiny, protože masáž podněcuje a prohlubuje schopnost vcítit se do druhé osoby, se kterou jste při masáži v neverbálním kontaktu. Masáž dětí se skládá ze tří druhů – tradiční indické masáže, švédské masáže a masáže chodidel. Masáž je sestavou jemného a citlivého masírování dětského těla za užití zvláčňujících olejů a za doprovodu dětské relaxační hudby. Metoda masáže dětí a kojenců je natolik univerzální, že ji můžeme provozovat jak u zdravých dětí, handicapovaných dětí, u miminek i starších dětí a dokonce i u dospělých (Hašplová, 1999). Masáže dětí slouží nejen jako podpora správného spánku, také se může používat pro zmírňování bolestí, stimulování krevního oběhu, posiluje imunitní systém a především upevňuje vztahy mezi dítětem a rodičem. Byly dokázány

příznivé účinky masáže u astmatických, diabetických a předčasně narozených dětí (Anonymous, 2006).



Obrázek 3. Reflexní masáž dětí a kojenců



Obrázek 4. Masáž dětí a kojenců

- Masáž horkými kameny – je spojení klasické masážní techniky s medicínskými vědomostmi severoamerických indiánů Hopi. Tuto metodu obnovila a rozvinule v devadesátých letech minulého století masérka Mary Nelsonová – zakladatelka „LaStoneTherapie“. Tato terapie pracuje s 54 černými čedičovými a s 18 bílými mramorovými kameny. Čedičové kameny se zahřívají na padesát stupňů Celsia i více a mramorové kameny slouží jako protipól a chladí se na teplotu ledu. Stimulace pokožky teplem a chladem vyvolává v těle stavy napětí a snaží se o vyrovnání těchto protikladů. „LaStone-Therapie“ je chráněný pojem, který mohou užívat pouze autorizované osoby. Naproti tomu „Hot Stone Massage“ je k dispozici každému masérovi a umožňuje mu s ohřátými kameny volně pracovat. „Hot Stone Massage“ má původ na Havaji, užívá se k masáži hladkých horkých vulkanických kamenů – tak

se dosahuje uvolnění svalů a jejich napětí, podpoří se prokrvování, regulují se teplotní změny těla a dochází ke zklidnění duše (Fleck & Jochum, 2009).



Obrázek 5. Masáž horkými kameny

- Masáž vazivové tkáně – nejuznávanější manuální metoda, považována za speciální formu ošetřování reflexních zón. Je to spojení segmentální masáže, masáže chodidel, periostu, akupresury i akupunktury (Storck, 2010).
- Medová masáž – je masáž prováděná na masážním stole za pomoci medu místo masážních olejů. Existuje několik technik provádění masáže, například metoda pumpování či technika rolování prstů. Na závěr se záda omyjí vlhkou žínkou shora dolů. Poté může navázat druhá či třetí masáž a celkově ošetření trvá v průměru 60 minut, u starších a oslabených lidí by měla být masáž kratší. Medová oživuje celý organismus, vhodná při vyčerpání a slabosti v důsledku stresu, dále při napětích, nervových poruchách a stavech neklidu. Medová hmota obnovuje přirozenou detoxikační schopnost organismu – užívá se proto při různých civilizačních chorobách, které souvisejí s usazováním jedů a škodlivin (rakovina, potíže srdečního oběhu, alergie, žaludeční a střevní poruchy, bolesti hlavy, potíže se spánkem, deprese). Dále působí medová masáž příznivě na orgány těla přes reflexní zóny zad (Harnisch, 2002).
- Moxování – nebo-li prohřívání, je velmi stará metoda pocházející z Číny. Může být u některých nemocí mnohem efektivnější metodou než akupunktura. Moxování se provádí prohříváním akupunkturálních bodů nebo částí těla doutnajícími smotky bylin (především pelyňku). Při moxování se z pelyňku uvolňuje specifické aroma,

což je pro někoho velmi příjemné, pro jiného velmi dráždivé. Moxování se provádí pomocí smotků bylin do tvaru cigarety nebo kuželíku opět nad pacientem bez oděvu nejčastěji v poloze vleže (Šos, 2010).

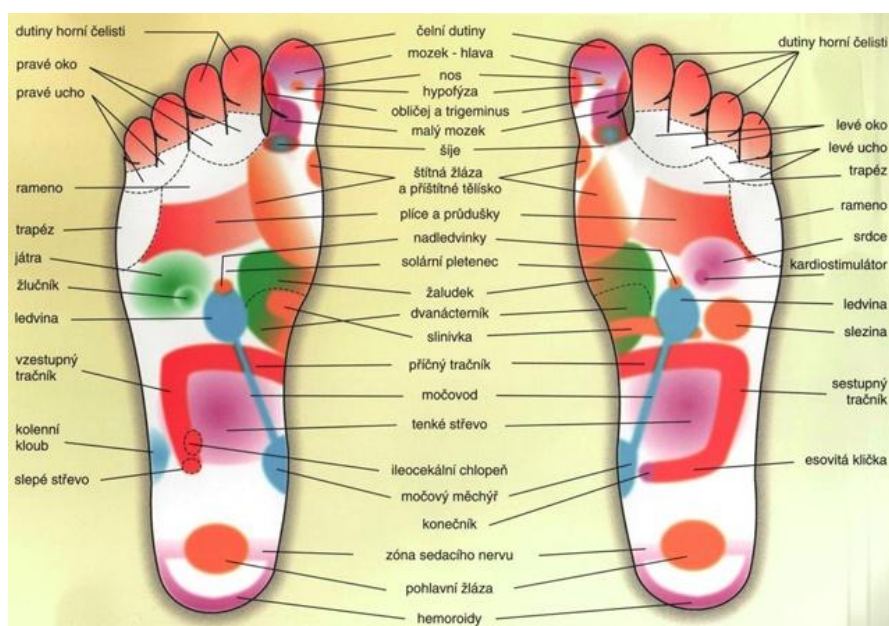


Obrázek 6. Moxování

- Ošetřování periostu – metoda spočívá v lokálním povzbuzení prokrvení, regeneraci především periostálních buněk a reflektorickém ovlivnění orgánů nervově spojených s ošetřovanými plochami periostu. Ke konci se nad intenzivně masírovanými body provádí silné protření (Storck, 2010).
- Podvodní masáž – provádí se ve vaně s úchyty, která obsahuje alespoň 600 litrů vody. Pacient by měl být ponořený celý pod vodou. Uplatňuje se zde teplota vody, vztlková síla vody, hydrostatický tlak a masážní účinek proudu vody (Storck, 2010).
- Reflexní masáž chodidlových zón – je považována za holistickou léčebnou techniku snažící se pojmát člověka jako celek a nastolit podle toho v těle i duši stav rovnováhy a harmonie. Všechny orgány, žlázy i jiné části těla jsou na chodidle rozloženy ve stejném uspořádání jako obrazy příslušných částí těla. Při stimulaci reflexních bodů na chodidlech je vyvolávána bezděčná reakce v orgánech a žlázách spojených energetickými dráhami s těmito specifickými reflexními body. Toto zobrazení částí těla je taktéž zřetelné v oční duhovce, na uchu a na ruce. Avšak na chodidlech zaujímá větší prostory a je specifičtější, proto se s nimi snadno pracuje (Ellis & Douglas, 1998). Touto metodou se velmi často léčí například špatný krevní oběh nebo otoky kloubů. Léčba obou nohou trvá v průměru jednu hodinu (Anonymous, 1993).



Obrázek 7. Reflexní masáž



Obrázek 8. Reflexní zóny (<http://www.masaze-perla.cz/terapie/reflexni-terapie/>)

- Senzuální masáž – definuje se jako milostná předehra prováděná masérskými hmaty. Je známo, že nejpovrchnější a nejjemnější třecí hmaty (hlazení či laskání) vyvolávají velmi příjemné pocity. Pro takovou masáž neexistují žádná pravidla, směr i síla prováděných hmatů je ovlivněna temperamentem partnerů a stavem jejich emocionálního a sexuálního vzrušení (Sedmík, 1997).

- Shiatsu – manuální technika, pomocí které dochází k obnově energetické rovnováhy pomocí statického tlaku rukou v určitých částech těla. Tato japonská léčebná procedura vychází z tradiční čínské medicíny. Používají se při ní palce, dlaně, hřbety ruky a někdy i lokty a kolena. Působení statickým tlakem na určitá místa těla má velmi přesná pravidla: využívá se vlastní váhy, důležitý je statický tlak a kolmý tlak (Bottalo, 2006). Shiatsu praktikujeme vždy v oblečení, při masáži je totiž důležitá stimulace parasymptiku, kdy se energie dostává dovnitř těla, nastává hluboký stav uvolnění a dojde k poklesu frekvence tepu i dechu a teplo se stáhne z povrchu do středu těla (Havelková, 2001). Nejčastěji se shiatsu používá k léčbě bolestí zad, bolestí hlavy, migrén a stresu (Anonymous, 1993).



Obrázek 9. Masáž Shiatsu

- Sportovní masáž – uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, které napomáhají sportovci se zbavit únavy či se připravit k podání plného výkonu. K doléčování některých onemocnění (zvláště zranění) slouží léčebná sportovní masáž (Hansgut, 2009). Existují tři druhy masáže – před výkonem, po výkonu a tzv. „udržovací“. Masáž před výkonem uvolňuje ztuhlé svaly a povzbuzuje tělo, aby bylo připraveno na zátěž. Masáž po výkonu uvolňuje napětí v těle vzniklé zátěží. Udržovací masáž, někdy nazývaná masáž hluboké tkáně, slouží k obnově tělesných

sil či jako léčba různých poranění. Mnoho z pohybů této masáže je převzato z klasické švédské masáže (Anonymous, 1999; Hošková, 2000).

- Thajská masáž – léčebná forma umění, která je založená na ájurvédské medicíně a józe. Jedná se o kombinaci akupresury, práci na energetických dráhách a protažení velmi podobná józe. Thajská masáž je velmi odlišná forma masáže od západních technik tím, že neuzivá žádné masážní oleje, masáž je prováděna na matraci přímo na podlaze a klient zůstává úplně oblečený. V Thajsku se proto často nenazývá masáží, ale „jógou pro líné“ (Salguero, 2008).



Obrázek 10. Thajská masáž

3 CÍLE

Hlavním cílem práce je analyzovat předmět Regenerační a sportovní masáže a zjistit, jakým způsobem studenti Fakulty tělesné kultury využívají znalostí a dovedností získaných po absolvování tohoto předmětu.

Dílčí cíle

- analýza předmětu Regenerační a sportovní masáže u jednotlivých studijních oborů
- analýza výuky Regeneračních a sportovních masáží
- vyhodnocení ankety, jakým způsobem studenti Fakulty tělesné kultury využívají licenci získanou absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže

Výzkumné otázky

1. Budou Regenerační a sportovní masáže dostatečně zastoupené vzhledem k orientaci Fakulty tělesné kultury ve studijních plánech jednotlivých studijních oborů?
2. Jakým způsobem jsou v současnosti Regenerační a sportovní masáže vyučovány ve vztahu k předešlé výuce?

4 METODIKA

Analýza výuky vycházela z velké části z primárních informačních zdrojů.

Primární informační zdroje tvoří původní prameny, které obsahují bezprostředně nová sdělení o výsledcích odborné a vědecké práce. Za primární zdroje jsou považovány tyto dokumenty:

- vědecké, technické a odborné časopisy;
- patenty, průmyslové vzory a ochranné známky;
- normy;
- interní firemní informace;
- zprávy z vědeckých a odborných setkání;
- výzkumné a technické zprávy;
- vědecko-kvalifikační práce (Vymětal & Váchova, 2000).

V naší diplomové práci jsme z primárních zdrojů vycházeli především ze Seznamů přednášek FTK od roku 1991 až do roku 2012.

Dále jsme využili konzultace a rozhovory s pracovníky na Fakultě tělesné kultury i Právnické fakultě.

Výzkumná práce je stěžejně založena na sběru a zpracování informací získaných prostřednictvím anketního listu. Naše výzkumné šetření bylo provedeno u současných i bývalých studentů Fakulty tělesné kultury v časovém období únor – duben 2012.

Osloveno bylo sedmdesát studentů, vzhledem k omezenému výběru se vrátilo správně vyplněných anketních listů padesát dva. Výběr vycházel z různých studijních oborů Fakulty tělesné kultury, avšak podmínkou bylo absolvování předmětu Regenerační a sportovní masáže.

Všichni respondenti byli seznámeni s tím, že jejich anketní list bude použit do této diplomové práce a dali souhlas ke zpracování.

Respondenti dostali anketní listy v různých vyučovacích hodinách a také elektronickou cestou. Návratnost listů byla v prvním případě 100 %, v případě druhém 69 %.

Anketní list je součástí Přílohy 1. Je sestaven celkem z jednadvaceti otázek, z toho bylo devět uzavřených otázek, devět polouzavřených otázek a tři otevřené otázky:

- otevřené otázky – umožňují volnou tvorbu odpovědi,
- uzavřené otázky – výběr z několika variant odpovědi,
- polootevřené (polouzavřené) – jedná se o kombinaci obou předchozích typů.

Získaná data byla zpracována procentuálně a graficky.

5 VÝSLEDKY

5. 1 Analýza předmětu Regenerační a sportovní masáže u jednotlivých studijních oborů

Předmět Regenerační a sportovní masáže je na Univerzitě Palackého, Fakultě tělesné kultury, vyučován již od roku 1991. Po absolvování předmětu je možné získat licenci.

Uvedeme si stručný historický přehled výuky předmětu v jednotlivých školních letech od roku 1991 do roku 2012.

1991 – 1992

V prvním roce založení Fakulty tělesné kultury byl rektorem Univerzity Palackého prof. PhDr. Josef Jařab, Csc. Děkanem Fakulty tělesné kultury byl prof. PhDr. Bohuslav Hodaň, CSc.

Předmět „masáže“ byl vyučován pod Katedrou funkční antropologie a fyziologie. Pro obory Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro SŠ a Učitelství pro 2. Stupeň ZŠ Tělesná výchova (2. až 4. Ročník) byl předmět „masáže“ ve skupině „C“ „výběrové kurzy, cvičení a semináře“ – výběrová cvičení – masáže. V zimním i letním semestru probíhala výuka každý týden 1 hodinu.

1992 – 1993

V letech 1992 – 1993 se předmět „masáže“ vyučoval stejně jako předchozí rok – pro všechny studenty byl ve skupině „C“ výběrových kurzů, cvičení a seminářů.

1993 – 1994

Pod Katedrou funkční antropologie a fyziologie se zkratkou KFAF byl předmět „masáže“ vyučován v tomto školním roce pro pětileté magisterské obory Učitelství pro SŠ a Učitelství pro 2. stupeň ZŠ Tělesná výchova jako „C“ volitelný v bloku licenční program – masáže.

Pro třetí ročník oboru Rekreatologie byl předmět „Regenerace – masáže“ jako povinný „A“ předmět, v zimním semestru probíhala hodina přednášky jednou týdně, v letním semestru byly dvě hodiny cvičení týdně.

1994 – 1995

Studenti oborů Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů a učitelství pro SŠ Tělesná výchova a Učitelství pro 2. stupeň ZŠ Tělesná výchova měli možnost studovat masáže jako volitelný „C“ předmět v sekci licenční program – masérství.

Studenti oboru Rekreatologie měli ve třetím ročníku předmět Regenerace – masáže jako povinný „A“, v zimním semestru probíhala hodina přednášky každý týden, v letním semestru dvě hodiny seminářů týdně.

1995 – 1996

Obor Rekreatologie měla ve třetím ročníku ve svém studijním plánu předmět „Regenerace – masáže“ v bloku „A“ – povinný předmět. Opět probíhala v zimním semestru jedna hodina přednášky týdně a v letním semestru dvě hodiny seminářů.

Studenti ostatních oborů si mohli zapsat předmět jako C – licenční program – masáže.

Předmět se vyučoval pravidelně každý týden na sportovní hale.

1996 – 1997

Pětiletý magisterský obor Učitelství pro SŠ Tělesná výchova, čtyřletý magisterský obor Učitelství pro 2. stupeň ZŠ Tělesná výchova a čtyřletý magisterský obor Aplikovaná tělesná výchova měl ve studijním plánu pro druhé ročníky v bloku „C“ volitelných předmětů předmět Regenerace a sport. V dalších ročnících měli studenti možnost si zapsat také z bloku „C“ předmět Regenerační a sportovní masáže, který byl zakončen zápočtem a výuka probíhala v zimním i letním semestru vždy dvě hodiny týdně.

Pro obor Rekreatologie byl předmět Regenerace – masáže opět v bloku „A“ povinných předmětů.

Od roku 1997 probíhal předmět pravidelně na Právnické fakultě ve velkém sále.

1997 – 1998

Ve školním roce 1997/1998 byl rektorem Univerzity Palackého prof. RNDr. Lubomír Dvořák, CSc. a děkanem Fakulty tělesné kultury prof. PhDr. František Vaverka, CSc.

Předmět Regenerační a sportovní masáže byl zařazen v bloku volitelných „C“ předmětů pro obory Učitelství pro SŠ Tělesná výchova, Učitelství pro 2. st. ZŠ Tělesná

výchova a ATV. Studenti si předmět Regenerační a sportovní masáže mohli zapsat už od druhého ročníku a museli absolvovat výuku dvou hodin seminářů týdně v zimním semestru a dvou hodin týdně v letním semestru.

Pro studenty oboru Rekreatologie se předmět Regenerace a masáže se zkratkou REGMA vyučoval v I. etapě jako „B“ volitelný předmět, studenti za něj získali 3 kredity a museli absolvovat 54hodinovou výuku (26 hodin přednášek a 26 hodin seminářů).

1998 – 1999

Tento rok byl předmět Regenerační a sportovní masáže vyučován stejným způsobem jako předchozí, tedy pro studenty oborů Učitelství pro SŠ Tělesná výchova, Učitelství pro 2. st. ZŠ Tělesná výchova a ATV byl v bloku „C“ volitelných předmětů. Výuka byla prováděna opět vždy dvě hodiny týdně v zimním i letním semestru.

Pro obor Rekreatologie byl předmět se zkratkou REGMA opět v bloku „B“ volitelných předmětů.

1999 - 2000

Ve školním roce 1999/2000 se předmět Regenerační a sportovní masáže vyučoval jako volitelný „C“ předmět opět pro pětileté magisterské obory Učitelství pro SŠ Tělesná výchova, Učitelství pro 2. st. ZŠ Tělesná výchova a Aplikovaná tělesná výchova, vždy od druhého ročníku.

Pro obor Rekreatologie byl předmět Regenerace a masáže (REGMA) v 1. etapě v bloku „B“ povinných předmětů. Po absolvování výuky zahrnující 26 hodin přednášek a 26 hodin seminářů, získali studenti 3 kredity.

2000 – 2001

Ve školním roce 2000 – 2001 byla rektorkou Univerzity Palackého prof. MUDr. et PhDr. Jana Mačáková, CSc. a děkanem Fakulty tělesné kultury prof. PhDr. František Vaverka, CSc.

Předmět Regenerační a sportovní masáže pro všechny obory kromě oboru Rekreatologie v nabídce jako předmět „C“ – volitelný.

Předmět byl rozdělen do dvou částí – Regenerační a sportovní masáže 1 (REMA 1) a Regenerační a sportovní masáže 2 (REMA 2) a spadal pod Katedru antropologie a fyziologie. První blok (REMA 1) byl za jeden kredit a výuka trvala 26 hodin. Druhý

blok (REMA 2) byl za dva kredity a vyučoval se také 26 hodin. V předmětu REMA 1 se studenti seznámili se základními formami regenerace a jejich aplikací. Nacvičovali relaxační techniky a harmonizační cvičení. V navazujícím předmětu REMA 2 se již vyučovalo regeneračním a sportovním masáží. Studenti měli možnost získání licence.

Pro obor Rekreatologie byl předmět opět jako v předchozích letech pod zkratkou REGMA v sekci povinně volitelných předmětů – „B“.

2001 – 2002

V tomto roce byl již předmět Regenerační a sportovní masáže povinně volitelný, tedy v bloku „B“ pro studenty pětiletého magisterského oboru Rekreatologie. Předmět spadl opět pod katedru antropologie a fyziologie, ale měl zkratku REGMA. Studenti za jeho absolvování získali 3 kredity a výuka se skládala z 26 hodin přednášek a 26 hodin seminářů.

Pro ostatní obory (např. magisterská studia Aplikované tělesné výchovy, Učitelství pro 2 stupeň ZŠ, Učitelství pro SŠ) byl předmět v nabídce volitelných „C“ předmětů opět pod zkratkou REMA 1 a REMA 2.

Od roku 2002 se předmět začal vyučovat blokově, vždy 3-4 týden v lednu, výuka byla stále na Právnické fakultě ve velkém sále.

2002 – 2003

Pro studijní obor Rekreatologie byl předmět Regenerační a sportovní masáže opět povinně volitelný – tedy v bloku „B“ předmětů pod zkratkou REGMA za 3 kredity (26 hodin přednášky a 26 hodin seminářů). V tomto školním roce se Regenerační a sportovní masáže vyučovaly opět pro ostatní obory (Aplikovanou tělesnou výchovu, i magisterský obor Tělesnou výchovu) jako předměty volitelné, tedy v bloku „C“. Opět byly rozděleny na dvě části – REMA 1 a REMA 2.

2003 – 2004

Ve školním roce 2003 – 2004 se stala děkankou Fakulty tělesné kultury prof. PhDr. Hana Válková, CSc, rektorkou Univerzity Palackého ještě stále zůstala prof. MUDr. PhDr. Jana Mačáková, CSc.

Předmět Regenerační a sportovní masáže se vyučoval pro magisterský obor Rekreatologie jako „B“ – volitelný pod zkratkou REGMA. Výuka se konala 52 hodin, polovina byly přednášky a polovina seminář a předmět byl za 3 kredity.

Pro ostatní obory prezenčního studia byla možnost si zapsat předmět Regenerační a sportovní masáže jako „C“ předmět pod zkratkami REMA 1 a REMA 2 se stejnými podmínkami jako v předchozích letech.

Pro dálkové studenty oboru Management sportu a trenérství byl povinný „A“ předmět Regenerace a masáže. Předmět se zkratkou KREMA spadal pod Katedru funkční antropologie a fyziologie. Studenti absolvováním získali 2 kredity a výuka se skládala z 8 hodin přednášky a 8 hodin cvičení.

Roku 2004 se přesunula výuka Regeneračních a sportovních masáží z velkého sálu Právnické fakulty na malý sál, vyučuje se stále blokově.

2004 – 2005

Pro bakalářský i magisterský program Rekreatologie je předmět Regenerační a sportovní masáže stále v bloku „B“ – povinně volitelné. Vyučuje se pod zkratkou KAF/REGMA, studenti za absolvování 52hodinové výuky mohou získat 3 kredity.

Pro bakalářské i magisterské obory Aplikovaná tělesná výchova a magisterské obory Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a pro SŠ a pro magisterský navazující obor Rekreatologie jsou Regenerační a sportovní masáže stále v bloku „C“ – volitelné předměty, avšak pod zkratkou REGMA, výuka trvá také 52 hodin a za absolvování studenti získají 3 kredity.

Jako „A“ – povinný předmět se vyučoval pro prezenční bakalářské studium oboru Tělesné výchovy a sportu. Také pod zkratkou REGMA za 3 kredity a 52hodinovou výukou.

Pro kombinované studium oboru Management sportu a trenérství byl předmět Regenerace a masáže opět v bloku „A“ – povinné předměty pod zkratkou KREMA (za 2 kredity, 8 hodin přednášek a 18 hodin seminářů).

2005 – 2006

Ve školní rok 2005/2006 probíhala výuka předmětu Regenerační a sportovní masáže stejně jako v předchozím roce. Jako povinný předmět „A“ jej měl bakalářský obor prezenčního i dálkového studia Tělesná výchova a sport (TVS), avšak pro prezenční studium pod zkratkou REMA a dálkové studium pod zkratkou REGMA.

Jako povinně volitelný „B“ předmět měl Regenerační a sportovní masáže bakalářský i 5letý magisterský obor Rekreatologie pod zkratkou REGMA. Výuka opět trvala 52 hodin a byla zakončena získáním tří kreditů.

Ostatní obory (bakalářský a navazující magisterský obor Aplikovaná tělesná výchova, magisterské obory Učitelství TV pro 2. Stupeň ZŠ a Učitelství TV pro SŠ) měly možnost absolvovat předmět Regenerační a sportovní masáže pod zkratkou REMA jako „C“ volitelný předmět se ziskem tří kreditů.

Povinný „A“ předmět s názvem Regenerace a masáže (KREMA) měl bakalářský obor kombinovaného studia Management sportu a trenérství, studenti za něj získali dva kredity a výuka zahrnovala osm hodin přednášek a osmnáct hodin seminářů.

V roce 2006 došlo k dalšímu přesunu výuky z důvodu rekonstrukce malého sálu do Rotundy Právnické fakulty.

2006 – 2007

Pro školní rok 2006/2007 byl novým rektorem Univerzity Palackého prof. RNDr. Lubomír Dvořák, CSc. A děkanem Fakulty tělesné kultury doc. PhDr. Dušan Tomajko, Csc.

Předmět Regenerační a sportovní masáže pod zkratkou REGMA byl jako povinný „A“ předmět pro bakalářský prezenční i kombinovaný (pro kombinované studium pod zkratkou KREGMA) obor Tělesná výchova a sport (TVS).

Pro 5letý prezenční magisterský i 3letý bakalářský obor Rekreatologie byla výuka Regeneračních a sportovních masáží v nabídce povinně volitelných předmětů „B“.

Pro ostatní obory byly Regenerační a sportovní masáže pod stejnou zkratkou (REGMA) v nabídce jako „C“ volitelný předmět. Výuka pro všechny obory trvala opět 52 hodin a předmět byl za 3 kredity.

Povinný „A“ předmět s názvem Regenerace a masáže (KREMA) měl, stejně jako v předchozích letech, bakalářský obor kombinovaného studia Management sportu a trenérství. Taktéž za něj studenti získali dva kredity a výuka zahrnovala osm hodin přednášek a osmnáct hodin seminářů.

2007 – 2008

Stejným způsobem jako loňský rok, se předmět Regenerační a sportovní masáže vyučoval i ve školním roce 2007/2008. Pro studenty oboru Tělesná výchova a sport jako „A“ předmět, pro studenty oboru Rekreatologie jako „B“ předmět a pro ostatní studenty jako volitelný „C“ předmět.

Předmět s názvem Regenerace a masáže (KREMA) byl v bloku povinných „A“ předmětů pro bakalářský obor kombinovaného studia Management sportu a trenérství. Výuka zahrnovala 8 hodin přednášek a 18 hodin seminářů za 2 kredity.

2008 – 2009

Výuka Regeneračních a sportovních masáží byla v nabídce „A“ povinných předmětů pro bakalářské studium oboru Tělesná výchova a sport pro prezenční studium pod zkratkou REGMA pro kombinované studium pod zkratkou KREGM.

Pro studenty bakalářského oboru Rekreatologie se vyučovaly Regenerační a sportovní masáže (REGMA) jako „B“ předmět povinně volitelný v Modulu zážitková pedagogika – Management životního stylu pro Bc.

Pro ostatní studijní obory byl předmět opět v bloku „C“ – volitelných předmětů.

Kombinované studium bakalářského oboru Management sportu a trenérství měl v „A“ předmětech opět předmět Regenerace a masáže (KREMA) za 2 kredity (8 hodin přednášek a 18 hodin seminářů).

2009 – 2010

Předmět Regenerační a sportovní masáže se vyučoval úplně stejným způsobem jako v předchozím školním roce 2008/2009.

V tomto roce (2010) došlo k velkému kroku kupředu díky přesunu výuky na půdu Fakulty tělesné kultury – Neředín NC 518.

2010 – 2011

Ve školním roce 2010/2011 se předmět Regenerační a sportovní masáže také vyučoval pro obory ve stejném rozdělení jako v roce 2008/2009. Významnou změnou je opět změna rektora Univerzity Palackého na prof. RNDr. Miroslava Mašláně, CSc. a děkana Fakulty tělesné kultury na doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph. D.

2011 – 2012

Tento školní rok se předmět Regenerační a sportovní masáže, který spadá pod Katedru přírodních věd v kinantropologii (KPK), pro prezenční studium vyučuje jako „A“ povinný předmět pro studijní obor Tělesná výchova a sport.

Pro absolventy kombinovaného studia oboru Management sportu a trenérství je předmět Regenerační a sportovní masáže se zkratkou REGMA také v bloku „A“

povinných předmětů. Předmět je za 3 kredity a studenti musí absolvovat 26 hodin seminářů.

Pro bakalářský obor Rekreologie je předmět Regenerační a sportovní masáže stále v bloku „B“ povinně volitelných předmětů – Modul Management životního stylu.

Studenti ostatních oborů si mohou předmět Regenerační a sportovní masáže (REGMA) zapsat jako volitelný „C“ předmět.

Roku 2012 vzhledem ke grantovému projektu nastalo výrazné zlepšení z hlediska materiálního vybavení.

Tabulka 1. Historický přehled výuky Regeneračních a sportovních masáží

| Školní rok | Zkratka předmětu | Studijní obory | Semestr | Blok předmětu |
|------------|------------------|---------------------------------------|---------|---------------|
| 1991/1992 | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ | ZS/LS | C |
| 1992/1993 | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ | ZS/LS | C |
| 1993/1994 | - | Rekreologie | ZS/LS | A |
| | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ | ZS/LS | C |
| 1994/1995 | - | Rekreologie | ZS/LS | A |
| | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ | ZS/LS | C |
| 1995/1996 | - | Rekreologie | ZS/LS | A |
| | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ | ZS/LS | C |
| 1996/1997 | - | Rekreologie | ZS/LS | A |
| | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | ZS/LS | C |

| Školní rok | Zkratka předmětu | Studijní obory | Semestr | Blok předmětu |
|-------------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|
| 1997/1998 | REGMA | Rekreologie | ZS/LS | B |
| | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | ZS/LS | C |
| 1998/1999 | REGMA | Rekreologie | ZS/LS | B |
| | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | ZS/LS | C |
| 1999/2000 | REGMA | Rekreologie | ZS/LS | B |
| | - | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | ZS/LS | C |
| 2000/2001 | REGMA | Rekreologie | ZS/LS | B |
| | REMA1 REMA2 | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | ZS/LS | C |
| 2001/2002 | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REMA1 REMA 2 | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | BLOK | C |
| 2002/2003 | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REMA1 REMA2 | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | BLOK | C |
| 2003/2004 | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REMA1 REMA2 | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | BLOK | C |

| Školní rok | Zkratka předmětu | Studijní obory | Semestr | Blok předmětu |
|-------------------|-------------------------|---|----------------|----------------------|
| 2004/2005 | REGMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REGMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | BLOK | C |
| 2005/2006 | REMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV | BLOK | C |
| 2006/2007 | REGMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REGMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV Ochrana obyvatelstva | BLOK | C |
| 2007/2008 | REGMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REGMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV Ochrana obyvatelstva | BLOK | C |
| 2008/2009 | REGMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REGMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV, Ochrana obyv. | BLOK | C |

| Školní rok | Zkratka předmětu | Studijní obory | Semestr | Blok předmětu |
|------------|------------------|---|---------|---------------|
| 2009/2010 | REGMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REGMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV Ochrana obyvatelstva | BLOK | C |
| 2010/2011 | REGMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REGMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV Ochrana obyvatelstva | BLOK | C |
| 2011/2012 | REGMA | TVS | BLOK | A |
| | REGMA | Rekreologie | BLOK | B |
| | REGMA | Učitelství SŠ Učitelství ZŠ ATV Ochrana obyvatelstva | BLOK | C |

Vysvětlivky:

Učitelství SŠ – Učitelství tělesné výchovy pro střední školy

Učitelství ZŠ – Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ

ATV – Aplikovaná tělesná výchova

TVS – Tělesná výchova a sport

5. 2 Analýza výuky Regeneračních a sportovních masáží

Současný stav

Předmět Regenerační a sportovní masáže se vyučuje už od roku 1991, avšak sylabus předmětu lze dohledat pouze zpětně za 3 roky (2009/2010, 2010/2011 a 2011/2012).

Výuka se v těchto posledních letech konala blokově v jeden týden a zahrnovala vždy 52 hodin (seminář). Předmět byl zakončen zkouškou, která je vždy podmíněna získáním zápočtu. Student musel také splnit 75% docházku v letech 2009/2010 a 2010/2011, v roce 2011/2012 musel splnit 90% docházku. Předmět byl vždy podmíněn splněním zkoušky z předmětu Funkční anatomie člověka.

Studenti mohli při úspěšném absolvování předmětu usilovat o vystavení licence a v případě, že prokázali dostatečnou způsobilost, tak jim bylo vydáno osvědčení o způsobilosti k výkonu maséra.

Pro poměrně velký zájem posluchačů byl předmět vyučován dvakrát po sobě.

Vývoj výuky předmětu

Od roku 1991 do 1997 se konala výuka na Sportovní hale pravidelně každý týden v zimním i letním semestru. Studenti museli praktikovat masáže na klasických lavicích s využitím donesených karimatek, což bylo velmi nepohodlné a neergonomické.

V dalších letech 1997 – 2004 probíhala výuka na Právnické fakultě ve velkém sále (Obrázek 11.)

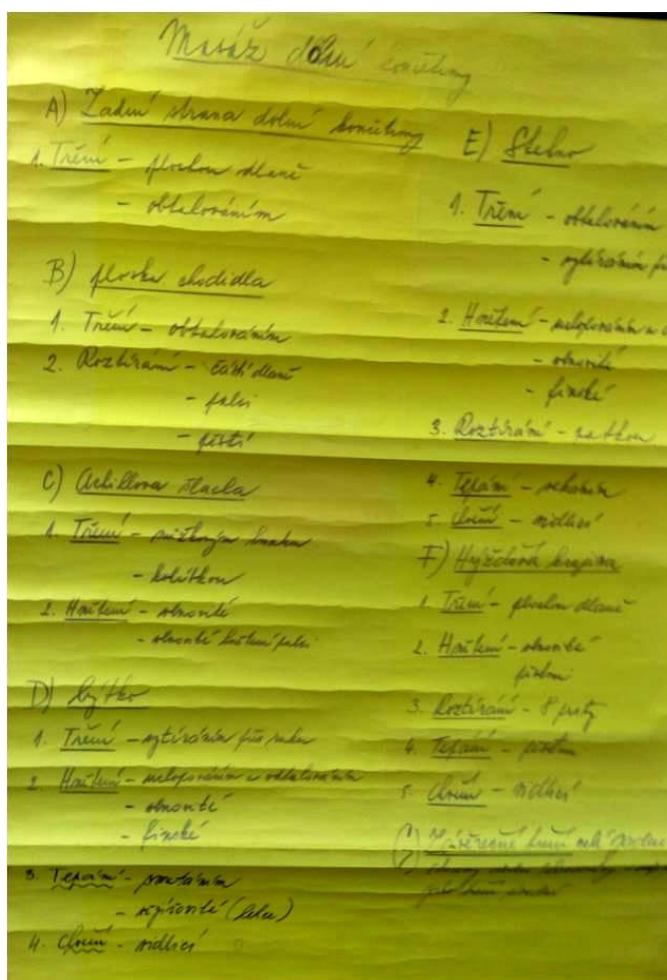


Obrázek 11. Výuka na Právnické fakultě

Do roku 2001 se předmět vyučoval pravidelně každý týden v zimním i letním semestru, ale od roku 2002 se už výuka začala konat blokově vždy 3. - 4. týden v lednu. Stejně jako na Sportovní hale museli studenti provádět masáže na školních lavicích a karimatkách.

Roku 2004, kvůli rekonstrukci velkého sálu, se přesunula výuka Regeneračních a sportovních masáží do malého sálu na Právnické fakultě. Výuka probíhala také blokově a stejně jako v předchozích letech stále na školních lavicích s karimatkami. Velkou nevýhodou malého sálu bylo to, že studenti při masážích neměli žádné soukromí, protože na ně mohli vidět lidé z tramvajové zastávky.

Z důvodu rekonstrukce malého sálu se roku 2006 přesunula výuka do Rotundy Právnické fakulty, která zde probíhala až do roku 2010. Zde měli studenti již opět soukromí, avšak prostory byly velmi stísněné, nesplňovaly současné vysoké hygienické i ergonomické nároky.



Obrázek 12. Staré nástěnné mapy

Do této doby byly jednotlivé masážní sestavy pro lepší orientaci studentů popsány rukou na starších typech nástěnných map, jak dokládá přiložená masážní sestava zadní strany dolní končetiny (obrázek 12.). Tento stav byl samozřejmě nevyhovující a dlouhodobě se hledaly možnosti inovace celé výuky Regeneračních a sportovních masáží.

Velké změna nastala roku 2010, kdy Fakulta tělesné kultury mohla využívat pro výuku vlastní prostory a to konkrétně velkou posluchárnu Neředín NC 518. Studenti měli k dispozici dostatečné množství masérských stolů, ale nebylo bohužel možné uspokojit více studentů. Byl to však velký krok kupředu jak z hygienických tak ergonomických důvodů.



Obrázek 13. Výuka Regeneračních a sportovních masáží v roce 2010

Díky grantu FRVŠ z roku 2012 nastaly další významné změny ve výuce Regeneračních a sportovních masáží. Studenti měli možnost propojit své teoretické znalosti s nábívkem praktických dovedností na nových ergonomicky stavitelných masérských stolech. Při vlastním provádění konkrétních masážních sestav byli studenti vizuálně naváděni pomocí vytvořených velkoplošných bannerů, které jim usnadňovaly nábívkem jednotlivých masážních sestav.

Pro snazší upevňování teoretických znalostí byly vytvořeny metodické karty, díky kterým si studenti procvičovali posloupnost jednotlivých masérských hmatů v konkrétních sestavách.

Velkou zásluhu na zkvalitnění praktické části výuky mělo pořízení masážních stolů, k nimž byla zakoupena také z hygienických důvodů ochranná prostěradla. Dále byly pořízeny rehabilitační pomůcky pro ukázky polohování – polštářky, věnečky, klíny, válce a podložky, vše s výplní z PVC kuliček. Pro další zlepšení praktické výuky se zakoupily masážní pomůcky (robotničky, h-profil, trojnožky), masážní oleje, balzámy a emulze. Aby studenti získali ucelenější představu o daném problému, byl pořízen model imitující vertebrogenní obtíže a model plotének a také akupresurní model.

K lepšímu uvolnění masírovaného organismu uvědomění si důležitosti a pozitivního účinku vhodně volené hudby byl zakoupen CD/MP3 přehrávač spolu s CD nosiči s relaxační a meditační hudbou.

Níže uvedený obrázek prezentuje nově pořízené velkoplošné bannery, které dokumentují jednotlivé masážní sestavy včetně upřesňujících fotografií jednotlivých masérských hmatů.

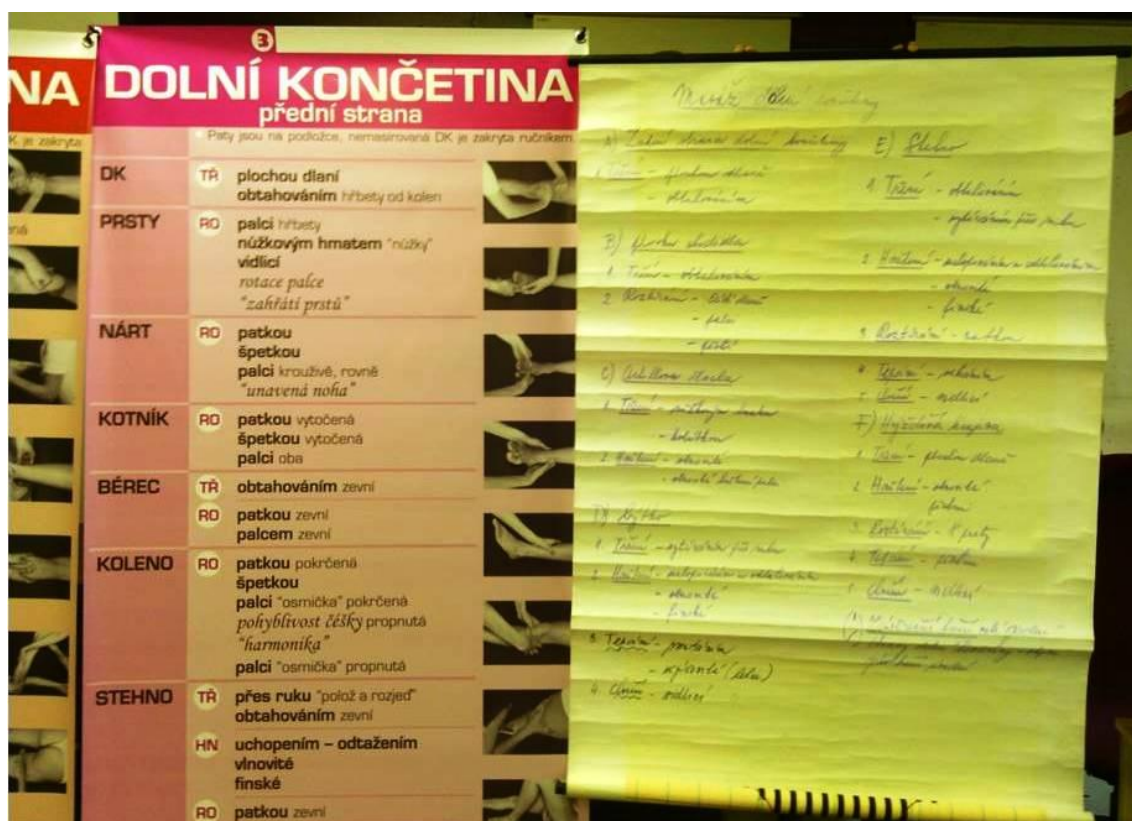


Obrázek 14. Nové velkoplošné bannery

Na dalším snímu jsou vidět jednotlivé masážní pomůcky, které studenti mohli přímo využívat při výuce. Rovněž se mohli seznámit se základní řadou masážních emulzí a také s nadstavbovou řadou masážních olejů a masážních bází, které lze při vlastní masáži využít.



Obrázek 15. Nové masážní pomůcky



Obrázek 16. Srovnání starých nástěnných map a nových velkoplošných bannerů

Při pohledu na obrázek 16. je zřejmý rozdíl mezi starším typem masážních map a nově vytvořeným typem velkoplošných bannerů. Z výše uvedeného je nasnadě, že kvalita výuky Regeneračních a sportovních masáží se výrazně posunula kupředu. Studenti jsou tak po absolvování předmětu velmi dobře připraveni poskytovat nabyté teoretické vědomosti i praktické znalosti přímo u klientů a stávají se tak velmi žádaným artiklem.

Dále předkládám inovovaný sylabus předmětu, který je v plné verzi uveden spolu s předcházejícím sylabem v přílohách práce. Z cíle předmětu a jednotlivých rozpracovaných částí vyplývá, které teoretický znalosti i praktické dovednosti student po absolvování výuky Regeneračních a sportovních masáží získává.

Cílem předmětu je seznámit studenty s formami klasické a sportovní masáže, působením masáží na lidský organismus. Obsahem předmětu Regenerační a sportovní masáže jsou tyto teoretické znalosti a praktické dovednosti:

Teoretické znalosti:

1. Základní poznatky z funkční anatomie – kosterní a svalová soustava
2. Základní poznatky z fyziologie – krevní oběh, lymfatický systém, svalový systém, CNS
3. Základy první pomoci
4. Historie masáže
5. Rozdělení regeneračních a sportovních masáží
6. Indikace a kontraindikace masáží
7. Účinky masáží
8. Hygiena masáží, masážní prostředky
9. Psychologie masáží
10. Další masérské techniky
11. Měkké mobilizační techniky
12. Pasivní strečink na masérských stolech
13. Základní masérské hmaty
14. Postup při celkové masáži těla - jednotlivé sestavy

Praktické dovednosti:

1. Základní masérské hmaty
2. Masáž zad

3. Masáž šíje
4. Doplňující hmaty, mobilizace, strečink v oblasti šíje a zad
5. Masáž hrudníku
6. Masáž břicha
7. Doplňující hmaty, mobilizace, strečink v oblasti hrudníku
8. Masáž zadní strany dolní končetiny
9. Masáž přední strany dolní končetiny
10. Masáž horní končetiny
11. Doplňující hmaty, mobilizace, strečink u horní i dolní končetiny
12. Aplikace sportovní masáže – masáž pohotovostní
13. Automasáž

Dále jsme analyzovali počet vystavených licencí na Fakultě tělesné kultury, které byly vydány. Data jsme získali z oddělení celoživotního vzdělávání pouze v letech 1995 – 2012, kdy můžeme konstatovat, že za tuto dobu bylo uděleno celkem 1 600 licencí a přehled počtů vydaných licencí za konkrétní roky uvádí následující tabulka.

Tabulka 2. Počty vydaných licencí v letech 1995 – 2012

| Rok | Počet vystavených licencí |
|-------------|----------------------------------|
| 1995 | 80 |
| 1996 | 45 |
| 1997 | 38 |
| 1998 | 86 |
| 1999 | 78 |
| 2000 | 109 |
| 2001 | 94 |
| 2002 | 45 |
| 2003 | 105 |
| 2004 | 111 |
| 2005 | 104 |
| 2006 | 98 |
| 2007 | 116 |

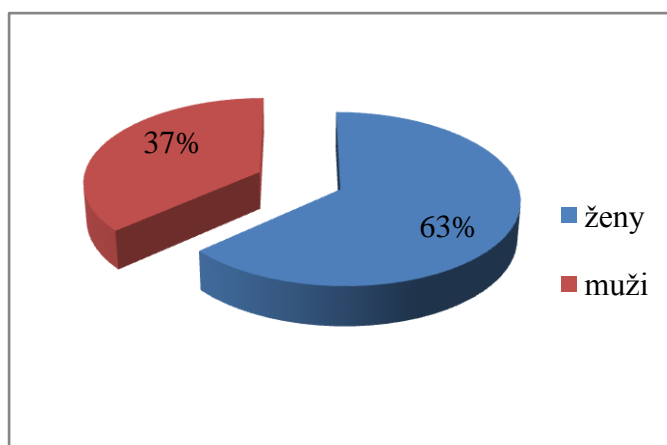
| Rok | Počet vystavených licencí |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 2008 | 93 |
| 2009 | 97 |
| 2010 | 112 |
| 2011 | 98 |
| 2012 (k 10. 4. 2012) | 91 |

Výuku REGMA zajišťovali kvalitní pedagogové z řad pedagogů Fakulty tělesné kultury. Garantem předmětu a zároveň vyučujícím od počátku zahájení výuky tohoto předmětu je prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc. Paní profesorka se výrazným způsobem zasloužila o rozvoj uvedeného předmětu, na kterém doposud participuje. Dalším vyučujícím, který se výrazným způsobem podílel na výuce Regeneračních a sportovních masáží, byl RNDr. Pavel Vodička, který vynikal zejména svými praktickými dovednostmi. Rovněž i on v současné době působí jako externista při výuce. V roce 1997 se do výuky zapojila RNDr. Iva Dostálová, Ph.D., hlavní řešitelka grantového projektu, který výrazně přispěl k lepšímu materiálně technickému zázemí. Další vyučující, který několik let působil ve výuce Regeneračních a sportovních masáží, byl Mgr. Michal Valenta. V současné době se do výuky stále více začleňuje Mgr. Aleš Gába, Ph.D.

5. 3 Vyhodnocení ankety, jakým způsobem studenti Fakulty tělesné kultury využívají licenci získanou absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže

Cílem naší ankety bylo zjistit, jaký má předmět Regenerační a sportovní masáže přínos pro studenty FTK, především zda studenti využívají licenci získanou absolvováním tohoto předmětu. Důležitou částí ankety bylo také zjišťování názorů na průběh výuky Regeneračních a sportovních masáží. Všechny otázky byly zpracovány graficky s příslušným komentářem.

Vyhodnocení otázky 1

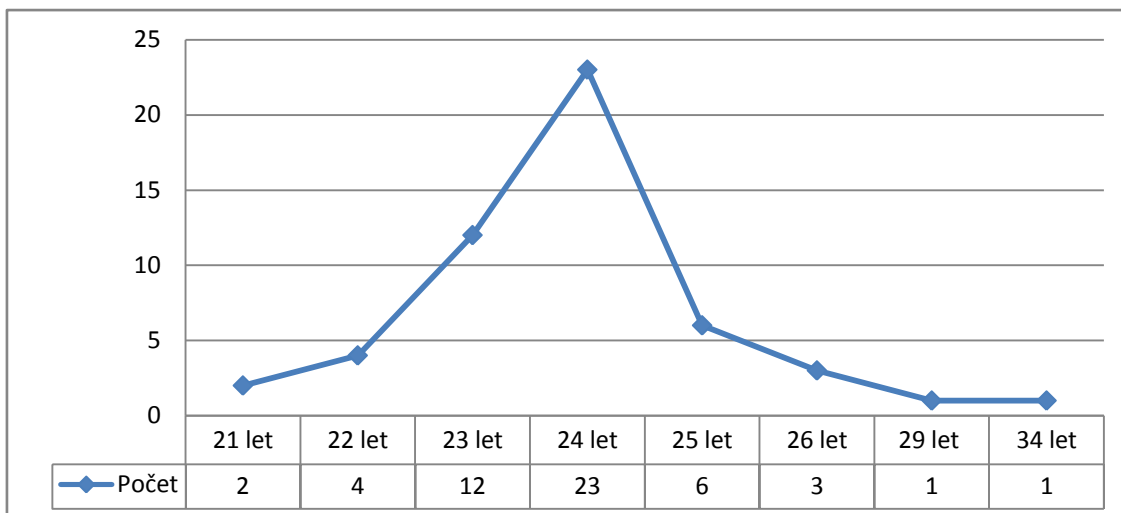


Obrázek 17. Pohlaví respondentů

Z celkového počtu dotazovaných (52) tvořili 63 % ženy, 37 % muži. Je to způsobené pravděpodobně celkovým počtem žen na vysokých školách s učitelským zaměřením.

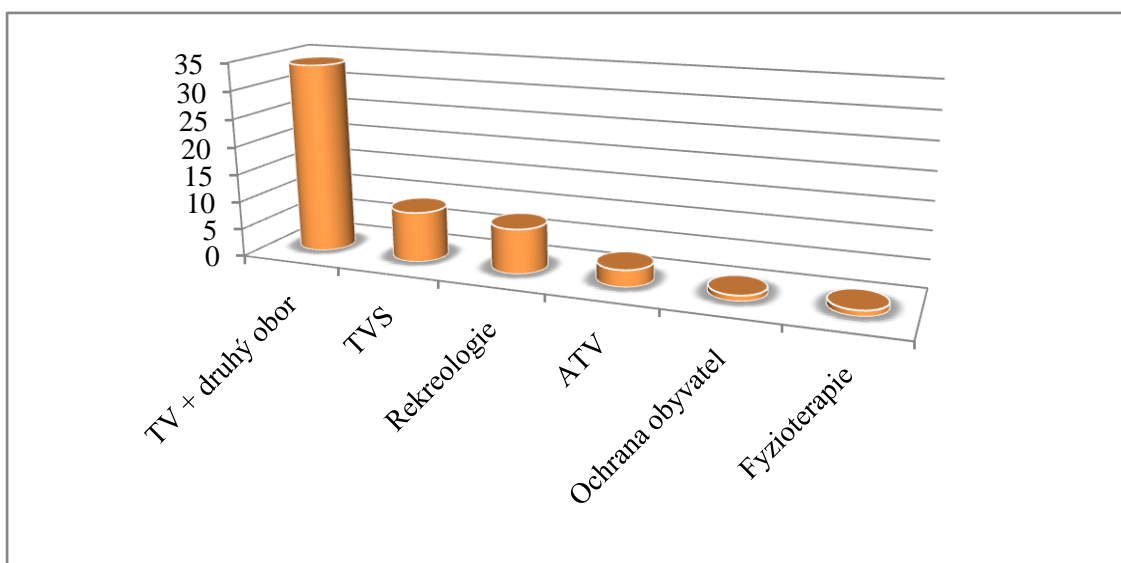
Vyhodnocení otázky 2

Největší počet dotazovaných se pohybuje věkově od 23-25 let především proto, že Regenerační a sportovní masáže jsou podmíněny splněním zkoušky z Funkční anatomie člověka, což je doloženo obrázkem 18.



Obrázek 18. Věk respondentů

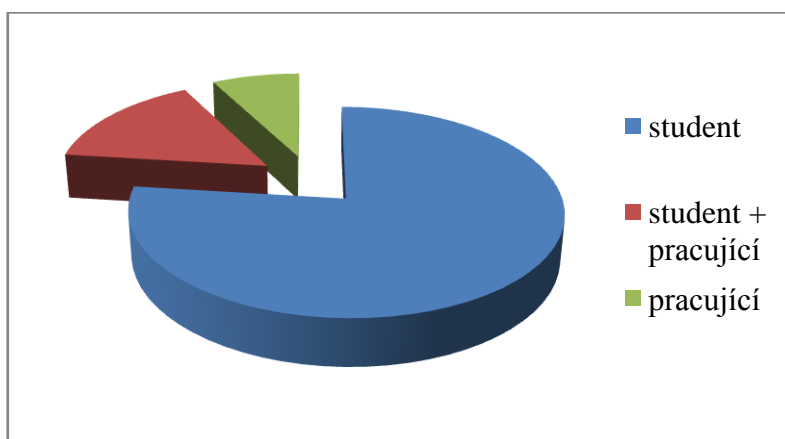
Vyhodnocení otázky 4



Obrázek 19. Studijní obory respondentů

Všichni dotazovaní studují či studovali na Fakultě tělesné kultury, největší počet respondentů studuje či studovalo Učitelství tělesné výchovy v kombinaci s druhým oborem, někteří studují i více oborů zároveň.

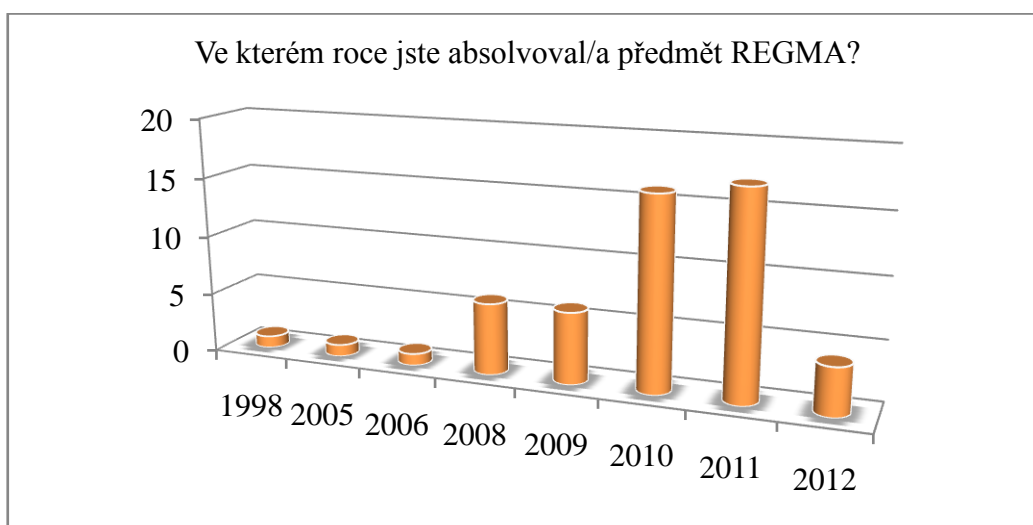
Vyhodnocení otázky 3



Obrázek 20. Zaměstnání respondentů

Největší zastoupení měli studenti, z celkového počtu dotazovaných čtyřicet stále studuje, osm dotazovaných při studiu také pracuje, čtyři dotazovaní již nestudují.

Vyhodnocení otázky 5

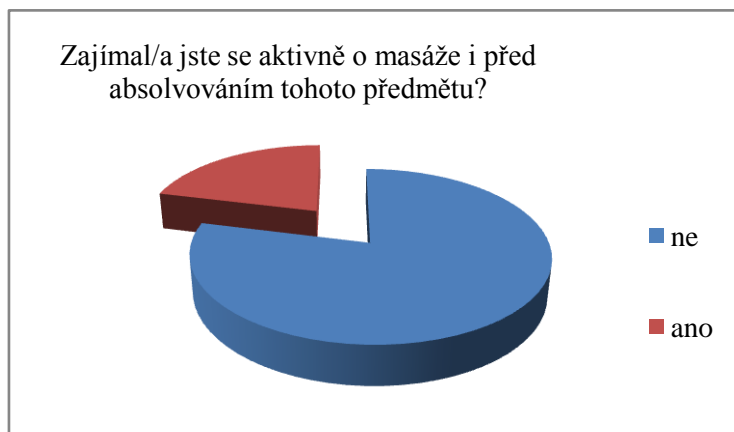


Obrázek 21. Rok absolvování předmětu Regenerační a sportovní masáže

Nejvíce dotazovaných (celkem sedmnáct) absolvovalo předmět REGMA roku 2011. V roce 2010 splnilo předmět šestnáct dotazovaných. Je to způsobené pravděpodobně tím, že právě tito studenti stále ještě studují na FTK, proto bylo snadné od nich získat vyplněnou anketu a mladší studenti nemají splněnou podmiňující zkoušku z Funkční anatomie člověka.

Šest dotazovaných splnilo předmět roku 2009 a dalších šest roku 2008. V letošním roce (2012) splnili předmět čtyři naši respondenti a z roku 2006, 2005 a 1998 máme vždy po jednom respondentu.

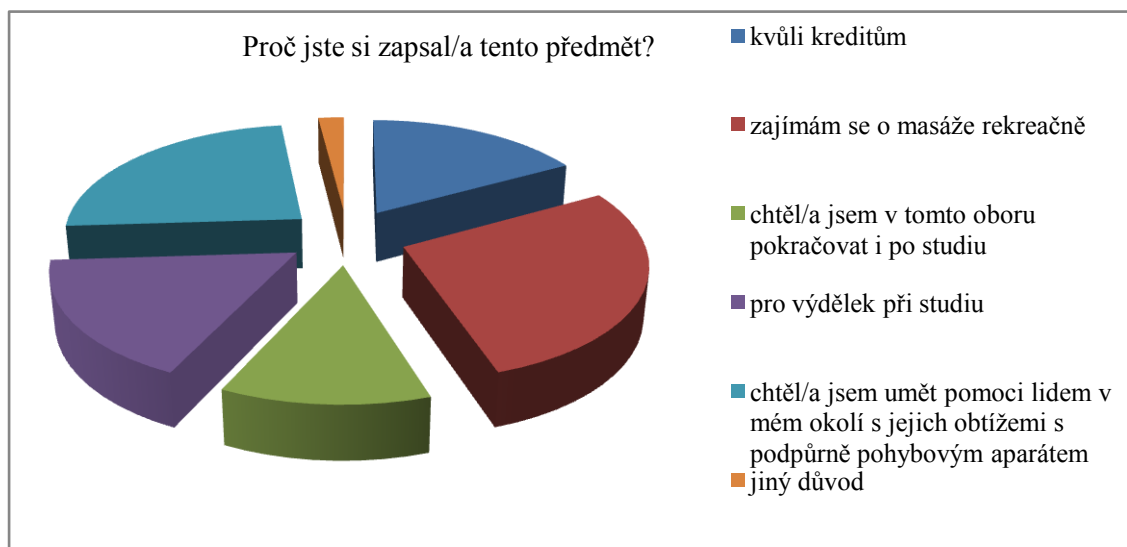
Vyhodnocení otázky 8



Obrázek 22. Aktivní zájem o masáže před absolvováním předmětu REGMA

Z celkového počtu dotazovaných 52 se aktivně o masáže před absolvováním výuky zajímalo 11 respondentů. Jednalo se především o četbu odborných knih, četbu článků na internetu, laické masáže známých, návštěvy masáží u profesionálů či absolvování jiných kurzů masáží – například masáže shiatsu.

Vyhodnocení otázky 6



Obrázek 23. Důvod pro zapsání předmětu REGMA

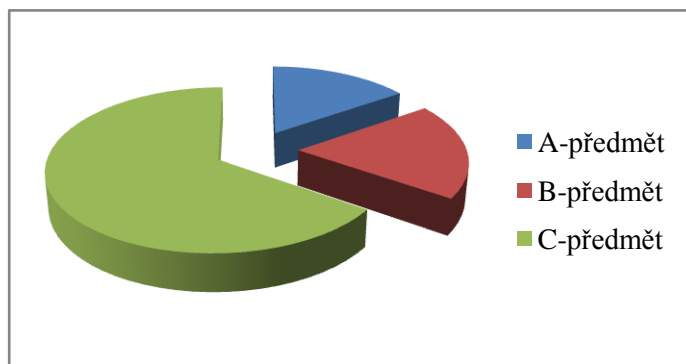
V této otázce měli dotazovaní možnost volby více odpovědí. Nejvíce z nich, více jak polovina, uvedlo důvod pro zapsání předmětu Regenerační a sportovní masáže to, že se o masáže zajímají rekreačně. Pro osm z nich byl jejich zájem o masáže jediným důvodem pro zapsání předmětu. Druhým nejčastějším důvodem byla snaha pomoci lidem s obtížemi s podpůrně pohybovým aparátem, jako důvod jej uvedlo dvacet čtyři respondentů, pro pět z nich to byl jediný důvod k zapsání předmětu.

Dalšími nejčastějšími důvody byly kredity a také jako výdělek při studiu. Pouze kvůli kreditům si předmět zapsal jeden dotazovaný a jediný důvod přivýdělek při studiu měli uvedeni dva dotazovaní.

Dvanáct respondentů chtělo v tomto oboru pokračovat i po studiu, pro tři z nich to byl jediný důvod pro absolvování předmětu REGMA.

Jeden dotazovaný uvedl jako jediný důvod zapsání předmětu naučit se něco nového a jeden zkvalitnění přípravy na sportovní výkon.

Vyhodnocení otázky 7



Obrázek 24. Zařazení předmětu (REGMA) u respondentů v jejich studijním plánu

Většina dotazovaných měla předmět Regenerační a sportovní masáže zařazený ve studijním plánu pod C-volitelnými předměty. Je to způsobené především tím, že více jak polovina respondentů studuje či studovala obor Učitelství tělesné výchovy a v jejich studijním plánu je tento předmět v sekci C-volitelných předmětů.

Vyhodnocení otázky 9

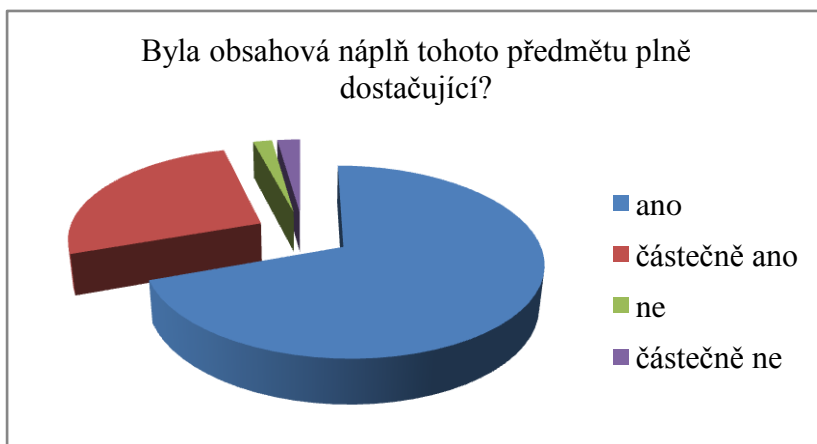
Z celkového počtu dotazovaných byla pro 88 % výuka přínosem, splnila jejich očekávání a byli s výsledkem spokojeni. 10 % respondentů bylo spokojeno částečně,

pravděpodobně předpokládali, že jim předmět přinese lepší praktické využití. Posledním 2 % dotazovaným nepřinesla výuka nic, jak nám dokládá Obrázek 25. Možná očekávali od tohoto předmětu příliš mnoho nebo nemají možnost své praktické dovednosti nikde využít.



Obrázek 25. Přínos absolvování výuky Regeneračních a sportovních masáží

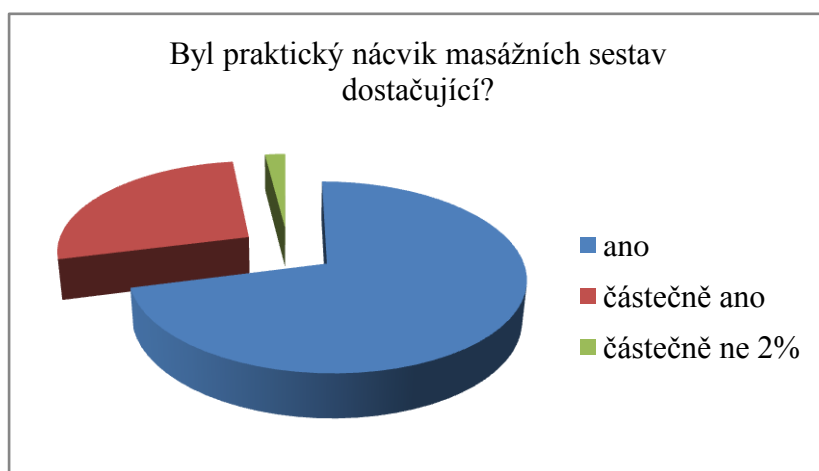
Vyhodnocení otázky 10



Obrázek 26. Dostatečnost obsahové náplně předmětu

Nadpoloviční většina našich respondentů (70 %) byla s obsahem předmětu Regenerační a sportovní masáže zcela spokojena. Pro 26 % dotazovaných splnila obsahová náplň pouze částečně jejich očekávání. Pravděpodobně očekávali podrobnější teoretické informace či delší praktický nácvik. Pro 2 % nebyla obsahová náplň téměř vůbec dostačující a pro zbylé 2 % dotazovaných nesplnil obsah předmětu vůbec jejich očekávání.

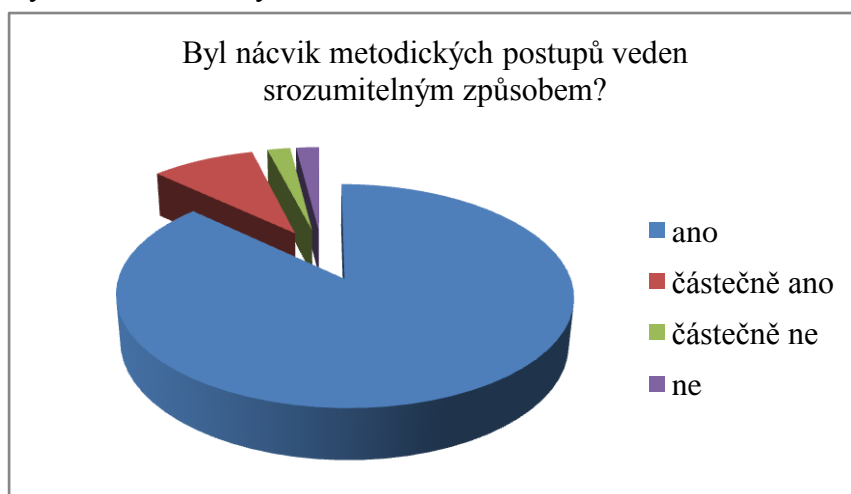
Vyhodnocení otázky 11



Obrázek 27. Dostatečnost praktického nácviku jednotlivých masážních sestav

S praktickým nácvikem masážních sestav bylo zcela spokojeno 71 % respondentů. Dalších 21 % bylo spokojeno pouze částečně, možná by potřebovali delší praktický nácvik či lepší materiální zázemí. Částečně nedostačující byl praktický nácvik masážních sestav pro 2 % dotazovaných, pro které pravděpodobně nebyl dostačující čas pro nácvik masážních sestav.

Vyhodnocení otázky 12

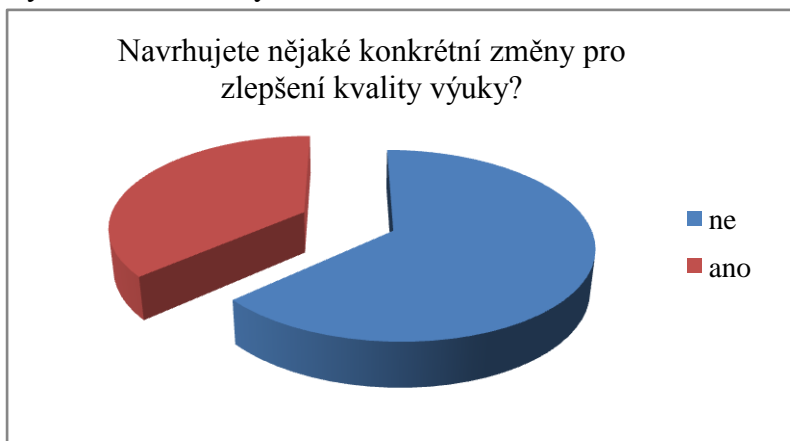


Obrázek 28. Srozumitelnost vedení nácviku metodických postupů.

Z celkového počtu 52 oslovených jedinců bylo 87 % respondentů naprosto spokojeno s nácvikem metodických postupů, který byl pro ně srozumitelný. 9 % dotazovaných bylo spokojeno pouze částečně, možná nebyli s některými postupy zcela

spokojeni. Zbylá 2 % dotazovaných nebyla spokojena vůbec, ti by pravděpodobně změnili celou strukturu výuky, která pro ně nebyla srozumitelná.

Vyhodnocení otázky 13



Obrázek 29. Návrhy změn pro zlepšení výuky

Většina respondentů (třicet tři) nenavrhuje pro výuku žádné konkrétní změny, možná proto, že byli s výukou spokojeni. Možná byl důvodem nedostatek fantazie nebo neměli chuť něco vymýšlet.

Dalších devatenáct dotazovaných navrhovalo změny pro zlepšení kvality výuky. Nejčastějším návrhem byl delší časový rozvrh pro výuku, delší praktický nácvik masážních sestav a také pořízení videonahrávek pro nácvik, upevnění a také pro připomínání sestav po zakončení předmětu.

Dalším návrhem od dvou dotazovaných bylo zařazení masáže obličeje, masáže dětí a seniorů. Jeden dotazovaný navrhoval zabývat se podrobněji problematikou bolesti zad a kontraindikacemi. Jiný by uvítal možnost dalšího kurzu, určité nadstavby Regeneračních a sportovních masáží a další dva respondenti navrhovali vytvořit a dávat studentům k dispozici výukové materiály.

Posledními návrhy pro zlepšení kvality výuky bylo vyučovat na masážních stolech, protože dotazovaný absolvoval předmět ještě před zkvalitněním materiálních prostředků ve výuce. Dále navrhoval zařadit kulturu prostředí při masírování, psychologii a etiku masérství, masáže provádět masážním olejem místo emulze a učit zakrývání klienta ručníkem či prostěradlem a odkrývat jen části těla, které jsou právě masírovány.

Z výše uvedeného je zřejmé, že dotazovaní jedinci absolvovali výuku v různých letech. V současné době je již výuka velmi kvalitně materiálově zabezpečená, k čemuž

se vztahovalo nejvíce námětů na provedení změny. Po konzultaci s vyučujícími mohu konstatovat, že se rovněž připravuje od dalšího školního roku změna v reorganizaci blokového uspořádání výuky do dvou celků. Stejně tak se v současné době pracuje na e-learningovém textu, ve kterém budou zastoupeny konkrétní videonahrávky jednotlivých masérských hmatů. Předpokládané zavěšení do LMS Uniforu je plánováno na podzim roku 2012.

Metodické karty s jednotlivými masážními sestavami dostávali poprvé pro vlastní užití studenti v tomto akademickém roce, kromě toho mohou využít stávajících skript, které byly vydány již v několikátém revidovaném vydání a byly vydavatelstvím označeny za skripta roku.

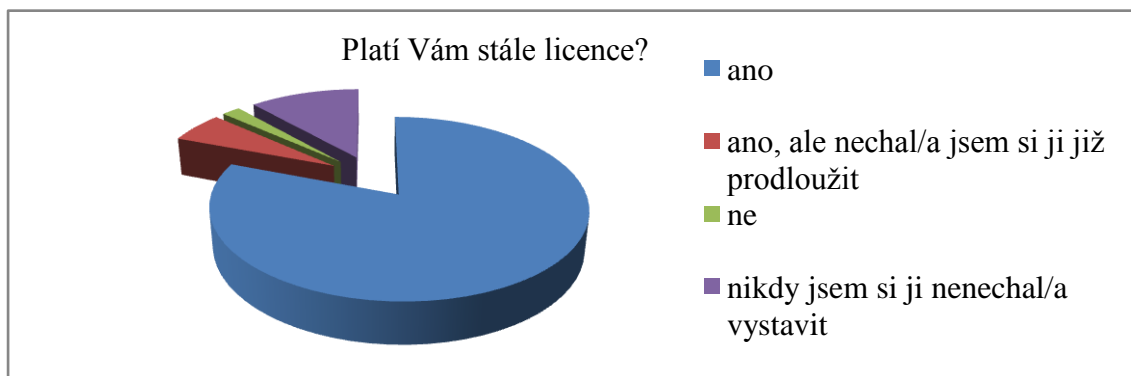
Vyhodnocení otázky 14



Obrázek 30. Respondenti, kteří si nechali vystavit licenci

Ze všech padesáti dvou dotazovaných si nechalo vystavit licenci čtyřicet šest, zbývajících šest respondentů si licenci vystavit nenechalo. Předmět si pravděpodobně zapsali pouze kvůli kreditům či pro provozování masáží pouze pro rodinu a známé.

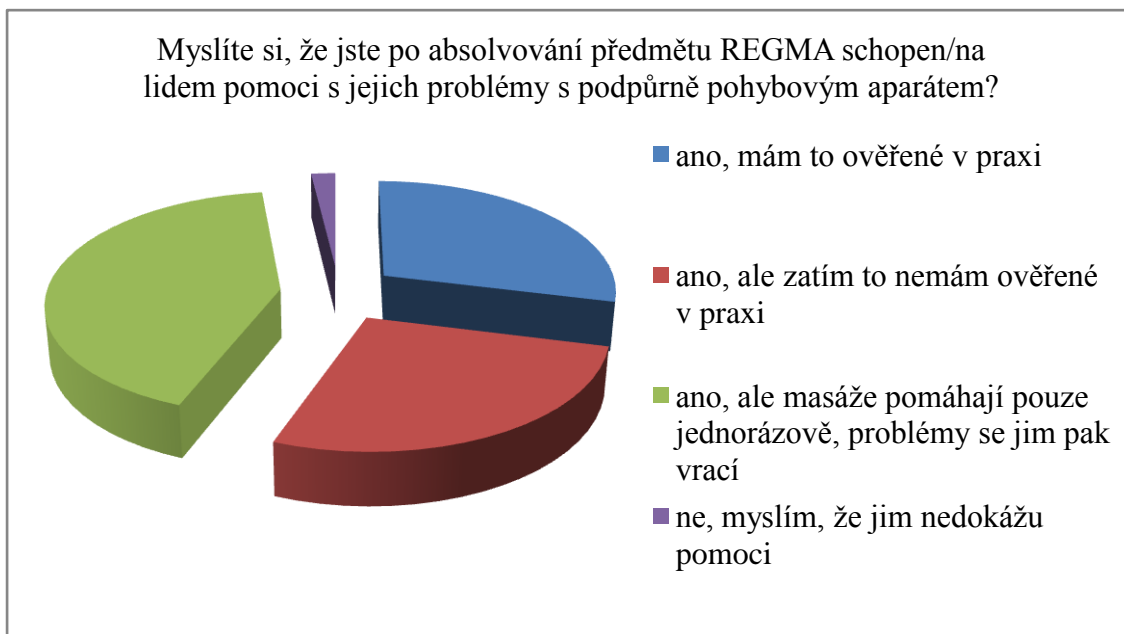
Vyhodnocení otázky 15



Obrázek 31. Dotazovaní, kteří mají platnou licenci

Z těch, kteří si licenci nechali vystavit, platí stále čtyřiceti dvěma dotazovaným. Tři respondenti si licenci nechali již prodloužit a jednomu platnost licence skončila.

Vyhodnocení otázky 16



Obrázek 32. Schopnost pomoci lidem s problémy s podpůrně pohybovým aparátem

Největší počet respondentů (dvacet dva) si myslí, že masáže pomáhají lidem pouze jednorázově, ale že se jejich problémy pak vrací. Možná je to proto, že nemají s masážemi ještě dostatečně dlouhé zkušenosti nebo je neprovádí pravidelně. Patnáct dotazovaných má ověřené v praxi, že masážemi pomohou lidem od jejich problémů s podpůrně pohybovým aparátem. Důvěru v pozitivní účinek masáží má čtrnáct dotazovaných, ale nemají to zatím ověřené v praxi. Poslední jeden respondent si myslí, že by lidem od jejich problémů s podpůrně pohybovým aparátem masáží nepomohl.

Vyhodnocení otázky 17

Jak dokládá Obrázek 33, největší zastoupení měli ti respondenti, kteří využívají masáže především pro přátele a rodinu – třicet tři dotazovaných. Pro svou práci využívá masáže devět dotazovaných, sedmi z nich stačí pro vykonávání této profese licence získaná absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže. Dvěma z nich by licence získaná absolvováním předmětu také stačila, avšak rozšířili svou kvalifikaci

o licence z lymfatických masáží, shiatsu, reiki a myofascial release (neboli Bowenova metoda).

Pět dotazovaných masáž zatím nevyužívá, ale plánuje to v budoucnu a čtyři dotazovaní to neplánují ani v budoucnu. Tito respondenti pravděpodobně mysleli, že se otázkou ptáme na to, zda využívají znalosti a dovednosti získané v předmětu Regenerační a sportovní masáže pro svoji profesi. Proto bylo mnoho respondentů, kteří zvolili odpověď, že masáže nevyužívají.



Obrázek 33. Využití znalostí a dovedností získané v předmětu REGMA

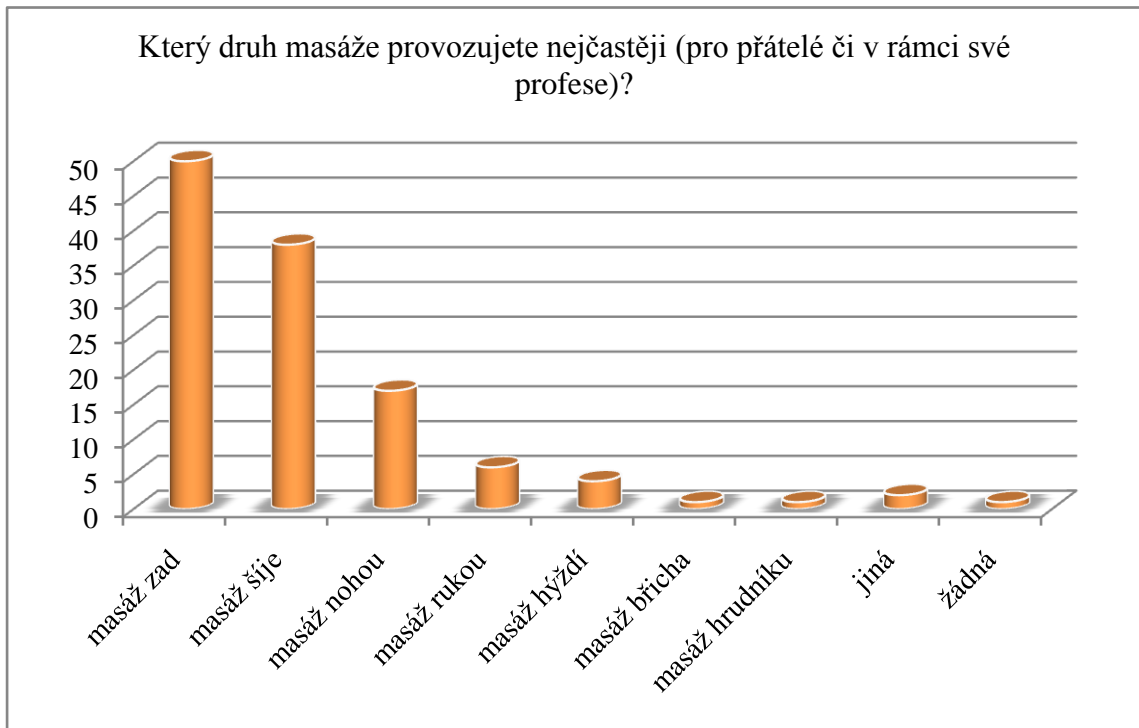
Vyhodnocení otázky 18

Jak vidíme na obrázku 34, nejčastěji využívaným druhem regenerační a sportovní masáže je bezesporu masáž zad. Ze všech dotazovaných využívá tuto techniku nejčastěji padesát z nich.

Jako druhý nejčastější druh masáže je využívána masáž šíje, kterou používá často třicet osm respondentů. Je to pravděpodobně proto, že mnoho lidí má sedavé zaměstnání a z toho vyplývající problémy zad a šíje, a tak patří tyto masáže mezi nejvyhledávanější.

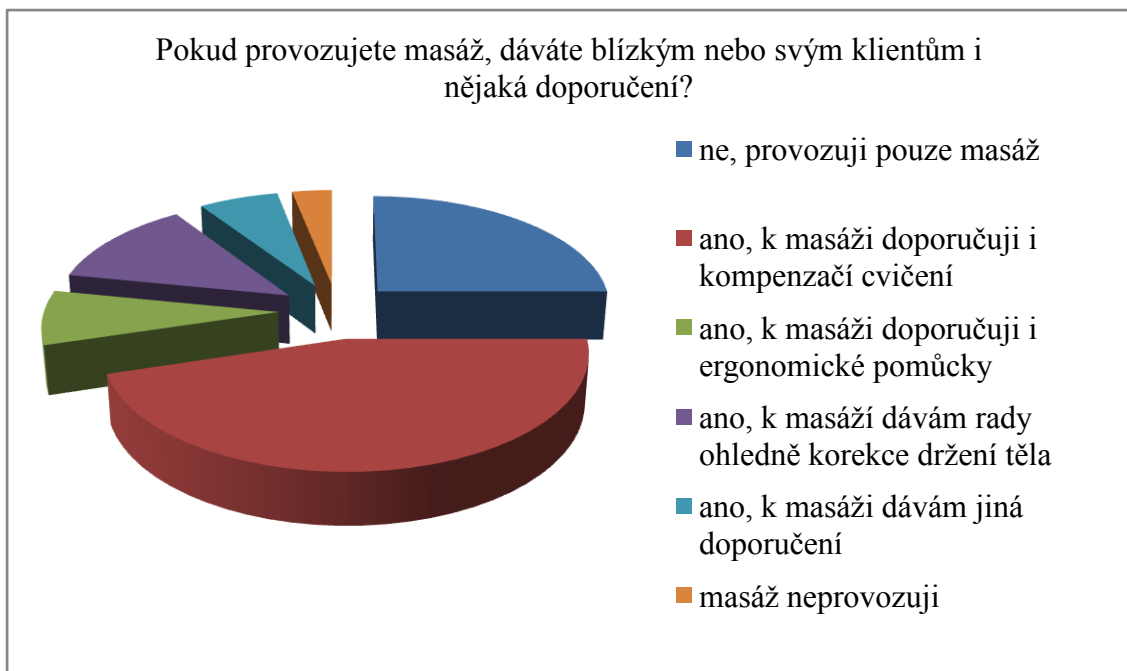
Třetím nejčastějším druhem masáže je masáž nohou, kterou často provozuje sedmnáct dotazovaných. Šest respondentů je často žádáno o masáž rukou, čtyři o masáž hýždí a vždy jeden respondent o masáž břicha a hrudníku a jeden masáž neprovozuje vůbec.

Tři z dotazovaných využívají ještě i jiné masáže, než ty, které byly v možnostech. A to masáž chodidel, celotělovou masáž a masáž obličeje.



Obrázek 34. Nejčastěji provozované druhy masáží

Vyhodnocení otázky 19

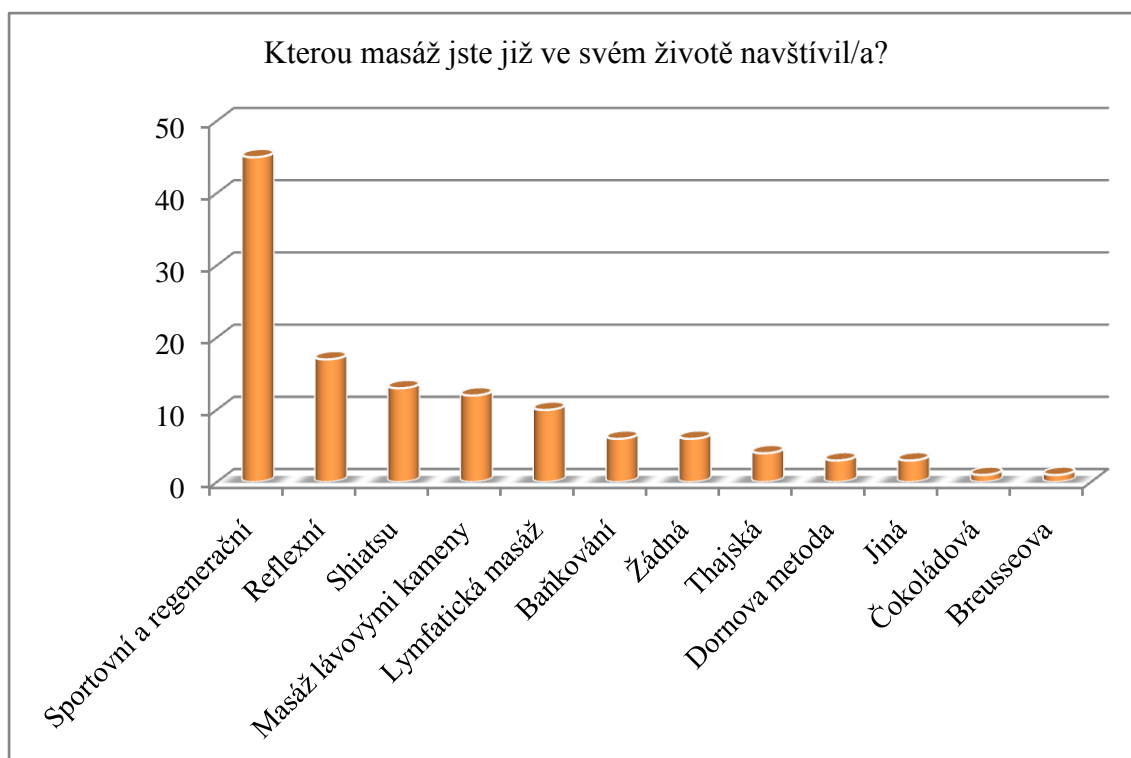


Obrázek 35. Doporučení při masážích

Kromě provádění masáží dávají respondenti svým přátelům či klientům i různé rady pro to, aby jim co nejlépe pomohli s jejich problémy.

Nejvíce dotazovaných (dvacet devět) doporučuje k masáži i kompenzační cvičení. Pět respondentů doporučuje ergonomické pomůcky, osm dotazovaných dává klientům rady ohledně korekce držení těla a šestnáct respondentů provozuje pouze masáž a žádné rady a doporučení nedává. Jeden dotazovaný masáže neprovozuje vůbec. Jeden dotazovaný dále doporučuje pohybovou aktivitu, správnou stravu a celkově zdravý životní styl. Další doporučuje kromě vybraných možností také vyšetření fyzioterapeutem, správné polohy při spánku a také pohybovou aktivitu. Rady v oblasti zdravého životního stylu a veškerá jiná doporučení, která by mohla klientovi pomoci, doporučují další dva respondenti.

Vyhodnocení otázky 20



Obrázek 36. Navštívené druhy masáží

Ze všech dotazovaných téměř všichni již někdy zkusili sportovní a regenerační masáž – čtyřicet pět respondentů. Sedmnáct bylo alespoň jednou na reflexní masáži, třináct zkusilo shiatsu masáž, dvanáct dotazovaných vyzkoušelo masáž lávovými kameny.

Lymfatickou masáž ve svém životě již navštívilo deset dotazovaných, šest dotazovaných někdy zkusilo baňkování, čtyři respondenti někdy navštívili thajskou masáž. Dornovu metodu zkusili pouze tři respondenti, čokoládovou masáž zkusil pouze jeden dotazovaný. Jiný respondent vyzkoušel švédskou masáž a reiki, další Bowenovu metodu. Anticelulitidovou masáž a křišťálovou masáž obličeje navštívil také pouze jeden dotazovaný. Pouze šest respondentů nezkusilo nikdy žádnou masáž u profesionálního maséra.

Vyhodnocení otázky 21



Obrázek 37. Opakovaně navštěvovaný druh masáže

Zajímavé je, že více jak polovina dotazovaných sama pravidelně na masáže vůbec nechodí. Z celkového počtu respondentů padesát dva jich dvacet osm masáže pravidelně nenavštěvuje. Důvodem může být nedostatek financí, protože téměř všichni dotazovaní jsou stále studenti, nebo také to, že v jejich věku ještě nemají žádné nebo výraznější problémy s podpůrně pohybovým aparátem.

Dvacet jedna dotazovaných chodí pravidelně na sportovní a regenerační masáže a pravidelná návštěvnost ostatních druhů masáží je téměř zanedbatelná – tři dotazovaní chodí na masáž lávovými kameny, dva na reflexní masáže, jeden na baňkování, jeden na lymfatickou masáž, jeden využívá pravidelně Dornovu metodu, jeden Bowenovu metodu a jeden dotazovaný chodí na anticelulitidovou masáž.

6 ZÁVĚRY

Při analýze výuky Regeneračních a sportovních masáží v průběhu historie předmětu jsme dospěli k závěru, že je předmět dostatečně zastoupen ve studijních plánech jednotlivých studijních oborů. V prvních letech výuky předmětu si jej mohli všichni studenti zapsat jako „C“ předmět, v současné době je pro obor Tělesná výchova a sport předmět v bloku povinných „A“ předmětů, pro obor Rekreologie v bloku „B“ předmětu a studenti všech ostatních oborů mají možnost si předmět zapsat jako „C“ volitelný. Jedinou podmínkou pro zapsání předmětu je splnění zkoušky z Funkční anatomie člověka.

Předmět se zpočátku vyučoval v prostorách nesplňujících přísné současné hygienické a ergonomické požadavky a výuka neprobíhala na půdě Fakulty tělesné kultury. Velký zlom nastal roku 2010, kdy se předmět poprvé vyučoval v prostorách Fakulty tělesné kultury (ve velké posluchárně Neředín NC 518). Výuka byla i materiálně mnohem lépe zabezpečena, a to díky pořízení masérských stolů.

Významné změny ve výuce Regeneračních a sportovních masáží přišly s rokem 2012, díky grantu FRVŠ. Byly pořízeny nové ergonomicky stavitelné masérské stoly, vytvořeny velkoplošné bannery usnadňující nácvik jednotlivých masážních sestav a metodické karty pro upevnění teoretických znalostí. Dále byly zakoupeny různé masážní pomůcky a prostředky, které studentům usnadňovaly výuku, a činily studenty více kvalifikovanějšími.

V souladu s těmito změnami došlo k inovaci sylabu předmětu, který obsahuje jak mnoho teoretických znalostí, tak i praktické dovednosti, které si student absolvováním výuky osvojí.

V našem anketním šetření jsme zjistili, že studenti si předmět Regenerační a sportovní masáže zapisují především kvůli zájmu o masáže, kvůli pomoci lidem s obtížemi s podpůrně pohybovým aparátem a také proto, že si takto chtějí vydělávat při studiu i po něm.

Téměř všichni respondenti byli s výukou předmětu spokojeni, výuka byla pro ně přínosem. Vždy více než polovina byla spokojena s obsahem výuky, s praktickým nácvikem, i s nácvikem metodických postupů. Z návrhů na zlepšení výuky se nejčastěji objevoval návrh pro delší časový rozvrh výuky, delší praktický nácvik masážních sestav a pořízení videonahrávek pro nácvik a upevnění.

Nejvíce jedinců využívá znalosti a dovednosti získané absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže především pro přátele a rodinu. Devět dotazovaných v tomto oboru přímo pracuje, dva z nich jako pracovníci při sportovních klubech a čtyři z nich jako maséři v Kanadě, protože absolventi tohoto předmětu jsou velmi vyhledáváni pro své kvality.

Nejčastěji provozovanými druhy masáží jsou masáž zad a masáž šíje, ke kterým respondenti nejčastěji doporučují i kompenzační cvičení. Necelá třetina dotazovaných jedinců však provozuje pouze masáž a žádná doporučení nedává.

Z masáží, které respondenti ve svém životě někdy vyzkoušeli, volili nejčastěji odpověď sportovní a regenerační masáže a opakovaně nechodí na žádnou masáž více jak polovina dotazovaných. Z těch, kteří masáže pravidelně využívají, jich největší počet chodí na sportovní a regenerační masáže.

Jak můžeme vidět, výuka Regeneračních a sportovních masáže se posouvá neustále kupředu. Již dnes můžeme říct, že má více než skvělé materiální zajištění, které odpovídá vysokým současným nejen hygienickým, ale i ergonomickým nárokům. Na kvalitě se však neustále pracuje, aby odpovídala současným evropským standardům.

7 SOUHRN

Hlavním cílem naší diplomové práce byla analýza předmětu Regenerační a sportovní masáže a zjistit, jakým způsobem studenti Fakulty tělesné kultury využívají znalostí a dovedností získaných po absolvování tohoto předmětu.

Analyzovali jsme předmět Regenerační a sportovní masáže u jednotlivých studijních oborů, dále jsme analyzovali výuku od jejího úplného počátku a vyhodnocovali anketu, jakým způsobem studenti Fakulty tělesné kultury využívají licenci získanou absolvováním tohoto předmětu.

Při analýze výuky jsme vycházeli především ze Seznamů přednášek FTK od roku 1991 do roku 2012. Dále jsme využili rozhovorů s pracovníky Fakulty tělesné kultury. Pro zjištění, jakým způsobem studenti FTK využívají licenci získanou absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže, jsme využili informací získaných prostřednictvím anketního listu. Osloveno bylo sedmdesát studentů, správně vyplněných anketních listů se vrátilo padesát dva. Anketní list se skládal z dvaceti dvou otázek, jak uzavřených, polouzavřených, tak i otevřených.

Předmět Regenerační a sportovní masáže jsou vyučovány pro všechny obory na Fakultě tělesné kultury již od svého počátku. Dříve si jej studenti mohli zapsat jako volitelný „C“ předmět, dnes si jej studenti Tělesné výchovy a sport mohou zapsat jako „A“ předmět, studenti oboru Rekreologie jako „B“ volitelný předmět a všichni ostatní studenti jej mají ve svém studijním plánu v nabídce „C“ volitelných předmětů.

Výuka analyzovaného předmětu se od svého počátku velmi změnila. Změny nastaly nejen v prostředí, ve kterém je předmět vyučován, ale také v materiálním vybavení, které umožňuje studentům provádět masáže ve velmi příjemném a hygienickém prostředí s nejnovějšími materiálními prostředky a pomůckami.

V anketním šetření jsme zjistili, že téměř všichni respondenti byli s výukou Regeneračních a sportovních masáží spokojeni. V návrzích na zlepšení výuky se objevovaly takové připomínky, které jsou již v dnešní době zabezpečeny, nebo se na jejich realizaci pracuje.

Téměř všichni respondenti využívají své znalosti a dovednosti získané absolvováním předmětu především pro své přátele a rodinu, někteří v tomto oboru i dokonce pracují. Je tedy vidět, že držitelé licence získané absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže jsou vyhledáváni pro své znalosti a dovednosti a že výuka je tedy na vysoké úrovni. Aby odpovídala současným vysokým evropským

standardům, dochází však k neustálému zdokonalování a zkvalitňování výuky předmětu Regenerační a sportovní masáže.

8 SUMMARY

The main objective of the Thesis is to analyze the subject entitled Regenerative and Sport Massages and to ascertain whether and how the students who took this subject apply their knowledge and skills in practice.

We have analyzed the subject Regenerative and Sport Massages as taught in individual specializations, including analysis of the teaching method from the very beginning and evaluation of the ways that the students of the Faculty of Physical Culture apply their license earned after attending this subject.

For the purposes of analyzing the teaching method, we examined above all the List of Lectures at the Faculty of Physical Culture (FTK) from 1991 to 2012. We have also made use of interviews with employees of the FTK. In order to find out how the FTK graduates apply the license earned by attending the subject Regenerative and Sport Massages, we drew information from a questionnaire sheet. Seventy students were approached, who had filled out the questionnaire, of which fifty-two completed the questionnaire correctly. The questionnaire sheet consisted of twenty-two questions: contained, semi-contained, and open.

The subject of Regenerative and Sport Massages is taught in all specializations at the Faculty of Physical Culture from its very beginnings. Formerly, students could register for the subject as an elective subject, i.e., a “C” subject. Today, students of the Faculty of Physical Culture can take this subject as an “A” subject, students specializing in Recreology as an elective “B” subject, and all other students have it listed in their curriculum as an elective “C” subject.

The method of teaching the subject under study has greatly changed since its beginnings. Changes have been made not merely in the environment where the subject is taught, but also in the material provisions that enable students carry out massages in a very pleasant and hygienic environment using state-of-the-art material means and equipment.

In the course of our questionnaire survey, we established that nearly all respondents were content with the way of teaching Regenerative and Sport Massages. The suggestions they made either have been already realized or are being prepared for implementation.

Nearly all respondents use their knowledge and skills, but some of them in their jobs. Graduates who hold this license in Regenerative and Sport Massages are evidently in demand, thanks to high quality of their training. Moreover, their education is

constantly upgraded to ensure compliance with current European standards in the area of teaching Regenerative and Sport Massages.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (1993). The joys of massage. *Chatelaine*, 66 (5), 42+. Retrieved 13. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/214091502?accountid=16730>
- Anonymous (1999). Various massage types approach client with differing philosophies //HEALTH: Some practitioners might employ more than one method, depending on need: [MORNING Edition]. *Orange County Register*. Retrieved 13. 3. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/273190918?accountid=16730>
- Anonymous (2006). Baby massage has many benefits Touch is one of the first senses to develop and the practice of baby massage dates back beyond recorded history: [1 Edit ion]. *Townsville Boulletin*. Retrieved 13. 3. 2012 from PROQUEST Newsstand database on the World Wide Web:<http://search.proquest.com/docview/376519431?accountid=16730>
- Bale, P. & James, H. (1991). Massage, warmdown and rest as recuperative measures after short term intense exercise. *Physiotherapy in Sport*, 13(2), 4-7.
- Balke, B., Anthony, J., & Wyatt, F. (1989). The effects of massage treatment on exercise fatigue. *Clinical Sports Medicine*, 1, 189–96.
- Boone, T. & Cooper, R. (1995). The effect of massage on oxygen consumption at rest. *American Journal of Chinese Medicine*, 23(1), 37-41.
- Bottalo, F. (2006). *Shiatsu a základy tradiční čínské medicíny* (J. Drbalová, Trans.). Olomouc: Poznání. (Original work published 2006)
- Calvert, R. (2002). *The history of massage: An illustrated survey from around the world*. Rochester, Vermont: Inner Traditions Bear & Company.
- Cates, N. (1998). In touch with the healing powers of massage. *Better Noutrition*, 60(2), 72-74. Retrieved 10. 2. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/194175720?accountid=16730>
- Corsi, E. (2006). *Automasáže: účinné a jednoduché techniky masáže vlastního těla* (V. Křenková, Trans.). Praha: Portál. (Original work published 2003)
- Crabtree, M. (1997). Massage: An old tradition for a new millenium. *Better Nutrition*, 59(3), 82-87. Retrieved 25. 2. 2012 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/194174396?accountid=16730>
- Ellis, S., Dougans, I. (1997). *Reflexologie*. Praha: Pragma.

- Field, T., Grizzle, N., Scafidi, F., & Schenberg, S. (1996). Massage and relaxation therapies' effects on depressed adolescent mothers. *Adolescence*, 31(124), 903-911. Retrieved 23. 3. 2012 from SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=4&hid=112&sid=34f1663b-bf11-4fcd-b2ee150da16a3325%40sessionmgr113&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=9706302309>
- Flandera, S. (2005). *Klasické masáže: [příručka pro absolventy kvalifikačních masérských kurzů]*. Olomouc: Poznání
- Fleck, D., & Jochum, L. (2009). *Čínská masáž horkými kameny* (E. Světlík, Trans.). Olomouc: Fontána. (Original work published 2006)
- Hansgut, V. et al. (2009). *Sportovní masáž*. Brno: Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Harnisch, G. (2002). *Detoxikační masáže medem* (M. Kuprová, Trans.). Olomouc: Fontána. (Original work published 2000)
- Hašplová, J. (1999). *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Portál.
- Hernandez-Reif, M., Field, T., Krasnegor, J., & Theakston, H. (2001). Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy. *The International Journal of Neuroscience*, 106(3-4), 131-145.
- Hilbert, J. E., Sforzo, G. A., & Swensen, T. (2003). The effects of massage on delayed onset muscle soreness. *British Journal of Sports Medicine* 37(1), 72-5.
- Hollis, M. (1998). *Massage for therapists* (2nd ed). United Kingdom: Blackwell Science.
- Hošková, B. (2000). *Masáž ve sportu*. Praha: Olympia.
- Chengnan, S. (2007). *Čínské léčebné masáže: tuina* (D. Danielová, M. Fojtková, Trans.). Hradec Králové: Svítání. (Original work published 2000)
- Jánošdeák, J. (2007). *Učebnica masáží: klasická masáž, športovná masáž, masáž v regenerácii, sebamasaž, iné masáže*. Martin: Osveta.
- Ironson, G. et al. (1996). Massage therapy is associated with enhancement of the immune system's cytotoxic capacity [Abstract]. *The International Journal of Neuroscience*, 84(1-4), 205-217. Retrieved 23. 3. 2012 from SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=7&hid=112&sid=34f1663b-bf11-4fcd-b2ee-150da16a3325%40sessionmgr113&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=psyh&AN=199603805-012>

- Jánošdeák, J. (1976). *Športovná masáž*. Bratislava: Šport.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia
- Kopylov, I. N. (2000). *Bezkontaktní masáž* (V. Čadský, Trans.). Bratislava: Alexander GIERTLI – EUGENIKA Pbl. (Original work published 1998)
- Kusmirek, J. (2005). *Tekuté slunce: rostlinné oleje pro masáže, aromaterapii, kosmetiku a výživu* (V. Lyčková & O. Vyhnálek, Trans.). Praha: One Woman Press. (Original work published 2001)
- Kvapilík, J. (1985). *Sportovní masáž pro každého*. Praha: Olympia.
- Kvapilík, J., & Pavlů, D. (1994). *Základy masáže*. Praha: Svoboda.
- Kvašňáková, H. (2011). *Bowenova masáž*. Olomouc: Poznání.
- Merriam-Webster (2003). *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. Springfield: MA.
- Masáže (2012). *Čokoládové masáže*. Retrieved 30. 3. 2012 from the World Wide Web: <http://www.masaze.info/cokoladove-masaze/>
- Pavlů, D. (1994). *Základy masáže*. Praha: Scientia Medica.
- Pyšný, L. (1997). *Regenerace*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Fakulta pedagogická.
- Raslan, G. (2004). *Dornova metoda: Jemná cesta ke středu* (M. Swingerová, Trans.). Olomouc: Poznání. (Original work published 2000)
- Riegerová, J. et al. (2007). *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Rinder, A. N., & Sutherland, C. J. (1995). An investigation of the effects of massage on quadriceps performance after exercise fatigue. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery, 1*, 99–102.
- Rogers, E. Q., Schaffer, G., & Smith, B. A. (2006). Massage therapy. *Journal of Consumer Health on the Internet, 10*(2), 73–81.
- Salguero, C. P. (2008). *Encyklopedie thajské masáže: kompletní průvodce thajskou masáží, léčením a akupresurou* (P. Vítek, Trans). Olomouc: Poznání. (Original work published 2004)
- Sedmík, J. (1997). *Masáže: kompletní kniha masážních technik*. Praha: NS Svoboda.
- Sedmík, J. (2008). *Masáže od A do Z*. Praha: NS Svoboda.
- Storck, U. (2010). *Technika masáže v rehabilitaci* (D. Kolínská, Trans.). Praha: Grada. (Original work published 2004)
- Šos, Z. (2010). *Baňkování a moxování pro maséry*. Olomouc: Poznání.
- Urbánek, J., Veselý, A. et al. (1975). *Sportovní masáž a automasáž*. Praha: Olympia.

Vymětal, J. & Váchová, M. (2000). *Úvod do studia odborné literatury*. Praha: Orac.

Weeks, B. & Horan, S. (2009). Massage: Diagnosis and Management. *Modern Athlete and Coach*, 47(1), 16-20.

Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.

10 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1 – Anketní list pro současné i bývalé studenty Fakulty tělesné kultury, kteří absolvovali výuku Regeneračních a sportovních masáží

Příloha 2 – Syllabus předmětu Regenerační a sportovní masáže za školní rok 2011/2012

Příloha 3 – Syllabus předmětu Regenerační a sportovní masáže za školní rok 2010/2011

Příloha 4 – Syllabus předmětu Regenerační a sportovní masáže za školní rok 2009/2010

Příloha 1. Anketní list pro současné i bývalé studenty Fakulty tělesné kultury, kteří absolvovali výuku Regeneračních a sportovních masáží

1. Jsem:
 - a. Muž
 - b. Žena

2. Věk?

3. Zaměstnání? (možnost i více odpovědí)
 - a. student
 - b. Pracuji – v jakém oboru _____
 - c. již nestuduji, ani nemám práci
 - d. živnostník – v jakém odvětví _____

4. Na Univerzitě Palackého jste studoval/a jaký obor (na jaké fakultě)?

5. Ve kterém roce jste absolvoval/a předmět Regenerační a sportovní masáže?

6. Proč jste si zapsal/a tento předmět? (možnost i více odpovědí)
 - a. kvůli kreditům
 - b. zajímám se o masáže rekreačně
 - c. chtěl/a jsem v tomto oboru pokračovat i po studiu
 - d. pro výdělek při studiu
 - e. chtěl/a jsem umět pomoci lidem v mém okolí s jejich obtížemi s podpůrně pohybovým aparátem
 - f. jiný důvod – jaký? _____

7. Jaké bylo zařazení předmětu ve Vašem studijním programu?
 - a. A – předmět
 - b. B – předmět
 - c. C – předmět

8. Zajímal/a jste se aktivně o masáže i před absolvováním tohoto předmětu?

a. ano – jak _____

b. ne

9. Bylo absolvování výuky tohoto předmětu pro Vás přínosem?

a. ano, naprosto

b. částečně ano

c. ne

d. částečně ne

10. Byla obsahová náplň tohoto předmětu plně dostačující?

a. ano

b. částečně ano

c. ne

d. téměř ne

11. Byl praktický nácvik masážních sestav dostačující?

a. ano

b. částečně ano

c. ne

d. částečně ne

12. Byl nácvik metodických postupů veden srozumitelným způsobem?

a. ano

b. částečně ano

c. ne

d. částečně ne

13. Navrhujete nějaké konkrétní změny pro zlepšení kvality výuky?

a. ano –

jaké _____

b. ne

14. Nechal/a jste si vystavit licenci?

- a. ano
- b. ne

15. Platí vám stále licence?

- a. ano
- b. ano, ale nechal/a jsem si ji již prodloužit
- c. ne
- d. nikdy jsem si ji nenechal/a vystavit

16. Myslíte si, že jste po absolvování předmětu Regenerační a sportovní masáže schopeni/schopna lidem pomoci s jejich problémy s podpůrně pohybovým aparátem?

- a. ano, mám to ověřené i v praxi
- b. ano, ale zatím to nemám ověřené v praxi
- c. ano, ale masáže pomáhají pouze jednorázově, problémy se jim pak vrací
- d. ne, myslím, že jim nedokážu pomoci

17. Využíváte znalosti a dovednosti získané absolvováním předmětu Regenerační a sportovní masáže?

- a. ano, pracuji v tomto oboru
 - (a) Stačí vám k provozování této profese pouze licence získaná na FTK v předmětu REGMA?
 - i. ano
 - ii. ano stačila mi licence z FTK, ale dodělal/a jsem si i další kurzy navíc – jaké? _____
 - iii. nestačila mi licence z FTK, musel/a jsem si udělat další kurzy – jaké? _____
 - b. ano, především pro přátele a rodinu
 - c. zatím ne, plánuji to v budoucnu
 - d. ne a ani to neplánuji

18. Který druh masáže provozujete nejčastěji pro přátele či v rámci své profese?

(možnost i více odpovědí)

- a. masáž zad
- b. masáž šíje
- c. masáž nohou
- d. masáž rukou
- e. masáž hýždí
- f. masáž břicha
- g. masáž hrudníku
- h. jiná – _____
- i. žádnou
- j. v kombinaci s _____

19. Pokud provozujete masáže, dáváte svým blízkým nebo klientům i nějaká doporučení? (možnost i více odpovědí)

- a. ne, provozuji pouze masáž
- b. ano, k masáži doporučuji i kompenzační cvičení
- c. ano, k masáži doporučuji i ergonomické pomůcky
- d. ano, k masáži dávám rady ohledně korekce držení těla
- e. ano, k masáži dávám jiná doporučení –
jaká _____
- f. masáž neprovozuji

20. Kterou masáž jste již ve svém životě navštívil/a? (možnost i více odpovědí)

- a. Sportovní a regenerační
- b. Shiatsu masáž
- c. Masáž lávovými kameny
- d. Čokoládová masáž
- e. Medová masáž
- f. Thajská masáž
- g. Baňkování
- h. Reflexní masáž
- i. Breusseova masáž
- j. Lymfatická masáž

- k. Dornova metoda
- l. Jiná – _____
- m. Žádná

21. Na jakou masáž chodíte opakovaně?

- a. Sportovní a regenerační
- b. Shiatsu masáž
- c. Masáž lávovými kameny
- d. Čokoládová masáž
- e. Medová masáž
- f. Thajská masáž
- g. Baňkování
- h. Reflexní masáž
- i. Breusseova masáž
- j. Lymfatická masáž
- k. Dornova metoda
- l. Jiná – _____
- m. Žádná

Příloha 2. Syllabus předmětu Regenerační a sportovní masáže za školní rok 2011/2012

| | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| Pracoviště / Zkratka | KPK / REGMA | | | Akademický rok | 2011/2012 |
| Název | Regenerační a sportovní masáže | | | Způsob zakončení | Zápočet |
| Akreditováno / Kredity | Ano, 3 Kred. | | | Forma zkoušky | Ústní |
| Rozsah hodin | Seminář 52 [HOD/SEM] | | | Zápočet před zkouškou | NE |
| Obs/max | Statut A | Statut B | Statut C | Počítán do průměru | NE |
| Letní semestr | 0 / - | 0 / - | 0 / - | Vyučovací jazyk | Čeština |
| Zimní semestr | 26 / - | 21 / - | 38 / 50 | Opakovaný zápis | NE |
| Nahrazovaný předmět | KAF/REGMA | | | Vyučovaný semestr | Zimní + Letní |
| Vylučující předměty | - | | | | |
| Splnit podmiňující | NE | | | | |
| Podmiňující předměty | <u>KAF/ANFU</u>  nebo <u>KAF/ANFU2</u>  nebo <u>KPK/ANFU</u>  nebo <u>KPK/ANFU2</u>  nebo <u>KPK/FAN2</u>  | | | | |

Cíle předmětu (anotace):

Předmět seznamuje studenty s formami klasické a sportovní masáže, působením masáží na lidský organismus. Probíhá nácvik technik rekondičních a sportovních masáží. V rámci licenčního programu FTK UP možnost získání licence.

Požadavky na studenta

90% docházka, zkouška pro získání licence je podmíněna získáním zápočtu.

Obsah

Teoretické znalosti

1. Základní poznatky z funkční anatomie - kosterní a svalová soustava
2. Základní poznatky z fyziologie - krevní oběh, lymfatický systém, svalový systém, CNS?
3. Základy první pomoci
4. Historie masáže
5. Rozdělení regeneračních a sportovních masáží
6. Indikace a kontraindikace masáží
7. Účinky masáží
8. Hygiena masáží, masážní prostředky
9. Psychologie masáží
10. Další masérské techniky
11. Měkké mobilizační techniky
12. Pasivní strečink na masérských stolech
13. Základní masérské hmaty
14. Postup při celkové masáži těla - jednotlivé sestavy

Praktické dovednosti

1. Základní masérské hmaty
2. Masáž zad
3. Masáž šíje
4. Doplnující hmaty, mobilizace, strečink v oblasti šíje a zad
5. Masáž hrudníku
6. Masáž břicha
7. Doplnující hmaty, mobilizace, strečink v oblasti hrudníku
8. Masáž zadní strany dolní končetiny
9. Masáž přední strany dolní končetiny
10. Masáž horní končetiny
11. Doplnující hmaty, mobilizace, strečink u horní i dolní končetiny
12. Aplikace sportovní masáže - masáž pohotovostní
13. Automasáž

Garanti a vyučující

- **Garanti:** [Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.](#),
- **Vede seminář:** [RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.](#), [Mgr. Aleš Gába, Ph.D.](#), [Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.](#),

Literatura

- **Doporučená:** Jirka, Z. *Regenerace a sport*. Olympia Praha, 1991.
- **Doporučená:** Riegerová, J. et. al. *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc: UP., 2007.
- **Doporučená:** Kvapilík, J. *Sportovní masáž pro každého*. Praha: Olympia, 1991.
- **Doporučená:** Flandera, S. *Sportovní masáže*. Olomouc: Poznání, 2008.
- [On-line katalogy knihoven](#)

Předpoklady - další informace k podmíněnosti studia předmětu

Zkouška z Funkční anatomie člověka.

Získané způsobilosti

1. Student je obeznámen s historií a druhy masáží, má teoretické znalosti o mechanickém, fyziologickém a neurohumorálním působení masáží a o jejich psychologii a hygieně.
2. Prakticky zvládá techniky provádění masáží.
3. Na základě způsobilostí získaných v předmětu KREGM (po absolvování zkoušky) může student v rámci licenčního programu FTK získat licenci maséra pro rekondiční a sportovní masáže mimo sektor zdravotnických zařízení.

Vyučovací metody

- Monologická (výklad, přednáška, instruktáž)
- Demonstrace

- Nácvik pohybových a pracovních dovedností

Hodnotící metody

- Analýza výkonů studenta
 - Didaktický test
-

Příloha 3. Syllabus předmětu Regenerační a sportovní masáže za školní rok 2010/2011

| | | | | | |
|------------------------|---|-----------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| Pracoviště / Zkratka | KAF / REGMA | | | Akademický rok | 2010/2011 |
| Název | Regenerační a sportovní masáže | | | Způsob zakončení | Zápočet |
| Akreditováno / Kredity | Ano, 3 Kred. | | | Forma zkoušky | Ústní |
| Rozsah hodin | Seminář 52 [HOD/SEM] | | | Zápočet před zkouškou | NE |
| Obs/max | Statut A | Statut B | Statut C | Počítán do průměru | NE |
| Letní semestr | 0 / - | 0 / - | 2 / - | Vyučovací jazyk | Čeština |
| Zimní semestr | 13 / - | 24 / - | 50 / 52 | Opakovaný zápis | NE |
| Nahrazovaný předmět | KAF/REMA1 | | | Vyučovaný semestr | Zimní semestr |
| Vylučující předměty | - | | | | |
| Splnit podmiňující | NE | | | | |
| Podmiňující předměty | <u>KAF/ANFU</u>  nebo <u>KAF/ANFU2</u>  nebo <u>KPK/ANFU</u>  nebo <u>KPK/ANFU2</u>  nebo <u>KPK/FAN2</u>  | | | | |

Cíle předmětu (anotace):

Předmět seznamuje studenty s formami klasické a sportovní masáže, působením masáží na lidský organismus. Probíhá nácvik technik rekondičních a sportovních masáží. V rámci licenčního programu FTK UP možnost získání licence.

Požadavky na studenta

75% docházka, v případě neabsolvování je omezená možnost náhrady nácviku praktických dovedností. Zkouška pro získání licence je podmíněna získáním zápočtu.

Obsah

Tématické okruhy:

1. Historie masáže.
2. Masáž a její druhy.
3. Indikace a kontraindikace masáží, působení masáží.
4. Hygiena masáží, masážní prostředky.
5. Psychologie masáží.
6. Regenerace, účinek masáže v regeneraci.
7. Základní masérské hmaty.
8. Postup při celkové masáži těla - jednotlivé sestavy.

Témata přednášek a seminářů:

ZS

1. Historie masáže.
2. Masáž a její druhy.
3. Indikace a kontraindikace masáží, působení masáží, účinek masáže v regeneraci.

4. Hygiena masáží, masážní prostředky.
5. Základní masážní prostředky.
6. Základní masérské hmaty.
7. Masáž zad.
8. Masáž šíje.
9. Masáž hrudníku.
10. Masáž břicha.
11. Masáž hrudníku a břicha - opakování.
12. Opakování sestav.
13. Opakování sestav - zápočet.

LS

1. Opakování sestav.
2. Masáž zadní strany dolní končetiny.
3. Masáž zadní strany dolní končetiny - opakování.
4. Masáž přední strany dolní končetiny.
5. Masáž přední strany dolní končetiny - opakování.
6. Masáž horní končetiny.
7. Masáž horní končetiny - opakování.
8. Aplikace sportovní masáže - masáž pohotovostní.
9. Automasáž.
10. Opakování sestav rekondičních a sportovních masáží.
11. Zápočet a licenční zkouška.

Garanti a vyučující

- **Garanti:** Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.,
- **Vede seminář:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D., Mgr. Aleš Gába, Ph.D., Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

Literatura

- **Doporučená:** Žaloudek, K. *Masáž.*. Avicenum Praha, 1975.
- **Doporučená:** Jirka, Z. *Regenerace a sport.* Olympia Praha, 1991.
- **Doporučená:** Riegerová, J. et al. *Regenerační a sportovní masáže.*. Olomouc: UP., 2003.
- **Doporučená:** Riegerová, J. et al. *Rekondiční a sportovní masáže.*. Olomouc: UP., 2007.
- **Doporučená:** Kvapilík, J. *Sportovní masáž pro každého.*
- [On-line katalogy knihoven](#)

Předpoklady - další informace k podmíněnosti studia předmětu

Zkouška z funkční anatomie člověka.

Získané způsobilosti

1. Student je obeznámen s historií a druhy masáží, má teoretické znalosti o mechanickém, fyziologickém a neurohumorálním působení masáží a o jejich psychologii a hygieně.
2. Prakticky zvládá techniky provádění masáží.
3. Na základě způsobilostí získaných v předmětu KREGM (po absolvování zkoušky) může student v rámci licenčního programu FTK získat licenci maséra pro rekondiční a sportovní masáže mimo sektor zdravotnických zařízení.

Vyučovací metody

- Monologická (výklad, přednáška, instruktáž)
- Demonstrace
- Návčik pohybových a pracovních dovedností

Hodnotící metody

- Analýza výkonů studenta
- Didaktický test

Příloha 4. Syllabus předmětu Regenerační a sportovní masáže za školní rok 2009/2010

| | | | | | |
|------------------------|--|-----------------|-----------------|-----------------------|---------------|
| Pracoviště / Zkratka | KAF / REGMA | | | Akademický rok | 2009/2010 |
| Název | Regenerační a sportovní masáže | | | Způsob zakončení | Zápočet |
| Akreditováno / Kredity | Ano, 3 Kred. | | | Forma zkoušky | Ústní |
| Rozsah hodin | Seminář 52 [HOD/SEM] | | | Zápočet před zkouškou | NE |
| Obs/max | Statut A | Statut B | Statut C | Počítán do průměru | NE |
| Letní semestr | 5 / - | 1 / - | 18 / - | Vyučovací jazyk | Čeština |
| Zimní semestr | 7 / - | 35 / - | 39 / 40 | Opakovaný zápis | NE |
| Nahrazovaný předmět | KAF/REMA1 | | | Vyučovaný semestr | Zimní semestr |
| Vylučující předměty | - | | | | |
| Splnit podmiňující | NE | | | | |
| Podmiňující předměty | <u>KAF/ANFU</u>  nebo <u>KAF/ANFU2</u>  nebo <u>KPK/ANFU</u>  nebo <u>KPK/ANFU2</u>  nebo <u>KPK/FAN2</u>  | | | | |

Cíle předmětu (anotace):

Předmět seznamuje studenty s formami klasické a sportovní masáže, působením masáží na lidský organismus. Probíhá nácvik technik rekondičních a sportovních masáží. V rámci licenčního programu FTK UP možnost získání licence.

Požadavky na studenta

75% docházka, v případě neabsolvování je omezená možnost náhrady nácviku praktických dovedností. Zkouška pro získání licence je podmíněna získáním zápočtu.

Obsah

-

Garanti a vyučující

- **Garanti:** Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.,
- **Vede seminář:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D., Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc., Mgr. Michal Valenta, RNDr. Pavel Vodička,

Literatura

- **Doporučená:** Žaloudek, K. *Masáž*. Avicenum Praha, 1975.
- **Doporučená:** Jirka, Z. *Regenerace a sport*. Olympia Praha, 1991.
- **Doporučená:** Riegerová, J. et al. *Regenerační a sportovní masáže*. Olomouc: UP., 2003.
- **Doporučená:** Riegerová, J. et al. *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc: UP., 2007.
- **Doporučená:** Kvapilík, J. *Sportovní masáž pro každého*.

- [On-line katalogy knihoven](#)

Předpoklady - další informace k podmíněnosti studia předmětu

Zkouška z funkční anatomie člověka.

Získané způsobilosti

1. Student je obeznámen s historií a druhy masáží, má teoretické znalosti o mechanickém, fyziologickém a neurohumorálním působení masáží a o jejich psychologii a hygieně.
2. Prakticky zvládá techniky provádění masáží.
3. Na základě způsobilostí získaných v předmětu KREGM (po absolvování zkoušky) může student v rámci licenčního programu FTK získat licenci maséra pro rekondiční a sportovní masáže mimo sektor zdravotnických zařízení.

Vyučovací metody

- Monologická (výklad, přednáška, instruktáž)
- Demontrace
- Návčik pohybových a pracovních dovedností

Hodnotící metody

- Analýza výkonů studenta
- Didaktický test