SPORTOVNÍ MASÁŽ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU FP TU V LIBERCI

ÚVODNÍ INFORMACE

19. 2. 2024, Liberec

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Obsah

1) Představení se

2) Sylabus (včetně literatury a podmínek)

3) Úvod do masáží

Životopis

- **Dosažená vzdělání**

1999–2007 **Gymnázium a SOŠ Hořice**
(Všeobecné gymnázium víceleté)

2007–2010 **Technická univerzita v Liberci**
(Tělesná výchova a sport)

2010–2012 **Technická univerzita v Liberci**
(Učitelství pro základní školy)

2012–2018 **Univerzita Palackého v Olomouci**
(Kinantropologie)

- **Získané certifikáty a osvědčení**

2011 **Masér pro sportovní a rekondiční masáže s působností mimo oblast zdravotnictví**

Životopis

- **Pracovní zkušenosti**

2009	**ZŠ Husova Liberec**
	(Učitel TV)
2009–2012	**SUŠ v Liberci**
	(Učitel TV)
2010–2012	**SAREMA Liberec**
	(Masér)
2013–2018	**FBS Olomouc**
	(Šéftrenér mužské sekce, trenér a člen VV)
2013–dosud	**Univerzita Palackého v Olomouci**
	(Vědecký pracovník oborů pedagogických)
2018–dosud	**Technická univerzita v Liberci**
	(Akademický pracovník)

Životopis

- **Praktické zkušenosti**

Soukromá klientela

Hráči sportovního klubu

Rodinní příslušníci

Automasáž

Životopis

- **Kontaktní údaje**

Kancelář	**Budova sportovní haly (1. patro)**
	úterý 14:00–15:00
	středa 15:00–16:00
E-mail	**lukas.rubin@tul.cz**
Telefon	**+420 48 535 5130**

Sylabus

- **Základní informace**

Název	**Sportovní masáž**
Zkratka	**MAS**
Semestr	**Letní**
Forma	**Cvičení**
Rozsah	**14 dvouhodinových lekcí**
Rozvrh	**Pondělí 8:50–10:25 (TV-TVSA)** **Středa 12:30–14:05 (TV-TVSA)**
Prerekvizita	**Anatomie člověka 1**
Způsob zakončení	**Zápočet (praktická i písemná forma)**
Kredity	**2**

Odkaz STAG

Sylabus

- **Teorie**

  1. Historie masáže.
  2. Druhy masáže.
  3. Účinky masáže na lidský organismus.
  4. Indikace a kontraindikace masáže.
  5. Masážní prostředky.
  6. Hygiena masáže.
  7. Systém masérských hmatů.

- **Praxe**

  1. Základní masérské hmaty.
  2. Masáž zad a šíje.
  3. Masáž hrudníku.
  4. Masáž břicha.
  5. Masáž zadní strany dolní končetiny.
  6. Masáž přední strany dolní končetiny.
  7. Masáž horní končetiny.

Sylabus

- **Harmonogram**

1. Úvod (sylabus a zápočtové požadavky).
2. Teorie sportovní masáže a systém masérských hmatů.
3. Masáž zad.
4. Masáž šíje.
5. Opakování.
6. Masáž dolních končetin zezadu.
7. Masáž dolních končetin zepředu.
8. Masáž horní končetiny.
9. Opakování.
10. Masáž hrudníku.
11. Masáž břicha.
12. Opakování.
13. Pohotovostní masáž a automasáž.
14. Zápočet.

Sylabus

- **Doporučená literatura**

HOŠKOVÁ, B. *Masáž ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-093-7.

KVAPILÍK, J. *Sportovní masáž pro každého*. 3. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-120-8.

RIEGEROVÁ, J., VODIČKA, P., VAŘEKOVÁ, R. *Rekondiční a sportovní masáže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1661-8.

RIEGEROVÁ, J., VODIČKA, P., VAŘEKOVÁ, R. *Regenerační a sportovní masáže*. 5. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. ISBN 80-244-0432-X.

Videomateriál (zejména z akademického prostředí)

Zápočtové požadavky

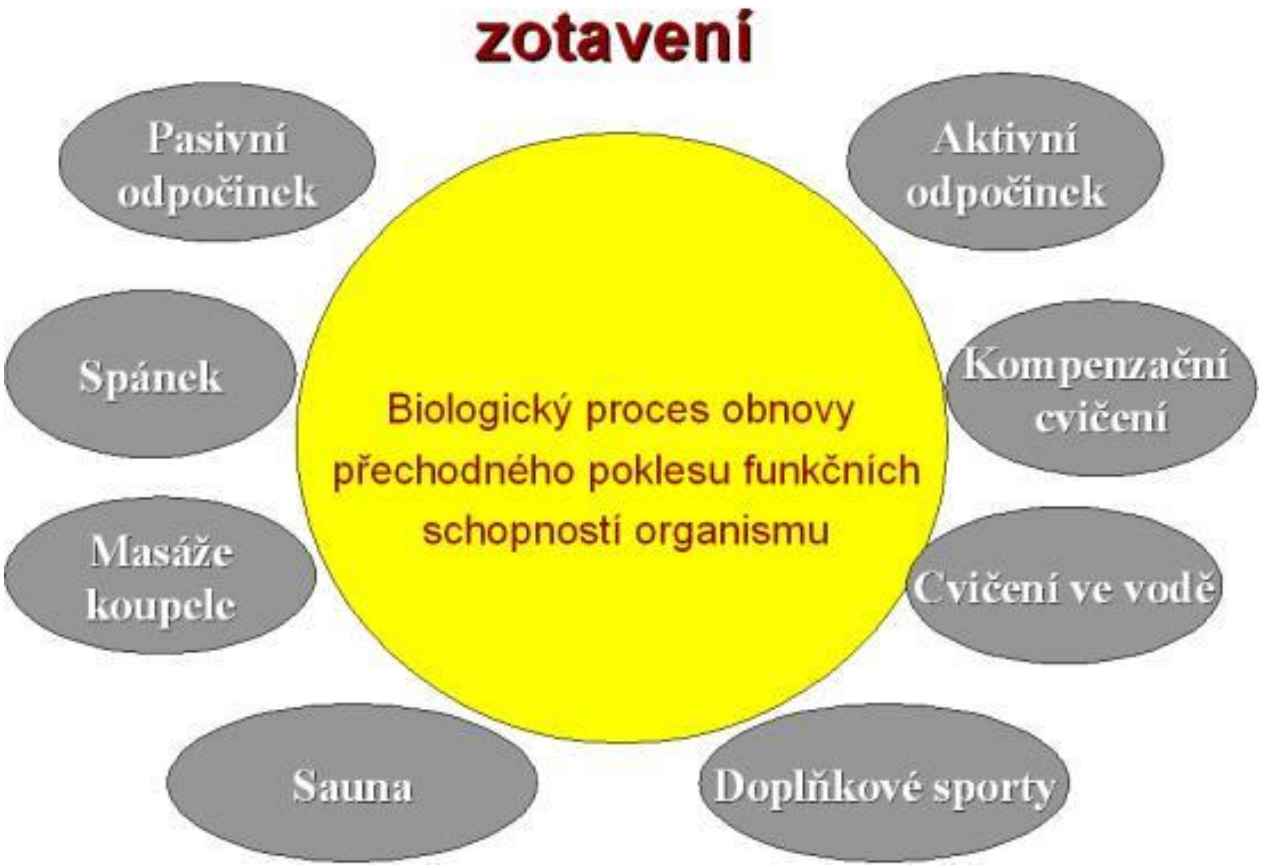
1) Docházka (2 absence povolené)

2) Ukázka praktických dovedností

3) Test teoretických znalostí

Masáž

- **Zotavení**
  Pasivní vs. aktivní odpočinek



Masáž

- **Masáž (sportovní)**
  Terapie, kterou se mohou aplikováním tlaku na svaly a tkáně léčit zranění, zmírňovat bolesti a stres, zlepšovat krevní oběh a uvolňovat napětí.

  Sportovní masáž
  Určena především sportovcům, ale i běžné populaci (příprava na zátěž/regenerace sil).

  Pohotovostní masáž
  Příprava na sportovní výkon (nabuzení/zklidnění).

  Rekondiční masáž (dříve regenerační masáž)
  Regenerace sil.

Masáž

- **Co s sebou?**
  Vhodné pohodlné oblečení
  Ručník(y)
  Masážní emulze (univerzální)

Děkuji za pozornost

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU FP TU V LIBERCI