






Spordimassaaž ujujatele

Tulemusepäike

Peamised regulatsiooni vahendid

Jõud	Tempo	Kestus
↓		↓
Toniseeriv		Lõõgastav
↓		↓
Võistlus		Taastav

5min massaaži = 30min puhkust!



Spordimassaaž...

- ♦ on eelduseks kvaliteetsete treeningute läbiviimisel...
- ♦ aitab vältida vigastuste tekkimist...
- ♦ - potentsiaali tõus paremaks

VÕISTLUSTULEMUSEKS!




- ♦ Spordimassaaž – ravi!
- ♦ Spordimasööri vajalikud teadmised ...
- ♦ Keerukus seisneb selles ...




Põhilised spordimassaaži vormid:

- ♦ Taastav
- ♦ Parandav - raviv
- ♦ Rehabilitatsioon
- ♦ Säilitav
- ♦ Võistluspuhune
- ♦ Võistluspuhune jaotatakse veel III:
 - a) võistluseelne, b) võistlusaegne, c) võistlusjärgne



Spordimassaazi primaarsed mõjud:

- ◆ Paranenud vedelike tsirkulatsioon
- ◆ Lihaste lõdevestatus
- ◆ Lihaste ja sidekoe funktsionaalne eraldumine
- ◆ Armkoe formeerumine
- ◆ Sidekoe normaliseerumine
- ◆ Paranenud vaimne võimekus
- ◆ Triggerpunktide deaktivatsioon



Spordimassaazi sekundaarsed mõjud:

- ◆ Suurenenud energia
- ◆ Vedelike liikuvus
- ◆ Suurem paindumus ja liigeste liikuvus
- ◆ Kiirem taastumine
- ◆ Valu alanemine
- ◆ sobiv emotsionaalne tasakaal



Optimaalne teraapia tsoon ...




Massaazi kasulikkus treeningu tingimustes

- ◆ Mikrotraumade kiirem paranemine
- ◆ Liigesliikuvuse ja paindumuse suurendamine
- ◆ Väsimuse leevendamine
- ◆ Kordusliikumisest tekkinud pinget alanemine

EESMÄRK: a) uurida välja sportlase treeningplaani; b) valu põhjus on tingitud pingest, väsimusest või vigastusest


- ◆ Massaaž enne treeningut!



Massaaž vastavalt spordialale

- ◆ Jooksjad
- ◆ Jalgratturid
- ◆ Pallimängud
- ◆ Suusatamine
- ◆ Ujumine
- ◆ Tõstmine

Ujumine vs tõstmine!



Parandava massaaži kas põhjused:

- ◆ Lihaste pinget ja elastsuse alanemine
- ◆ Krooniline lihaspinge: VALU-SPASM-VALU
- ◆ Akutne lihaspinge: jõuga ei saa sundida lihast lõõgastuma!
- ◆ Müalgia-müopaatia
- ◆ Müosiit (ossifitseeruv müosiit)
- ◆ Tendiniit-tenosünooviit
- ◆ Nikastus-nihetus
- ◆ Venitus→rebend
- ◆ Ödeem
- ◆ Triggerpunktid
- ◆ Krambid

Võistluseelne massaaž

- ◆ Eesmärk parandada tsirkulatsiooni, painduvust, vaimset selgust, tõsta organismi valmisolekut koormuseks.
- ◆ Massaaž ei asenda soojendust!
- ◆ Arvesta: sportlase kehatemp, närvilisus vs apaatsus, väsimus, hüperaktiivsus
- ◆ Sügavad võtted on vastunäidustatud
- ◆ Vajalik sportlase ja masööri koostöö
- ◆ Ära kommenteeri sportlase lihaste jäikust!
- ◆ Arvesta võistluseeni jäänud ajaga- kasutada ergutavaid võtteid, liigesmobilisatsioone, venitusi, pas liigutusi
- ◆ Vastupidavusaladel tuleb konsentreeruda üldisele energiale ja painduvusele
- ◆ Jõualadel tööst osavõtivatele lihastele
- ◆ Vältida valu tekitamist, TP mitte mõjutada!

NB!

- ◆ Spordimassaaž peab olema piisavlt tugev ja sügav, et avaldada mõju kõigile töö poolt koormatud lihastele.
- ◆ Lihased peavad olema maksimaalselt lõdevestunud→tõstab töö efektiivsust!
- ◆ Sportlase enesetunne on indikaatoriks!
- ◆ Intensiivsel treeningperioodil kasutada üldmassaaži max 2x nädalas!
- ◆ Massaaž on ennekõike taastusvahend!
- ◆ Suur koormus- tundlikkus vigastustele-sidekoe ja mikrotraumade vältimine.
- ◆ Sportlaste vastupanuvõime on madalam!