

Спортивный массаж



Показания к спортивному массажу

Для улучшения функционального состояния спортсмена

Улучшение спортивной формы

Снятие утомления

Повышение физической работоспособности

Профилактика травм

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечение

Виды спортивного массажа

Тренировочный массаж – средство спортивной тренировки.

Цель – подготовка спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в короткое время и с наименьшей затратой физической энергии.

Задачи

Улучшить состояние нервно-мышечного аппарата спортсмена и особенно тех мышц, на которые падает нагрузка

Повысить спортивную работоспособность

Содействовать быстрому вхождению в спортивную форму

□ Продолжительность – 40-60 минут.

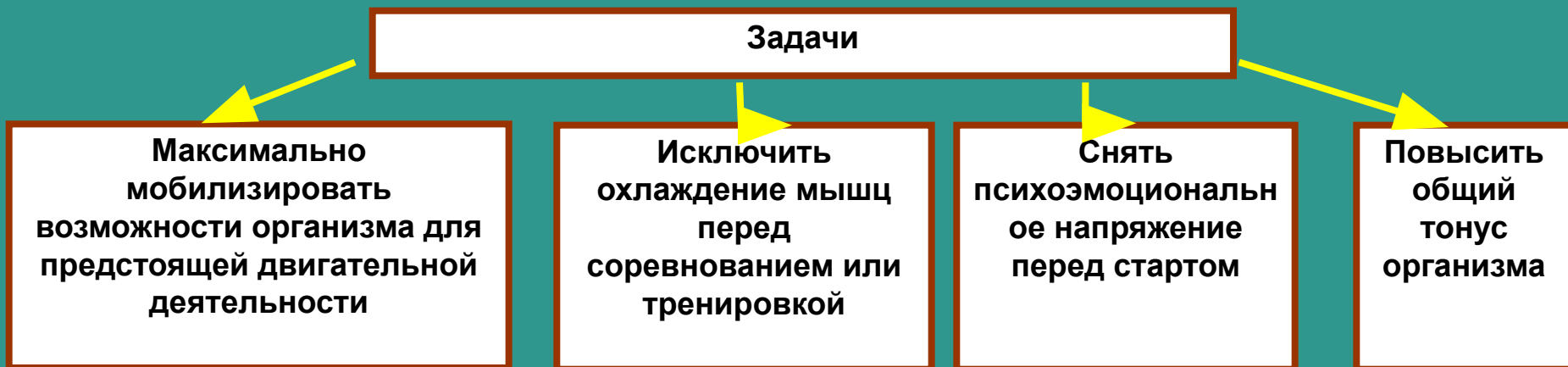
□ Назначают массаж через 6-8 часов после окончания тренировки.

□ Заканчивают за 5-8 часов до начала новой тренировки.

□ Дополнительно применяют такие средства как аутогенная тренировка, занятия на тренажерах, электростимуляция мышц.

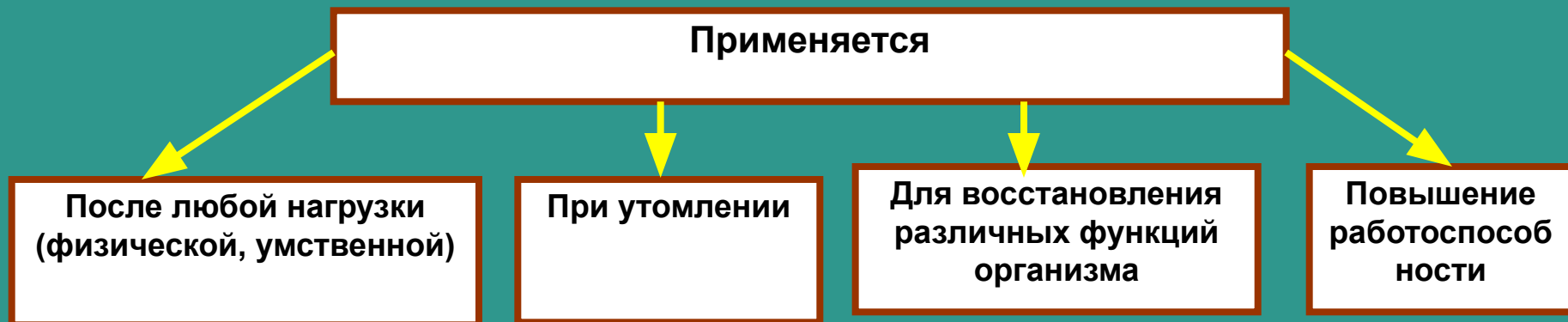
Предварительный массаж

Кратковременный - направлен для подготовки спортсмена к соревнованиям или тренировке.



- Продолжительность 5-20 минут.
- Выполняется за 10-20 минут до разминки перед состязанием или тренировкой или после нее.

Восстановительный массаж



Проводится

После соревнований и тренировок

В перерывах между соревнованиями и тренировками

Продолжительность 40-60 минут.

Эффективен при проведении ежедневного как минимум двухразового сеанса.

В настоящее время используется преимущественно восстановительный массаж, частично выполняющий роль тренировочного.

Массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом

(Дополнительно к предварительному)

В зависимости от задач делится на:

Разминяющий

Перед занятием или выступлением

Способствует мобилизации организма

Массаж в предстартовых состояниях

Тонизирующий массаж при стартовой апатии

Успокаивающий для снижения возбудимости и перед стартом

Согревающий

При охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена на тренировках или соревнованиях проводимых при низкой температуре

Массаж способствует повышению температуры тела, повышению эластичности связок и мышц, и устойчивость к травме

Гигиенический массаж

- Проводится вместе с гимнастикой по утрам, между выступлениями и тренировками.
- Чаще в виде самомассажа.
- Приемы: поглаживание, разминание, потряхивание, похлопывание, активные и пассивные движения.

Приемы спортивного массажа

Поглаживание: одной, двумя руками – попеременно; спиралевидное, комбинированное, концентрическое

Растирание: прямолинейное подушечками пальцев без отягощения и с отягощением; кругообразное подушечками и бугорками больших пальцев; щипцеобразное; спиралевидное; гребнеобразное.

Разминание: одной рукой; двойное пальцевое; щипцеобразное; «двойной гриф»

Выжимание (финский массаж) одной, двумя руками поглаживание с отягощением.

Ударные приемы: поколачивание, похлопывание, рубление.

Вибрация: потряхивание, встряхивание, валяние

Движения: активные; пассивные с сопротивлением.

Методики

Спина шея (с дальних участков)

Спортсмен переносит руку вверх и кладет ее перед лицом на расстоянии 15-20 см. от головы

Плечо – локтевой сустав – предплечье – лучезапястный сустав – кисть.

Далее также массируется противоположная сторона

Тазовая область (поперечно-ягодичные мышцы и крестец)

Задняя поверхность бедра и коленных суставов (вначале на одной, затем на другой стороне)

Икроножная мышца и пяточное сухожилие

Пятка, подошва, пальцы - последними. Спортсмен ложится на спину.

Дальняя сторона груди

Ближняя рука (если не промассирована на животе)

Ближняя сторона груди, затем опять дальнюю и далее руку.

Поочередно бедра, коленные суставы.

Голени

Голеностопные суставы, пальцы ног.

Заканчивают массажем живота.