

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

Veronika Stránská

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra Tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Sportovní masáž jako jedna z možných regeneračních metod pro
různá sportovní odvětví**

Sports massage as one of the possible methods for various sports

Vypracovala: Veronika Stránská

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

2021

Prohlášení

Odevzdáním této bakalářské práce na téma „Sportovní masáž jako jedna z možných regeneračních metod pro různá sportovní odvětví“ s použitím uvedených bibliografických citací potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 18.4.2021

.....

Veronika Stránská

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu bakalářské práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za veškerou pomoc, ochotu a vedení mé práce, za poskytnutí odborných informací, rad a cenných zkušeností. Dále bych chtěla poděkovat veškerým sportovním masérům, sportovcům i samotným sportovním klubům, kteří mi byli nápomocnými při realizaci mé bakalářské práce.

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá využitím sportovní masáže v rámci regenerace po sportovní zátěži, před i během ní. Sportovní masáž je všeobecně rozdělena k využití k přípravě na sportovní výkon, jako pomoc při rozvíčování, jako specifická pomoc při protahování, k podpoření zotavovacích procesů po zátěži, k lepší psychické kondici sportovce a jako specifická pomoc při doléčování zranění.

Cílem bakalářské práce je zmapovat a následně porovnat využití sportovní masáže v různých sportovních odvětvích a dalších regeneračních metod. Vybranými sportovními odvětvími pro komparaci jednotlivých regeneračních zázemí ve sportovních klubech jsou lední hokej, fotbal, házená, florbal, atletika a sportovní cheerleading.

Autorka stanovila svůj výzkum na základě pěti předem formulovaných hypotéz, které použitými metodami dotazníkového šetření (zpracováním dat členů sportovních klubů) a analyzováním na vybraném a porovnatelném vzorku v rámci oddílů vybraných sportovních odvětví, v závěru své práce verifikuje.

Použitými metodami výzkumu jsou komparace a analýza dat na základě dotazníkového a rozhovorového šetření. K potřebě analyzovat skutečnou úroveň regeneračního zázemí vrcholového sportu v rámci vybraných sportovních odvětví byla autorka motivována i svou zkušeností, neboť sama do jednoho ze sportovních klubů patřila. Při psaní této práce autorka čerpala z rozsáhlé bibliografické databáze. Velkou oporou jí byly rady vedoucího práce, zvláště v oblasti stylistiky a logické provázanosti, a také její praxe v rámci tělesné kultury, trenérství v oblasti plavání a tréninků v oddíle sportovní gymnastiky, kde byla dlouholetou reprezentantkou.

Klíčová slova: sportovní masáž, regenerační metoda, sportovní odvětví, regenerace

Abstract:

The bachelor thesis deals with using of sports massage as part of regeneration after, before and during sports workout. The sports massage is divided generally into a pre – sports workout, (for the reason of a group’s muscles warming up used specifically for the special sports sector (injury prevention), immediately after sports load (due to an accumulated lactic acid and other waste chemicals wash out) and within 24 – hours duration in the frame of body regeneration.

The aim of the thesis is to compare and map the usage of sports massage in various sports sectors. The icy hockey, football, handball, cheerleading, athletics and floorball are determined as sports sectors for regeneration sports club level comparison.

The research is based by an author on 5 – predefined hypothesis, which, used by the methods of questionnaire research (data are processed by members of icy hockey, football, handball, cheerleading, athletics and floorball clubs) and via testing on the determined and comparable sample in the frame of sport gymnastics, the author verifies in the wrapping up.

The research methods used are comparisons and data analysis based on a questionnaire and interview survey. The author was motivated by the need to analyze the real level of regenerative background of top sports in selected sports branches, as she herself belonged to one of the sports clubs. In writing this work, the author drew from an extensive bibliographic database. She was greatly supported by the advices of the supervisor, especially in the field of stylistics and logical interconnection, as well as her practice in physical culture, swimming coaching and training in the gymnastics department, where she was a long-term representative.

Keywords: sports massage, therapy method, sport sector, regeneration

Obsah

Úvod.....	11
1.1 Cíl práce.....	12
1.2 Dílčí cíle.....	12
1.3 Problémové otázky	12
2 Teoretická část.....	12
2.1 Sportovní trénink	13
2.1.1 Systém sportovního tréninku	13
2.1.2 Psychologická příprava.....	14
2.1.3 Taktická příprava	14
2.1.4 Kondiční příprava	14
2.1.5 Technická příprava	15
2.1.6 Sportovní trénink ve vrcholovém sportu	15
2.2 Pohybové schopnosti	16
2.3 Adaptační zákonitosti	16
2.4 Sportovní výkon.....	17
2.5 Únava.....	18
2.6 Regenerace sil	18
2.7 Regenerace pohybem.....	19
2.8 Svalová rovnováha.....	19
2.9 Historie masáží	20
2.10 Definice sportovní masáže.....	22
2.11 Sportovní masáž a její druhy	23
2.11.1 Přípravná masáž.....	23
2.11.2 Pohotovostní masáž	23
2.11.3 Masáž mezi jednotlivými výkony.....	24
2.11.4 Masáž odstraňující únavu	24
2.11.5 Léčebná sportovní masáž.....	25
2.12 Masérské hmaty	25
2.12.1 Úvodní tření	25
2.12.2 Hnětení.....	25
2.12.3 Roztírání.....	25
2.12.4 Tepání	26
2.12.5 Chvění.....	26
2.12.6 Pasivní pohyby.....	26
2.12.7 Závěrečné tření	26
2.13 Pomocné masážní prostředky	26
2.13.1 Mýdla.....	27

2.13.2	Zásypy.....	27
2.13.3	Lihové masážní prostředky.....	27
2.13.4	Emulze.....	27
2.13.5	Tukové masážní přípravky.....	27
2.13.6	Gely.....	27
2.14	Kontraindikace.....	28
2.14.1	Nejčastější kontraindikace.....	28
2.15	Hygienické zásady sportovní masáže.....	29
2.15.1	Hygiena prostředí masáže.....	29
2.15.2	Hygiena masírovaného.....	29
2.15.3	Hygiena práce maséra.....	29
2.16	Účinky sportovní masáže.....	30
2.16.1	Mechanický účinek.....	30
2.16.2	Biomechanický účinek.....	30
2.16.3	Reflexní účinek.....	30
3	Praktická část.....	31
3.1	Hypotézy.....	31
3.2	Využité výzkumné metody.....	31
3.2.1	Metoda dotazníku.....	31
3.2.2	Metoda rozhovoru.....	32
3.2.3	Metoda analýzy.....	32
3.2.4	Komparativní metoda.....	32
3.3	Postup práce.....	32
3.4	HC Sparta Praha.....	33
3.4.1	Charakteristika klubu.....	33
3.4.2	Realizační tým.....	34
3.4.3	Soupiska hráčů týmu A muži.....	34
3.4.4	Zázemí pro regeneraci.....	34
3.5	HC Slavia Praha.....	35
3.5.1	Charakteristika klubu.....	35
3.5.2	Realizační tým.....	35
3.5.3	Soupiska hráčů týmu A.....	36
3.5.4	Zázemí pro regeneraci.....	36
3.6	Lední hokejový klub Jestřábi Prostějov.....	37
3.6.1	Charakteristika klubu.....	37
3.6.2	Realizační tým.....	37
3.6.3	Soupiska A týmu.....	37

3.6.4	Zázemí pro regeneraci mužstva A týmu	37
3.7	HC Rytíři Kladno	38
3.7.1	Charakteristika klubu	38
3.7.2	Realizační tým	39
3.7.3	Soupiska A týmu	39
3.7.4	Zázemí pro regeneraci	39
3.8	FC Slovan Liberec	40
3.8.1	Charakteristika klubu	40
3.8.2	Realizační tým –A mužstvo	40
3.8.3	Soupiska hráčů mužstva A týmu	40
3.8.4	Zázemí pro regeneraci mužstva A týmu	41
3.8.5	Realizační tým-A tým ženy	41
3.8.6	Soupiska hráček A týmu – ženy	41
3.8.7	Zázemí pro regeneraci A týmu žen	41
3.9	Sport-Verein Werder Bremen	42
3.9.1	Charakteristika klubu	42
3.9.2	Realizační tým	43
3.9.3	Soupiska mužstva A týmu	43
3.9.4	Zázemí pro regeneraci	43
3.10	MFK Karviná	44
3.10.1	Charakteristika klubu	44
3.10.2	Realizační tým	44
3.10.3	Soupiska mužstva A týmu	45
3.10.4	Zázemí pro regeneraci mužstva A týmu	45
3.11	HBC Ronal Jičín	45
3.11.1	Charakteristika klubu	45
3.11.2	Realizační tým	47
3.11.3	Soupiska A týmu mužstva	47
3.11.4	Zázemí pro regeneraci mužstva A týmu	47
3.12	HCB Karviná	48
3.12.1	Charakteristika klubu	48
3.12.2	Realizační tým	49
3.12.3	Soupiska A týmu mužstva	49
3.12.4	Zázemí pro regeneraci mužstva A týmu	49
3.13	Florbalová škola Bohemians Praha	49
3.13.1	Charakteristika klubu	49
3.13.2	Realizační tým	50

3.13.3	Soupiska A týmu mužstva	50
3.13.4	Zázemí pro regeneraci	50
3.14	AC Vysoké Mýto	51
3.14.1	Charakteristika klubu	51
3.14.2	Realizační tým	51
3.14.3	Atleti	52
3.14.4	Zázemí pro regeneraci	52
3.15	AC Praha 1890.....	52
3.15.1	Charakteristika klubu.....	52
3.15.2	Realizační tým	53
3.15.3	Atleti	53
3.15.4	Zázemí pro regeneraci	53
3.16	Join New Spirit Allstars	54
3.16.1	Charakteristika klubu.....	54
3.16.2	Realizační tým	54
3.16.3	Cheerleaders závodníci	55
3.16.4	Zázemí pro regeneraci	55
3.17	Prague Eagles Cheerleaders.....	56
3.17.1	Charakteristika klubu.....	56
3.17.2	Realizační tým	56
3.17.3	Cheerleaders závodníci	56
3.17.4	Zázemí pro regeneraci	57
3.18	Shrnutí výsledků	58
4	Diskuze	67
5	Závěry	76
6	Seznam literatury	81
7	Seznam internetových zdrojů	82
8	Seznam obrázků.....	84
9	Seznam grafů	85
10	Seznam příloh	86

Úvod

Regenerační masáž (laicky někdy nazývaná jako švédská masáž) je primárně cílena na odstranění únavy po sportovním výkonu a zahrnuje většinou nejvíce exponované oblasti lidského těla jako je šíje a bedra. Jedná se o metodu mechanoterapie, neboť při ní masér využívá tlaku svých prstů, dlaní, pěsti při hnětení nebo tření kůže masírovaného. Důvodem je odstranění kyseliny mléčné a dalších škodlivých chemických látek ze svalových vláken, kdy, většinou jednostranně přetěžované klouby, svaly, šlachy při určitých specifických sportovních činnostech, zaplavují toxické látky, které způsobují únavu organismu.

Téma bakalářské práce „Sportovní masáž jako jedna z možných regeneračních metod pro různá sportovní odvětví si autorka zvolila záměrně, protože se o blahodárné účinky masáže pro lidské tělo dlouhodobě zajímá. Nejprve vyzkoušela různé masírovací techniky regenerační masáže po sportovním výkonu v rodině. Znamenalo to pořízení speciálního masážního lůžka, masážních pomůcek a přípravků na bázi olejů, lihů a pudrů. Rodinní příslušníci po běžných sportovních činnostech typu volejbal, běh, tenis, jízda na kole, se začali po úspěšném odbourávání kyseliny mléčné, regenerační masáže postupně opakovaně dožadovat.

Dalším motivujícím rozhodnutím bylo získání profesionální certifikace sportovní masérky, které autorce pomohlo se zorientovat v problematice regeneračních masáží jak po stránce teoretické, tak poté praktické. Možnost vyzkoušet si regenerační techniky sportovní masáže přímo tzv. v terénu, s rozlišením na dané sportovní odvětví, byly pro vynikajícím vodítkem, především pro zpracování praktické části bakalářské práce. Výzkum – dotazníkové šetření, týkající se regenerace autorka aplikovala ve florbalovém klubu, hokejových klubech, házenkářských klubech, fotbalových klubech, v klubech cheerleadingu a atletických klubech.

1.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce je zmapování využití regeneračních metod se zaměřením na sportovní masáž ve vybraných sportovních klubech věnujících se nejvyšším soutěžím v dospělé věkové kategorii v rámci České republiky a v německém městě Brémy v různých sportovních odvětvích.

1.2 Dílčí cíle

1. Analýza a porovnání tréninkového zatížení v jednotlivých sportovních klubech po dobu jedné sezóny.
2. Analýza regeneračního zázemí se zaměřením na sportovní masáž mezi různým spektrem sportovních klubů i různých sportovních odvětví.
3. Porovnání regeneračního zázemí se zaměřením na sportovní masáž mezi různým spektrem sportovních klubů i různých sportovních odvětví.
4. Analýza a komparace regeneračního zázemí se zaměřením na sportovní masáž ve sportovních klubech daného stejným sportovním odvětvím.
5. Porovnání využití regenerace se zaměřením na sportovní masáž ve sportovních klubech.

1.3 Problémové otázky

1. Jak se jednotlivé kluby liší tréninkovým a soutěžním zatížením?
2. Jaké možnosti regeneračního zázemí se zaměřením na sportovní masáže je možné vidět u sportovních klubů ve vrcholovém sportu?
3. Jaký sportovní klub má nejlepší zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace?
4. Jaké mají kluby stejného sportovního odvětví podmínky pro sportovní masáž a další druhy regenerace?
5. V jakém sportovním klubu jsou využívány sportovní masáže nejvíce?

2 Teoretická část

Teoretická část této práce se zabývá zátěží ve sportu, nutností regenerace a následně aplikaci sportovní masáže jako jedné z možných regeneračních metod.

2.1 Sportovní trénink

Jedná se o složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce, ve vybraném sportovním odvětví či disciplíně. Jedná se o dlouhodobý proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce. Například ve sportovní gymnastice či v krasobruslení se začíná trénovat ve 4-5 letech. Sportovní trénink také musí respektovat celkový rozvoj jedince, tedy snaha o dosažení nejlepších sportovních výkonů se nesmí rozporovat s platnými obecnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými, a dalšími normami společenského života. Cílem sportovního tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce, tzn. usilovat o rozvoj v rovině výkonnostní a lidské, ve smyslu fair play a dodržováním sportovních pravidel. Mezi úkoly sportovního tréninku patří v první řadě osvojení techniky a taktiky příslušné sportovní disciplíny, na základě rozvoje pohybových schopností a pohybových dovedností. Toto osvojování probíhá na základě tělesného, psychického a biologického rozvoje.

2.1.1 Systém sportovního tréninku

Z důvodu velkého množství poznatků z této oblasti a jejich hloubky, zejména obsahu sportovního výkonu a k jeho zásadám ideální přípravy, bylo zapotřebí veškeré informace zkompletovat a účelově kategorizovat do jednotného logického celku, tedy uspořádat obsah, prostředky a metody sportovního tréninku, a to za účelem zvýšení výkonnosti sportovců. Sportovní trénink by měl působit všemi těmito níže jmenovanými složkami a vytvářet tak účinný metodický celek.

Tyto složky lze řadit dle jejich charakteru na:

- Psychologická příprava;
- Taktická příprava;
- Kondiční příprava;

- Technická příprava.¹

2.1.2 Psychologická příprava

Psychologická příprava úzce souvisí s dalšími složkami systému sportovního tréninku. Psychologická příprava má za úkol pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců pro dosažení vysoké úrovně sportovní výkonnosti. Dalším úkolem je omezit působení negativních psychogenních vlivů. Zvláště u vrcholových sportovců, kde dochází k obrovským nárokům zatížení jak v samotných přípravách, tak i v soutěžích, je zapotřebí zvládnout vícero psychických zátěží jako je nechuť, únava a další. Dalšími důležitými faktory pro úspěšnou psychologickou přípravu je harmonický rozvoj osobnosti jedince a jeho vlastností, především: vůle, vytrvalost, cílevědomost, morálku a odpovědnost.²

2.1.3 Taktická příprava

Taktická příprava se zaměřuje na osvojování efektivních způsobů řešení daných pohybových úkolů a jejich schopnosti je ideálně realizovat, vnímat a správně analyzovat, využít a přizpůsobovat osvojené řešení měnícím se podmínkám. U jednotlivých sportovních odvětví se taktika sportovců liší podle podmínek, aktuálních možností a charakteru dané soutěže a jejich motivací splnění cíle – tedy výhry.

2.1.4 Kondiční příprava

Jedná se o součást tréninkového procesu jejíž záměrem je využití potenciálu tělesné kondice sportovce, tělesnou kondicí pak rozumíme energetický, funkční a pohybový potenciál sportovce, který je determinovaný kondičními motorickými schopnostmi, což je nezbytné pro realizaci techniky a taktiky při podávání sportovního výkonu v daném sportovním odvětví a stěžejním pro vyrovnání se s tréninkovým i soutěžním zatěžováním.

Kondiční schopnosti, mezi něž řadíme vytrvalost, sílu, rychlost a flexibilitu jsou definovány převážně energetickými a morfologickými znaky. Někteří autoři přidávají koordinační schopnosti mezi schopnosti tělesné kondice, přestože je koordinace obsažena

¹ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 33-35. ISBN 80-7033-099-6.

² SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu* [online]. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009 [cit. 2021-04-04]. ISBN 978-80-246-1602-5.

v každém pohybu. Dobrá tělesná kondice a výhody, které díky ní sportovec má jsou i přes specifika sportů a tím pádem i kondic jednotlivých sportovců velice podobnými.

Hlavním cílem kondiční přípravy (kondičního tréninku) je optimální úroveň kondičních motorických schopností vzhledem ke specifickým požadavkům jednotlivého sportovního výkonu a optimální přípravy na jeho podávání. Efektivnost realizace kondiční přípravy spočívá v jejím nejpřesnějším formulování, chcete-li vymezení danými, jasnými úkoly. Mezi úkoly kondiční přípravy nspecifického tělesného rozvoje patří tělesný rozvoj pro posílení tělesné zdatnosti sportovce, pro posílení jeho zdraví a s přihlédnutím k žádoucímu sportovnímu výkonu. U specifického tělesného rozvoje je úkol kondiční přípravy využití a zvyšování trénovanosti, výkonnosti při podávání sportovních výkonů a přípravy na ně. Dále zamezit možnosti zranění, udržovat dosaženou úroveň sportovce, vyrovnat se soutěžnímu zatížení, přispívat ke zdokonalování a stabilizaci sportovce ve sportovní technice, včetně využívání taktických možností.

2.1.5 Technická příprava

V technické přípravě uplatňujeme poznatky o pohybovém učení. Jedná se především o zdokonalování prováděného pohybu až k jeho technické dokonalosti. Vlivem opakování prováděného pohybu, následnému uvědomění o provedení chybného pohybu a jeho odstranění, dochází ke zlepšení a přesnosti provedeného pohybu. Technika je způsob řešení pohybového úkolu v souladu s biochemickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce.³

2.1.6 Sportovní trénink ve vrcholovém sportu

Vrcholový sport je charakteristický mimořádným zatížením, tedy intenzitou, a proto je velice důležitý výběr sportovců, kteří by měli být schopni zvládnout náročnost tréninků i soutěží. Předpokladem pro zmíněné zvládnutí náročných tréninků je podřízení se ze strany sportovce celému tréninkovému a soutěžnímu procesu svým životním stylem. Dalším faktorem hrajícím podstatnou roli je i metodické, psychologické, materiální a technologické zajištění celého tréninkového a soutěžního procesu. Tedy vytvoření ideálních podmínek pro vrcholové sportovce nejen materiálního charakteru ale i duševního.

³Čerpáno z: <https://publi.cz/books/148/03.html> [cit. 1.1.2021]

V neposlední řadě jde zátěž ruku v ruce i s únavou, a proto je důležitost regenerace na místě.⁴

2.2 Pohybové schopnosti

Vrozenými předpoklady k provádění určité pohybové činnosti jsou pohybové schopnosti, ty dále dělíme na:

- rychlostní schopnosti;
- silové schopnosti;
- vytrvalostní schopnosti;
- obratnostní schopnosti;
- pohyblivost.

Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady správně, rychle a úsporně provádět určitou pohybovou činnost. Sportovní trénink by měl být vždy rozfázován do následujících příprav: kondiční příprava (rozvoj pohybových schopností), technická příprava (návčik a zdokonalování pohybových dovedností), taktická příprava (návčik vedení sportovního boje), psychologická příprava (regulace psychických stavů).^{5 6}

2.3 Adaptační zákonitosti

Opakují-li se zátěžové situace a jsou-li organismem zvládnuty, potom se reakce při působení těchto podnětů zmenšuje. Zmenšená reakce je důsledkem řady změn, k nimž dochází vlivem opakovaného působení podnětu. Příslušné podněty se musejí opakovat dostatečně často a po delší dobu. Podněty musí být přiměřené. Neopakují-li se podněty často a v přiměřené míře, dochází k návratu k původnímu stavu.

⁴ Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

⁵ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. Strana 11-16. ISBN 978-80-247-2118-7.

⁶ Oddělení sportovního tréninku Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, doc. PaedDr. Tomáš Perič PhD.: Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>. [cit. 1.1.2021]

2.4 Sportovní výkon

Sportovní výkon znamená aktuální projev specializovaných schopností sportovce v určitém pohybovém úkolu s vymezenými a předem danými pravidly.

Sportovní výkonnost je schopnost podávat daný výkon opakovaně na poměrně stabilní úrovni. Sportovní výkon je výsledkem dlouhodobé adaptace organismu.

Sportovní výkon je ovlivněn: vrozenými dispozicemi, vlivem sociálního prostředí, vlivem tréninku.

Otázky struktury sportovního tréninku:

- 1) Na jakých faktorech sportovní výkon závisí?
- 2) Co je podstatou těchto faktorů?
- 3) Jak jsou tyto faktory důležité?
- 4) Jaké jsou vztahy mezi těmito faktory?
- 5) Jsou tyto faktory závislé či nezávislé?⁷

Existují také faktory individuálního výkonu, a to: technické faktory, kondiční faktory, osobnostní faktory (psychické), taktické faktory, a somatické faktory.

Faktory týmového výkonu

Kolektivní sportovní hry výrazně závisí na týmovém herním duchu a výkonu. Faktory rozhodující o dobrém týmovém výkonu se nazývají: sociálně psychologické determinanty, činnostní determinanty

Sociálně psychologické determinanty nám ukazují mezilidské vztahy ve sportovním klubu mezi hráči, trenéry a realizačním týmem mimo sportovní výkon (sportovní utkání), například o přestávkách. Činnostní determinanty ukazují mezilidské vztahy během sportovního výkonu (sportovního utkání), týmový výkon se skládá z celku individuálních hráčských výkonů a vztahů mezi nimi.⁸

⁷ Oddělení sportovního tréninku Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, doc. PaedDr. Tomáš Perič PhD. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>. [cit. 1.1.2021]

⁸ Oddělení sportovního tréninku Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, doc. PaedDr. Tomáš Perič PhD. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>. [cit. 1.1.2021]

2.5 Únava

Únava je obranný a ochranný mechanismus organismu. Chrání zatěžovaný organismus před možným poškozením z přetížení. Únava může být charakteru celkového, místního, fyzického, psychického a může mít formu akutní nebo chronickou. Kromě postupného snižování výkonnosti, mohou nastat i poruchy koordinace, nepřesné a zkratkovité jednání, dysbalance psychických funkcí, pohybových a jejich horší ekonomiky. Změny, které můžeme dále zaregistrovat jsou změny mimického svalstva i drobných svalů ruky v podobě třesu. Největší změny nastávají ve vnitřním prostředí organismu, v podobě změn látkových výměn, v mozku a svalech.

Z hlediska konkrétních metabolických změn ve svalech rozeznáváme únavu: rychle nastupující neboli anaerobní či pomalu nastupující těž zvanou aerobní.⁹

Únavu dále můžeme dělit na centrální a periferní. Centrální únava vzniká do jisté míry nezávisle na svalu, snížením funkce centrální nervové soustavy. Únava je velice subjektivní, sportovec či jedinec může vykazovat různou reakci na obnovu rovnováhy organismu. Periferní únava úzce souvisí s druhem vykonávané činnosti a s motivací, s kterou se činnost vykonává atp.

Jedním z faktorů, které působí na únavu je psychika jedince, a tedy i zmiňovaná motivace jedince.

Nadměrná únava může být způsobena i špatnými návyky jedince, nevhodnou životosprávou, nesprávným rytmem přijímání potravy, přejídání, prostředí činnosti, stres atd.

K nápravě se uplatňují kromě zdravého životního stylu také prostředky duševní hygieny, a to zejména po duševní zátěži.

2.6 Regenerace sil

Jedná se o biologický proces, jehož úkolem je vyrovnat a obnovit reverzibilní pokles funkčních schopností jednotlivých orgánů či celého organismu. Každá činnost vyvolává zákonitě únavu. Únavu můžeme chápat jako snížení schopnosti vykonávat určitou činnost, dochází k ubývání výkonnosti a její příčinou je psychická a fyzická zátěž (jedno se

⁹ Fyziologie tělesné zátěže, kapitola 6. Únava, Jiří Jančík, Eva Závodná, Martina Novotná, Fakulta sportovních studií MU, Brno 2006: <https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js07/fyziology/texty/ch06.html>[cit. 1.1.2021]

s druhým nutně nevyklučuje). Únava i její projevy jsou velice subjektivní a každý člověk (sportovec) ji může pociťovat odlišně, únava je závislá na zdravotním stavu jedince a na druhu, prostředí a kvalitě činnosti.¹⁰

2.7 Regenerace pohybem

Hlavním činitelem regeneračních postupů je pohybová činnost, dělíme jí na cvičení: regenerační, vyrovnávající únavu její prevencí a poruch hybného ústrojí, prevence svalové nerovnováhy, prevence kloubních poruch včetně páteře, prevence jednostranného přetěžování hybného ústrojí, regenerační cvičení ve vodě včetně plavání, relaxační cvičení, doplňující sportovní činnosti v rámci regenerace sil, a také regenerační pracovní činnosti.

Při uplatňování regeneračních cvičení provádíme cviky velice pomalu, s řízenými pohyby. Z důvodu uvědomování si správnosti prováděného cviku, kontroly a případné opravy.¹¹

2.8 Svalová rovnováha

Svalová rovnováha je rovnováhou mezi svalstvem posturálním a svalstvem s fázickou činností. Svalstvo s převážně posturální činností má sklon ke zkracování, proto v rámci regeneračních cvičení svaly tohoto typu musíme protahovat účinným strečinkem.

Na rozdíl od svalstva s převážně posturální činností, svalstvo fázické je náchylné ke škodlivinám a infekcím, má horší regenerační schopnost, v průběhu života má sklon k oslabení. Svalstvo fázické tedy v rámci regeneračních cvičení musíme posilovat.

Pokud bychom svaly posturální neprotahovaly a zároveň svaly fázické neposilovaly, nastala by svalová dysbalance, tedy svalová nerovnováha. Důsledkem svalové dysbalance se projeví nejen na svalech samotných ale i na kloubech, vazech, kostech a šlachách. Například při svalové nerovnováze dochází k hypermobilitě kloubů či jejich blokádě, omezením pohyblivosti v kloubu.¹²

¹⁰ MILLER, M. a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. Praha: MILLS, 1991, s. 51.

¹¹ PYŠNÝ, L. *Regenerace*. Ústí nad Labem: PF UJEP, 1997, ISBN 80-7044-165-8

¹² JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, ISBN 80-7033-052-X

2.9 Historie masáže

Historicky známe masáž jako jednu z nejstarších léčebných prostředků. Její kořeny sahají až do pravěku, kde můžeme vidět základní masérské hmaty, vedoucí ke zmírnění bolesti, jako jsou tření či hnětení. Masáž je termínem řeckého původu tedy *massó* – hníst, mačkat.

Nejstarší doklady o masáži nacházíme v oblastech Mezopotámie, z Egypta a Číny. První doklady o provádění masáží na území Mezopotámie mezi řekami Eufrat a Tigris datujeme již k 2. polovině 3. tisíciletí před naším letopočtem, a to díky alabastrové váze, která byla objevena ve městě Ninive, a na které je právě ona masáž vyobrazena. Dalším velice důležitým historickým pramenem z hlediska dochovaných pramenů historických masáží je tzv. Ebersův papyrus, ve kterém jsou zachyceny medicínské léčebné poznatky a léčebné postupy, používané tehdejšími lékaři. Masáž je zde popisována již jako prospěšný léčebný prostředek. Oblast Číny ukazuje na písemné zmínky z knihy s názvem Nej – ťing Su Wen, která byla odhalena až moderní společností jako dílo několika autorů a její vznik se odhaduje ke 3. – 2.století před naším letopočtem. (Do té doby se uváděl jako autor žlutý císař Chuang – Ti). Dále se masáží zabýval i čínský filosof Konfucius, který vypracoval v 6. – 5. století před naším letopočtem její metodiku.¹³ Obdobně znala masáž i starověká Indie, z jejíž ájurvédských masáží čerpáme poznatky dodnes.¹⁴

Na evropském kontinentu známe masáž především ze starověkého Řecka, zde můžeme vidět zmínky o masáži již z Homérova eposu *Odysseia*. Jedním z nejvýznamnějších řeckých představitelů masáže je považován lékař Hippokratés a jeho učitel Herodikos. Herodikos se prý díky svým znalostem v oblasti tělesných cvičení, automasáže a masáže dožil sta let. Od Řeků dále převzali znalost masáží Římané, a to díky řeckému lékaři Asklépiadésovi (1.století př.n.l), který z Řecka přesídlil právě do zmíněného Říma a zde se stal proslulým lékařem. Asklépidadés rozlišoval několik druhů masáží, zavedl i nový, dosud neznámý masážní hmat – chvění. Dalšími významnými římskými lékaři zabývající se masážími byli Celsus (1.století n.l.) a Galénos (2.století n.l.). Masáže v Římě byly praktikovány v thermách, což byly veřejně přístupné vyhřívané lázně. V thermách se nacházely nejen masérny, ale dle Kalogagathie zde měly své místo i knihovny, čítárny

¹³ FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 7-8. ISBN 978-80-87419-14-4.

¹⁴ FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 7-8. ISBN 978-80-87419-14-4.

a tělocvičny. Thermy byly tedy spjaty jak s duchovní, tak i s fyzickou stránkou člověka, jeho kultury. Masérům v thermách se říkalo Alepti, v některých dochovaných písemných pramenech můžeme vidět i pár stížností ze strany masírovaných, a to z důvodu, že na ně Alepti měli být příliš hrubí při svých masérských hmotech. Masáže byly velice oblíbené i na panovnickém dvoře. Gaia Julius Caesar (1.století př.n.l.) byl pomocí masáže léčen z epilepsie. Dalším známým panovníkem mající svého osobního lékaře je například císař Nero (1.století n.l.). Zvláštní péči nařídil císař Hadrianus v roce 117 římskému vojsku, ti měli mít povinnou vzájemnou masáž pod dohledem zkušených lékařů a masérů. Kromě Římanů používali masáže i Keltové. Středověk nebyl pro masáže dobou rozvoje ale spíše úpadku, v této době se dostala do popředí zájmu lidí spíše duše nežli tělo. Na antiku a její znalosti v lékařství navázali především Arabové, jedním z arabských významných znalců v této oblasti byl Avicenna (10.-11.století). Masérské služby v Turecku byly běžně poskytovány zejména v tureckých parních lázních. V šestnáctém století zažily masáže svůj velký návrat, nastává totiž rozmach medicíny a Evropa znovu vrací masáže do popředí, ačkoliv po praktické stránce zaostává za tou antickou.¹⁵Konec 18. století ve znamení masérských institucí, kde se masáže aktivně vyučují¹⁶ - masérské školy vznikající v Německu, Švédsku a ve Francii. V 19. století nastává moderní pojetí masáže. Švédský teolog a literát Peter Henrik Ling (1776-1839) vypracoval vlastní systém masáže, přiměl ho k tomu jeho špatný zdravotní stav. Peter Henrik Ling za pomoci švédského státu vytvořil Ústřední ústav švédské gymnastiky, v instituci bylo mimo jiné výukové masážní středisko. U nás za zakladatele české moderní masáže považujeme ortopeda Vítězslava Chlumského (1867-1943).

Dnes rozlišujeme masáže klasické, sportovní, rekondiční, lymfatické masáže, Bowenovy masáže, orientální (východní) masáže – thajská masáž, shiatsu masáž, indická shenan a čínská tlaková masáž.

Základní stavební kameny sportovní masáže zřejmě položili Babylóňané a Asýrijci, kteří masáž používali k osvěžení bojovníků po válečných výpravách. Z Babylónie sportovní masáže převzali i Peršané, Egypťané a Židé. Svou plnohodnotnou funkci však sportovní

¹⁵ FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 7-8. ISBN 978-80-87419-14-4.

¹⁶ FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 7-8. ISBN 978-80-87419-14-4.

masáž našla u Řeků, kteří ji nepoužívali pouze jako léčebný prostředek po fyzické zátěži válečníků, nýbrž ji používali i před fyzickou zátěží samotní sportovci. V gymnasiích byla sportovní masáž vyučována učiteli, a to ruku v ruce společně s gymnastikou.

V Českých zemích se sportovní masáž až do první světové války používala zřídka kdy, více známá byla automasáž. Roku 1934 byla masérská živnost sice povolena zákonem, nicméně ani tento krok její popularitu nikterak nezvýšil. Největší propagaci sportovní masáže zapříčinila až snaha univerzitního profesora MUDr. M. Jaroše, který napsal učebnici Sportovní masáže. Po druhé světové válce se sportovní masáž začala dostávat do podvědomí mladých vzdělaných lidí, sportovní masáž se totiž. Začala přednášet na některých tělovýchovných kurzech, ačkoliv v omezeném rozsahu. Po padesátých letech dvacátého století se sportovní masáž zařadila do osnov tělovýchovných fakult v Čechách (Praha) i na Slovensku (Bratislava), o deset let později došlo ke sjednocení metodiky sportovní masáže i jejího uplatnění v tělovýchově, zejména ve vrcholovém sportu.¹⁷

2.10 Definice sportovní masáže

U běžné populace dochází k daleko menší únavě, než je tomu u sportovců, a to hlavně z toho důvodu, že sportovci častokrát svůj tréninkový i závodní výkon ženou na hranici metabolických i psychických možností. Proto je zde velice důležitou součástí právě regenerace – tu bychom nikdy neměli opomíjet, tréninková příprava totiž nelze zvyšovat bezmezně do nekonečna. Tréninková příprava je dána velikostí tělesné zátěže a dostatkem volného času.

Pro dosažení nejlepších sportovních výkonů je tedy zapotřebí poskytnout sportovci nejen tréninkový plán ale také komplexní a účelnou regeneraci, její účinky mají příznivý vliv na tělesnou zdatnost i výkonnost. Díky komplexní regeneraci tedy docílíme kratšího trvání nejnnutnějšího zotavení a tím tedy lepší a dřívejší připravenost sportovce k dalším sportovním tréninkům a k podání maximálních výkonů v soutěži.

¹⁷ FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 8-9. ISBN 978-80-87419-14-4.

Sportovní masáž chápeme jako uspořádaný soubor masérských hmatů, které sportovci pomáhají k lepším sportovním výkonům skrze včasnou a komplexní regeneraci, tedy k jeho připravenosti, fyzické i psychické kondici.¹⁸

2.11 Sportovní masáž a její druhy

Sportovní masáž můžeme využít k přípravě na sportovní výkon, jako pomoc při rozcvičování, jako specifickou pomoc při protahování, k podpoření zotavovacích procesů po zátěži, k lepší psychické kondici sportovce a jako specifickou pomoc při doléčování zranění. Sportovní masáž provádíme vždy jen na zdravých jedincích.

Vzhledem k širokému využití sportovní masáže, masáž dělíme na pohotovostní, v přestávkách mezi výkony, odstraňující únavu a sportovně léčebná masáž. Přípravná masáž je zpravidla masáží celkovou, vydatnou, tvrdší. V literatuře se také používají termíny kondiční, tréninková masáž, nejčastěji však masáž přípravná.

2.11.1 Přípravná masáž

Díky přípravné masáži by měl sportovec pocítit zlepšení zdravotního stavu a lépe snášet tréninkovou zátěž, a to jak psychicky, tak i fyzicky. Sportovní masáž přípravná má za cíl podpořit rychlejší zotavení po tréninku, podpořit odplavení katabolitů, zlepšit pohyblivost a ohebnost v kloubech, zabránit opožděné svalové bolesti a psychicky uvolnit sportovce.

2.11.2 Pohotovostní masáž

Masáž pohotovostní má za úkol připravit sportovce na podání maximálního, nejlepšího výkonu při soutěži. V tréninkových dnech se nepoužívá. Provádí se krátce před soutěží a můžeme ji zahrnout do rozcvičení v širším slova smyslu. Nelze jednoznačně rozhodnout, zda má být zařazena před pohybovou částí rozcvičení, nebo mezi tuto přípravu a vlastní start. Pokud je to možné, zařazujeme pohotovostní masáž až po pohybovém rozcvičení v přestávce mezi rozcvičením sportovce a nástupem na zahájení soutěže. Pohotovostní masáž zklidní oběhovou a dýchací soustavu sportovce, ovšem účinky této masáže mohou přispět k maximální pohotovosti organismu k výkonu. Pokud z důvodu časového nedostatku není možno provádět pohotovostní masáž po pohybovém rozcvičení – například

¹⁸FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 8-9. ISBN 978-80-87419-14-4.

u hokejistů, můžeme ji provést i před pohybovým rozcvičením. U sportovců, kteří před soutěží projevují nervozitu, provádíme masáž pouze lehkou uklidňující či nemasírujeme vůbec. Sportovci, kteří jsou naopak bez nervozity a ve značném klidu, se tato masáž provádí jako dráždivá.

2.11.3 Masáž mezi jednotlivými výkony

Masáž mezi jednotlivými výkony se provádí jedině v soutěžích, utkáních a při závodech. Provádíme jí, pokud jsou mezi soutěží nějaké přestávky, vícehodinová utkání či když soutěž trvá několik dní atp. Masáž mezi jednotlivými výkony je kombinací masáže odstraňující únavu a masáže pohotovostní, nesmí však po ní dojít k úplnému uvolnění sportovce.

2.11.4 Masáž odstraňující únavu

Technika masáže odstraňující únavu vynechává většinou hrubší a do hloubky působící hmaty a nárazy, doplňuje se regenerací vodou a dále i cvičením. Tuto masáž nezařazujeme bezprostředně po výkonu ale po určité době pasivního odpočinku. Masáž je klidnější, jemnější a pomalejší, ovšem důkladná k propracování převážně přetížených svalů. Hmaty se provádí delší dobu a působí na odtok a proudění lymfy v lymfatických cévách.

Masáž odstraňující únavu je masáží celkovou, trvající alespoň 40 a více minut. Po domluvě s trenérem či sportovcem aplikujeme masáž jednou až dvakrát týdně, a to v dny, kdy se nejvíce nahromadila únava z tréninkových cyklů.

Po soutěžích, utkáních či závodech je vhodné masáž odstraňující únavu provádět po určité době uklidnění.

Pokud by byl sportovec přespříliš unavený, malátný a v celkové nekondici, jednalo by se o kontraindikaci, tedy v případě těžké únavy provádíme masáž až v následujících dnech, nejdříve v den poté.

Po provedené celkové masáži odstraňující únavu je nejvhodnější spánek a naprosté zklidnění organismu, bez další zátěže. Pokud však podmínky nedovolují naprostý odpočinek, měli bychom dodržet alespoň zásadu úplného odpočinku na následujících 30 minut po masáži.

2.11.5 Léčebná sportovní masáž

Léčebná sportovní masáž je masáží, mající za úkol urychlení zotavení se. Doléčování některých onemocnění, a zvláště zranění sportovce. Její provedení by mělo probíhat ve spolupráci s lékařem.^{19 20}

2.12 Masérské hmaty

Při sportovní masáži provádíme sedm skupin masérských hmatů, které se využívají na každé partii těla, jsou to: úvodní tření, hnětení, roztírání, tepání, chvění, pasivní pohyby a závěrečné tření.

2.12.1 Úvodní tření

Při úvodním (vstupním) tření se snažíme vyvolat masírovanému pocit zahřátí, tření působí lehké zčervenání kůže a jedná se o nej povrchněji působící masérský hmat. Provádíme jej na velkých plochách, nevelkým tlakem, následovně: dlaněmi, hřbety rukou, prsty, přes ruku, přerušovaným stiskem, obtahováním postranní facie.

2.12.2 Hnětení

Hnětení provádíme hlouběji než tření, hnětením masírujeme hlubší kožní vrstvy a tkáň, v rámci sportovní masáže je hnětení určené primárně k masírování svalů na končetinách. Provádíme jej způsoby: vlnovité, finské oběma způsoby, uchopování, odtahováním pomalé válení a protlačování pěstmi.

2.12.3 Roztírání

Roztírání je určeno především k roztírání krajin kloubů a jejich okolí, roztírání se dále provádí na svalech plochých, jako jsou například svaly trupu. Roztírání se aplikuje tam, kde nebylo možno zpracovat plochu masírovaného hnětením. Na rozdíl od tření se roztírání provádí na menší ploše, větším tlakem.

¹⁹ FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 19-54. ISBN 978-80-87419-14-4.

²⁰ HANSGUT, Vladimír. Sportovní masáž. Brno: Masarykova univerzita, 2009, strana 9-10. ISBN 978-80-210-4935-2.

2.12.4 Tepání

Tepání je masážním hmatem působící povrchně i do hloubky a je tvořeno různým uzpůsobením ruky na oblast masírovaného. Provádíme jej: údery předloktím při kombinovaném hmatu, tleskání, pleskání, šhubání, bušení pěstmi, sekání, smetání.

2.12.5 Chvění

Chvění vychází z vibrace masérských rukou, je zde zapotřebí naprosté uvolnění masírované partie. Provádíme jej: konečky prstů, plochami dlaní, vidlicí, rychlé válení, vytrásání.

2.12.6 Pasivní pohyby

Pasivní pohyby se provádějí k uvolnění kloubů v celém jejich rozsahu.

2.12.7 Závěrečné tření

Závěrečné tření je shodné s třením úvodním.²¹

2.13 Pomocné masážní prostředky

Pomocné masážní prostředky nanášíme na tělo masírovaného z vícero důvodů, nejčastěji však, abychom snadněji a bezbolestně prováděli masážní hmaty a aby se tak z masáže stala příjemná, bezbolestná procedura.

Některé masážní hmaty by totiž při masírování na sucho mohly být nepříjemnými až bolestivými.

Při výběru pomocných masážních prostředků hledíme na vícero faktorů a vlastností masážních prostředků, mezi nejpodstatnější pro maséra je však dostatečný skluz a lepší přilnavost používaného masážního prostředku.

Dále můžeme umocnit účinky masáže i některými bylinnými látkami přidávanými do masážních prostředků.

Masážní prostředky můžeme rozdělit do šesti kategorií dle složení a jejich vlastností.

²¹ FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 10-12. ISBN 978-80-87419-14-4.

2.13.1 Mýdla

Mýdla patří k nejlevnějším alternativám masážních prostředků, jsou také velice snadno dostupná a dobře smývatelná, proto bývají používána i dnes. V minulosti hojně využívána. Aby se ovšem zajistil dobrý skluz je zapotřebí dostatek vody, časté namáčení masírovaných partií. Přebytek vody se ale rychle odpařuje z těla a voda také ochlazuje teplotu masírovaných partií, což mnohdy nebývá chtěným vedlejším účinkem.

2.13.2 Zásypy

Zásypy neboli pudry pro skluz ani dobrou přilnavost nejsou vhodnými, doporučují se tedy pouze pro částečnou masáž, například plošky nohy, kdy mívají i další antimykotické a dezinfekční látky.

2.13.3 Lihové masážní prostředky

jejich skluz je nevyhovující, rychle se odpařují, a tak je doprovází stejný problém s přílišným ochlazením masírovaných partií jako tomu je i u mýdel. (Pokud ovšem efekt osvěžení není naším cílem.) Lihové masážní prostředky se hojně používají k masírování sportovců, kdy se využívá jejich chladivých či prohřívajících účinků.

2.13.4 Emulze

Jedná se o sloučení mast'ového základu a vody, rozlišujeme dva typy emulzí dle jejich základu. Tedy buď voda v oleji (V/O) – vnější fáze je olej, tedy emulze je více mastná či olej ve vodě (O/V) – vnější fáze je voda a emulze je tedy mastná méně. Dále se do emulzí často míchají i další například bylinné látky k umocnění účinku masáže.

2.13.5 Tukové masážní přípravky

Tukové masážní prostředky jsou nejstaršími masážními prostředky vůbec. Mohou být polotuhé či tekuté. Mezi polotuhé řadíme masti a krémy, do tekutých naopak oleje. Tekuté masážní prostředky mohou být z živočišného – například vepřové sádlo, lanolin či rostlinného – řepkový, sezamový, olivový či slunečnicový olej nebo minerálního původu – vazelína, parafinový olej. Oleje dnes patří k nejvíce používaným masážním prostředkům. Jejich nevýhodou je však jejich špatná smývatelnost.

2.13.6 Gely

Gely jsou tvořeny vodou, lihem a škrobem. Jsou snadno vstřebatelné, a proto k masáži celého těla zcela nevhodné.

2.14 Kontraindikace

Kontraindikací rozumíme stav, kdy nelze provádět masáž vůbec, nebo masáž neprovádíme na určitých částech těla. Může se jednat o stav trvalý či dočasný. Proto kontraindikaci rozlišujeme dle následujícího: doby trvání (trvalé, dočasné), rozsahu (částečné, celkové), podle zdravotního stavu či příčiny

2.14.1 Nejčastější kontraindikace

Celkové kontraindikace čili absolutní kontraindikace u zdravých sportovců – Nikdy nemasírujeme sportovce mimořádně unaveného, zcela vyčerpaného (v tomto případě masírujeme nejdříve následující den).

Zakázána je taktéž masáž bezprostředně po (vydatném) jídle, masírovat je možné nejdříve za tři až čtyři hodiny po jídle.

Celkové kontraindikace u chorobných stavů – masáž neprovádíme při stavech zvýšené krvácivosti, při nádorových onemocnění (zejména zhoubných), při poranění dutiny břišní či při jejím onemocnění spojené s krvácivostí či záněty a při zjištění infekčních, zánětlivých a horečnatých onemocněních či při podezření na ně.

Částečné kontraindikace u zdravých sportovců –jde o čtyři páry jamek na končetinách – podkolenní jamky, oblast třísel, loketní jamky a podpažní jamky.

Dále se nesmí masírovat krk zepředu, prsy u žen a krajina pohlavních orgánů. Vynecháváme i taková místa, kde jsou hned pod kůží umístěny hrany kostí či trny obratlů. U žen je zakázáno masírování břicha v době menstruace či těhotenství.

Částečná kontraindikace u chorobných stavů či při zranění – nikdy nemasírujeme kůži postiženou zánětem, po bodnutí hmyzem či kůži povrchově poškozenou.

Kontraindikace je dále i u partií s varixy. Při podezření na zánět slepého střeva a při podezření na zranění či onemocnění uložené v podkoží či hlouběji je masáž jedince zakázána^{22 23}

²² FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. 2. vyd. Olomouc: Poznání, c2011, s. 12-14. ISBN 978-80-87419-14-4.

²³ HANSGUT, Vladimír. *Sportovní masáž*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, strana 10-15. ISBN 978-80-210-4935-2.

2.15 Hygienické zásady sportovní masáže

Základním hygienickým požadavkem jakékoliv masáže je čistota, díky ní můžeme maximalizovat účinky masáže. Její zásady rozdělujeme na níže uvedené kategorie.

2.15.1 Hygiena prostředí masáže

Masérna má být ve světlých barvách, působit vzdušným, uklidňujícím dojmem pro masírovaného. Místnost má být dostatečně velká a v případě potřeby i dobře větratelná. Pokud k navození příjemné atmosféry (nebo jako pomocné masérské stroje) masér využije i elektrické přístroje, je zapotřebí, aby jejich instalace byla v souladu s bezpečnostními normami. Dalším faktorem, který je velice důležité sledovat je aktuální teplota v masérně, ta by se měla pohybovat mezi 23-24 stupni Celsia.

Nejvhodněji zvolené světelné podmínky v masérně jsou za přístupu přirozeného světla. K dispozici blízko masérny by neměla chybět ani vedlejší místnost se sprchou. Masérský stůl má být umístěn tak, aby byl kolem něho prostor široký alespoň jeden metr a umožňující přístup k masérskému stolu alespoň ze tří stran. Stoly pro sportovní masáž musí být velmi pevné, nejlepší variantou s dlouhou životností se jeví stoly s kovovou kostrou. Jejich výška je zhruba 70-75 cm a mají podpěrku hlavy. Povrch stolu má tvořit molitan pokrytý dobře umývatelným materiálem.

2.15.2 Hygiena masírovaného

Zde vycházíme z požadavku, aby osoba před masáží byla omyta teplou vodou a mýdlem pod sprchou. Teplá voda pomůže masérovi kůži masírovaného prokrvit (zvyšuje se tím účinek masáže) a také odstranit nežádoucí znečištění kůže před masáží. Masírovaného zabalíme do prostěradla a vždy masírujeme obnažené části těla. Nejvhodnějším časem ke sportovní masáži je doba před hlavními jídly, nikdy nemasírujeme ihned po jídle – kontraindikace.

2.15.3 Hygiena práce maséra

sportovní masér musí být patřičně proškolen, musí mít potřebné zdravotní a hygienické znalosti, nikdy nesmí svým zacházením sportovci uškodit. Masér musí být zdravý a musí dodržovat hygienu osobní i čistotu svého oblečení. Oblečení má být prodyšné a nejlépe

bílé barvy. Povolání sportovní masér sebou nese i nežádoucí účinky, které musí strpět, pokud masér vykonává práci často, bez odpočinku, trpí tím horní i dolní končetiny.²⁴

2.16 Účinky sportovní masáže

Podle hmatů, jejich směru, intenzity masírování, případně podle použitého pomocného masérského prostředku, můžeme dosáhnout odlišných cílů či až protichůdných účinků.

Jednotlivé účinky masáže můžeme rozdělit na: mechanický účinek, biomechanický účinek, reflexní účinek. Všechny tři uvedené typy účinků masáže probíhají při masáži současně, popřípadě střídavě.

2.16.1 Mechanický účinek

Mechanický účinek spočívá v podpoře návratu žilní krve a mízy z periferie do oběhového centra.

2.16.2 Biomechanický účinek

Biomechanický účinek působí na kůži masírovaného zčervenání, a to z důvodu rozšíření krevních vlásečnic a drobných cév v kůži. Toto zčervenání působí například masérské hmaty tepání či intenzivní hnětení.

2.16.3 Reflexní účinek

Reflexní účinek vzniká i ve vzdálenější krajině než té masírované, díky odstředivé dráze reflexního oblouku. Nemůžeme tedy tvrdit, že při sportovní masáži vždy cíleně využíváme reflexního účinku.

Reflexní účinek hmatů se využívá v reflexní masáži, která je využívána ve zdravotnictví k léčbě a je pro ni nutný delší a obsáhlejší rekvalifikaci, než je tomu u základních kurzů pro maséra sportovní masáže.²⁵

²⁴ HANSGUT, Vladimír. *Sportovní masáž*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, strana 13-14. ISBN 978-80-210-4935-2.

²⁵ HANSGUT, Vladimír. *Sportovní masáž*. Brno: Masarykova univerzita, 2009, strana 8. ISBN 978-80-210-4935-2.

3 Praktická část

3.1 Hypotézy

Dle výše uvedených cílů práce a využití literatury byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že největší procentuální rozdíl u soutěžního zatížení v jedné sezóně bude mezi sportovci sportovního cheerleadingu a ledního hokeje, a to minimálně o 40 %.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že všechny, tedy 100 % sportovních klubů vrcholového sportu využívá k regeneraci sportovní masáž.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že nejlepší zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace mají hráči ledního hokeje spolu s hráči fotbalu.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že více než 70 % všech vybraných klubů ledního hokeje má k dispozici kromě sportovních masáží i další možnosti regenerace jako je sauna či vířivka.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že nejvíce využívají sportovní masáž hráči ledního hokeje spolu s hráči fotbalu.

.

3.2 Využití výzkumné metody

Pro zpracování této bakalářské práce byly použity metody dotazníku, rozhovoru, analýzy a komparace, které byly klíčovými pro zmapování regeneračních možností sportovních klubů.

3.2.1 Metoda dotazníku

Metoda dotazníku se hojně využívá k získání velkého množství dat s méně podrobnými informacemi. Vzhledem k zadání mé bakalářské práce byl zaslán dotazník každému z klubů různých sportovních odvětví určený pro dané klubové sportovce, kteří se účastní nejvyšších soutěží v dospělé věkové skupině. V dotazníku bylo využito, jak odpovědi strukturovaných (s uzavřenými otázkami), tak i s nestrukturovaných (s otevřenými otázkami).

3.2.2 Metoda rozhovoru

Metoda rozhovoru je metoda, která sbírá data ve formě přímého verbálního dotazování. Vzhledem k předešlé metodě kvantitativního výzkumu dotazníku, jsem potřebovala využít i jednotlivých telefonických rozhovorů se sportovci i s jejich realizačním týmem k doplnění některých dotazníkových odpovědí.

3.2.3 Metoda analýzy

Cílem analýzy je redukovat nepodstatná data, identifikovat ta podstatná, analyzovat podstatné prvky či jednotlivé celky, jejich vlastnosti, vztahy či odlišnosti.

3.2.4 Komparativní metoda

Komparativní metoda mi poslouží na závěr, kdy je potřeba porovnat jednotlivá data mezi sebou, která jsem získala díky předcházejícím metodám výzkumu z jednotlivých klubů a postavit je ke vzájemné komparaci.

3.3 Postup práce

Pro napsání této bakalářské práce bylo třeba prvotně vyhledat sportovní kluby, které se vrcholovému sportu v České republice věnují. V uvedeném vzorku klubů jsou tak hokejové kluby, fotbalové, házenkářské, dále klub florbalový, atletické kluby, a nakonec kluby závodního cheerleadingu. V průběhu práce byla možnost přidat odpovědi z dotazníku a rozhovoru se sportovci a maséry i ze zahraničního fotbalového klubu SV Werder Bremen a přidat je tak ke komparaci s českými fotbalovými kluby.

Dále byly sestaveny dotazníky pro vrcholové sportovce s otázkami na jejich regenerační zázemí v klubu, zda kluby disponují maséry či zda mají možnosti i jiných regeneračních procedur. Dále autorka vedla rozhovory i s klubovými maséry k problematice sportovních masáží. Další dotazy padly na tréninkovou zátěž sportovců a kolika soutěží (zápasů) se v jedné sezóně účastní. Neboť někteří vypověděli, že by vzhledem k jejich týdenní tréninkové zátěži byli za možnosti využít maséra či fyzioterapeuta rádi.

S prosbou o vyplnění dotazníků pro sportovce a uskutečnění rozhovorů s maséry byly osloveny dané kluby po telefonu či elektronicky formou e-mailu a dotazníky byly posléze zaslány, rozhovory telefonicky uskutečněny. Odesláno bylo na 60 dotazníků, nakonec odpovědělo 45 respondentů. Telefonické rozhovory byly uskutečněny v konečném počtu 10 respondentů.

V průběhu čekání na vyplnění dotazníků o daných klubech, bylo sepsána jejich charakteristika, důležité historické milníky klubu a další podstatné informace o daných klubech.

Poté co byly obdrženy výsledky dotazníku, vedly se s některými zástupci klubů i s jejich sportovci dodatečné rozhovory po telefonu, neboť některé informace bylo důležité rozhovory doplnit.

V předposlední fázi již všechna důležitá data byla k dispozici a bylo možné je sepsat k jednotlivým klubům.

Konečná fáze byla formou komparace sportovních klubů mezi sebou a zhodnocení jejich výsledků.

3.4 HC Sparta Praha



Obrázek 1 Znak klubu (zdroj: HC Sparta Praha)

3.4.1 Charakteristika klubu

HC Sparta Praha (celým názvem: Hockey Club Sparta Praha) je český klub ledního hokeje, který sídlí v pražském Bubenči. Sparta je jedním z nejstarších hokejových klubů vůbec, jejíž vznik se datuje k 6. prosinci 1903. Tehdy poprvé vyjeli hráči bandy hokeje k tréninku na led pod hlavičkou AC Sparta Praha a pod vedením rychlobruslaře Jaroslava Petrů. V té době ovšem nehráli s pukem ale gumovým míčkem.

Svůj dnešní název nese od roku 1990. Od první sezóny 1993/94 působí nepřetržitě v Extralize a také v dalších evropských ligách.

Klub získal osmkrát titul mistra republiky (naposledy v sezóně 2006/07) a dva Spenglerovy poháry, což z něho dělá jeden z nejúspěšnějších hokejových klubů v české historii.²⁶

HC Sparta Praha od roku 2015 své domácí zápasy odehrává v O₂ areně s kapacitou 17 360 diváků. Jedná se o nejnavštěvovanější český hokejový klub vůbec.

²⁶ Dostupné z: <https://www.hcsparta.cz/zobraz.asp?t=faktografie.>, [cit. 1.3.2021]

3.4.2 Realizační tým

Realizační tým pražského klubu HC Sparta Praha tvoří trenéři Miroslav Hořava, Josef Jandač. Dalším specifickým trenérem je bývalý úspěšný brankář, který u svého řemesla zůstal i dál a stal se trenérem brankářů-Petr Příkryl a kondiční trenér Martin Šetelík, Martin Šetelík prvně působil dva roky jako manažer fitness centra a osobní trenér zároveň, poté kondičně připravoval mládežnické týmy hokejové Sparty a dnes povýšil k A-týmu HC Sparta Praha. Vedoucím mužstva a video koučem je Jakub Zelenka.

HC Sparta Praha má maséry a kustody zároveň, celkem tři (jako trenérů, fyzioterapeutů a lékařů) Josef Toma, Hynek Svoboda a Jaroslav Kasík. Fyzioterapeuty klubu jsou Barbora Kraisová, Michaela Darsová a David Vrbický. Lékaři pak MUDr. Miloš Bobula, MUDr. Dušan Singer, MUDr. Antonín Chochola.

3.4.3 Soupiska hráčů týmu A muži

Soupiska pro sezónu 2019/2020 obsahuje celkem 29 hráčů, z toho čtyři brankáři, deset obránců a 15 útočníků.

Průměrný věk týmu je 26 let.

3.4.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Pražský hokejový A tým trénuje v Tipsport arena Praha, za jednu sezónu odehrají 52-73 zápasů, tréninky probíhají šestkrát týdně a jedna tréninková jednotka trvá 45-75 minut. Hráči mají k dispozici posilovnu, tělocvičnu, hrací plochu, masérnu, sprchy, šatny a v O2 Areně odehrávají své domácí zápasy. Mají zde šatny, hrací plochu s tribunou, která pojme až 17 400 fanoušků. Maséři i fyzioterapeuti jsou klubu k dispozici denně, jak během tréninků, tak i zápasů. V klubu masírují celkem tři maséři Josef Toma, Hynek Svoboda a Jaroslav Kasík. Druhy sportovních masáží, které maséři v klubu využívají: pohotovostní masáž, masáž mezi výkony, masáž odstraňující únavu a přípravnou masáž. Nejčastěji používají pomocné masážní prostředky na bázi lihových roztoků, olejíčků, krémů a mastí. Příležitostně i emulze na bázi voda v oleji. Maséři vypověděli, že vzhledem k možnosti kondičního trenéra a fyzioterapeutů, využití sportovní masáže ubývá. Neboť častokrát jsou sportovcům doporučovány rehabilitační cviky ke zlepšení tělesné kondice a masážní pomůcky. . Podle dotazníků hráči využívají možnost maséra jedenkrát týdně, více využívají možnosti fyzioterapeuta – až třikrát týdně.

3.5 HC Slavia Praha



Obrázek 2 Znak klubu (zdroj: HC Slavia Praha)

3.5.1 Charakteristika klubu

HC Slavia Praha je pražský hokejový klub jehož existence sahá až do roku 1900, kdy byl založen s názvem SK Slavia Praha, svůj nynější název nese od roku 1993. V letech 1994 až 2015 se klub účastnil nejvyšší české hokejové soutěže, ve které získal dva mistrovské tituly, a to v letech 2002/2003 a 2007/2008.

Klubovými barvami jsou červená a bílá. Od roku 2007 používá HC Slavia Praha nový klubový znak a od sezóny 2015/2016 působí v první lize druhé české nejvyšší soutěži ledního hokeje.

Klub oslavil 6. srpna 2020 120 let od svého založení a představil novou vizuální prezentaci zahrnující změnu loga a změnu designu dresů, svým designem se navracejí k tradiční slávistické symbolice.

HC Slavia Praha odehrává své domácí zápasy na zimním stadionu Eden v pražských Vršovicích, jehož kapacita je 5138 diváků.²⁷

3.5.2 Realizační tým

Realizační tým pražského klubu HC Slavia Praha tvoří hlavní trenér Miloš Říha, asistent trenéra Pavel Kolařík, trenér brankářů Roman Málek, vedoucí A týmu mužů a video trenér v jedné osobě Josef Janča a v neposlední řadě Aleš Drnka masér A týmu a kustod. Dále klubovým lékařem je MUDr. Tomáš Vyskočil a fyzioterapeut Martin Svitek.

²⁷ Dostupné z: <https://hc-slavia.cz/clanek.asp?id=120-zajimavosti-nejstarsiho-klubu-Prvni-milniky-klubove-historie-11780>., [cit. 1.3.2021]

3.5.3 Soupiska hráčů týmu A

V sezóně 2019/2020 je v hokejovém A týmu 30 hráčů, tři brankáři, deset obránců a 17 útočníků.

3.5.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Pražský hokejový A tým trénuje na zimním stadionu Eden v pražských Vršovicích, zde mají své zázemí, posilovnu, kde provádí svá regenerační cvičení, hrací plochu, sprchy, šatny a odehrávají zde své domácí zápasy. Sportovní masér Aleš Drnka je k dispozici denně, masér v klubu využívá následující druhy sportovních masáží : pohotovostní masáž, masáž mezi výkony, masáž odstraňující únavu a přípravnou masáž. Nejčastěji používá pomocné masážní prostředky na bázi lihových roztoků, olejíčků, krémů a mastí: Hráči odehrají kolem 50 zápasů, sedmkrát týdně probíhají tréninky a jedna tréninková jednotka trvá 1,15h. Tréninky jsou pouze v hale, nicméně hráči mají možnost navštěvovat saunu, mají možnost koupele v kádi s ledovou vodou a možnost fyzioterapeuta přímo v klubu jednou týdně. Dle rozhovoru s nimi využívají maséra zhruba jednou týdně.

3.6 Lední hokejový klub Jestřábi Prostějov



Obrázek 3 Znak klubu (zdroj: LHK Jestřábi Prostějov)

3.6.1 Charakteristika klubu

Lední hokejový klub Jestřábi Prostějov je český klub ledního hokeje sídlící v Prostějově v Olomouckém kraji. Klubovými barvami jsou červená, bílá, černá a žlutá. Klub byl založen v roce 1913 pod názvem hokejový odbor SK Prostějov. Své domácí zápasy hraje klub na zimním stadionu Prostějov, kde má stadion kapacitu 5 125 diváků. Klub hrál první ligu od roku 1993 do roku 1998. Rok na to zpět postoupil do první ligy a v roce 2005 sestoupil zas do ligy druhé, v tomto duchu se opakovaly sezóny 2007/2008-2013/2014. Aktuálně klub hraje tedy první ligu, tedy druhou nejvyšší soutěž ledního hokeje v ČR.²⁸

3.6.2 Realizační tým

V realizačním týmu je dohromady šest členů. Sportovní manažer Jiří Vykoukal, hlavní trenér Jiří Šejba, trenér Ivo Peštulka, vedoucí týmu Josef Ovečka, kustod a sportovní masér Radek Meidl a lékař MUDr. Radomír Holibka.

3.6.3 Soupiska A týmu

Soupiska A týmu k sezóně 2019/2020 má dohromady 33 hráčů, z toho pět brankářů, 11 obránců a 17 útočníků.

3.6.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Klub v jedné sezóně zahraje 52 zápasů plus play off. Tréninky probíhají každý den, jedna tréninková jednotka trvá 40-60 minut k tomu ještě hráči navštěvují posilovnu každý den.

²⁸Dostupné z: <https://www.lhkjestrabi.cz/zobraz.asp?t=prostejovska-historie.>, [cit. 1.3.2021]

Fyzioterapeuta nemají, kustod týmu Radek Meidl díky masérskému certifikátu masíruje v případě potřeby, není přítomen na každý trénink, v případě potřeby a po telefonické domluvě přijede. Klub má svou masérnu, a kromě masáží využívají sauny, ledové i horké koupele, které mají k dispozici každý den. V případě vážnějších problémů má klub svého lékaře MUDr. Radomíra Holibka. Hráči využívají možnosti sportovního maséra průměrně jednou týdně.

3.7 HC Rytíři Kladno



Obrázek 4 Znak klubu (zdroj: HC Rytíři Kladno)

3.7.1 Charakteristika klubu

Hokejový klub Rytíři Kladno byl založen v roce 1921 jako Hokejový odbor sportovního klubu Kladno (HOSK). Klub sídlí ve Středočeském kraji ve městě Kladno a trénuje na svém stadionu ČEZ Kladno, který má kapacitu na 5200 diváků. Svůj současný název klub vlastní od roku 2011. Klubovými barvami jsou modrá a bílá.

V aktuální sezóně 2020/2021 působí v 1. lize druhé nejvyšší české soutěži ledního hokeje.

Nejlepší období bylo pro klub v sedmdesátých letech, v sezóně 1976/1977 to totiž Rytíři vyhráli Pohár mistrů evropských zemí a v letech 1975, 1976, 1977, 1978 a 1980 se Kladno stalo Mistry ČSSR celkem šestkrát, po prvé titul získalo v sezóně 1958/1959. Rytíři si zahráli i proti týmům National Hockey League a porazil Toronto Maple Leafs a Chicago Blackhawks.

Kladno pravidelně dodávalo československé reprezentaci řadu opor a klub dosáhl svého absolutního vrcholu. Roku 1988 jako tehdy šestnáctiletý nastoupil k prvnímu zápasu mezi dospělými i hvězda Jaromír Jágr, o dva roky později zářil svým talentem v nakonec neúspěšném semifinále proti Spartě a začal svou kariéru v zámoří u Pittsburgh Penguins, kde v letech 1991 a 1992 vyhrál Stanley Cup (pohár pro vítěze play-off pro týmy NHL). Další roky však již pro samotné Kladno bez Jágra zlatou érou nepokračovaly, klub

sestoupil několikrát do nižší ligy. V sezóně 1993/1994 Rytíři dosáhli třetího místa a tým i nejlepšího výsledku v samostatné české nejvyšší soutěži, extralize.

V dalších letech Rytíři bojovali o udržení se v nejvyšší soutěži, v sezóně 2001/2002 neuhájilo mužstvo svůj post v extralize a uvolnilo své místo Tygrům Liberec. V dalším roce svoje umístění otočili a vrátili se do nejvyšší soutěže (bez medailových pozic).

A však v minulé sezóně se klub potýkal se sestupem do nižší ligy, sezóna 2019/2020 byla mimo jiné již ovlivněna pandemií koronaviru a nebylo tak zcela dohráno, Rytíři Kladno však přímo sestoupili.²⁹

3.7.2 Realizační tým

Realizační tým Rytířů Kladno má dohromady jedenáct členů, z toho tři trenéry: David Čermík, Jiří Burger, Mgr. Jan Kregl, trenéra brankářů a video kouče v jedné osobě Radka Jirátko, kondičního trenéra Bc. Michaela Obrtela, vedoucí mužstva: Václav Blažek, kustod Jiří Jelínek, fyzioterapeut Bc. Lukáš Kasala, sportovního maséra Vladimíra Malého a dva lékaře MUDr. Vladislav Barták, Ph.D. a MUDr. Petr Fulín.

3.7.3 Soupiska A týmu

Soupiska Rytířů A týmu pro sezónu 2019/2020 má dohromady 34 hráčů, z toho čtyři brankáři, devět obránců a 21 útočníků, mezi nimiž je i Jaromír Jágr.

3.7.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Vzhledem k tréninkové zátěži, kdy hráči mají pětkrát týdně tréninky na ledě i v posilovně, účastní se 60 zápasů za sezónu a jedna tréninková jednotka trvá hodinu až dvě hodiny, je důležitá jejich následná regenerace. Proto hráči v klubu mají fyzioterapeuta i sportovního maséra, kteří jim pomáhají v případě potřeby. Masér je k dispozici každý trénink i utkání a využívá následující druhy masáží: pohotovostní masáž, masáž mezi výkony, masáž odstraňující únavu a přípravou masáž. Pro lepší skluz a léčivou složku pomocných masážních prostředků využívá lihových roztoků, olejíčků, krémů a mastí – k lokálním masážím. Dále hráči dle rozhovorů a výsledků z dotazníku využívají ledových koupelí, vířivek, mají k dispozici lymfodrenážní kalhoty, vibrační pistole a válce ve své klubové masérně. Hráči sportovního maséra využívají zhruba dvakrát týdně.

²⁹ Dostupné z: <https://www.rytirikladno.cz/zobraz.asp?t=historie.>, [cit. 1.3.2021]

3.8 FC Slovan Liberec



Obrázek 5 Znak klubu (zdroj: FC Slovan Liberec)

3.8.1 Charakteristika klubu

FC Slovan Liberec je český fotbalový klub, který byl založen 12. července roku 1958. Slovan sídlí na severu Čech ve městě Liberec ve stejnojmenném kraji. Charakteristické barvy klubu jsou modrá a bílá. Klub hraje nejvyšší českou fotbalovou soutěž - 1. českou fotbalovou ligu, tu poprvé vyhrál v sezóně 2001/2002. V posledních pár letech FC Slovan Liberec modernizoval svůj stadion, a tak k dnešnímu dni má kapacitu pro 9900 fanoušků. Po čtyřech letech od prvního titulu získal klub titul druhý (sezóna 2005/2006) a v sezóně 2011/2012 pak třetí titul mistra České republiky. Dnes kromě skvělých výsledků mužstva se pyšní i vysoké úrovni A týmu žen. Ráda bych proto rozepsala obě dvě skupiny v mé práci a porovnala je.³⁰

3.8.2 Realizační tým –A mužstvo

Realizační tým A skupiny mužů se skládá z hlavního trenéra Pavla Hoftycha, dvou asistentů trenéra: Pavla Medynského a Miroslava Haleňáka. Dalším členem realizačního týmu je i trenér brankářů Marek Čech, vedoucí týmu Jiří Neuman, kustod týmu Petr Ulihrach. Masérem A týmu mužů je Václav Brendl, který je mužstvu k dispozici po celou dobu tréninků i soutěží, dále má tým dva fyzioterapeuty: Roman Bojda, Jan Čížek a dva stálé lékaře: MUDr. Ladislav Dzan, Ph.D., MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.

3.8.3 Soupiska hráčů mužstva A týmu

Na soupisce mužstva A týmu pro sezónu 2019/2020 je dohromady 25 hráčů, jsou to: čtyři brankáři, šest obránců, jedenáct záložníků a čtyři útočníci.

³⁰ Dostupné z: <https://www.fcslovanliberec.cz/zobraz.asp?t=historie.>, [cit. 1.3.2021]

3.8.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž mužstva A týmu

Mužstvo má pro regeneraci podle dotazníků ideální podmínky, neboť mají kromě stadionu, kde trénují převážně pětkrát, někdy i šestkrát týdně, možnost jedenkrát týdně navštívit posilovnu a v každém případě, kdykoliv je potřeba, mají maséry neustále k dispozici přímo v masérně klubu, tedy jak před/během/po tréninku, tak i před/během/po soutěži (jednotlivých zápasech). Jak už bylo řečeno, muži A týmu trénují pětkrát a podle potřeby i šestkrát týdně, jedna tréninková jednotka trvá hodinu a půl. Vzhledem k náročnosti tréninků, počtu tréninků a počtu zápasů v jedné sezóně hráči navštěvují saunu, vířivku nebo praktikují regeneraci pomocí masérů, fyzioterapeutů nebo ledové kádě a následné koupele, a to pokaždé v den tréninku i v den zápasu. Možnosti obou masérů a fyzioterapeutů hráči využívají po každé větší únavě. Sportovní masáž hráči využívají průměrně jednou týdně. Další metody, které klub využívá jsou metody tejpování.

3.8.5 Realizační tým-A tým ženy

Realizační tým žen je svou strukturou trochu odlišný od realizačního týmu A mužstva a můžeme v něm najít patrné, rozdílné podmínky pro hráčky A týmu FC Slovan Liberec. Vedoucí a sekretář žen v jedné osobě je Antonín Lukáč, ženy mají hlavního trenéra Josefa Lexu, dva asistenty trenéra Davida Šíkala a Jaroslava Dittricha, dále trenéra brankářů Miroslava Samoela a kondiční trenérku Lucii Plevkovou. Rozdílná je možnost maséra, protože na rozdíl od mužů, kde najdeme rovnou dva maséry, zde je absence jakéhokoliv maséra. Hráčky tak mohou využít možnosti pouze fyzioterapeutky Jitky Dolečkové oproti realizačnímu týmu A mužstva, kde mají fyzioterapeuty dva, také dva lékaře a jednoho maséra jsou podmínky v porovnání obou týmů pro ženy omezenější.

3.8.6 Soupiska hráček A týmu – ženy

Soupiska A týmu žen k sezóně 2019/2020 činí dohromady 23 hráček, z toho dvě brankářky, sedm obránkyň, 10 záložnic a čtyři útočnice.

3.8.7 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž A týmu žen

Zázemí pro regeneraci žen v porovnání u stejného klubu se zázemím mužů je podle dotazníků omezenější, ženy sice nemají tolik zápasů za sezónu, dle dotazníku zhruba 20 zápasů, tréninky mají také méně krát týdně, než je tomu u mužů– třikrát týdně tréninky,

tréninková jednotka trvá stejně a to 90 minut ale pro 23 hráček nemá tým žádného maséra, zatímco na tým A mužstva a dohromady na 25 hráčů jsou maséři dva. Maséra si ženy A týmu musí řešit individuálně, k dispozici však má tým svou fyzioterapeutku, v porovnání s A mužstvem je tedy rozdíl v nižším počtu fyzioterapeutů a lékařů, ženy tak tejpování a fyzioterapii mají možnost řešit pouze u fyzioterapeutky Jitky Dolečkové dle ordinačních hodin její ordinace, zatímco muži mohou využít dvou masérů, dvou fyzioterapeutů a dvou lékařů zároveň a v podstatě kdykoliv, nejsou tak hráči časově omezení jejich ordinačními hodinami. Ženy v rámci svých tréninků využívají hřiště v zimě s umělou trávou a v létě s živou, dále jednou týdně navštěvují posilovnu a jako další možnosti regenerace využívají barely pro ledové koupele po tréninku a po zápase, o které se samy starají.

3.9 Sport-Verein Werder Bremen



Obrázek 6 Znak klubu (zdroj: SV Werder Bremen)

3.9.1 Charakteristika klubu

Sport-Verein Werder Bremen je německý sportovní klub sídlící ve městě Brémy ve Spolkové republice Německo. Založen 4. února 1899 pod svým prvotním názvem Fußballverein Werder von 1899, svou současnou podobu jména nese od roku 1946. Jeho klubovými barvami jsou bílá a zelená.

Mimo mužský fotbalový oddíl má klub i jiné oddíly, např.: oddíl házené, lehké atletiky, stolního tenisu, gymnastiky a šachů.

Od sezóny 1981/1982 působí v nejvyšší německé lize nesoucí název Bundesliga. Klub odehrává své domácí zápasy na stadionu Weserstadion, kde má kapacitu 42 500 diváků.

Klub měl k roku 2020 přes 40 000 členů.

Největším rivalem Werder Bremenu je Hamburger SV, německý fotbalový klub sídlící v Hamburgu. Za svou existenci dostal Werder Bremen čtyři mistrovské tituly a mezi největší mezinárodní úspěchy klubu patří vítězství v soutěži Pohár vítězů pohárů (dále jen PVP), soutěž byla pro všechny vítěze národních pohárových soutěží členských zemí unie

evropských fotbalových asociací (dále jen UEFA) a pro obhájce trofeje z předchozí sezóny. Werder Bremen tuto soutěž PVP vyhrálo v sezóně 1991/1992. Další významná sezóna byla v roce 1998, kdy Werder triumfoval v Poháru Intertoto. O deset let později se klub dostal do finále Poháru UEFA. Nejkritičtější sezóna pro Brémy byla 2019/2020 kdy se klub potýkal s možným sestupem z Bundesligy a však díky konečné remíze si svou účast v Bundeslize obhájily i na další sezónu 2020/2021.³¹

3.9.2 Realizační tým

Werder Bremen A tým mužstvo má jako hlavního trenéra Floriana Kohfeldta, dále dva asistenty trenéra: Tim Borowski, Danijel Zenkovic, trenéra brankařů: Christiana Vandera, vedoucí týmu Tim Barten, manažer klubu Dustin Haloschan. Tým má dále dva klubové lékaře Dr. Daniel Hellermann a Dr. Christoph Engelke a také pět fyzioterapeutů, z toho jednu ženu a čtyři muže, jejich jména jsou: Florian Lauerer, Claas Bente, Adis Lovic, Holger Berger, Laura Kersting, jednou z mnoha zajímavostí je, že mají hráči i svého sportovního psychologa Mathiase Kleine-Möllhoffa.

3.9.3 Soupiska mužstva A týmu

Soupiska 2019/2020 A týmu mužů obsahuje celkem 26 hráčů, z toho tři brankáři a jedním z nich je mimo jiné původem český fotbalista Jiří Pavlenka, osm obránců, devět záložníků a šest útočníků.

3.9.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Dle dotazníku má klub výborné podmínky pro regeneraci hráčů, tréninky probíhají pětikrát týdně na hřišti a jednou týdně posilovna. Jedna tréninková jednotka trvá 70 minut a tým se účastní cca 35 zápasů. Hráči mají možnosti využít maséra i vícero fyzioterapeutů zároveň a jejich služby je možné využít kdykoliv, tým má svou masérnu přímo v prostorách klubu a hráči ji využívají zhruba jednou za tři dny. Jako další regenerační možnosti využívají kádě se studenou vodou, individuálně mají možnost využít wellness procedury s příspěvkem týmu. Dále využívají tejpování a jako unikát, s kterým se v ČR moc nese- tkáme je, že v případě špatného psychického rozpoložení mají k dispozici svého sportovního psychologa.

³¹ Dostupné z: [https://www.werder.de/der-svw/historie/chronik/.](https://www.werder.de/der-svw/historie/chronik/), [cit. 1.3.2021]

3.10 MFK Karviná



Obrázek 7 Znak klubu (zdroj MFK Karviná)

3.10.1 Charakteristika klubu

Městský fotbalový klub Karviná (dále jen MFK Karviná) je český fotbalový klub sídlící ve městě Karviná v Moravskoslezském kraji. Klub MFK Karviná byl založen roku 2003 a vznikl ze slavného klubu SK Fryštát (založen v letech 1920/1921).

Jehož historickými názvy byly: Městský fotbalový klub Karviná roku 2003, roku 2008 Městský fotbalový klub Ostravsko-karvinské doly Karviná a od roku 2016 nynější, staronový název Městský fotbalový klub Karviná. V nejvyšší fotbalové soutěži je poměrně nováčkem, neboť v ní působí od sezóny 2016/2017. Dnes je to jediný fotbalový klub v Karvině a má tak pod svými křídly celou spoustu talentů v mládeži. Klubovými barvami jsou bílá a zelená. Historický úspěch byl v květnu v roce 2016, kdy, jak už bylo řečeno postoupil do nejvyšší české soutěže. Své domácí zápasy odehrává klub na městském stadionu v Karvině-Ráji a má kapacitu 4833 diváků. Mezi největšími úspěchy MFK Karviná jsou sezóna 2015/2016 celkové vítězství ve fotbalové národní lize-postup do ligy první, sezóna 2010/2011 č. místo ve druhé lize, 2007/2008 postup do druhé ligy, 2005/2006 postup do mistrovství světa fotbalové ligy, 2003/2004 postup do divize.³²

3.10.2 Realizační tým

Hlavním trenérem A týmu mužů je Jozef Weber, dále asistent trenéra Jan Baránek, trenér brankařů Branislav Rzeszoto, kondiční trenér Juraj Kubišta, vedoucí mužstva Stanislav Hruška. Tým má také své dva lékaře MUDr. Zdeňka Vojkůvka a MUDr. Lumíra Tomala. Mužstvo pro regeneraci využívá dva fyzioterapeuty Martina Krásného a Ivetu

³² Dostupné z: <https://www.mfkkarvina.cz/zobraz.asp?id=historie.>, [cit. 1.3.2021]

Navrátilovou, dva maséry Marka Poštulka a Romana Nevrla a v neposlední řadě kustoda Eduarda Muryce.

3.10.3 Soupiska mužstva A týmu

Soupiska mužstva A týmu pro sezónu 2019/2020 má dohromady 28 hráčů, z toho čtyři brankáři, šest obránců, třináct záložníků a pět útočníků.

3.10.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž mužstva A týmu

Podle dotazníku MFK Karviná se svým týmem A mužstva účastní cca 35 zápasů za jednu sezónu a tréninky probíhají pětikrát týdně, před blížícími se zápasy i šestkrát týdně. Jedna tréninková jednotka trvá 90 minut. Svě tréninky mají hráči na svém domácím stadionu MFK Karviná. Klub má své dva maséry, také prostory masérny a maséři jsou přítomni minimálně třikrát týdně na stadionu, v případě potřeby jsou k dispozici na telefonu a za hráči dojedou. Dále v případě potřeby hráči mají možnost navštívit své dva fyzioterapeuty.

Jako další možnosti regenerace hráči uvedli Lázně Darkov – kde mají domluvené pobyty přímo v lázních, mezi další specifika regenerace hráčů patří individuální navštěvování krytého bazénu a letního koupaliště STaRS Karviná, s.r.o. Podle výsledků z rozhovoru hráči využívají služeb téměř každý třetí trénink.

3.11 HBC Jičín



Obrázek 8 Znak klubu (zdroj: HBC Jičín)

3.11.1 Charakteristika klubu

Házenkářský klub HBC Jičín je extraligový (česká extraliga v házené mužů je nejvyšší mužskou házenkářskou soutěží v České republice a hraje se od sezóny 1993/1994) házenkářský klub, sídlící v Královéhradeckém kraji ve městě Jičín. První

zmínky o házené v Jičíně se datují k podzimu 1941, roku 1942 byl oficiálně ustaven klub házené při Sportovním klubu Jičín.

Po dvaceti letech existence české házené se v Jičíně oficiálně od roku 1963 hraje mistrovské soutěže mezinárodní házené v té podobě, jak ji známe dnes. V sedmdesátých letech se jičínským hráčům dařilo střídavě z důvodu velké konkurence ostatních jičínských sportů a s tím spjatým nedostatečným sportovním zázemím v házené, k největším úspěchům v sedmdesátých letech tak patřily úspěchy mládežnických celků na přeborech republiky a účast mužů v druholigové soutěži. Stabilizace klubu nastává na přelomu 80.-90. let, kdy bylo dokončeno venkovní házenkářské hřiště v Jičíně, v ulici V Lipách, které slouží (především) mládeži dodnes. Roku 1992 se muži po několika letech probíjeli do třetí ligy, následně díky rozdělení Československé federativní republiky na dva samostatné státy se Jičín posunul do ligy druhé, kde jako nováček si zajistil postup velice brzy a získání pátého konečného místa bylo pro Jičín velkým úspěchem. Další rok se ukázalo, že jičínská házenkářská družstva v druhé lize nezůstanou dlouho pozadu, vybojovali si následně bronz v druhé lize a v letech 1996/1997 se dostali s novým, nynějším názvem HBC Ronal Jičín a novou herní tváří v čele s bývalým československým reprezentantem F. Štikou a prvoligovým brankářem Zdeňkem Mičkeho do nejvyšší soutěže, extraligy.

V dalších letech klub končil třikrát na páté příčce a do té doby to bylo jejich nejlepším výsledkem v extralize, V sezóně 2008/2009 skončili Jičínská družstva na šestém místě a v sezóně 2009/2010 skončili s příčkou sedmou. Pro hráče HBC Jičín byla sezóna 2012/2013 zlatou sezónou v historii klubu. Klub totiž získal titul mistra České republiky v zasluženém vítězství 25:20 proti klubu TJ Cement Hranice.

Díky zisku titulu mistra České republiky se jičínská házenkářská družstva mohli účastnit evropského poháru, kde v prvním kole porazili na domácí půdě bulharského mistra HC Dobrudja ale ve druhém kole evropského poháru podlehl dánskému klubu Skjern Handbold. Velkým domácím úspěchem byla opět účast ve finále českého poháru a na konečném pátém umístění.

Jičínská házenkářská družstva mají spoustu zkušeností na mezinárodních soutěžích a z těch nejznámějších můžeme jmenovat turnaje v Dánsku, Lucembursku, Francii a Rakousku, kromě porážky v Dánsku Jičínská družstva vybojovali celkem tři mezinárodní výhry. Nejvzdálenějších přátelských zápasů se HBC Jičín účastnilo v Tokiu s japonskými prvoligovými celky v červenci 1999, kdy byli pozváni Japonským svazem házené k oslavám 5. Hirošimských her. V posledních pár sezónách jičínská házenkářská družstva spolupracují s polským Glasgowem

a slovenskou Považskou Bystricí na mezinárodních turnajích těchto měst pod jménem Kers Cup (letos již pod názvem Zepos Cup).³³

3.11.2 Realizační tým

Realizační tým mužů A týmu se skládá ze dvou trenérů: Mašát Petr, Babák Aleš, vedoucího týmu Petra Kynčla, lékaře MUDr. Zachovala Richarda a sportovního maséra/kondičního trenéra Vinkláře Lukáše.

3.11.3 Soupiska A týmu mužstva

Soupiska pro sezónu 2019/2020 HBC Ronal Jičín obsahuje 20 hráčů, z toho tři brankáře, osm spojek, šest hráčů na křídlo a dvakrát pivot.

3.11.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž mužstva A týmu

Klub HBC Jičín se v jedné sezóně účastní 35 zápasů, tréninky probíhají čtyřikrát týdně a jedna tréninková jednotka trvá hodinu a půl/ dvě hodiny. Kromě haly hráči navštěvují jednou týdně posilovnu. Vzhledem k jejich zatížení mají v týmu maséra a klubového lékaře. Masér a kondiční trenér v jedné osobě Lukáš Vinklář je jim k dispozici minimálně čtyřikrát týdně před, během a po tréninku. Díky svým znalostem z kondičního tréninku a sportovních masáží, kombinuje masáže s cviky ovlivňující kondici sportovce. Sportovci využívají možnost sportovní masáže průměrně jednou za 14 dní. Hráči navštěvují saunu jednou týdně, bazén jednou týdně, mají možnost tejpování u svého maséra 4x týdně a jedenkrát týdně navštěvují vířivku.

³³Dostupné z: <https://hbcjicin.cz/historie/>, [cit. 1.3.2021]

3.12 HCB Karviná



Obrázek 9 Znak klubu (zdroj: HCB Karviná)

3.12.1 Charakteristika klubu

Házenkářský klub Baník Karviná (celým názvem Handball Club Baník Karviná) je jedním ze špičkových házenkářských klubů v České republice. Historie házené na Karvinsku začala díky přítomnosti jednoho z vychovatelů na odborném učilišti Dolu 1. máj v Karviné 6. Tam pracoval vychovatel Břetislav Kaplan a nabízel mládeži možnost se přihlásit do jeho házenkářských kroužků. Netrvalo dlouho a brzy z dobrovolného volnočasového kroužku vzniklo dorostenecké družstvo české házené na Karvinsku, po roce 1954 vzniklo na učilišti další družstvo, které se už přihlásilo do krajského přeboru. Klub byl oficiálně založen roku 1955 a na svém kontě má již 13 mistrovských titulů naší země. Dva tituly Karviná získala v letech 1968 a 1972 v Československu a jedenáct dalších titulů už jako mistr ČR v sezónách 2000-2002 a 2004-2010. Poslední titul mistra České republiky získala Karviná v sezóně 2017/2018 a v poslední odehrané sezóně skončil klub na druhém místě (sezóna 2018/2019). Slavní hráči klubu: David Juříček, Martin Galia, Tomáš Heinz, Kamil Heinz, Michal Brůna, Roman Farář, Ondřej Šulc, Ondřej Zdráhala. Klub ve své domovině vychoval spoustu reprezentantů České republiky a v poslední dekádě odehrál HCB Karviná i několik sezón v evropském poháru – Lize mistrů.³⁴

³⁴ Dostupné z: <https://www.hcb-karvina.cz/zobraz.asp?id=historie.>, [cit. 1.3.2021]

3.12.2 Realizační tým

Realizační tým HCB Karviná se skládá z trenéra Michala Brůna, vedoucího družstva Jiřího Tabary, maséra a fyzioterapeuta Daniela Jaroše, sportovního maséra Davida Hály a klubových lékařů MUDr. Vojkůvka, MUDr. Lubomír Pacanovský.

3.12.3 Soupiska A týmu mužstva

Soupiska HCB Karviná má dohromady za sezónu 2019/2020 21 hráčů, z toho tři brankáře, levé křídlo tvoří tři hráči, levou spojku tvoří tři hráči, čtyři pivoti, pravé křídlo dva hráči, pravá spojka čtyři hráči, střední spojka dva hráči.

3.12.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž mužstva A týmu

Tým HCB Karviná se během jedné sezóny účastní 32 zápasů a tréninky probíhají devětkrát týdně, jedna tréninková jednotka trvá dvě hodiny, tréninky se konají v hale. Hráči mají možnost svého maséra, který je jim k dispozici dvakrát týdně, po telefonické dohodě je k dispozici hráčům vždy, v klubu mají také prostory masérny. Sportovní masér kombinuje všechny druhy sportovní masáže a používá pomocné masážní prostředky několika druhů. Nejčastěji však olejčky, lihové prostředky a masti. Hráči využívají možnost maséra dle dotazníku jednou týdně až jednou za 14 dní. Hráči mají možnost využít sauny, vířivky, absolvují ledové koupele, mají možnost tejpování a fyzioterapie.

3.13 Florbalová škola Bohemians Praha



Obrázek 10 Znak klubu (zdroj: FbŠ Bohemians Praha)

3.13.1 Charakteristika klubu

Florbalová škola Bohemians je největším florbalovým klubem v České republice. Klub má více než 1550 členů, kteří pravidelně trénují v halách a tělocvičnách na Praze 4, Praze 10 a Praze 9. Klub byl založen roku 1996 spojením několika subjektů – FbK Gymnázium

Písnická, ŠSK Jižní a FbK Noxa Praha. Původně klubové jméno bylo 1.HFK Děkanka, poté Florbalová škola Praha. V roce 2004 se oddíl Florbalová škola Praha sloučila s Florbalovým klubem Bohemians Praha a vznikl nynější název klubu Florbalová škola Bohemians (zkratka FbŠ Bohemians). Mužstvo A týmu v sezóně 2001/2002 postoupilo ze třetí ligy do ligy druhé a v dalším roce zopakoval další postup. V roce 2003 již hrál v první lize a v nejvyšší soutěži se držel do sezóny 2007/2008. Družstvo mužů A týmu hraje v nejvyšší soutěži i v sezóně 2010/2011. V dalších sezónách se tým držel na páté pozici (sezóny 2014/2015 a 2017/2018). V sezóně 2019/2020 získal tým druhé místo v Poháru českého florbalu. Aktuálním trenérem je Michal Jedlička. Mezi největší talenty mužstva A týmu patří například Martin Richter, Martin Zich či brankář z Mistrovství světa 2004 ve Švýcarsku Vlastimil Šolc.³⁵

3.13.2 Realizační tým

V realizačním týmu má mužstvo dohromady pět členů, z toho jednoho hlavního trenéra Michal Jedlička, dva asistenty trenéra: Forman Martin, Brosh Marek, vedoucí družstva je Slavík Václav a trenér brankářů Janda Roman.

3.13.3 Soupiska A týmu mužstva

Soupiska družstva A týmu mužů 2019/2020 tvoří dohromady 24 hráčů z toho tři brankáři, deset obránců, 11 útočníků.

3.13.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Klub se dohromady v sezóně zúčastní cca 30-50 utkání, tréninky probíhají čtyřikrát až pětkrát týdně a jedna tréninková jednotka trvá hodinu až hodinu a půl. Trénují třikrát týdně v hale, jednou týdně v posilovně nebo venku. Klub nemá masérnu, fyzioterapeut za hráči dojíždí vždy na zápasy a jinak hráči dojíždí individuálně za fyzioterapeutem v případě potřeby. Maséra ani masérnu klub nemá, mají možnost fyzioterapeuta, který však není přímo klubový. Proto hráči individuálně využívají sauny, SPA či tejpování a fyzioterapii po telefonické domluvě a objednání termínu předem. Vzhledem k zatížení zázemí pro regeneraci v klubu Bohemians není optimální.

³⁵ Dostupné z: <https://www.fbsbohemians.cz/obsah/6-historie-a-uspechy.html>, [cit. 1.3.2021]

3.14 AC Vysoké Mýto



Obrázek 11 Znak klubu (zdroj: AC Vysoké Mýto)

3.14.1 Charakteristika klubu

Atletický klub Vysoké Mýto se svým sídlem v Pardubickém kraji vznikl roku 1917. Zlatou érou pro klub bylo období po roce 1945, v této době se ve Vysokém Mýtě připravoval také Jaroslav Fikejz držící dodnes rekord ve skoku dalekém kategorie žactva a s výkonem 712 cm. Oddíl fungoval do roku 1984, po tomto roce atletika z Vysokého Mýta zmizela. Atletický oddíl zpátky obnovil až v roce 2002 Lukáš Dejdar, společně s Tomášem Hájkem vedli oddíl po dobu prvních čtyř let. Oddíl měl téměř 400 atletů a mezi první medailisty oddílu se stala v roce 2008 Michaela Baťová na tratích 60 m a 150 m. První mistryní České republiky z oddílu Vysokého Mýta se stala Lenka Kučerová díky svému brilantnímu výkonu ve skoku o tyči. Další veleúspěšnou atletkou z Vysokého Mýta je Zdeňka Seidlová se svými pěti tituly z Mistrovství České republiky. Zároveň drží český rekord se svými dvěma kolegyněmi Terezou Valáškovou a Šárkou Novotnou na trati 3x300m.³⁶

3.14.2 Realizační tým

Realizační tým klubu tvoří trenéři pro různé věkové skupiny. Vedoucí trenér přípravy P1 je Eva Svobodová, zde jsou děti předškoláci až druhá třída. Další trenér Tomáš Hájek spolu s Andreou Benešovou trénují děti ve věku 8-11 let. Trenér žactva Lukáš Dejdar trénuje děti pokročilejšího věku 12-15 let a dorost, juniory, dospělí s individuálním přístupem. Lukáš Dejdar se specializuje na sprinty, běhy a víceboje. Posledním trenérem je Robert Grulich specializovaný na trénink pro skok vysoký.

³⁶ Dostupné z: <https://ac-vysoke-myto.webnode.cz/o-nas/>, [cit. 1.3.2021]

3.14.3 Atleti

Atletický klub Vysoké Mýto má dohromady 138 atletů ze všech věkových skupin, z toho 13 kategorie muži a 5 atletek v kategorii žen.

3.14.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Atleti z kategorie mužů a žen se zúčastní kolem dvaceti soutěží v sezóně, tréninky se konají sedmkrát týdně a jedna tréninková jednotka trvá dvě hodiny. Tréninky jsou většinou situovány na stadion či do parku (běhy). I přes vysokou týdenní zátěž – dvouhodinové tréninky sedmkrát týdně, sportovci nemají ideální podmínky, vhodné zázemí pro regeneraci, neboť k dispozici nemají ani maséra a ani fyzioterapeuta, využívají tak jiných regeneračních metod, pomůcek jako například lymfodrenážní kalhoty, elektrody a masážní pistole. Atleti tedy masáže či fyzioterapii řeší individuálně a klub jim poskytuje finanční příspěvky.

3.15 AC Praha 1890



Obrázek 12 Znak klubu (zdroj: AC Praha 1890)

3.15.1 Charakteristika klubu

Atletický klub AC Praha 1890 je atletickým klubem sídlícím v Praze. Vznik klubu se datuje k roku 1890 a však někdy se uvádí jako rok založení i rok 1891.

„Klub byl založen 30. srpna 1890. Protože tu ale tehdy za Rakouska-Uherska nikdo pořádně nevěděl, co obnáší založení klubu, trvalo půl roku, než byl zaregistrován. Proto se někde uvádí jako datum založení květen 1891, ale my bereme, že klub byl založen, kdy se ti chlapi poprvé sešli, a to bylo v roce 1890,“ říká předseda klubu František Zouhar st.

Roku 1895 získal klub vlastní sportoviště v Kunertově zahradě, které ovšem hned záhy o dva roky později pražský magistrát klubu odebral. O šest let později klub získal

pronájem Příbramovy Továrny na Smíchově, kde bylo vybudováno zázemí pro atlety, vzpěrače a zápasníky.

Roku 1976 přišel do klubu půlkař František Zouhar, který jej po několika letech úspěšné reprezentace vede do roku 2020.

Mezi velké talenty klubu AC Praha 1890 a významné reprezentanty naší země patřil František Hron, František Janda Suk-pozdější olympijský medailista, bratři Malátové, Pavel Novosád a spoustu dalších.

Nyní oddíl AC Praha 1890 i naši vlast reprezentuje běžec a několikanásobný mistr republiky František Zouhar, běžkyně Tereza Klimešová, Tomáš Reis nebo reprezentantka v chůzi Lucie Pelantová, taktéž účastnice Mistrovství Evropy v Barceloně 2010.

3.15.2 Realizační tým

Předsedkyní spolku je Kateřina Kautská Zouharová, místopředseda Pavel Šára, správu areálu má na starost František Zouhar starší, metodik František Zouhar mladší. Mezi trenéry pak patří Petra Šárová, Kateřina Zouharová, Evu Macháčková, Alenu Zouharová, Miroslav Kalous, František Zouhar, Pavel Mácha, Pavel Šára.

3.15.3 Atleti

Atletický klub Praha 1890 má v klubu na 125 atletů všech věkových kategorií, z toho 31 v kategorii muži a 19 atletek v kategorii žen.

3.15.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

V dospělé kategorii mužů a žen se atleti účastní zhruba pěti soutěží za sezonu, jedna tréninková jednotka trvá tři hodiny a tréninky probíhají osmkrát týdně, v zimní sezóně trénují v hale a posilovně, v letní stadion, posilovna jednou týdně. Při takto vysokém zatížení atleti nemají vlastního maséra ani fyzioterapeuta, a tak je v případě nutnosti navštěvují individuálně sami. Jejich návštěvy u fyzioterapeuta či maséra však klub finančně kompenzuje alespoň z části, atleti tak dostávají finanční příspěvky dle možností klubu. Klub má vlastní saunu a atleti mají možnost i ledových koupelí, a tak je regenerační zázemí alespoň částečně zařízené.

3.16 Join New Spirit Allstars



Obrázek 13 Znak klubu (zdroj: JNS Cheerleaders)

3.16.1 Charakteristika klubu

Join new spirit allstars (dále jen JNS) je jeden z nejstarších klubů v ČR působící dodnes, založen byl roku 1994 sportovními nadšenci Nikoletou Míkovou a Štěpánkou Nestávalovou a nachází se na Praze 11.

Původní název klubu byl Blue babes a později JNS Cheerleaders. Klubovými barvami jsou tyrkysová, bílá, černá a stříbrná. Při založení měl klub pouze pět členů, kteří se věnovali americkému cheerleadingu, momentálně má klub přes 300 členů ve 12 soutěžních výkonnostních týmech. Join new spirit allstars je tedy největší a jeden z nejúspěšnějších klubů cheerleadingu v České republice. Na svém kontě má klub JNS dohromady 68 zlatých medailí, 57 stříbrných a 39 bronzových medailí z Mistrovství ČR ve sportovním cheerleadingu. Kromě úspěchů v ČR má klub mnoho úspěchů i v Evropě a na dalších zahraničních šampionátech, kde posbíral šest zlatých medailí, pět stříbrných a šest bronzových. Klub je také členem České Asociace Cheerleaders od roku 2002 a mnoho klubových sportovců je i součástí národního týmu cheerleadingu – Team Czech Republic.

Klub je kromě soutěžení zaměřen na všeobecnou kulturu pohybového projevu, správného držení těla, gymnastické a akrobatické průpravy, tance, skokové variace a další.³⁷

3.16.2 Realizační tým

Klub má dohromady 22 trenérů a dalších administrátorů starajících se o chod klubu.

Trenéři jsou Ondřej Polanský, Karin Černá, Andrea Panko, Dominika Svitáková, Tomáš Jetel, Kristýna Voráčová, Linda Doležalová, Kateřina Nová, Asja Maksimova, Dominika Chrastilová, Lenka Phamová, Ondřej Linha, Kateřina Hošková, Aneta Boraňová, Tereza

³⁷ Dostupné z: <http://jns-cheerleaders.cz/o-nas/>, [cit. 1.3.2021]

Hošková, Dominika Beranová, Tomáš Těšínský, Tereza Kovaříková, Kristýna Průšová, Eliška Ratajová, Kateřina Šťastná.

Dále má klub klubového koordinátora Alexandra Stolpovskych, stará se o choreografie a správnou techniku stuntů (stunt je akrobatický prvek, kde jeden nebo více lidí zvedá či vyhazuje dalšího člověka do vzduchu)

3.16.3 Cheerleaders závodníci

Klub má 5 věkových kategorií, dohromady více než 300 závodníků. V každé věkové kategorii je minimálně jeden tým, jsou to:

1. Věková kategorie Mini, věk 4-6 let: Tým JNS Minibirds
2. Věková kategorie Peewee, věk 6-12 let: Tým JNS Chickadees, tým JNS Cutiebirds, tým JNS Tweeties
3. Věková kategorie Youth, věk 9-14 let: Tým JNS Tinybirds
4. Věková kategorie Junior, věk 12-15 let: Tým JNS Jays, tým JNS Falcons, tým JNS Silverbirds
5. Věková kategorie Senior, věk 14 let a dál: Tým JNS Ravens, tým JNS Phoenix, tým JNS Thunderbirds, tým JNS Hawks, Parents

3.16.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

Ve věkové kategorii Senior (věková kategorie 14 let a výše) se kluboví závodníci účastní 5-10 soutěží za sezónu. Tříkrát týdně probíhají tréninky pouze v mateřské tělocvičně a jedna tréninková jednotka trvá 120-180 minut. Vzhledem k zatížení nemají sportovci v klubu žádné regenerační zázemí, neboť klub nemá k dispozici ani maséra a ani fyzioterapeuta či lékaře. Nemají možnost navštěvovat saunu, vířivku nebo bazén a nevyužívají ani dalších masážních pomůcek pod záštitou klubu. Ačkoliv se jedná o sportovce, kteří se účastní i světového šampionátu musí si masáže, rehabilitace a další řešit individuálně sami.

3.17 Prague Eagles Cheerleaders



Obrázek 14 Znak klubu (zdroj: Prague Eagles Cheerleaders)

3.17.1 Charakteristika klubu

Prague Eagles Cheerleaders je sportovní klub sídlící v Praze 4 a v Praze 12. Klub byl založen v roce 2001 a je členem České asociace cheerleaders (ČACH), European Cheer Union (ECU) a Českého svazu sportu (ČUS).

V současné době je v klubu více jak 160 aktivních členů ve všech věkových kategoriích a v několika výkonnostních úrovních. Kromě kroužků a závodních úrovní, klub nabízí širokospektrální pohybovou aktivitu pro děti a mládež, za účelem budování fyzické kondice a prevence proti špatnému držení těla.

Klub Prague Eagles Cheerleaders je držitelem 37 titulů mistra ČR.³⁸

3.17.2 Realizační tým

Realizační tým tvoří hlavní trenéři Linda Myers, Jitka Šedivá, Kristýna Oláhová, Zuzana Čechurová a Simona Fošnárová, vedoucí týmu a hlavní trenérka Nicole Kolářová. Mezi další trenéry patří Věra Kantorová, Klára Fleischansová, Štěpánka Karasová, Mariana Bošková, Tereza Voltová. Dále realizační tým tvoří kondiční trenér Blake Myers.

3.17.3 Cheerleaders závodníci

V klubu je přes 160 aktivních členů, z toho se dělí na hobby a soutěžní týmy. V soutěžních jsou Lady Eagles, Junior Eagles, Little Eagles, Magic Eagles, Petite Eagles, Royal Eagles, Mini Eagles.

³⁸ Dostupné z: <https://eaglescheerleaders.cz/o-klubu.>, [cit. 1.3.2021]

3.17.4 Zázemí pro regeneraci se zaměřením na sportovní masáž

V rámci týmu Lady Eagles probíhají tréninky třikrát týdně a jedna tréninková jednotka trvá 2 hodiny. Tým se účastní čtyř soutěží během jedné sezóny. Ačkoliv se tým účastní národních soutěží i zahraničních, nemá k dispozici žádného maséra ani fyzioterapeuta. V klubu není možnost využít ani jiných regeneračních procedur, a tak jsou závodníci nuceni si vše obstarávat jednotlivě, individuálně sami.

3.18 Shrnutí výsledků

Tato kapitola shrnuje, rozebírá a porovnává získané informace o regeneračním zázemí se zaměřením na sportovní masáž daných sportovních klubů, dostupnosti masérů a o tréninkové zátěži sportovců.

Počet tréninků týdně ve sportovních klubech.

Graf 1: Počet tréninků týdně.



Zdroj: vlastní.

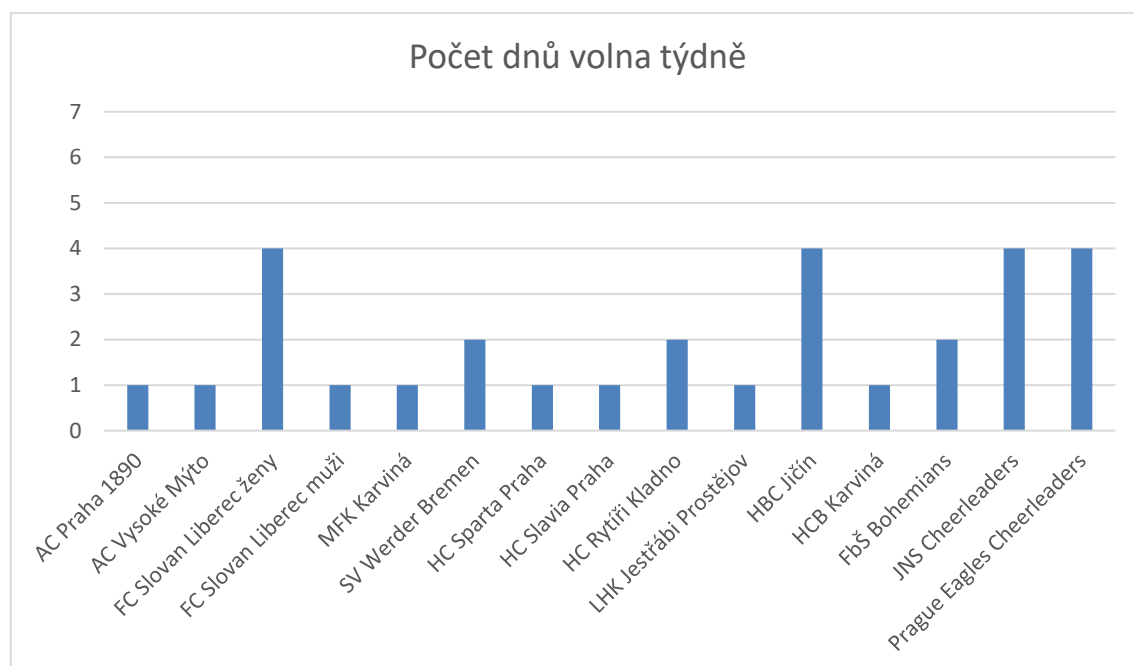
Graf č.1 vyjadřuje počet tréninků týdně v průběhu ročního tréninkového cyklu v jednotlivých sportovních klubech.

Z grafu vyplývá, že nejvíce tréninků týdně mají házenkáři HCB Karviná, kteří mají tréninky devětkrát týdně, a to kvůli dvoufázovým tréninkům. Pokud mají sportovci dvoufázové tréninky znamená to, že mají dva tréninky denně. Atleti z klubů AC Praha 1890 a AC Vysoké Mýto mají 7-8 tréninků týdně dvoufázově jako házenkáři z HCB Karviná.

Hokejisté a fotbalisté trénují minimálně pětkrát až sedmkrát týdně. Fotbalistky FC Slovan Liberec trénují třikrát týdně. Cheerleaders sportovci trénují třikrát týdně.

Počet dnů volna týdně.

Graf 2: Počet dnů volna týdně



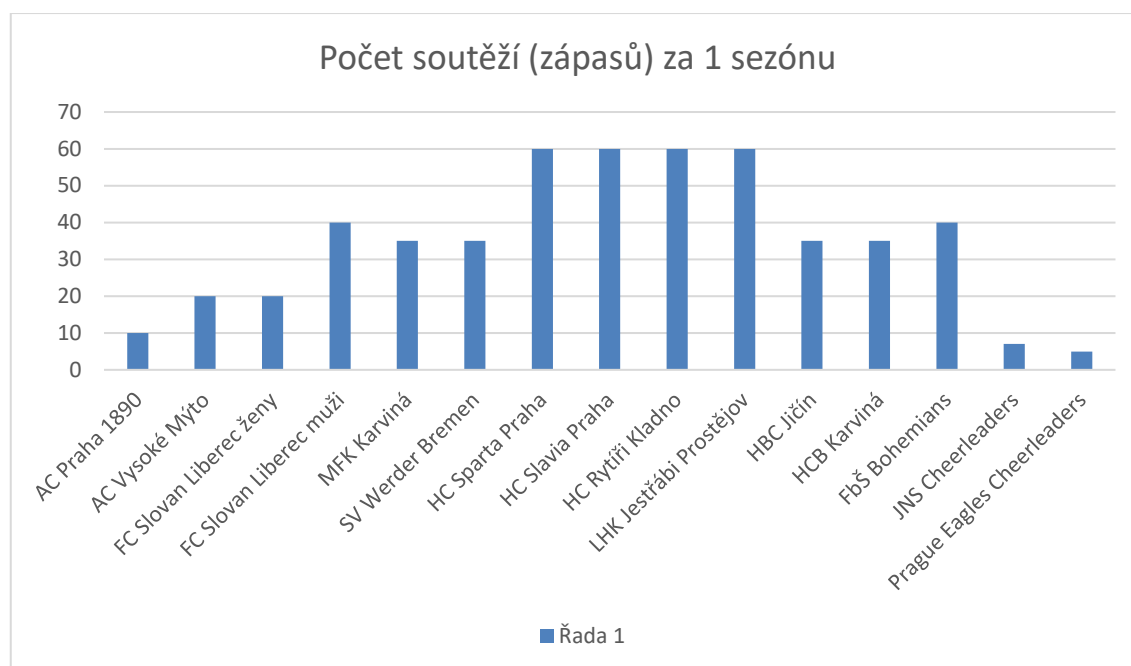
Zdroj: vlastní

Graf č.2 vyjadřuje počet volných dnů v týdnu během ročního tréninkového cyklu. Z grafu můžeme vidět, že nejvíce volných dnů v týdnu mají FC Slovan Liberec ženy A tým, házenkáři z klubu HBC Jičín a cheerleaders sportovci z klubů JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders, ti mají čtyři dny v týdnu volné.

Další kluby mají dva dny volna týdně a jsou to fotbalisté z SV Werder Bremen, hokejisté z HC Rytíři Kladno a florbalisté z FbŠ Bohemians. Nejméně dnů volna v týdnu – jeden den, mají hokejisté z HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, LHK Jestřábi Prostějov, fotbalisté mužstvo FC Slovan Liberec a házenkáři HCB Karviná a atleti z AC Praha 1890 a AC Vysoké Mýto, kteří mají kromě jednoho dne volna týdně i dvoufázové tréninky.

Počet soutěží (zápasů) za 1 sezónu.

Graf 3: Počet soutěží (zápasů) za 1 sezónu.



Zdroj: vlastní.

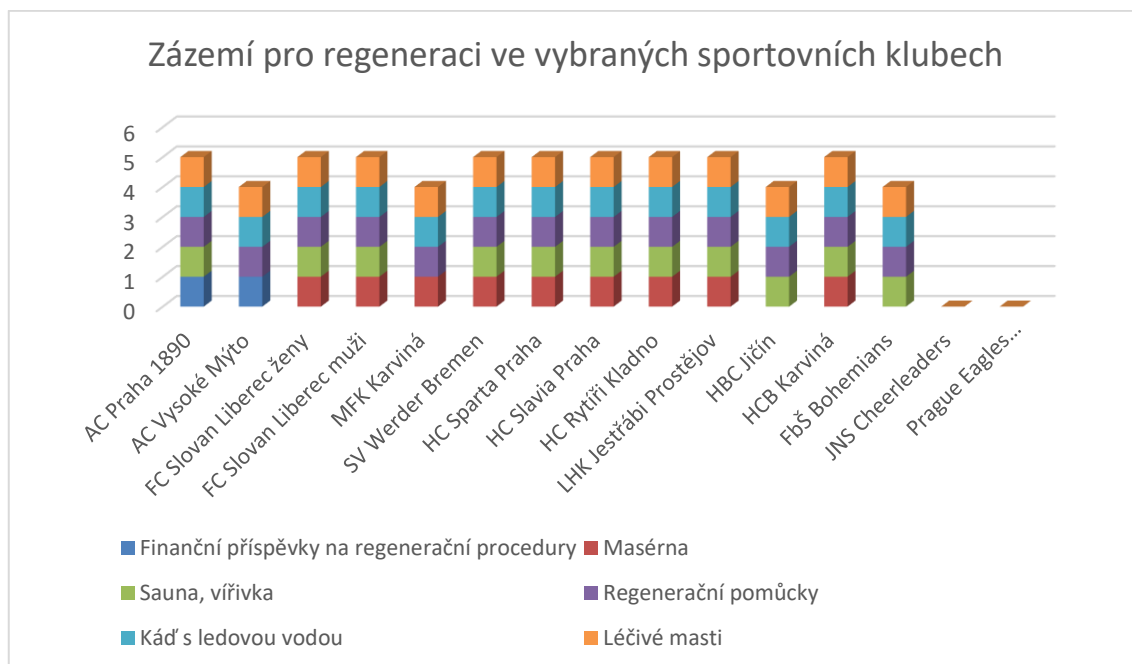
Na grafu č.3 je možné vidět kolika soutěží se jednotlivé kluby za jednu sezónu průměrně zúčastní.

Nejvíce soutěží (zápasů) absolvují hokejisté, průměrně je to až 60 zápasů. Další kluby, které se průměrně zúčastní minimálně 35 soutěží jsou fotbalisté z FC Slovan Liberec muži, MFK Karviná a SV Werder Bremen, házenkáři z HBC Jičín a HCB Karviná, a nakonec florbalisté z FbŠ Bohemians.

Méně soutěží za sezónu absolvují fotbalistky z FC Slovan Liberec průměrně 20 soutěží za sezónu, stejně tak atleti z AC Vysoké Mýto. Průměrně deseti soutěží se účastní atleti z AC Praha 1890. Nejméně soutěží za sezónu, 7-5 soutěží absolvují sportovci z cheerleadingu JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders.

Zázemí pro regeneraci ve vybraných sportovních klubech

Graf 4: Zázemí pro regeneraci ve vybraných sportovních klubech



Zdroj: vlastní.

Graf č.4 ukazuje, jaké zázemí pro regeneraci mají vybrané sportovní kluby. Nejlepší podmínky pro regeneraci mají hokejisté a fotbalisté.

Výjimkou však tvoří skupina fotbalistek A týmu FC Slovan Liberec, ženy na rozdíl od mužů stejnojmenného klubu nemají možnost sportovního maséra. Mají možnost se až po předchozí telefonické domluvě domluvit na sezení s fyzioterapeutem, zatímco muži mají maséry i fyzioterapeuty k dispozici s masérnou přímo na stadionu kdykoliv.

Atleti v obou zkoumaných případech nemají masérnu, ani maséra, a tak využívají finančních příspěvků od klubu a maséry, fyzioterapeuty navštěvují individuálně sami. Všechny kluby využívají nějaké regenerační pomůcky, ať už se jedná o masážní válce nebo míče k uvolnění svalů, dále také všechny kluby využívají léčivé masti a kád' s ledovou vodou.

Nejhorší podmínky v zázemí pro regeneraci mají sportovci cheerleaders, kteří nemají žádnou možnost regenerace a nic z toho ani z části nemají hrazené klubem.

Kolik dní v týdnu je masér sportovcům k dispozici

Graf 5: Kolik dní v týdnu je masér sportovcům k dispozici



Zdroj: vlastní

Graf č.5 ukazuje, kolik dní v týdnu je masér sportovcům k dispozici.

Muži A týmu FC Slovan Liberec mají maséry i fyzioterapeuty k dispozici kdykoliv, zrovna tak to mají i fotbalové kluby MFK Karviná a SV Werder Bremen, hokejové kluby HC Sparta Praha a HC Slavia Praha a HC Rytíři Kladno, házenkáři z klubu HCB Karviná mají k dispozici maséra každý den taktéž.

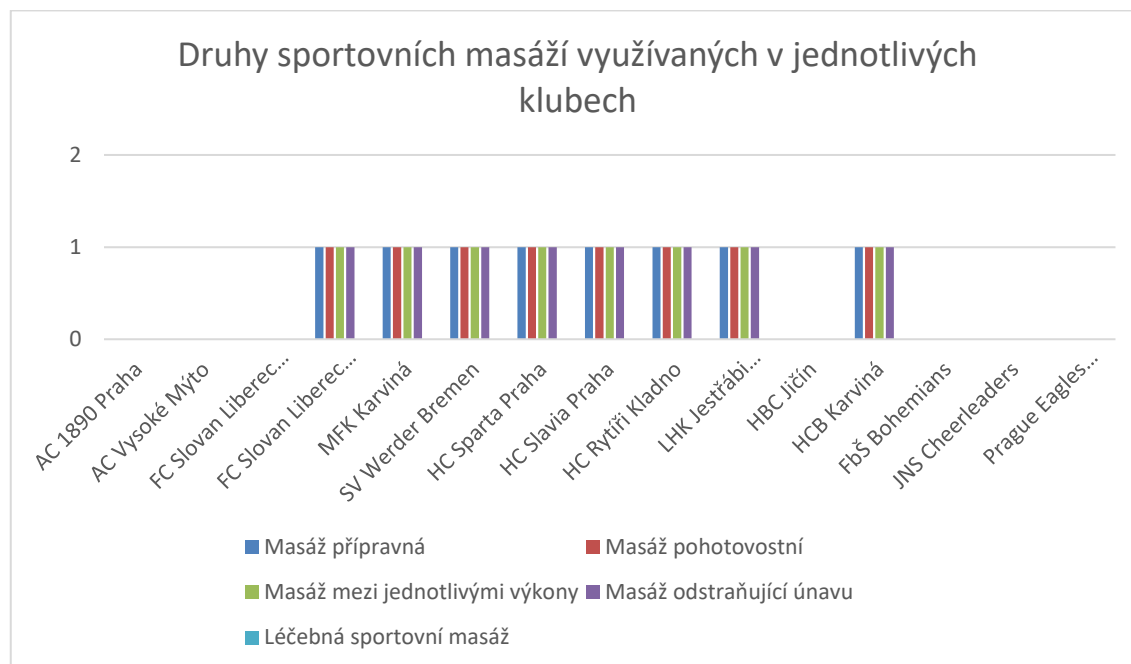
Jedinou výjimkou mezi fotbalovými týmy tvoří A tým žen FC Slovan Liberec, kde ženy nemají k dispozici žádného sportovního maséra. Je jim k dispozici fyzioterapeut po předchozí telefonické domluvě.

Dále házenkářům z HBC Jičín dojíždí masér 4x týdně a hokejistům z LHK Jestřábi Prostějov třikrát týdně. Atletickým klubům AC Praha 1890 a AC Vysoké Mýto vzhledem k absenci maséra není k dispozici v týdnu nikdo, ale tyto kluby sportovcům částečně financují individuální návštěvy maséra či fyzioterapeuta. Florbalový klub FbŠ Bohemians nemá svého klubového maséra ani fyzioterapeuta a však na soutěžích, kterých se klub účastní je vždy fyzioterapeut přítomen.

Nejhůře na tom jsou kluby cheerleadingu JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders ti totiž nemají žádné regenerační zázemí, žádného maséra, nedostávají ani finanční příspěvky na individuální návštěvy.

Druhy sportovních masáží využívaných v jednotlivých klubech

Graf 6: Druhy sportovních masáží využívaných v jednotlivých klubech

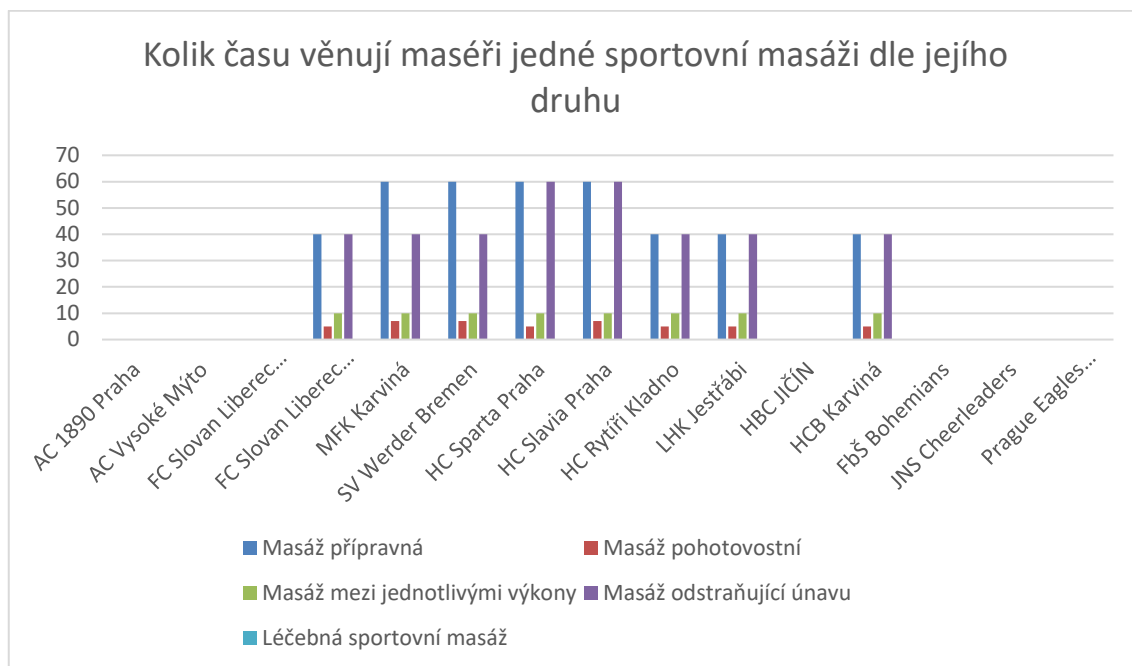


Zdroj: vlastní.

Na grafu č.6 je možné vidět, jaké druhy sportovních masáží využívají maséři jednotlivých klubů. Kluby FC Slovan Liberec muži, MFK Karviná, SV Werder Bremen, HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov a HCB Karviná využívají masáže přípravné, masáže pohotovostní, masáže mezi jednotlivými výkony a masáž odstraňující únavu. Léčebnou sportovní masáž nepracují, kluby v případě zranění nevyužívají sportovní maséry ale fyzioterapeuty a lékaře. U klubů AC 1890, AC Vysoké Mýto, FC Slovan Liberec ženy, HBC Jičín, FbŠ Bohemians, JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders je graf prázdný, neboť kluby nemají žádné možnosti sportovního maséra.

Kolik času věnují maséři jedné sportovní masáži dle jejího druhu

Graf 7: Kolik času věnují maséři jedné sportovní masáži dle jejího druhu



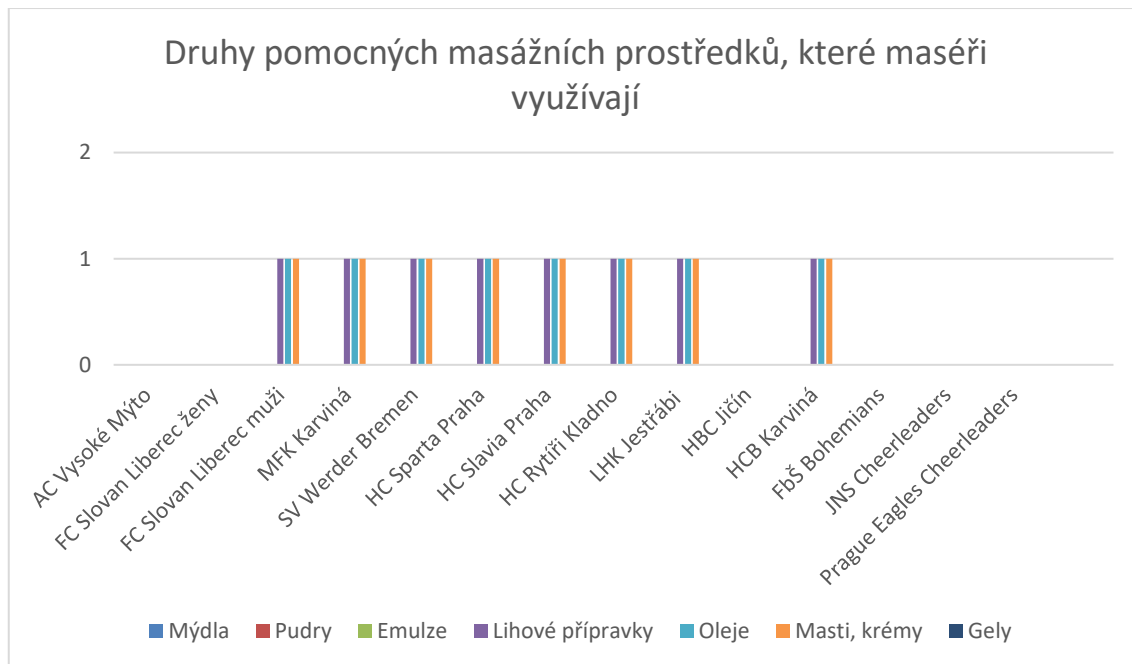
Zdroj: vlastní.

Graf č.7 znázorňuje, kolik času věnují maséři jedné sportovní masáži dle jejího druhu.

Masáž přípravná obvykle trvá u klubů FC Slovan Liberec muži, MFK Karviná, SV Werder Bremen, HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov a HCB Karviná průměrně 40-60 minut. Masáž pohotovostní obvykle trvá u klubů FC Slovan Liberec muži, MFK Karviná, SV Werder Bremen, HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov a HCB Karviná průměrně 5-7 minut. Masáž mezi jednotlivými výkony trvá u klubů FC Slovan Liberec muži, MFK Karviná, SV Werder Bremen, HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov a HCB Karviná průměrně 10 minut. Masáž odstraňující únavu trvá u klubů FC Slovan Liberec muži, MFK Karviná, SV Werder Bremen, HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov a HCB Karviná průměrně 40-60 minut. Léčebnou sportovní masáž vybrané kluby nepraktikují, neboť využívají fyzioterapeuty a lékaře v případě přetrvávajících obtíží. U klubů AC 1890, AC Vysoké Mýto, FC Slovan Liberec ženy, HBC Jičín, FbŠ Bohemians, JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders je graf opět prázdný, neboť kluby nemají žádné možnosti sportovního maséra.

Druhy pomocných masážních prostředků, které maséři využívají v jednotlivých klubech

Graf 8: Druhy pomocných masážních prostředků, které maséři využívají v jednotlivých klubech



Zdroj: vlastní.

Graf č. 8 ukazuje, jaké druhy pomocných masážních prostředků maséři v daných klubech využívají. Nejčastěji týmy FC Slovan Liberec muži, MFK Karviná, SV Werder Bremen, HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov a HCB Karviná využívají lihové přípravky Alpa a Sportovka, olejíčky Sixtus a Eureka. Dále používají masti a krémy k lokálním masážím. Znovu je u klubů AC 1890, AC Vysoké Mýto, FC Slovan Liberec ženy, HBC Jičín, FbŠ Bohemians, JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders graf prázdný, neboť kluby nemají žádné možnosti sportovního maséra.

Kolikrát týdně sportovci v klubu využívají možnosti sportovních masáží

Graf 9: Kolikrát týdně sportovci v klubu využívají možnosti sportovních masáží



Zdroj: vlastní.

V grafu č.9 můžeme vidět, kolikrát týdně sportovci v klubu využívají možnosti sportovních masáží. Nejvíce možnosti sportovních masáží využívají hokejové a fotbalové kluby 1 - 3x týdně, dále kluby házené 1x týdně až jednou za 14 dní. Další sloupce klubů atletických, cheerleadingu a florbalu jsou prázdné, neboť kluby nemají k dispozici klubového sportovního maséra.

4 Diskuze

Hlavním cílem práce bylo zmapování možností regenerace se zaměřením na sportovní masáž a tréninkového zatížení v jednotlivých sportovních klubech věnujících se vrcholovému sportu na území České republiky v dospělé věkové kategorii a v německém městě Brémy. Mezi vybranými sportovními kluby jsou hokejové kluby HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, LHK Jestřábi Prostějov, HC Rytíři Kladno. Dalšími jsou kluby fotbalové FC Slovan Liberec, SV Werder Bremen, MFK Karviná. Dále kluby házené HBC Ronal Jičín, HCB Karviná. Florbalový klub Florbalová škola Bohemians, atletické kluby AC Vysoké Mýto a AC Praha 1890. Nakonec kluby cheerleadingu Join New Spirit Allstars a Prague Eagles Cheerleaders.

PO1 – Jak se jednotlivé kluby liší tréninkovým a soutěžním zatížením?

Pro zjištění dat k problémové otázce číslo jedna použila autorka dotazníkové šetření. Zde otázky směřovala na dotazy typu, kolik tréninkových jednotek sportovci během týdne absolvují, dále se dotazovala na počet soutěží (v některých případech zápasů), kterých se týmy zúčastní během jedné sezóny a kolik dní volna jim v týdnu zbývá.

Jednotlivé kluby se svým týdenním tréninkovým zatížením liší poměrně markantně. Největšího rozdílu si můžeme všimnout u atletů z AC Praha 1890, AC Vysoké Mýto, u hokejistů, fotbalistů a u házenkářů z HCB Karviná v porovnání s kluby cheerleadingu JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders a s týmem žen FC Slovan Liberec. Zatímco tréninky u atletů, hokejistů, fotbalistů a házenkářů probíhají alespoň 6-8 x týdně, některé dny dvoufázově, což je o více než polovinu tréninků více než je tomu u sportovců z klubů cheerleadingu a fotbalistek A týmu žen FC Slovan Liberec. Tyto kluby mají tréninky třikrát za týden jednofázově. Pětkrát týdně trénují také florbalisté z FbŠ Bohemians. Na předposledním místě s počty tréninků týdně je pak mužstvo házené HBC Jičín se čtyřmi tréninky týdně. Všechny týmy mají v týdnu minimálně jeden den týdně volno. Největší rozdíly v počtu soutěží (zápasů) za sezónu mají pak hráči hokejových klubů, ti odehrají kolem 60 zápasů v porovnání se sportovci cheerleadingu, kteří se účastní 5-7 soutěží za sezónu, což je až desetinásobně méně. Fotbalisté společně s házenkáři se za sezónu účastní nejméně 35 utkání. Výjimku ve fotbalu tvoří ženy A týmu FC Slovan Liberec, které za sezónu odehrají 20 utkání. Druzí v řadě s nejmenším počtem soutěží za sezónu jsou atletické kluby s počtem 10-20 soutěží.

H1: Předpokládám, že největší procentuální rozdíl u soutěžního zatížení v jedné sezóně bude mezi sportovci cheerleadingu a ledního hokeje, a to minimálně o 40 %.

Hypotéza se potvrdila: Z nasbíraných informací o počtu odehraných utkání, v případě závodního cheerleadingu účasti v soutěžích v jedné sezóně a počtu volných dnů v týdnu, autorka došla k následujícímu výsledku šetření. Hráči ledního hokeje se účastní nejvíce soutěží během jedné sezóny ze všech šetřených klubů (nejvíce utkání odehrají hráči ledního hokeje – zhruba 60 utkání, poté hráči fotbalu a florbalu – 35-40 utkání, hráčky fotbalu – 20 utkání, atleti 10-20 soutěží a nejméně sportovci cheerleaders 5-7 soutěží za sezónu) a mají nejméně dnů volna. Závodníci cheerleaders se účastní nejméně soutěží v jedné sezóně a mají nejvíce dnů volna ze všech klubů (Nejvíce dnů volna týdně mají sportovci cheerleaders spolu s ženami fotbalového klubu FC Slovan Liberec a s klubem házené HBC Jičín – 4 dny, 2 dny volna týdně má florbalový klub FbŠ Bohemians, průměrně jeden den volna mají kluby ledního hokeje a fotbalu) – čtyři dny volna v týdnu, zatímco kluby ledního hokeje mají průměrně pouze den volna.

Nejvíce utkání (soutěží) ze všech analyzovaných klubů odehrají hráči ledního hokeje průměrně až 60 utkání. Sportovci cheerleadingu se účastní nejméně soutěží mezi kluby, dohromady se jedná o 5-7 soutěží za sezónu, což je o 90 % méně soutěžního zatížení, než je tomu u hráčů ledního hokeje.

PO2 – Jaké možnosti regeneračního zázemí se zaměřením na sportovní masáž je možné vidět u sportovních klubů ve vrcholovém sportu?

Z nasbíraných informací získaných pomocí dotazníkového a rozhovorového šetření jsou patrné následující regenerační možnosti:

Zatímco fotbalové kluby a kluby hokejové mají na výběr celou škálu regenerace od několika sportovních masérů, fyzioterapeutů, lékařů, psychologických trenérů, kondičních trenérů, po nejnovější zařízení prostorů posiloven, maséren, vířivek, saun, bazénů a dalších regeneračních metod, u dalších klubů je situace odlišná.

Hokejisté a fotbalisté mají k dispozici sportovní maséry a fyzioterapeuty každý den, kdykoliv v rámci tréninků, před nimi i po nich a kdykoliv v rámci utkání (soutěží), před nimi, v jejich průběhu i po nich. Sportovní maséři využívají téměř všechny druhy sportovní masáže a pomocí pomocných masážních prostředků, ať už lihových, olejíčků nebo krémů a mastí masírují své svěřence dle druhu sportovní masáže v rozmezí 10-60 minut. Dále

mají možnost ledových koupelí, léčivých mastí, lymfodrenážních kalhot a někteří i elektrod. Díky znalostem kondičních trenérů, psychologických trenérů, sportovních masérů, fyzioterapeutů a lékařů je o kondici sportovců postaráno nejen z hlediska sportovních masáží a jejich blahodárných účinků v působení masérských hmatů a postupné relaxace těla i ducha, ale i z hlediska psychické kondice, kterou mají na starost sportovní psychologové, kondice tělesné v rámci kompenzačních cviků nabízených kondičními trenéry a fyzioterapeuty a následně i zdravotního hlediska ze strany klubových lékařů.

Závodní cheerleading je dalším zkoumaným sportovním odvětvím, které i přes svou náročnost převážně na flexibilitu, rychlost, vytrvalost a sílu, kdy jsou sportovci v týmu přenašeni vzduchem, žádné možnosti regenerace nemají. Kluby JNS Cheerleaders a Prague eagles Cheerleaders nemají k dispozici sportovního maséra, fyzioterapeuta či lékaře a od klubu příspěvky na individuální zdravotní návštěvy nedostávají. Další masážní metody či prostředky také žádné k dispozici nemají.

Dalšími zkoumanými kluby jsou kluby atletické, AC Praha 1890 a AC Vysoké Mýto. Z dotazníkových výpovědí atletů vyplývá, že kluby nedisponují sportovními maséry, fyzioterapeuty či klubovými lékaři. Atletické kluby nemají sice své maséry či fyzioterapeuty ale přispívají finančními příspěvky na individuální zdravotní návštěvy a atleti z AC Praha 1890 mají svou klubovou saunu, mají možnost ledových koupelí, pěnových válců na promasírování svalů a také využívají léčivých mastí. Atletické kluby mají zázemí pro regeneraci alespoň částečné, zatímco sportovci cheerleadingu nemají žádné.

Kromě klubů ledního hokeje, fotbalu, atletiky a cheerleadingu měla autorka možnost analyzovat i kluby házenkářské. Zde ve vzorku dvou klubů HCB Karviná a HBC Jičín. HCB Karviná má své dva klubové sportovní maséry, jednoho fyzioterapeuta a dva klubové lékaře. Sportovní maséři a fyzioterapeut jsou hráčům k dispozici dvakrát týdně, po telefonické domluvě mohou být přítomni častěji. Sportovní maséři mají k dispozici klubovou masérnu. HBC Jičín má svého klubového sportovního maséra a kondičního trenéra v jednom. Mají svou masérnu. Ten je přítomen čtyřikrát týdně. Kromě sportovního maséra mají sportovci možnost využít i klubového lékaře po telefonické domluvě. Házenkáři mají možnost využít saunu, vířivku, absolvovat ledové koupele a mají možnost tejpování a fyzioterapie. Maséři využívají lihových, olejových masážních prostředků a každé celkové masáži se průměrně věnují 40 minut.

Posledním sportovním odvětvím, které měla autorka k dispozici analyzovat skrze dotazníkové šetření je florbalový klub FbŠ Bohemians. Klub nemá k dispozici sportovního

maséra, fyzioterapeuta nebo lékaře. Florbalisté nemají v klubu prostory masérny, vířivku, saunu či bazén. Jsou tak odkázáni veškerou regeneraci řešit individuálně sami.

H2: Předpokládám, že všechny, tedy 100 % sportovních klubů vrcholového sportu využívá k regeneraci sportovní masáže.

Hypotéza se nepotvrdila: Dle dotazníkového šetření a šetření z rozhovorů vyplývá, že sportovní masáže využívá pouze část klubů, tedy 64 % všech dotazovaných sportovních klubů.

Z daného výběru 14 sportovních klubů (HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov, FC Slovan Liberec, MFK Karviná, SV Werder Bremen, HBC Jičín, HCB Karviná, FbŠ Bohemians, AC 1890 Praha, AC Vysoké Mýto, JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders) využívá k regeneraci sportovní masáž devět z nich, tedy 64 % ze všech dotazovaných klubů. Mezi kluby využívající možnosti sportovních masáží k regeneraci patří kluby ledního hokeje, fotbalové kluby a házenkářské kluby.

Zbylých 36 % klubů žádné možnosti sportovní masáže nemají, neboť kluby nedisponují sportovními maséry. Kluby, které nemají k dispozici klubového sportovního maséra jsou florbalový klub FbŠ Bohemians, atletické kluby AC 1890 Praha, AC Vysoké Mýto a kluby závodního cheerleadingu JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders.

PO3 – Jaký sportovní klub má nejlepší zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace?

Z daného výběru sportovních klubů a z následujících sportovních odvětví lední hokej, fotbal, házená, florbal, atletika a cheerleading bylo zjištěno, že nejlepší zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace mají fotbalové a hokejové kluby. Tato dvě sportovní odvětví mají k dispozici řádné prostory masérny, posilovny, bazénu, vířivek i saun přímo v klubu. Kluby mají dále sportovní maséry, fyzioterapeuty, klubové lékaře a kondiční trenéry. Některé kluby mají i nadstandard v podobě sportovního psychologa či většího počtu daných masérů, fyzioterapeutů a lékařů. K rozdílným poznatkům autorka došla u klubů cheerleadingu, florbalu a atletiky. Kluby nemají k dispozici žádného sportovního maséra, fyzioterapeuta či lékaře. Nemají prostory masérny, vířivek nebo bazénu. Sportovci si tak veškerou regeneraci musí řešit individuálně. Kluby atletiky se snaží situaci

řešit alespoň částečnou kompenzaci v podobě peněžitých příspěvků. Ostatní kluby takové možnosti nemají.

H3: Předpokládám, že nejlepší zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace mají hráči ledního hokeje spolu s hráči fotbalu.

Hypotéza se potvrdila: Na základě nasbíraných dotazníkových a rozhovorových dat se hypotéza potvrdila. Pro definování nejlepšího zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace posloužilo bodové ohodnocení a informace o:

1. Počtu sportovních masérů, fyzioterapeutů, lékařů
2. Kolikrát týdně jsou klubu maséři k dispozici
3. Zda sportovci mohou využít pomoc sportovního maséra kdykoliv před, během a po trénincích
4. Zda sportovci mohou využít pomoc sportovního maséra před, během a po zápasech (soutěžích)
5. Zda má klub prostory masérny
6. Jak jsou se zázemím spokojeni sami sportovní maséři, zda mají veškeré potřebné vybavení
7. Zda kluby disponují i dalšími regeneračními možnostmi typu vířivky, sauny, bazény a další.

V bodovém hodnocení bylo možné dostat 5 bodů za každou otázku, dle počtu klubových možností. Nejvíce bylo možné dostat 35 bodů.

Z celkového počtu 14 sportovních klubů má nějaké regenerační zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace celkem 9 klubů, tedy 64 % z celkového počtu všech klubů. Zůstává tak k dispozici devět sportovních klubů ze 3 sportovních odvětví: ledního hokeje, fotbalu a házené.

Sportovní kluby házené mají k dispozici alespoň jednoho sportovního maséra a jednoho lékaře. Sportovní masér není k dispozici vždy, minimálně však dvakrát až čtyřikrát týdně. Pokud jsou v tyto dny sportovní maséři přítomni, vždy lze jejich pomoci využít před, během i po tréninku či před, během i po zápasu. Kluby házené mají k dispozici prostory masérny, kde mají sportovní maséři vše potřebné pro výkon své práce. Ačkoliv se nejedná o nejnovější vybavení, maséři v rozhovorech uvádějí, že ke sportovní masáži poslouží bez jakéhokoliv problému. V rámci házenkářských klubů mají hráči možnost navštívit

saunu, vířivku, bazén či posilovnu. Celkem kluby házené dosáhly na 30 bodů, neboť mají nižší počet masérů, lékařů a fyzioterapeutů a nejsou klubu přítomni na každý trénink.

Skutečně nejlepší zázemí, mají hráči ledního hokeje a hráči fotbalu. Mají nejnovější vybavení prostorů masérny. Sportovní maséry, fyzioterapeuty, lékaře, kondiční trenéry kdykoliv po ruce, jsou k dispozici každý trénink i soutěž a je možné využít jejich pomoc před, během a po tréninku či zápase. Kluby ledního hokeje a fotbalu mají minimálně v počtu 2-5 sportovních masérů/fyzioterapeutů/lékařů v každém klubu. Dále disponují moderně zařízenými saunami, vířivkami, bazény, posilovnami a dalšími možnostmi regenerace. Praktikují koupele v ledové vodě, využívají tejpování, kompenzační cviky díky svým fyzioterapeutům a kondičním trenérům a sportovních masáží skrze všudypřítomné sportovní maséry. Samostatnou výjimku pak tvoří ženy FC Slovan Liberec.

Sportovní kluby ledního hokeje a fotbalu dosáhly na celkový počet bodů 35, neboť veškeré parametry splňovaly.

PO4 – Jaké mají kluby stejného sportovního odvětví podmínky pro sportovní masáž a další druhy regenerace?

Z nasbíraných dotazníkových a rozhovorových odpovědí vyplývá následující.

Hokejové odvětví, mezi které patří z autorčina výběru kluby HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, Lední hokejový klub Jestřábi Prostějov a HC Rytíři Kladno mají všichni nejnovější vybavení a prostory masérny, vířivek, saun a bazénů. Všechny kluby ledního hokeje mají k dispozici sportovní maséry.

HC Sparta disponuje třemi maséry, třemi fyzioterapeuty a třemi klubovými lékaři. Sportovní maséři jsou hráčům k dispozici každý trénink i utkání. Dále mají k dispozici kondičního trenéra.

HC Slavia Praha má k dispozici jednoho sportovního maséra, jednoho fyzioterapeuta a klubového lékaře, kondičního trenéra nemají. Sportovní masér je hráčům k dispozici každý trénink i utkání.

Lední hokejový klub Jestřábi Prostějov mají jednoho sportovního maséra a klubového lékaře. Fyzioterapeuta nemají. Masér masíruje v případě potřeby, není přítomen na každý trénink, po telefonické domluvě přijede.

HC Rytíři Kladno mají k dispozici sportovního maséra, fyzioterapeuta, dva klubové lékaře a jednoho kondičního trenéra. Masér je k dispozici každý trénink i utkání.

Fotbalové kluby mají taktéž k dispozici nejnovější vybavení z daného výběru sportovních odvětví, jedná se převážně o nejnovější vybavení maséren, vířivek, saun a bazénů. Disponují taktéž sportovními maséry, fyzioterapeuty a klubovými lékaři. Ve výběru fotbalových klubů jsou FC Slovan Liberec, Sport Verein Werder Bremen, MFK Karviná.

FC Slovan Liberec má k dispozici jednoho sportovního maséra, dva fyzioterapeuty a dva stálé lékaře. Sportovní masér je týmu přítomen vždy na utkání i tréninky.

Sport Verein Werder Bremen německý fotbalový klub má k dispozici sportovního maséra, kondičního trenéra, pět fyzioterapeutů a dva klubové lékaře. Všichni jsou klubu k dispozici nepřetržitě po dobu tréninků a zápasů. Unikátem, s kterým se v České republice sportovci často nesečkáávají je, že klub SV Werder Bremen má možnost využít sportovního psychologa v případě zhoršeného psychického rozpoložení kteréhokoliv z hráčů.

MFK Karviná je posledním zkoumaným fotbalovým klubem, který disponuje dvěma sportovními maséry, dvěma fyzioterapeuty a dvěma klubovými lékaři. Sportovní maséři jsou na stadionu přítomni minimálně třikrát týdně, v případě nouze ze strany hráčů kdykoliv za hráči dojedou po předchozí telefonické domluvě.

Třetím zkoumaným sportovním odvětvím je házená, zde měla autorka k dispozici k analýze kluby HBC Jičín a HCB Karviná.

Klub HBC Jičín má k dispozici jednoho maséra, klubového lékaře, kondičního trenéra. Klub nemá k dispozici žádného fyzioterapeuta. Klub vlastní svou masérnu. Masér je hráčům k dispozici minimálně čtyřikrát týdně, v případě potřeby kdykoliv po telefonické domluvě. Hráči mají možnost navštěvovat jednou týdně vířivku, saunu i bazén.

Klub HCB Karviná má k dispozici sportovního maséra, fyzioterapeuta a dva klubové lékaře. Klub vlastní svou masérnu. Hráčům je sportovní masér k dispozici minimálně dvakrát týdně, po telefonické domluvě i vícekrát. Hráči mají možnost navštěvovat saunu i bazén.

Čtvrtým zkoumaným sportovním odvětvím je florbal, zde autorka měla k dispozici pouze jeden florbalový klub FbŠ Bohemians. Hráči nemají žádné regenerační zázemí pro sportovní masáž ani další regenerační metody. Nedisponují sportovním masérem, fyzioterapeutem či lékařem. Veškeré regenerační metody probíhají u hráčů individuálně ve svém volném čase a za své finanční prostředky.

Pátým zkoumaným sportovním odvětvím je atletika. Atletické kluby AC Praha 1890 a AC Vysoké Mýto mají totožné možnosti pro regeneraci. Kluby nedisponují sportovními

maséry, lékaři či fyzioterapeuti. Veškeré návštěvy odborníků pro regeneraci tak praktikují individuálně. Kluby jim z části v rámci svých možností kompenzují individuální návštěvy finančně. Kluby nemají masérny, vířivku či bazén k dispozici. Klub AC Praha 1890 má k dispozici saunu. Kluby využívají jiných regeneračních metod v podobě lymfodrenážních kalhot, elektrod a masážních pistolí.

Šestým a posledním sportovním odvětvím je závodní cheerleading, zde byly k dispozici týmy JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders. Ani jeden z klubů nemá k dispozici žádného sportovního maséra, fyzioterapeuta či lékaře. Nemají žádné prostory pro regeneraci, tedy žádné zázemí pro sportovní masáž a další regenerační metody. Veškerou regeneraci si tak sportovci řeší individuálně.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že více než 70 % všech vybraných klubů ledního hokeje má k dispozici kromě sportovních masáží i další možnosti regenerace jako je sauna či vířivka.

Hypotéza se potvrdila: Ze všech dostupných informací z rozhovorových a dotazníkových šetření má více než 70 % všech klubů ledního hokeje k dispozici kromě sportovních masáží i saunu či vířivku, přesněji 100 % všech fotbalových klubů má k dispozici kromě sportovních masáží i další možnosti regenerace, vířivky, sauny nebo disponuje obojím.

Ve výběru sportovního odvětví ledního hokeje jsou sportovní kluby HC Sparta Praha, HC Slavia Praha, HC Rytíři Kladno, LHK Jestřábi Prostějov. Klub HC Sparta Praha má kromě sportovních masáží k dispozici vířivku, saunu a kádě s ledovou vodou. HC Slavia Praha má k dispozici kromě sportovních masáží i saunu, bez vířivky. HC Rytíři Kladno mají k dispozici kromě sportovních masáží vířivku, ledové koupele, bez sauny. Lední hokejový klub Jestřábi Prostějov mají k dispozici kromě sportovních masáží saunu a ledové koupele, bez vířivky.

PO5 – V jakém sportovním klubu jsou využívány sportovní masáže nejvíce?

Z dostupných informací z dotazníků a rozhovorů, sportovní masáž nejvíce využívají hokejisté spolu s fotbalisty. Tato dvě sportovní odvětví mají sportovní maséry téměř neustále k dispozici, na rozdíl od dalších klubů. Je tedy jasné, že mají i nejvíce možných příležitostí k využití sportovních masérů. Další sportovní odvětví, které mohlo být porovnááno společně s kluby ledního hokeje a fotbalisty – je házená, neboť se jedná o poslední odvětví, které v autorčině práci disponuje možnostmi sportovního maséra. Zde však sportovního maséra využívají 1krát týdně až jednou za 14 dní.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že nejvíce využívají sportovní masáž hráči ledního hokeje spolu s hráči fotbalu.

Hypotéza se potvrdila: Z dotazníků vyplývá, že hokejisté společně s fotbalisty využívají možností sportovní masáže nejvíce. Na rozdíl od dalších klubů, které sportovního maséra k dispozici nemají či jej mají pouze omezeně v rámci některých tréninků. Možností sportovního maséra využívají ze všech klubů nejčastěji, tedy 1–3krát týdně. Poslední sportovní odvětví, které mohlo být porovnáváno společně s kluby ledního hokeje a fotbalovými kluby – je házená, neboť se jedná o poslední odvětví, které v autorčině práci disponuje možnostmi sportovního maséra. Zde však sportovního maséra využívají 1 týdně až jednou za 14 dní.

5 Závěry

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapování vybraných vrcholových sportovních klubů v rámci České republiky a německého klubu SV Werder Bremen, se zaměřením na zátěž a regeneraci s využitím sportovních masáží a dalších regeneračních metod, neboť spolu témata úzce souvisí a nelze je tak chápat odděleně.

V praktické výzkumné části bylo použito šetření v rámci elektronicky zaslaných dotazníků, poté k doplnění všech těchto informací bylo využito telefonického rozhovoru se sportovci a jejich maséry. Veškerá data byla analyzována a postavena ke vzájemné komparaci napříč všemi vybranými sportovními odvětvími i mezi shodným výběrem sportovního odvětví. Vzhledem k možnosti přidat do výzkumu i německý fotbalový klub SV Werder Bremen, se možnosti komparace rozrostly i do náhledu německého prostředí.

Veškeré výsledky byly různými způsoby šetření porovnány a na jejich základě byly stanoveny následující závěry.

1. Z výzkumu tréninkové a soutěžní zátěže vyplývá, že se jednotlivé kluby se svým zatížením liší markantně. Nejvíce tréninků v týdnu mají atleti, fotbalisté a hokejisté, ti mají v rozmezí 6-8 tréninků týdně, některé dvoufázově a na jeden týden vychází jeden den volna. Což je o více než o polovinu tréninků více než kolika tréninků týdně se účastní kluby Cheerleadingu. Hokejisté navíc zahrají nejvíce utkání ze všech zkoumaných klubů, odehrají kolem 60 zápasů v jedné sezóně. Nejméně tréninků i soutěží ze všech šetřených klubů mají pak kluby cheerleadingu JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders – tréninky zde probíhají třikrát týdně, jednofázově a za jednu sezónu se cheerleaders sportovci účastní 5-7 soutěží. Pětkrát týdně trénují také florbalisté z FbŠ Bohemians. Na předposledním místě s počty tréninků týdně je pak mužstvo házené HBC Jičín se čtyřmi tréninky týdně. Všechny týmy mají v týdnu minimálně jeden den týdně volno. Největší rozdíly v počtu soutěží (zápasů) za sezónu mají hráči hokejových klubů, ti odehrají kolem 60 zápasů v porovnání se sportovci cheerleadingu, kteří se účastní 5-7 soutěží za sezónu, což je zhruba o desetinásobek počtu soutěží méně. Fotbalisté společně s házenkáři se za sezónu účastní nejméně 35 utkání. Výjimku ve fotbalu tvoří ženy A týmu FC Slovan Liberec, které za sezónu odehrají 20 utkání a trénují třikrát týdně. Druzí v řadě s nejmenším počtem soutěží za sezónu jsou atletické kluby s počtem 10-20 soutěží.

2. Ideální možnosti regeneračního zázemí se zaměřením na sportovní masáž je možné vidět u sportovních klubů ledního hokeje a fotbalu, hokejisté a fotbalisté mají k dispozici sportovní maséry a fyzioterapeuty každý den, kdykoliv v rámci tréninků, před nimi i po nich a kdykoliv v rámci utkání (soutěží), před nimi, v jejich průběhu i po nich. Sportovní maséři využívají téměř všechny druhy sportovní masáže a pomocí pomocných masážních prostředků, ať už lihových, olejíčků nebo krémů a mastí masírují své svěřence dle druhu sportovní masáže v rozmezí 10-60 minut. Dále mají možnost využít moderně zařízené sauny, masérny, vířivky, bazény a posilovny přímo v klubu. K doplnění regenerace využívají ledových koupelí, léčivých mastí, lymfodrenážních kalhot a někteří i elektrod. Díky znalostem kondičních trenérů, psychologických trenérů, sportovních masérů, fyzioterapeutů a lékařů je o kondici sportovců postaráno nejen z hlediska sportovních masáží a jejich blahodárných účinků v působení masérských hmatů a postupné relaxace těla i ducha, ale i z hlediska psychické kondice, kterou mají na starost sportovní psychologové, kondice tělesné v rámci kompenzačních cviků nabízených kondičními trenéry a fyzioterapeuty a následně i zdravotního hlediska ze strany klubových lékařů.

Závodní cheerleading je dalším zkoumaným sportovním odvětvím, které i přes svou náročnost převážně na flexibilitu, rychlost, vytrvalost a sílu, kdy jsou sportovci v týmu přenášení vzduchem, žádné možnosti regenerace nemají. Kluby JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders nemají k dispozici sportovního maséra, fyzioterapeuta či lékaře a od klubu příspěvky na individuální zdravotní návštěvy nedostávají. Další masážní metody či prostředky také žádné k dispozici nemají.

Dalšími zkoumanými kluby jsou kluby atletické, AC Praha 1890 a AC Vysoké Mýto. Z dotazníkových výpovědí atletů vyplývá, že kluby nedisponují sportovními maséry, fyzioterapeuty či klubovými lékaři. Atletické kluby nemají sice své maséry či fyzioterapeuty ale přispívají finančními příspěvky na individuální zdravotní návštěvy a atleti z AC Praha 1890 mají svou klubovou saunu, mají možnost ledových koupelí, pěnových válců na promasírování svalů a také využívají léčivých mastí. Atletické kluby mají zázemí pro regeneraci alespoň částečné, zatímco sportovci cheerleadingu nemají žádné.

Kromě klubů ledního hokeje, fotbalu, atletiky a cheerleadingu měla autorka možnost analyzovat i kluby házenkářské. Zde ve vzorku dvou klubů HCB Karviná a HBC Jičín. HCB Karviná má své dva klubové sportovní maséry, jednoho

fyzioterapeuta a dva klubové lékaře. Sportovní maséři a fyzioterapeut jsou hráčům k dispozici dvakrát týdně, po telefonické domluvě mohou být přítomni častěji. Sportovní maséři mají k dispozici klubovou masérnu. HBC Jičín má svého klubového sportovního maséra a kondičního trenéra v jednom. Mají svou masérnu. Ten je přítomen čtyřikrát týdně. Kromě sportovního maséra mají sportovci možnost využít i klubového lékaře po telefonické domluvě. Házenkáři mají možnost využít saunu, vířivku, absolvovat ledové koupele a mají možnost tejpování a fyzioterapie. Maséři využívají lihových, olejových masážních prostředků a každé celkové masáži se průměrně věnují 40 minut.

Posledním sportovním odvětvím, které měla autorka k dispozici analyzovat skrze dotazníkové šetření je florbalový klub FbŠ Bohemians. Klub nemá k dispozici sportovního maséra, fyzioterapeuta nebo lékaře. Florbalisté nemají v klubu prostory masérny, vířivku, saunu či bazén. Jsou tak odkázáni veškerou regeneraci řešit individuálně sami.

3. Z daného výběru sportovních klubů a z následujících sportovních odvětví: lední hokej, fotbal, házená, florbal, atletika a cheerleading bylo zjištěno, že nejlepší zázemí pro sportovní masáže a další druhy regenerace mají fotbalové a kluby ledního hokeje. Tato dvě sportovní odvětví mají k dispozici řádné prostory masérny, posilovny, bazénu, vířivek i saun přímo v klubu. Kluby mají dále sportovní maséry, fyzioterapeuty, klubové lékaře a kondiční trenéry. Některé kluby mají i nadstandard v podobě sportovního psychologa či většího počtu daných masérů, fyzioterapeutů a lékařů. K rozdílným poznatkům autorka došla u klubů cheerleadingu, florbalu a atletiky. Kluby nemají k dispozici žádného sportovního maséra, fyzioterapeuta či lékaře. Nemají prostory masérny, vířivek nebo bazénu. Sportovci si tak veškerou regeneraci musí řešit individuálně. Kluby atletiky se snaží situaci řešit alespoň částečnou kompenzací v podobě peněžitých příspěvků. Ostatní kluby takové možnosti nemají.

4. Mezi kluby stejného sportovního odvětví nejsou dle dotazníkového a rozhovorového šetření žádné markantní rozdíly, kdy by docházelo k naprosto rozdílným podmínkám pro sportovní masáže a další regenerační metody.

Kluby ledního hokeje mají všichni nejnovější vybavení a prostory masérny, vířivek, saun a bazénů. Všechny kluby ledního hokeje mají k dispozici sportovní maséry. HC Sparta disponuje třemi maséry, třemi fyzioterapeuty a třemi klubovými lékaři.

Sportovní maséři jsou hráčům k dispozici každý trénink i utkání. Dále mají k dispozici kondičního trenéra.

HC Slavia Praha má k dispozici jednoho sportovního maséra, jednoho fyzioterapeuta a klubového lékaře, kondičního trenéra nemají. Sportovní masér je hráčům k dispozici každý trénink i utkání. Lední hokejový klub Jestřábi Prostějov mají jednoho sportovního maséra a klubového lékaře. Fyzioterapeuta nemají. Masér masíruje v případě potřeby, není přítomen na každý trénink, po telefonické domluvě přijede. HC Rytíři Kladno mají k dispozici sportovního maséra, fyzioterapeuta, dva klubové lékaře a jednoho kondičního trenéra. Masér je k dispozici každý trénink i utkání.

Fotbalové kluby mají taktéž k dispozici nejnovější vybavení z daného výběru sportovních odvětví, jedná se převážně o nejnovější vybavení maséren, vířivek, saun a bazénů. Disponují taktéž sportovními maséry, fyzioterapeuty a klubovými lékaři. Ve výběru fotbalových klubů jsou FC Slovan Liberec, Sport Verein Werder Bremen, MFK Karviná. FC Slovan Liberec má k dispozici jednoho sportovního maséra, dva fyzioterapeuty a dva stálé lékaře. Sportovní masér je týmu přítomen vždy na utkání i tréninky. Sport Verein Werder Bremen německý fotbalový klub má k dispozici sportovního maséra, kondičního trenéra, pět fyzioterapeutů a dva klubové lékaře. Všichni jsou klubu k dispozici nepřetržitě po dobu tréninků a zápasů. Unikátem, s kterým se v České republice sportovci často nesetkávají je, že klub SV Werder Bremen má možnost využít sportovního psychologa v případě zhoršeného psychického rozpoložení kteréhokoliv z hráčů. MFK Karviná je posledním zkoumaným fotbalovým klubem, který disponuje dvěma sportovními maséry, dvěma fyzioterapeuty a dvěma klubovými lékaři. Sportovní maséři jsou na stadionu přítomni minimálně třikrát týdně, v případě nouze ze strany hráčů kdykoliv za hráči dojedou po předchozí telefonické domluvě.

Třetím zkoumaným sportovním odvětvím je házená, zde měla autorka k dispozici k analýze kluby HBC Jičín a HCB Karviná. Klub HBC Jičín má k dispozici jednoho maséra, klubového lékaře, kondičního trenéra. Klub nemá k dispozici žádného fyzioterapeuta. Klub vlastní svou masérnu. Masér je hráčům k dispozici minimálně čtyřikrát týdně, v případě potřeby kdykoliv po telefonické domluvě. Hráči mají možnost navštěvovat jednou týdně vířivku, saunu i bazén. Klub HCB Karviná má k dispozici sportovního maséra, fyzioterapeuta a dva klubové lékaře. Klub vlastní svou

masérnu. Hráčům je sportovní masér k dispozici minimálně dvakrát týdně, po telefonické domluvě i vícekrát. Hráči mají možnost navštěvovat saunu i bazén.

Čtvrtým zkoumaným sportovním odvětvím je florbal, zde autorka měla k dispozici pouze jeden florbalový klub FbŠ Bohemians. Hráči nemají žádné regenerační zázemí pro sportovní masáž ani další regenerační metody. Nedisponují sportovním masérem, fyzioterapeutem či lékařem. Veškeré regenerační metody probíhají u hráčů individuálně ve svém volném čase a za své finanční prostředky.

Pátým zkoumaným sportovním odvětvím je atletika. Atletické kluby AC Praha 1890 a AC Vysoké Mýto mají totožné možnosti pro regeneraci. Kluby nedisponují sportovními maséry, lékaři či fyzioterapeuty. Veškeré návštěvy odborníků pro regeneraci tak praktikují individuálně. Kluby jim z části v rámci svých možností kompenzují individuální návštěvy finančně. Kluby nemají masérny, vířivku či bazén k dispozici. Klub AC Praha 1890 má k dispozici saunu. Kluby využívají jiných regeneračních metod v podobě lymfodrenážních kalhot, elektrod a masážních pistolí.

Šestým a posledním sportovním odvětvím je závodní cheerleading, zde byly k dispozici týmy JNS Cheerleaders a Prague Eagles Cheerleaders. Ani jeden z klubů nemá k dispozici žádného sportovního maséra, fyzioterapeuta či lékaře. Nemají žádné prostory pro regeneraci, tedy žádné zázemí pro sportovní masáž a další regenerační metody. Veškerou regeneraci si tak sportovci řeší individuálně.

5. Nejvíce sportovní masáž využívají hokejisté spolu s fotbalisty. Tato dvě sportovní odvětví mají sportovní maséry téměř neustále k dispozici, na každý trénink, před i po něm i na každý zápas, před i po něm. Na rozdíl od dalších klubů, které sportovního maséra k dispozici nemají či jej mají pouze omezeně v rámci některých tréninků. Je tedy jasné, že mají i nejvíce možných příležitostí k využití sportovních masérů, a tak minimálně 1–3krát týdně jich využívají.

Dle veškerých získaných výsledků autorka věří, že její bakalářská práce bude nápomocna ostatním k přiblížení povědomí o regeneračním zázemí zaměřeném na sportovní masáž a další regenerační metody ve sportovních klubech věnujícím se vrcholovému sportu a k možnému obohacení se o zajímavé poznatky i úplným laikům v oboru či věrným fanouškům daných klubů.

6 Seznam literatury

1. DOVALIL, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
2. FLANDERA, Stanislav a Albína FLANDEROVÁ. *Sportovní masáže: příručka pro absolventy rekvalifikačních masérských kurzů*. Olomouc : Poznání, 2011. ISBN 978-80-87419-14-4.
3. HANSGUT, Vladimír. *Sportovní masáž*. Brno : Masarykova univerzita, 2009. stránky strana 10-15. ISBN 978-80-210-4935-2.
4. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 33-35. ISBN 80-7033-099-6.
5. JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, ISBN 80-7033-052-X
6. MILLER, M. a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. . Praha: : MILLS, 1991. .
7. PYŠNÝ, L. *Regenerace*. Ústí nad Labem: PF UJEP, 1997, ISBN 80-7044-165-8.

7 Seznam internetových zdrojů

8. *AC Vysoké Mýto.*, 2012 [online]. AC Vysoké Mýto [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://ac-vysoke-myto.webnode.cz/o-nas/>
9. *AC 1890 Praha*, 2010 [online]. AC 1890 Praha [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <http://www.ac1890.cz/pages/oddil/historie.php>
10. *Eagles cheerleaders*, 2001 [online]. Eagles Cheerleaders [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://eaglescheerleaders.cz/o-klubu>
11. *FbŠ Bohemians*, 2017 [online]. FbŠ Bohemians [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.fbsbohemians.cz/obsah/6-historie-a-uspechy.html>
12. *FC Slovan Liberec & eSports.cz, s.r.o.*, 2011 [online]. FC Slovan Liberec [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.fcslovanliberec.cz/zobraz.asp?t=historie>
13. Fyziologie tělesné zátěže, kapitola 6. Únava, Jiří Jančík, Eva Závodná, Martina Novotná, Fakulta sportovních studií MU, Brno 2006 [Online] [cit. 1.1.2021]: <https://is.muni.cz/do/1499/el/es-tud/fsps/js07/fyziio/texty/ch06.html>
14. *HBC Jičín z.s.*, 2018 [online]. HBC Jičín [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://hbcjicin.cz/historie/>
15. *HCB Karviná & eSports.cz, s.r.o.*, 2018 [online]. HCB Karviná [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.hcb-karvina.cz/zobraz.asp?id=historie>
16. *HC Rytíři Kladno & eSports.cz, s.r.o.*, 2020 [online]. HC Rytíři Kladno [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.rytirikladno.cz/zobraz.asp?t=historie>
17. *HC Slavia Praha a.s. & eSports.cz, s.r.o.*, 2003 [online]. HC Slavia Praha [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://hc-slavia.cz/clanek.asp?id=120-zajimavosti-nejstarsiho-klubu-Prvni-milniky-klubove-historie-11780>
18. *HC Sparta Praha a.s. & eSports.cz, s.r.o.*, 2003 [online]. HC Sparta Praha [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.hcsparta.cz/zobraz.asp?t=faktografie>
19. Jančík, Jiří, ZÁVODNÁ, Eva, NOVOTNÁ, Martina. *Fyziologie tělesné zátěže, kapitola 6. Únava.* Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2006: [cit. 1.1.2021] [Online] : <https://publi.cz/bo-oks/148/03.html>
20. *JNS Cheerleaders*, 2018 [online]. JNS Cheerleaders [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <http://jns-cheerleaders.cz/o-nas/>
21. *LHK Jestřábi Prostějov & eSports.cz, s.r.o.*, 2005 [online]. HC Jestřábi Prostějov [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.lhkjestrabi.cz/zobraz.asp?t=prostejovska-historie>
22. *MFK Karviná & eSports.cz, s.r.o.*, 2019 [online]. MFK Karviná [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.mfkkarvina.cz/zobraz.asp?id=historie>
23. Oddělení sportovního tréninku Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, Doc. <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>. *PaedDr. Tomáš Perič PhD.* [cit. 1.1.2021] [Online]
24. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu* [online]. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009 [cit. 2021-04-04]. ISBN 978-80-246-1602-5

25. *SV Werder Bremen GmbH & Co KGaA*, 2021 [online]. SV Werder Bremen [cit. 1.3.2021]. Dostupné z: <https://www.werder.de/der-svw/historie/chronik/>

8 Seznam obrázků

OBRÁZEK 1 ZNAK KLUBU (ZDROJ: HC SPARTA PRAHA)	33
OBRÁZEK 2 ZNAK KLUBU (ZDROJ: HC SLAVIA PRAHA)	35
OBRÁZEK 3 ZNAK KLUBU (ZDROJ: LHK JESTŘÁBI PROSTĚJOV)	37
OBRÁZEK 4 ZNAK KLUBU (ZDROJ: HC RYTÍŘI KLADNO).....	38
OBRÁZEK 5 ZNAK KLUBU (ZDROJ: FC SLOVAN LIBEREC)	40
OBRÁZEK 6 ZNAK KLUBU (ZDROJ: SV WERDER BREMEN)	42
OBRÁZEK 7 ZNAK KLUBU (ZDROJ MFK KARVINÁ)	44
OBRÁZEK 8 ZNAK KLUBU (ZDROJ: HBC Jičín).....	45
OBRÁZEK 9 ZNAK KLUBU (ZDROJ: HCB KARVINÁ).....	48
OBRÁZEK 10 ZNAK KLUBU (ZDROJ: FBŠ BOHEMIANS PRAHA)	49
OBRÁZEK 11 ZNAK KLUBU (ZDROJ: AC VYSOKÉ MÝTO)	51
OBRÁZEK 12 ZNAK KLUBU (ZDROJ: AC PRAHA 1890).....	52
OBRÁZEK 13 ZNAK KLUBU (ZDROJ: JNS CHEERLEADERS).....	54
OBRÁZEK 14 ZNAK KLUBU (ZDROJ: PRAGUE EAGLES CHEERLEADERS)	56

9 Seznam grafů

GRAF 1: POČET TRÉNINKŮ TÝDNĚ	58
GRAF 2: POČET DNŮ VOLNA TÝDNĚ.....	59
GRAF 3: POČET SOUTĚŽÍ (ZÁPASŮ) ZA 1 SEZÓNU.....	60
GRAF 4: ZÁZEMÍ PRO REGENERACI VE VYBRANÝCH SPORTOVNÍCH KLUBECH	61
GRAF 5: KOLIK DNÍ V TÝDNU JE MASÉR SPORTOVČŮM K DISPOZICI.....	62
GRAF 6: DRUHY SPORTOVNÍCH MASÁŽÍ VYUŽÍVANÝCH V JEDNOTLIVÝCH KLUBECH	63
GRAF 7: KOLIK ČASU VĚNUJÍ MASÉŘI JEDNÉ SPORTOVNÍ MASÁŽI DLE JEJÍHO DRUHU	64
GRAF 8: DRUHY POMOCNÝCH MASÁŽNÍCH PROSTŘEDKŮ, KTERÉ MASÉŘI VYUŽÍVAJÍ V JEDNOTLIVÝCH KLUBECH.....	65
GRAF 9: KOLIKRÁT TÝDNĚ SPORTOVCI V KLUBU VYUŽÍVAJÍ MOŽNOSTI SPORTOVNÍCH MASÁŽÍ.....	66

10 Seznam příloh

Příloha č.1- Dotazník

Příloha č.1

Dobrý den,

jsem studentkou bakalářského studijního programu Specializace v pedagogice, studijního oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání, který zakončuji bakalářskou prací na téma: Sportovní masáž jako jedna z možných regeneračních metod pro různá sportovní odvětví.

Smyslem dotazníku je zmapovat zátěž a regenerační zázemí pro sportovní masáž a další druhy regenerace v jednotlivých sportovních klubech.

Dotazník mi pomůže získat informace a ty následně zpracovat ve své bakalářské práci. Použití odpovědí je zcela anonymní a nikde nebudou uvedeny žádné Vaše osobní údaje.

1. Za jaký klub soutěžíte?
2. Kolika soutěží (utkání) se v jedné sezóně tým účastní?
3. Kolikrát týdně probíhají tréninky?
4. Probíhají tréninky dvoufázově? Pokud ano, uveďte jak.
5. Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?
6. Probíhají tréninky i jinde než v mateřské tělocvičně (stadionu)? Uveďte, která další sportoviště navštěvujete a kolikrát týdně.
7. Má klub k dispozici maséra? Kolikrát týdně je masér k dispozici?
8. Má klub masérnu?
9. Má klub možnost využít maséra kdykoliv před/během/po tréninku?

10. Má klub možnost využít maséra kdykoliv před/během/po soutěži?
11. Má klub fyzioterapeuta? Kolikrát je týmu k dispozici?
12. Jaké další možnosti regenerace v klubu máte a jak často je můžete navštěvovat?
13. Kolikrát týdně možnost sportovního maséra v klubu využíváte ?

Mockrát děkuji za váš čas a pomoc při zhotovení výzkumu mé bakalářské práce.

Příloha č. 2 – Telefonický rozhovor

Příloha č. 2

Dobrý den,

Jsem studentkou bakalářského studijního programu Specializace v pedagogice, studijního oboru Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání, který zakončuji bakalářskou prací na téma: Sportovní masáž jako jedna z možných regeneračních metod pro různá sportovní odvětví.

Smyslem našeho rozhovoru je zmapovat zátěž a regenerační zázemí pro sportovní masáž a další druhy regenerace v jednotlivých sportovních klubech.

1. V jakém klubu působíte jako sportovní masér?
2. Jak často jste sportovcům k dispozici v rámci tréninků i soutěží (utkání) ?
3. Jaké druhy sportovní masáže převážně masírujete?
4. Kolik času průměrně věnujete každému druhu masáže?
5. Využíváte ke sportovní masáži nějaké pomocné masážní prostředky? Uveďte, jaké druhy používáte.
6. Kolikrát týdně vaši masérskou pomoc sportovci využívají?
7. Jste spokojen(a) se zázemím masérny pro sportovní masáž ve vašem klubu, jaké další regenerační metody jsou klubem využívány?

