

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

**Využití sportovních masáží ve sportovních klubech
v regionu Mladá Boleslav**

Use of sports massages in the sports clubs in the
region of Mladá Boleslav

Diplomová práce

Praha 2018

Autor: **Kristýna Sobotková**

Vedoucí práce: **PaedDr. Ladislav Pokorný**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci „Využití sportovních masáží ve sportovních klubech v regionu Mladá Boleslav“ pod vedením PaedDr. Ladislava Pokorného vypracovala samostatně, pouze na základě vlastních zjištění, konzultací a za použití pramenů uvedených v seznamu.

V Praze dne

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za pomoc a cenné rady, které mi při zpracování diplomové práce poskytl.

Dále bych chtěla poděkovat Janu Vidnerovi za cenné rady a pomoc a osloveným sportovcům a masérům za poskytnutí dostatku informací.

Abstrakt

Název práce: Využití sportovních masáží ve sportovních klubech v regionu Mladá Boleslav.

Zpracovala: Kristýna Sobotková

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Katedra: Katedra tělesné výchovy

Cíl práce: Cílem práce je zmapovat a porovnat využívání regeneračních prostředků se zaměřením na sportovní masáže ve sportovních klubech různých sportovních odvětví, která se věnují nejvyšší soutěži v regionu Mladá Boleslav.

Metoda práce: K tvorbě diplomové práce byla použita metoda dotazníku, rozhovoru analýzy a porovnání.

Výsledky práce: Výsledkem je detailní prozkoumání vrcholových sportovních klubů v Mladé Boleslavi se zaměřením na regeneraci a využívání sportovních masáží. Nejlepší možnosti regenerace mají z testovaných klubů v Mladé Boleslavi fotbalisté a hokejisté. Tyto kluby mají podobné zázemí pro regeneraci, mají na výběr z celé řady regeneračních technik a maséři jim jsou dispoziční každý den. Florbalisté mají svou masérku, ale nemají dostatečné zázemí pro regeneraci. Improvizovanou masérnu mají v posilovně a kád' s ledovou vodou v šatně. Navíc dostávají příspěvky na návštěvy veřejných wellness zón v Mladé Boleslavi. Nejhorší podmínky mají závodnice aerobiku, které, i při svém zatížení, nemají ani své zázemí ani maséra. Regeneraci však nezanedbávají a navštěvují veřejné wellness zóny a sportovní masáže individuálně.

Klíčová slova: sport, sportovní trénink, zatížení, únava, zotavení, regenerace, sportovní masáž

Abstract

Name of thesis: Use of sports massages in the sports clubs in the region of Mladá Boleslav.

Author: Kristýna Sobotková

Tutor: PaedDr. Ladislav Pokorný

Department: Department of physical education

Aims of the thesis: The main aim of the thesis is to map and compare the usage of regenerative procedures. with a main focus on sports massages in sport teams in different kind of sports which are taking part in the highest level of competitions in the region of Mladá Boleslav.

Methodology: Methods used in the thesis are analysis and comparison.

The results of the thesis: The result is a detail exploration of professional sports clubs in Mladá Boleslav with an emphasis on regeneration and usage of sports massages. Among these sports clubs the football players and the hockey players have the widest possibilities for regeneration. These two clubs have similar facilities for regeneration. They can choose from a vast variety of regeneration's techniques and the masseurs are there every day for them. The floorball players have their own masseur, but they don't have sufficient facilities. They have an improvised massage room in a fitness and a vat with icy water in a changing room. They also receive benefits for attending public wellness in Mladá Boleslav. The minimal opportunity for regeneration have the girls from the aerobics team. In spite of the fact how hard they train they don't have their own facilities nor masseur. But they don't neglect their regeneration. They use public wellness and massages individually.

Key words: sport, sports training, weight, tiredness, recovery, regeneration, sport massage

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíle a problémy práce	9
I.	Teoretická část	11
3	Sportovní trénink	11
3.1	Trénink ve vrcholovém sportu	12
3.2	System sportovního tréninku	12
3.2.1	Cíle sportovního tréninku	13
3.2.2	Úkoly sportovního tréninku	13
3.3	Struktura sportovního tréninku	14
3.4	Složky sportovního tréninku	14
3.5	Zatížení	18
3.6	Únava	19
3.6.1	Požadavky na regeneraci sil	20
3.7	Zotavné procesy	20
3.8	Regenerace	20
3.8.1	Pasivní regenerace	21
3.8.2	Aktivní regenerace	24
4	Masáže	27
4.1	Sportovní masáž	27
4.1.1	Historie sportovní masáže	28
4.1.2	Druhy sportovní masáže	28
4.1.3	System masérských hmatů	30
4.1.4	Masážní prostředky	31
4.1.5	Účinky sportovní masáže	33
4.1.6	Hygiena sportovní masáže	34
4.1.7	Kontraindikace	35
II.	Výzkumná část	37
5	Hypotézy	37
6	Metody výzkumu	38
6.1	Kvantitativní výzkum	38
6.1.1	Užité metody kvantitativního výzkumu	38
6.2	Kvalitativní výzkum	38
6.2.1	Užité metody kvalitativního výzkumu	38
6.3	Postup práce	39
7	Bruslařský klub Mladá Boleslav 1908	41
7.1	Charakteristika klubu	41
7.2	Složení A týmu BK Mladá Boleslav	42
7.3	Roční tréninkové cykly a zatížení hráčů	43

7.4	Zázemí pro regeneraci	44
7.5	Regenerace v hokejovém klubu z pohledu hráčů	45
7.6	Regenerace v hokejovém klubu z pohledu maséra.....	45
7.7	Shrnutí	46
8	FK Mladá Boleslav	48
8.1	Charakteristika klubu.....	48
8.2	Složení A týmu FK Mladá Boleslav	49
8.3	Roční tréninkové cykly.....	49
8.4	Zázemí pro regeneraci	51
8.5	Regenerace ve fotbalovém A týmu z pohledu hráčů.....	52
8.6	Regenerace ve fotbalovém klubu z pohledu maséra	52
8.7	Shrnutí	53
9	TECHNOLOGY Florbal Mladá Boleslav	54
9.1	Charakteristika klubu.....	54
9.2	Složení A týmu Technology Florbal Mladá Boleslav	54
9.3	Roční tréninkové cykly.....	55
9.4	Zázemí pro regeneraci	55
9.5	Regenerace ve florbalovém A týmu z pohledu hráčů.....	56
9.6	Regenerace ve florbalovém týmu z pohledu masérky.....	57
9.7	Shrnutí	58
10	MW gymnastická škola Mladá Boleslav	59
10.1	Charakteristika klubu.....	59
10.2	Složení gymnastické školy Martiny Wudyové.....	60
10.3	Roční tréninkové cykly.....	61
10.4	Zázemí pro regeneraci	61
10.5	Regenerace v gymnastickém klubu z pohledu závodnic	62
10.6	Regenerace v gymnastickém klubu z pohledu maséra	63
10.7	Shrnutí	63
11	Interpretace výsledků výzkumu.....	64
11.1	Zatížení	64
11.2	Zázemí pro regeneraci ve sportovních klubech	68
11.3	Regenerace z pohledu sportovců	69
11.4	Regenerace z pohledu maséra.....	76
12	Diskuze	83
13	Závěry.....	87
14	Použitá literatura.....	90
15	Seznam tabulek, obrázků a grafů.....	92
16	Přílohy	94

1 Úvod

Ve své diplomové práci se budu zabývat regenerací ve sportovních klubech na mladoboleslavsku. Jedná se o kluby, které se svému sportovnímu odvětví věnují na nejvyšší úrovni a hrají nebo závodí v naší nejvyšší soutěži. Je jasné, že proto, aby sportovci dosáhli této úrovně, musí mít i velkou fyzickou zátěž a svému sportovnímu odvětví se věnovat naplno. S takovou zátěží však jde ruku v ruce nutně i regenerace, protože je nedílnou součástí sportovního tréninku. Všeobecně, dle mého názoru, ve sportu nejpoužívanější a neznámější regenerační technikou je sportovní masáž, proto bude práce zaměřená především na ní.

Téma práce jsem si nevybrala náhodou. Sama jsem sportovní masérkou ve fitness centrech v Mladé Boleslavi a působila jsem jako masér u juniorského týmu Fotbalového Klubu Mladá Boleslav. Díky životu provázanému se sportem, mám ve sportovních klubech spoustu přátel a známých, díky kterým bude jistě zpracování této práce především zábavou.

Ve své práci bych se ráda zaměřila na to, jak jednotlivé sportovní kluby přistupují k regeneraci, jaké mají zázemí, zda mají svého maséra a jaké všechny regenerační techniky nabízejí. Dále bych se chtěla zabývat tím, jak hodnotí regeneraci v klubu samotní sportovci a maséři. Také mě zajímá jejich názor na důležitost sportovní masáže v jejich sportovním odvětví. Zajímavostí by mohly být některé jejich zkušenosti, kdy jim některá regenerační technika nebo jmenovitě masáž pomohla, či uškodila.

Myslím, že je toto téma velice zajímavé a může poskytnout řadu informací nejen o regeneraci, ale také celkový náhled do jednotlivých sportovních klubů.

2 Cíle a problémy práce

Cíl práce:

Cílem práce je zmapovat využívání sportovních masáží a jiných druhů regenerace ve sportovních klubech v regionu Mladá Boleslav. Jedná se o různá sportovní odvětví vykonávající sportovní činnost na nejvyšší úrovni. Zmapovat a porovnat velikost zatížení sportovců v jednotlivých sportovních klubech podle jejich ročních tréninkových cyklů. Dle těchto výsledků doporučit sportovní odvětví, která by měla sportovní masáži věnovat větší pozornost.

Dílčí cíle:

1. Analyzovat roční tréninkový plán z pohledu velikosti zátěže v jednotlivých sportovních klubech.
2. Porovnat sportovní kluby mezi sebou.
3. Analyzovat způsoby regenerace a využití sportovních masáží v jednotlivých sportovních klubech.
4. Zjistit zázemí sportovních klubů určené pro regeneraci a případně i rehabilitaci sportovců.
5. Zjistit názory sportovců na regeneraci v jejich sportovním klubu.
6. Porovnat využití sportovních masáží v rámci regenerace v jednotlivých sportovních klubech.
7. Doporučit, která sportovní odvětví by regeneraci a sportovní masáži měla věnovat zvýšenou pozornost.

Problémové otázky:

1. Jak velké rozdíly ve velikosti zatížení se vyskytují mezi jednotlivými sporty realizovanými sportovními kluby hrajícími nejvyšší soutěže v regionu Mladá Boleslav?

2. Lze na základě zjištění zatížení sportovců určit nejvíce zatěžované sportovní odvětví?
3. Jaké druhy regenerace a sportovních masáží se vyskytují u sportovních klubů na nejvyšší výkonnostní úrovni.
4. Který sportovní klub má nejlepší zázemí pro regeneraci?
5. Jsou sportovci spokojeni s regenerací ve svém sportovním klubu?
6. Ve kterém sportovním klubu jsou využívány v rámci regenerace nejvíce sportovní masáže?
7. Lze na základě zjištění celkové zátěže doporučit způsob regenerace a sportovní masáž jednotlivým sportovním odvětvím?

I. Teoretická část

3 Sportovní trénink

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované sportovní výkonnosti za účelem dosažení co nejvyšších sportovních výkonů v daném sportovním odvětví či disciplíně. Cílem je tedy, aby sportovec dosahoval co nejvyšších sportovních výkonů, které se ale zároveň stávají i prostředkem jeho všestranného a harmonického rozvoje. Sportovní trénink lze chápat jako proces, v němž interakce trenér – sportovec vytváří dynamickou soustavu činnostních podnětů, které vedou k vytváření výkonnostních předpokladů sportovce nebo sportovního kolektivu. Také ho lze chápat jako systém v němž jsou jeho jednotlivé části a prvky uspořádány ve vzájemných vztazích a proporcích.

Sportovní trénink můžeme rozdělit na teorii a praxi, jejichž koncepce a formy se neustále mění a vyvíjejí podle nových poznatků a zkušeností. Vývoj teorie a praxe není rovnoměrný, střídají se období velkých pokroků a relativního klidu. Vše je způsobeno metodologií vědních oborů zabývajících se sportem a také technologickým pokrokem. V některých případech se stává, že pokrok způsobí i vynikající sportovní výkony sportovců (příkladem je pokrokový způsob tréninku Zátopka). Je tedy zřejmé, že teorie sportovního tréninku má vliv na jeho praxi a naopak. Proto je jasné, že teorie se musí snažit co nejvíce přiblížit sportovnímu životu. Z tohoto hlediska dělíme teorii na obecnou, která se zabývá obecnými zákonitostmi biologického, psychického a sociálního vývoje jedince a soustřeďuje se na jeho všestranný rozvoj a speciální, která uplatňuje všechny získané poznatky v konkrétních sportovních odvětvích a disciplínách.¹

¹ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 25-32. ISBN 80-7033-099-6.

3.1 Trénink ve vrcholovém sportu

Vrcholový sport je charakteristický tím, že se mu věnují sportovci jak nejen dospělého věku, ale také žákovského a dorosteneckého. Pro nás je však stěžejní vrcholový sport dospělého věku, kterým se budeme zabývat.

Trénink ve vrcholovém sportu je charakterizován:

- Mimořádným zatížením velkého objemu i intenzity.
- Nezbytným předpokladem je výběr vysoce talentovaných sportovců, kteří zvládnou náročnost tréninku.
- Sportovci musí svůj životní styl podřídít tréninkovému a soutěžnímu procesu.
- Je vyžadováno dokonalé zabezpečení tréninkového procesu (materiálně technologické, psychologické, metodické atp.) a přiměřených podmínek (finančních, materiálních, sociálních atp.)

3.2 Systém sportovního tréninku

Vývoj a velké množství získaných poznatků z oblasti ST způsobilo, že bylo zapotřebí vytvořit uspořádaný celek, který se nazývá systém ST. Tím se rozumí všestranný, vnitřně uspořádaný funkční celek, který obsahuje účelné a zdůvodněné formy, prostředky a metody. Celý systém tvoří ucelenou koncepci, ve které se její jednotlivé část doplňují a podmiňují. Tato koncepce obsahuje teoretickou část poznatkovou a praktickou část obsahovou a organizační. Celý systém je naplňován strukturou sportovního tréninku, složkami sportovního tréninku, charakteristikami a funkcemi zatížení, zásadami stavby tréninkového procesu a jeho řízením.

Tvorba systému ST vyžaduje znalost lidského organismu a osobnosti a jejich adaptaci na zatížení a také specifické požadavky jednotlivých sportovních odvětví. Je tedy nutné znát:

- Strukturu sportovního výkonu v daném sportu.
- Specifický obsah jednotlivých složek ST.
- Používané prostředky a tréninkové metody a jejich použití v jednotlivých etapách, cyklech a obdobích ST.
- Parametry zatěžování a regenerace.

- Plánování, evidence, kontroly a zhodnocení ST.

Při tvorbě nám poslouží analýza sportovního výkonu, která obsahuje na jedné straně analýzu subjektivních předpokladů sportovce ke sportovní činnosti a analýzu vnějších podmínek materiálních a sociálních vlivů. Na druhé straně potom strukturu daného výkonu.²

3.2.1 Cíle sportovního tréninku

Jak už bylo řečeno v předchozích kapitolách, ST je pedagogickým procesem zaměřeným převážně na výkonnostní vývoj sportovce. Výkon však není jeho jediným cílem, je důležité dbát i na všestranný rozvoj sportovce (biologický, psychický a sociální), proto se dá říci, že cíle sportovního tréninku mají obecné (společenské) a specifické (sportovní) úkoly.

3.2.2 Úkoly sportovního tréninku

Hlavním úkolem sportovního tréninku je osvojování techniky a taktiky daného sportu na základě rozvíjení pohybových schopností a osvojování speciálních pohybových dovedností. Taktická stránka sportu vystupuje do popředí především ve sportovních hrách a úpolech. V ostatních sportech je zastoupena také, ale v omezené míře. Osvojení techniky je naopak pro výkon rozhodující a je provázáno tělesným, psychickým a sociálním rozvojem jedince.

- Tělesný rozvoj je zaměřen na všestranný rozvoj rychlostních, silových, vytrvalostních a obratnostních schopností v rovině obecné a speciální, které na sebe navazují a tvoří základ specializované sportovní výkonnosti.
- Psychický rozvoj slouží k rozšiřování vědomostí a zkušeností jedince v rovině všeobecné a speciální. Díky těmto vědomostem má sportovec uvědomělý vztah k dané aktivitě a může se aktivně podílet na tvorbě tréninku a taktiky. Důležitými prvky psychického rozvoje je rozvoj morálních a volních vlastností a formování rysů osobnosti jedince.

² 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.

- Sociální rozvoj znamená formování mezi osobních vztahů v prostředí tréninků a soutěží. Těmito vztahy se rozumí vzájemná kooperace a kompetice sportovce nejen v kolektivu, ale také k divákům, ke světu etc.

Je tedy zřejmé, že úkoly sportovního tréninku jsou velice různorodé. Jsou proto v tréninkovém procesu řešeny zpravidla ve dvou směrech. První směr je analytický, ve kterém jsou úkoly řešeny izolovaně a samostatně. Tím se rozumí to, že je například v tréninku rozvíjena některá ze schopností nebo je v něm osvojována technika. Druhý směr je syntetizující a jsou v něm řešené úkoly začleňovány do celého komplexu sportovního výkonu. Oba směry probíhají souběžně a doplňují se, avšak jeden z nich vždy trochu převažuje.³

3.3 Struktura sportovního tréninku

Struktura sportovního tréninku je velice obsáhlý pojem, který obsahuje všechny prvky tréninkového systému a jejich vzájemné souvislosti. Přesněji se jedná o účelné uspořádání dlouhodobého obsahu a formulaci úkolů v jednotlivých časových úsecích tréninku. Je to tedy výsledek procesu, na jehož začátku je analýza soutěžního výkonu.

3.4 Složky sportovního tréninku

Z výše uvedeného je jasné, že je trénink tvořen obecnými zákonitostmi, ale jejich správně uplatnění je závislé na zkušenostech a schopnostech trenéra a celého realizačního týmu. Rozsáhlost a různorodost úkolů je rozdělena podle povahy do složek, jejichž působení se navzájem prolíná a na každém úkolu se téměř vždy podílejí všechny složky.

1. Kondiční příprava

Je nejdůležitější složkou ST, protože vytváří základ pro dosahování vysokých výkonů sportovce. Ne nadarmo konditio v překladu znamená předpoklad nebo podmínku.

V rámci kondiční přípravy je řešeno:

- zdokonalování všestranného pohybového základu (osvojování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností)

³ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 36-37. ISBN 80-7033-099-6.

- rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a obratnostních schopností na bázi náležitých funkčních fyziologických změn a psychických procesů
- rozvoj speciálních pohybových schopností na základě požadavků techniky daného sportu

Z řešených úkolů vyplývá, že kondiční příprava se dělí na obecnou, která dbá na všestranný rozvoj sportovce a na speciální, která rozvíjí schopnosti, které jsou specifické pro daný sport.

2. Technická příprava

Je procesem zaměřeným na osvojování a zdokonalování pohybových dovedností pomocí motorického učení. Technickou přípravou si sportovec osvojuje techniku, která je účelným způsobem řešení pohybového úkolu. Ta je jedním ze základních faktorů sportovního výkonu a vyjadřuje úroveň výkonnosti sportovce. V technice se projevují všechny individuální vlastnosti sportovce a tak se utváří jeho *styl*.

Zaměření technické přípravy vždy záleží na charakteru daného sportu, ale vždy musí splňovat principy ekonomičnosti a účelnosti. Účelností se rozumí porovnání plánovaného záměru s konečným výsledkem pohybové činnosti. Ekonomičnost neboli hospodárnost pohybu hodnotí míru energetické hospodárnosti provedení pohybu.

Fáze motorického učení:

- generalizace neboli fáze nácviku, při které dochází k seznámení se sportovní technikou a osvojování jejích základů tak, aby sportovec zvládl hrubou strukturu pohybu
- diferenciaci neboli fáze zdokonalování, kdy se upevňují všechny aspekty pohybu a je zvládnuta i jeho jemná koordinace
- automatizace neboli fáze stabilizace, která završuje celý proces tak, že má sportovec pohyb zautomatizován, je schopen předvídat vývoj situace v daném sportu a tvořivě uplatňuje individuální techniku

3. Taktická příprava

Taktická příprava je neoddelitelnou součástí ST. Jedná se o proces osvojování taktických dovedností, potřebných vědomostí a rozvoj schopností, které sportovci pomáhají v boji se soupeři. V taktické přípravě je vytvářen taktický plán z nabitých

vědomostí a zkušeností. Taktika jako taková je způsob vedení boje, ať už jednotlivce, skupiny či družstva, s cílem dosáhnout optimálního výsledku.

V taktické přípravě si má sportovec osvojit vědomosti o taktickém boji, promýšlet a připravovat konkrétní plán boje a samostatně vést sportovní boj. Předpokladem splnění těchto úkolů je kondiční, technická a psychická připravenost, je tedy logické, že se taktická příprava plně uplatňuje až na vrcholové úrovni. Taktické možnosti jsou uplatňovány v různé míře podle typu sportovního odvětví viz Tabulka č. 1.

Tabulka č. 1 : Typy sportovních odvětví a jejich míra taktických možností.

Soutěže jednotlivců, kde sportovci bojují současně, ale nepřijdou do bezprostředního styku (krátké běhy, plavání atp.).	Velmi malé taktické možnosti.
Soutěže jednotlivců, kde sportovci bojují současně a přijdou do bezprostředního styku (střední a dlouhé běhy, cyklistika atp.).	Větší taktické možnosti v závislosti na typu výkonu.
Soutěže jednotlivců bojujících samostatně (skoky, hody a vrhy v atletice, sportovní a moderní gymnastika)	Větší taktické možnosti v závislosti na typu výkonu.
Soutěže dvojic bojujících proti sobě odděleni např. sítí v tenise	Velké taktické možnosti, při kterých sportovec vytváří obtížně řešitelné situace pro soupeře.
Soutěže dvojic bojující v bezprostřední blízkosti (box, zápas atp.)	Extra velké taktické možnosti. Sportovec má výběr z mnoha prostředků.
Soutěže družstev oddělených od sebe sítí (volejbal, badminton atp.)	Extra velké taktické možnosti. Sportovec aktivně vytváří pro soupeře obtížně řešitelné situace a vybírá z velkého množství prostředků.
Soutěže družstev bojujících v bezprostředním styku (fotbal, hokej, basketbal atp.)	Extra velké taktické možnosti jednotlivce, skupiny i celku.

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

Míra taktických možností je tedy pro každé sportovní odvětví úplně jiná. V každém případě závisí na sportovci a jeho řešení dané situace a je vymezena pravidly daného sportu. Taktické jednání se ale i přesto dá rozdělit na tři fáze, které jsou pro každé sportovní odvětví stejné:

- vnímání a analýza soutěžní situace, ve které je zastoupena smyslová složka, díky které je situace vnímána a logická složka, díky které je analyzována
- myšlenkové řešení taktických úkolů, ve kterém je situace posouzena a sportovcem je vybráno její optimální řešení
- pohybové řešení soutěžní situace spočívá v realizaci vybraného řešení

V taktické přípravě sportovce hraje důležitou roli jeho paměť, protože soutěžní situace se mnohdy opakují a jejich řešení je sportovcem ukládáno do jeho paměti. Z osvojených vědomostí se postupně stávají zkušenosti, které pak tvoří jakýsi samo regulační systém, který funguje samostatně a tréninkem se zdokonaluje. Dle toho jaké má sportovec taktické jednání se dá říci, že buď opakuje naučené (reprodukční jednání), tvoří nové řešení na základě osvojených zkušeností (produktivní jednání) nebo nachází originální řešení (tvůrčí jednání).

4. Psychologická příprava

Na výkonech sportovce se neodmyslitelně podílí jeho psychické předpoklady. V každém sportovním odvětví se v soutěžní situaci uplatňuje více či méně psychických faktorů díky nimž podá sportovec adekvátní výkon osvojený v tréninkovém procesu. Kromě psychických faktorů zde hrají velice důležitou roli také emoce. Je prokázáno, že labilní sportovci s nestálými emocemi podávají nižší výkony než ti vyrovnaní.

Psychologická příprava se zaměřuje hlavně na:

- rozvoj morálních a volních vlastností
- regulace emočních procesů
- rozvoj racionálních základů psychiky sportovce

S vývojem ST, důrazem na výkonnost sportovců a zvyšujícími se nároky na sportovce se psychologická příprava dostává čím dál více do popředí. Ve vrcholovém sportu už se jí nezabývají pouze trenéři, ale jsou najímáni tzv. mentální coachové, kteří pomáhají sportovcům zvládat soutěžní situace a psychický tlak. Celá psychologická příprava se

dá rozdělit na dlouhodobou, která je průběžná a na krátkodobou, která se vždy zabývá nadcházející mistrovskou soutěží.

3.5 Zatížení

Organismus člověka se za všech okolností snaží udržet rovnováhu vnitřního prostředí. Této rovnováze se říká homeostáza. Ta je narušována vlivy vnějšího prostředí, kterým se říká zátěž neboli stres. V oblasti ST je narušována dlouhodobým a cílevědomým zatížením. Homeostáza je vždy každým zásahem narušena, adaptuje se a znovu se snaží obnovit za nových podmínek. Tak dochází v organismu ke změnám (funkčním, psychickým a strukturálním), které se u sportovců projevují růstem specializované výkonnosti. Růst této výkonnosti je způsoben určitou velikostí zatížení, která se opakuje dostatečně často a dlouho. Na druhou stranu existuje i opačný proces nazývaný se desadaptace, ke kterému dochází, když podněty nejsou dostatečně silné a dostatečně často opakované, poté dochází k návratu do původního stavu a dosažené změny mizí.

Pokud chceme, aby byly změny v organismu trvalé, námi řízené, ovlivněné a záměrné, musíme podněty umět rozlišovat a klasifikovat podle:

- druhu podnětu
- velikosti podnětu
- doby trvání podnětu
- frekvence opakování podnětu

Zatížení má v tréninkovém procesu různé funkce, které jsou naplňovány podle dané klasifikace podnětů:

1. Funkce rozvoje má za cíl dosáhnout progresivního zlepšení sportovní výkonnosti a je naplňována hlavně v přípravném období ST, když je zatížení velmi vysoké a často se opakuje.
2. Funkce stabilizace má za cíl udržet stávající výkonnost sportovce, což v procesu dlouholetého zatížení není jednoduchý cíl. Je normální, že po několikaletém výkonnostním vrcholu přichází pokles výkonnosti a tréninkový proces se proto musí přizpůsobit tak, aby byla výkonnost sportovce udržena.

3. Funkce renovace znamená obnovení sportovní výkonnosti a trénovanosti na původní úroveň např. po nemoci, zranění atp.. Náplní se podobá funkci rozvoje.
4. Funkce regenerace má za cíl příznivě ovlivnit průběh zotavných procesů organismu. Je to takové zatížení, které nevyvolává větší únavu a umožňuje aktivní odpočinek.⁴

3.6 Únava

Důsledkem tréninkového zatížení je jev známý jako únava. Ta se projevuje jako postupné snížení výkonnosti člověka, ale může mít i jiné příznaky. Jedná se o obecný jev, ale má různé stupně a struktury podle typu zatížení, které ji způsobilo. Může být únava lokální (místní) nebo globální (celková), tělesná či duševní únava, krátkodobá nebo dlouhodobá atp..

Zdroje únavy jsou např. snížení energetických rezerv organismu, nadbytek některých produktů látkové výměny, narušení vnitřního prostředí, poruchy nervosvalového přenosu atd. Při nástupu únavy dojde ke snížení funkčních schopností orgánů nebo organismů a jeho další tréninkové zatížení způsobí nežádoucí reakci.

Podle toho kde v organismu k únavě dojde rozlišujeme buď periferní únavu, což je únava svalů v důsledku vyčerpání energetických zásob nebo únavu centrální, která vychází ze snížené funkce buněk CNS.

Z toho vyplývá, že zatížení vrcholových sportovců musí nutně vést k jejich únavě. Aby poté zatížení vyvolávalo žádoucí změny je třeba dbát na správné zotavení. Vztah zatížení – zotavení tvoří jeden celek. V dnešní době, kdy zatížení sportovců stále více přibývá roste i zájem o zotavné procesy a o způsoby regenerace sportovců. Včasná forma regenerace způsobí bezprostředně po výkonu uvolnění a uklidnění. Pozdější, zpravidla druhý den po výkonu, působí dráždivě a povzbudivě.

⁴ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 192-208. ISBN 80-7033-099-6.

3.6.1 Požadavky na regeneraci sil

Při nárůstu zatížení v objemu i intenzitě rostou i požadavky na regeneraci. Trenéři a sportovci pak musí sledovat:

- poměr mezi zatížením a zotavením
- časové vztahy mezi zatížením a zotavením ve všech obdobích ST
- životosprávu sportovce, zejména pak jeho výživu v optimální kvalitě, kvantitě a rytmu
- změny biologických rytmů (roční období atd.)

3.7 Zotavné procesy

Zotavnými procesy organismu se rozumí návrat vnitřních funkcí organismu do původního stavu a do stavu nového, lepšího. Ve ST hraje velkou roli porozumění průběhu a podstatě těchto procesů kvůli zvýšení účinnosti celého tréninkového procesu.

Zotavné procesy mají své mechanismy. Jejich kvalitu a rychlost ovlivňuje charakter a intenzita zatížení a doba a charakter odpočinku. V zásadě se dají rozlišovat dva druhy zotavných procesů. Prvním jsou průběžné zotavné procesy, které probíhají při sportovní činnosti. Druhým jsou následné, které probíhají po skončení zatížení.

Funkční procesy v průběhu zotavení:

- obnova energetických rezerv
- obnova narušených rezerv homeostázy
- úprava regulačních a koordinačních mechanismů

3.8 Regenerace

Existují dva druhy odpočinku vhodného k regeneraci. Jedná se o aktivní odpočinek (cílené urychlení zotavných procesů invazivními prostředky, metodami a procedurami) a pasivní odpočinek (samo regulativní zotavování organismu). Je dokázáno, že aktivní odpočinek má vyšší účinnost. Zvláštnosti zotavných procesů spočívají v jejich fázovosti (nerovnoměrnosti) a heterochronnosti (časové různorodosti).

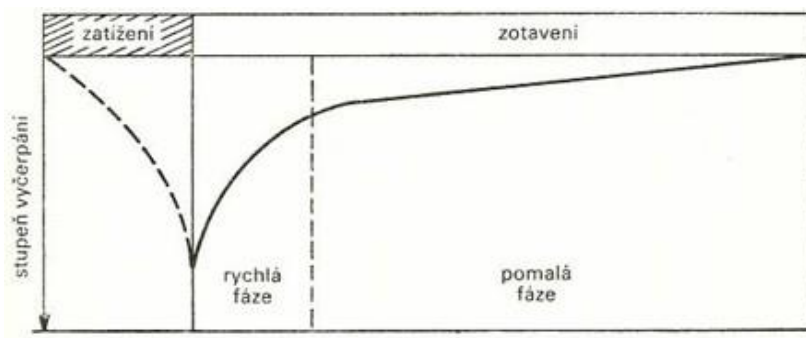
3.8.1 Pasivní regenerace

Rozumí se jí spontánní aktivita organismu vedoucí ke zotavení, která probíhá již v průběhu sportovní činnosti, ale hlavně po ní. Pasivní regeneraci může sportovec ovlivnit celkovým životním režimem a možnostmi aktivní regenerace.

3.8.1.1 Nerovnoměrnost průběhu zotavení

V průběhu zotavení lze pozorovat dvě fáze: rychlou a pomalou. Čím vyšší je zatížení, tím více se tyto fáze projevují. U nízkého zatížení jsou neznatelné a organismus se zotavuje plynule. Během první fáze se organismus rychle zotaví až na 85% původní úrovně, druhá fáze je značně pomalejší. Dá se říci, že křivka zotavení je shodná s křivkou likvidace kyslíkového dluhu viz Obrázek č. 1 a Obrázek č. 2.

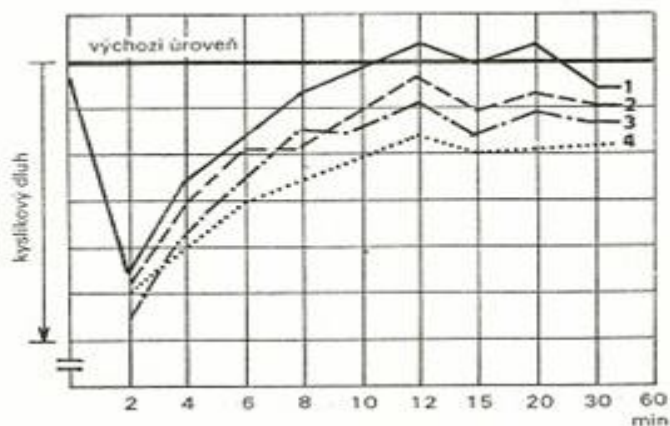
Obrázek č. 1 : Schéma průběhu zotavných procesů po zatížení.



Zdroj: Choutka, 1991.⁵

⁵ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 212. ISBN 80-7033-099-6.

Obrázek č. 2 : Průběh likvidace kyslíkového dluhu.



Zdroj : Choutka, 1991.⁶

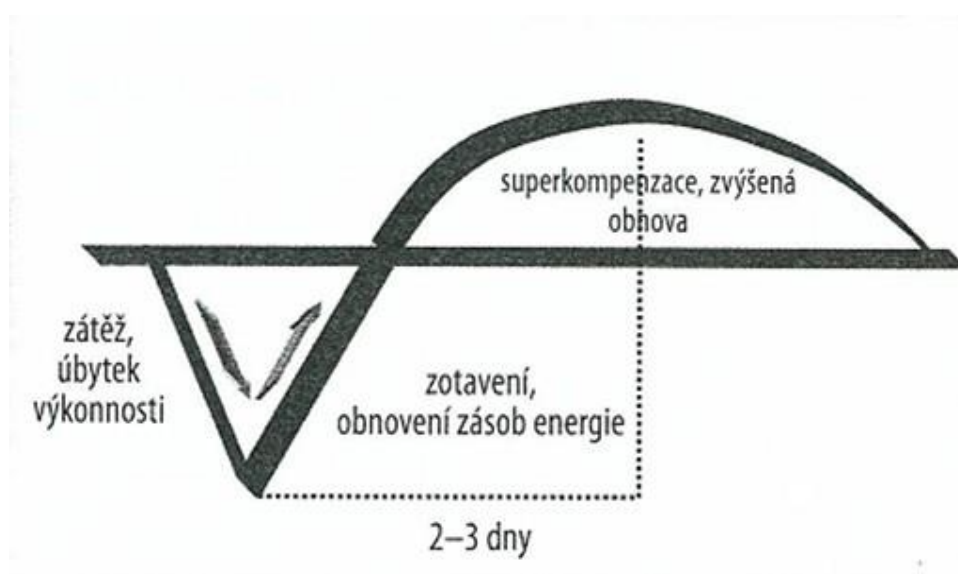
Čím je vyšší intenzita a doba trvání zatížení, tím je vyšší velikost kyslíkového dluhu. Když jsou křivky shodné, znamená to, že totéž platí i o zotavných procesech. Je jasné, že k upřesnění obou křivek je potřeba konkretizovat sportovní činnost, charakter zatížení, věk, úroveň výkonnosti atp.

3.8.1.2 Časová různorodost funkcí a systémů v zotavných procesech a superkompensace

Druhou zvláštností zotavných procesů je časová různorodost návratu funkcí do původního stavu. Jedná se zejména o tepovou frekvenci, spotřebu kyslíku a systolický krevní tlak. V tréninkové praxi rozlišujeme 3 fáze zotavení: průběžné, bezprostřední a dlouhodobé. Celý zotavovací proces je úzce spojen s pojmem superkompensace a hraje významnou roli v zatěžování sportovce. Superkompensace je jev, při kterém dochází ke zvýšené úrovni energetického potenciálu jedince. Je totiž dokázáno, že při zotavných procesech se energeticky bohaté látky nejen obnoví do původního stavu, ale také dojde k převýšení původní úrovně viz Obrázek č. 3.

⁶ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 213. ISBN 80-7033-099-6.

Obrázek č. 3 : Proces zotavení a superkompenzace energetických zdrojů.



Zdroj : internet.⁷

Tím vznikají pro jedince ideální výchozí energetické podmínky k dalšímu zatížení. Superkompenzační změny se však netýkají jenom energetických zdrojů, ale také funkčního potenciálu, kterým se rozumí zvýšená funkční pohotovost systémů, na které jsou kladeny zvýšené nároky při pohybové aktivitě. Obecně o superkompenzaci platí, že dle intenzity vyčerpávání zdrojů se dá odvodit rychlost obnovy, velikost a trvání superkompenzace. To znamená, že čím rychlejší je při zatížení spotřeba energie, tím rychlejší je celý proces superkompenzace. Aby byl trénink co nejučinnější, mělo by vždy další zatížení začínat právě ve fázi superkompenzace. Když je tréninkové zatížení dlouhodobě kumulováno právě ve fázi superkompenzace, tak dochází k růstu sportovní výkonnosti. Po odeznění fáze superkompenzace nedochází k žádoucím výsledkům ST a naopak trvalejší předčasné zatěžování vede k hromadění únavy. Superkompenzace je nejdůležitější v kondiční přípravě při rozvoji pohybových schopností.⁸

⁷ Dostupné z <http://slideplayer.cz/slide/1904282/>

⁸ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 281-283. ISBN 80-7033-099-6.

3.8.1.3 Hodnocení zotavných procesů

Fyzickou stránku zotavných procesů jsme již probrali. Dle časových parametrů návratu fyziologických funkcí do normálu, se usuzuje mimo jiné trénovanost sportovců. Objektivní hodnocení musí zohledňovat věk, pohlaví atp.. Základní hodnotící kritéria podle většiny autorů jsou: dynamika výkonnosti, změny svalové síly, ukazatelé srdečně cévního systému atd..

Avšak u zotavných procesů se hodnotí nejen fyzická stránka, ale také psychická. Zotavné procesy psychické a fyzické probíhají zároveň. Je dokázáno, že zotavné procesy probíhají rychleji a lépe v prostředí, ve kterém je klid, pohoda a uvolnění. Důležité je dodržování zásad psychohygieny.

Sport jako takový klade vysoké požadavky na psychiku sportovce. Zejména pak v přípravném období, kdy je intenzita zatížení velká a také v závodním období po každém vyčerpávajícím závodě. Psychické zotavení probíhá pomocí kolektivních činností nebo psychoterapeutických technik podle individuálního zájmu sportovce.

3.8.2 Aktivní regenerace

Pomocí aktivní regenerace jsou podporovány zotavné procesy probíhající automaticky tzv. pasivní regenerací. Účelné využití aktivních regeneračních technik umožňuje sportovci vyšší možnost zatížení organismu a také rychlejší a kvalitnější růst sportovní výkonnosti. Aktivní regenerace probíhá za použití prostředků a metod, které vedou k odstranění únavy. Aplikace aktivní regenerace v tréninkovém procesu předpokládá znalost podstaty a průběhu zotavení a také mechanismů a účinků jednotlivých metod. Je třeba konzultovat regenerační metody s lékaři a kvalifikovaným personálem (např. maséry). Regenerační techniky nesmí být stereotypní. Při opakování stále stejné regenerační metody si tělo navykne a ztrácí se její plná účinnost. Je třeba kombinovat několik metod a střídat jejich dávkování. Také je třeba dbát na to, aby regenerace probíhala v klidném prostředí, kde se sportovec může uvolnit a aktivně se na regeneraci podílet. Personál obstarávající regeneraci by měl být přívětivý a měl by mít se sportovcem dobrý vztah. V dnešní době se ustálily tyto tři skupiny metod:

- Pedagogické metody
- Biologicko-lékařské metody

- Psychologické metody

3.8.2.1 Pedagogické metody

Pedagogické metody se týkají převážně celkového životního režimu sportovce (např. vyvážená strava, dostatek spánku, častý odpočinek, duševní pohoda) a stavby jeho tréninkového procesu (vhodné střídání zatížení a odpočinku).

Další možností je doplňková činnost, kterou se rozumí pohybové aktivity odlišné od způsobu zatížení. Pro individuální sportovce je vhodné zařazovat sportovní hry a pro kolektivní sportovce naopak individuální sporty jako např. výklus v přírodě. Neopomenutelnou možností jsou kompenzační a relaxační cvičení. Kompenzační neboli vyrovnávací cvičení se zaměřují na vyvážení jednostranné zátěže svalstva. V praxi to znamená protahování svalů zkrácených a posilování svalů ochablých. Relaxační cvičení odstraňují svalovou únavu a duševní stres. Ideální je všechny předchozí techniky kombinovat.

3.8.2.2 Biologicko-lékařské metody

Ty se dají dělit na výživu, fyzikální prostředky a farmakologické prostředky.

1. Výživa ve smyslu doplnění vyvážené stravy o látky podporující zotavné procesy. To je možné například obohacením o uhlovodanové a bílkovinné koncentráty, vitaminizací nebo rehydratací (zavodnění organismu) a remineralizací (doplnění minerálů).
2. Fyzikální prostředky jsou nejdůležitější biologicko-lékařskou metodou. Patří sem masáže, které jsou nejpoužívanější a patří k nejúčinnějším prostředkům odbourávajícím únavu a bolest. Dále potom vodní procedury, které využívají účinků vody, ať už jsou uklidňující nebo povzbuzující (podle teploty vody), buď prostřednictvím sprchy, bazénu, vodních stříků nebo podvodní a vířivé masáže. K náročnějším prostředkům patří elektroprocedury, které se používají u sportovců na nejvyšších výkonnostních úrovních. Mezi ně patří nízkofrekvenční elektroléčba nazývaná diodynamik, která slouží k odstranění bolesti, dále pak magnetické pole, které má podle intenzity a frekvence různé regenerační účinky. Kromě elektroprocedur se využívají ještě světelné procedury, kterými se rozumí

ultrafialové a infračervené záření, které má zotavné účinky na celý organismus. Posledním prostředkem je saunování, které je hodně používané, ale musí se dávkovat s rozvahou. Častěji se doporučuje v přípravném období a maximálně jednou týdně v hlavním období. Účinky saunování jsou především na oběhový, dýchací a termoregulační systém.

3. Farmakologické prostředky jsou sice velice účinným způsobem podpoření regenerace, ale pouze doplňkovým. Jejich výběr a dávkování se svěřuje výhradně do rukou lékaře a je individuální.⁹

3.8.2.3 Psychologické metody

Tyto metody jsou specifické tím, že mohou působit buď samostatně, spolupůsobit s biologicko-lékařskými metodami a prolínat se s pedagogickými. Nejčastěji se z nich používají hovory, jak jednotlivců, tak besedy ve skupinách. Dále využívání činností, které odvádí pozornost sportovce od jednostranné zátěže (mohou to být např. společenské hry, hudba atp.). Jednou z nejdůležitějších metod jsou autoregulační techniky jako třeba Schultzův autoregulační/autogenní trénink (na principu relaxace a koncentrace na dané svaly dojde k jejich uvolnění) aj., ale také vlastní vnitřní podněty jako sebe uklidňování, sebe příkazy atp..

⁹ CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 217-222. ISBN 80-7033-099-6.

4 Masáže

Masáže je forma terapie, při které se aplikací tlaku na svaly a tkáně, léčí zranění, zmírňuje bolest nebo odbourává stres. Také je dokázáno, že uvolňuje napětí a zlepšuje krevní oběh. Je jednou z nejstarších způsobů terapie, protože se jako taková vyskytuje v lékařských textech všech kultur. První zmínky o masáží pochází z Egypta někdy kolem roku 5000 př.n.l., kde se na EBERESOVĚ papyrusu uvádí masáž jako jeden z léčebných prostředků. Další zmínky se objevují u čínského Konfucia, kde mudrci doporučovali lidem každé ráno provádět automasáž proti nachlazení a tepání se provádělo jako druh dechové gymnastiky. V dnešní době existuje přes 100 druhů různých masáží a jejich základní dělení je na:

- Plošné masáže jako např. švédskou, reflexní, aroma, lymfatickou masáž atp., při který se používá tření a posuny tkáně po spodních vrstvách.
- Tlakové, bodové a liniové masáže, kde se používá tlaku prstů a ostatních částí těla. Patří sem sportovní masáž, thajská masáž, masáž lávovými kameny, akupresura, reflexologie atp.

Masáž užívaná jako regenerační prostředek, neboli námi nazývaná sportovní masáž, vychází z hmatů klasické masáže a vytváří pro tělo takové podněty, které působí příznivě na zotavné procesy organismu. Je proto nezbytnou součástí většiny regeneračních postupů. Kromě klasické masáže rukama se dá využít ještě masáž vodou, kartáčová nebo přístrojová. Ani jeden z těchto způsobů však nenahradí ruce maséra.

4.1 Sportovní masáž

Je uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, které pomáhají sportovci k podání adekvátního výkonu, při regeneraci sil a v boji proti únavě. Léčebná sportovní masáž pomáhá sportovci doléčit zranění a některá onemocnění. Tuto masáž musí předepsat lékař po předchozí diagnostice a spadá do fáze doléčení nebo rehabilitace. U sportovní masáže je důležité dodržovat uspořádání hmatů podle naučených postupů, protože jinak by masáž nebyla účinná a mohla by sportovci dokonce škodit.

4.1.1 Historie sportovní masáže

Za zakladatele sportovní masáže považujeme Claudia Galéna, který byl ve starověkém Římě lékařem gladiátorů. Jeho sportovní masáž byla tak propracovaná, že rozlišoval dva druhy, které pojmenoval frictio, což byla třecí masáž před výkonem a apoterapeutická masáž, což byla masáž odstraňující únavu.

Stejně jako během středověku upadala tělesná cvičení, tak upadal i rozvoj sportovní masáže. Obnova tělesných cvičení poté spadá na přelom 18. a 19. století, když začaly vznikat tělocvičné soustavy. Bohužel sportovní masáže se tato obnova netýkala, protože nikdo ze zakladatelů soustav do ní masáž nezakomponoval. Jediná zmínka o sportovní masáži byla v Lingově švédském systému.

Za zakladatele moderní sportovní masáže je považován Rus Zabludowskij, který emigroval do Německa a přednášel na univerzitě v Berlíně. Napsal mnoho publikací, ale nejdůležitější vydal v roce 1906. Ta se stala zdrojem informací pro všechny zabývající se sportovní masáží, v první polovině 20. století.

V České republice je zakladatelem sportovní masáže MUDr. Jaroš, který byl významným profesorem a ortopedem. Vyučoval sportovní masáž na kurzech pořádaných Českou obcí sokolskou pro cvičitele tělocviku. V té době se ovšem vyučovala pouze základní tělesná výchova a sportovní trénink jako takový byl ojedinělý. Proto se sportovní masáž moc neprovozovala. Vrcholem jeho výzkumu tedy bylo v roce 1934 sepsání příručky Sportovní masáž, která se poté dočkala ještě třech doplněných a přepracovaných vydání.

Poprvé byla sportovní masáž vyučována teoreticky i prakticky na Fakultě tělesné výchovy a sportu. Poté byli na Tělovýchovné škole ČSTV založeny kurzy pro sportovní maséry. Jednotnou příručkou pro obě školy se stala Sportovní masáž a automasáž, která vyšla v nakladatelství Olympia v Praze v roce 1972.

Od té doby vznikla celá řada kurzů sportovních masáží z nichž vyšly tisíce sportovních masérů. Také celá řada ostatních škol vyučuje sportovní masáž. I publikací je už v dnešní době celá řada.¹⁰

4.1.2 Druhy sportovní masáže

Sportovní masáže se dělí podle účinku, které mají mít na sportovce na:

¹⁰ MILLER, M. a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. Praha: MILLS, 1991, s. 73.

- Přípravnou masáží, která je určena k posílení organismu, u kterého je zanedbána pohybová činnost nebo je vystaven jiným zdravotně negativním vlivům. Nejedná se o organismus nemocný, ale o organismus, kterému chybí kondice. Náprava je možná pravidelnou pohybovou činností, na kterou organismus připravíme přípravnou masáží. Jedná se o masáž tvrdší a doporučuje se masáž celého těla. Jinak se jí říká též hygienická, tréninková nebo kondiční.
- Masáž proti únavě, která se používá u sportovců ve sportovních klubech a pomáhá odstranit únavu po zatížení. Ideálně je tato masáž zařazována po tréninkových jednotkách dvakrát týdně na více než 40 minut. Po utkání nebo závodě je ideální s masáží počkat do druhého dne. Okamžitá masáž by mohla být pro sportovce kontraindikační. Ideální je aplikovat celkovou masáž a po ní sportovci naordinovat klidový režim do druhého dne, pak bude její účinek stoprocentní. Pokud to není možné, tak by měl sportovec alespoň půl hodiny po masáži odpočívat v leže.
- Pohotovostní masáž má za úkol nabudit sportovce k maximálnímu výkonu v soutěži, utkání, závodě atp. Nepoužívá se nikdy po výkonu ani před tréninkem. Aplikuje se těsně před výkonem a můžeme ji zařadit do rozcvičení. Nejde přesně rozhodnout, zda má být zařazena před pohybovou částí rozcvičení nebo až úplně před výkonem. Avšak u sportů, u kterých je to možné, ji zařazujeme až před samotným výkonem.
- Automasáž (masáž sebe sama) je způsob masáže, u které je masírující i masírovaný jedna a táž osoba. Je obtížné ji zařazovat mezi druh sportovní masáže, i když užívá stejné hmaty, pomocné prostředky, má stejné účinky, hygienická pravidla i kontraindikace. U automasáže se dá použít všech pět zmíněných druhů sportovní masáže. Některé části těla si však člověk sám namasíruje buď velice obtížně nebo vůbec, a některé hmaty musí být uzpůsobeny jiné poloze těla vůči rukám masírujícího. Je tedy nemožné provést si sám například celkovou masáž odstraňující únavu. Doporučuje se, aby si automasáž prováděli sportovci nižší výkonnosti a rekreačního sportu. Hodně zatěžovaný vrcholový sportovec by se automasáží ještě více vysílil a nejen proto potřebuje k odpovídající regeneraci maséra. Výhodou automasáže je po zvládnutí techniky absolutní dostupnost.

4.1.3 Systém masérských hmatů

Druhů masérských hmatů je několik desítek. Některé se používají jen na jedné části těla a jiné se opakují u více nebo u všech částí těla. Přesto se hmaty řadí do šesti skupin podle podobného provádění nebo stejného účinku. Pořadí skupin není náhodné, jedná se o uspořádaný systém tak, aby byly hmaty co nejučinnější. Pro maséry je nejdůležitější se hmaty naučit prakticky a vždy vycházet z fyziologických zvláštností jedince. V tomto případě nám musí stačit teorie všech hmatů. Skupiny hmatů:

- I. Tření (úvodní, vstupní, ale také závěrečné) se provádí celou plochou dlaně nebo bříšky prstů na velkých plochách, nevelkým tlakem. Provádí se na začátku masáže a na závěr po provedení všech hmatů. Mezi třecí hmaty patří též vytírání, které se provádí na menších plochách větším tlakem, aby promasírovalo svaly více do hloubky.
- II. Hnětení je hmat určený k pořádnému zpracování svalů na končetinách. Provádí se uchopováním a odtahováním, vlnovitým hnětením a finským hnětením o dvou hmatech – spirála a slalom bříšky palců. Patří sem také válení kolem dlouhých kostí končetin a promačkávání pěstí u hýžd'ových svalů.
- III. Roztírání je hmat určený k promasírování kloubů a svalů trupu. U kloubů se provádí na malé ploše, větší silou. Patří sem hmaty prováděné patičkou dlaně, špetkou konečky prstů a palcem nebo oběma palci. U plochých svalů na trupu, které nejdu zpracovat jinak, se provádí hmaty patičkou dlaně, čtyřmi prsty, osmi prsty a na závěr se zažehlují hřbetem pěstí.
- IV. Tepáním se rozumí údery různě uzpůsobené ruky podle masírované části těla. Povrchově účinkuje tleskání celou dlaní, pleskání vydutou dlaní a smetání konečky prstů. Hlubkově účinkuje vějířkovité tepání, sekání a tepání pěstí.
- V. Chvění znamená uvedení svalů do rychlých kmitavých pohybů. Vyžaduje maximální uvolnění svalů. Patří sem též vytrásání svalů, při kterém se například uvádí do vibrace celá končetina.
- VI. Aktivní pohyby v kloubech, které provádí sama masírovaná osoba a které se provádí v rámci masáže jen výjimečně. Pasivní pohyby v kloubech, které na

uvolněných končetinách sportovce provádí masér a postupným opakováním zvyšuje rozsah pohybu v kloubech sportovce.¹¹

4.1.4 Masážní prostředky

Některé hmaty, jako je například uchopování a odtahování, tepání, vytrásání a pohyby v kloubech, je možné provádět suchou rukou na suchém těle bez přidání pomocných masážních prostředků. Ale některé hmaty a zvláště na ochlupených částech těla by bylo nepříjemné až bolestivé provádět na sucho. K důkladné práci se svaly (tak aby bylo dosaženo žádoucího výsledku) je třeba použít něco, čím se dá tělo natřít. Je třeba používat prostředky, které umožní lepší skluz ruky po těle a zároveň i její lepší přilnavost k masírované oblasti. Prostředky vhodného složení umožňují ideální provedení všech hmatů a ještě jejich účinek umocňují. Ne vždy je však dostupný některý z ideálních prostředků, proto je třeba zmínit i ty, které nejsou tak dobré, ale jsou dostupnější.

Nejdostupnějším a dříve také nejpoužívanějším prostředkem k masáži bylo mýdlo. Ve veřejných lázních se používá dodnes, zvláště kvůli dostupnosti, ceně a dobré smývatelnosti. Na druhou stranu má mýdlo řadu nedostatků, jako je špatný skluz a přilnavost, vysušování kůže (zvláště maséra) a nutnost použití hodně vody, která tělo ochlazuje a proto musí být místnost hodně vytápěná, což maséra vysiluje. Celkově nejvýhodnějším druhem mýdla vhodného k použití je dětské mýdlo. U sportovních klubů se s masírováním mýdlem téměř nesetkáme.

Dalším nedokonalým, avšak dostupným prostředkem jsou dětské zasypy a pudry, které však také neumožňují dobrý skluz a přilnavost. Ještě navíc je velkou nevýhodou prašnost. Výhodou je snadné otření bez nutnosti použití sprchy.

Spíše k domácímu užití na masáž se u nás používají lihové prostředky, jako je například Alpa. Díky svým chladivým schopnostem se používají k osvěžení unavených částí těla nebo k odstranění bolestí hlavy nebo nevolnosti. Výhodou je jejich antimikrobiální účinek. Nevýhodou je ještě rychlejší odpařování než má voda a i při velkém dávkování nízký skluz a přilnavost. Proto se k delší sportovní masáži nepoužívají.

Takzvané sportovky jsou zdokonalená lihová mazání. Avšak i přes přidané účinné látky a tukové estery neumožňují dobrý skluz a přilnavost.

¹¹ MILLER, M. a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. Praha: MILLS, 1991, s. 66-67.

Už od starověku se používají tukové přípravky. Mohou být jako tekuté v podobě olejů nebo tuhé v podobě mastí a krémů. Dříve se nejvíce používaly tukové přípravky rostlinného a živočišného charakteru, protože si lidé nejspíše mysleli, že jsou svým složením kůži nejpodobnější, ale pak se přišlo na to, že se nedá předejít jejich žluknutí a tím podráždění kůže. Tak se přešlo k používání minerálních prostředků (např. parafínovému oleji nebo vazelíny). Výhodou je jejich stálost, jak při pokojové teplotě, tak i za přístupu světla a kyslíku z ovzduší.

Dalším typem masážního mazání jsou embrokace, které mají určitý podíl tuku. Původně se používaly k masáži dostihových koní, ale například za válek a po nich se používaly ke sportovní masáži. Embrokace jako takové plně vyhovují k dokonalému provádění všech hmatů, protože mají vyhovující skluz a přilnavost k pokožce. Existují i olejové embrokace, které jsou pro masáž také ideální, ale jsou špatně dostupné, protože se musely dávat připravit v lékárně a obtížně se smývají z pokožky.¹²

4.1.4.1 Masážní emulze

Nejlepším pomocným masážním prostředkem s malým poměrem tuku jsou masážní emulze. Jedná se o soustavu dvou složek (např. oleje a vody), které jsou spojené emulgátorem, který z nich tvoří stabilní směs. Emulgátor způsobí, že se jedna složka v malých kapénkách rozšíří do druhé. Podle toho rozeznáváme směsi „oleje ve vodě“, kde je souvislou složkou voda a „vody v oleji“, kde je souvislou složkou olej. V dnešní době se hodně rozšířila výroba „olejů ve vodě“, jako je například Emspoma. Vlastnosti těchto emulzí jsou následující:

- I přes malý podíl tuku (15%) se jedná o stabilní, tekuté až polotekuté emulze.
- Mají výborný skluz a přilnavost.
- Jsou velmi snadno smývatelné.
- Vzhledem ke složení a ke snadné smývatelnosti tyto emulze nebrání pocení kůže sportovců při následném výkonu, ale snadno se smísí s potem.
- Emulze umožňuje přidávání dalších účinných látek bez ohledu na to, jestli jsou rozpustné ve vodě či v oleji.

¹² MILLER, M. a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. Praha: MILLS, 1991. s 68-69.

Díky využití poslední vlastnosti emulzí se Emspoma rozděluje na 4 druhy, podle barvy a využitelnosti:

1. Bílá (univerzální) obsahuje fenylboritan rtuťnatý a silici citrónovou jako parfém. Používá se na celkovou masáž proti únavě nebo na přípravnou masáž.
2. Červená (hřejivá, překrvující) obsahuje vhodný poměr kapsaicinu a kafru. Používá se hlavně k pohotovostní masáži v chladném počasí, na křeče vyvolané chladným počasím nebo na normální masáž v místnosti do 20 stupňů Celsia.
3. Zelená (protirevmatická) obsahuje kafr a metylsalicylát a používá se na lokální nebo celkovou masáž proti únavě.
4. Modrá (chladivá) obsahuje mentol a v nadměrném horku se používá k osvěžení jak při celkové, tak při místní masáži.
5. Žlutá (obrácená) emulze, která se vyznačuje tím, že je vodou v hydrofobním (vodoodpudivém) silikonovém oleji. Její vlastností je záměrně velmi špatná smývatelnost, protože je určena pro sportovce na ty části těla, které budou vystaveny vodě či dešti (např. lýtka cyklistů a běžců, ruce vodáků atd.).

4.1.4.1.1 Mechanické prostředky na masáž

V dnešní moderní době se dají také použít některé přístroje, u kterých není potřeba tělo natírat a které mohou částečně nahradit práci maséra. Úmyslně zmiňuji částečně, protože žádný přístroj nenahradí ruce maséra. Už v historii se používaly žínky, kartáče, válečky atp. Díky rozvoji techniky se v dnešní době dají použít různé mechanické vibrační přístroje. Ty nahrazují ruční chvění maséra, jsou neunavitelné a dají se použít i bez maséra. Žádné další výhody mechanické prostředky nemají a nahrazují pouze chvěcí hmaty.

4.1.5 Účinky sportovní masáže

Podle předchozích kapitol je jasné, že podle užitého druhu sportovní masáže a prostředků k němu užitých můžeme docílit různých výsledků na těle masírovaného. Je však důležité zmínit některé změny, které masáž v organismu současně vyvolává:

- Podporuje návrat žilní krve a mízy z periferie do oběhového centra.

- Biochemický účinek, kterým se rozumí zčervenání kůže zvláště na méně pigmentovaných jedincích. Jedná se o uvolnění či aktivizaci látek histaminu a acetylcholinu přítomných v organismu.
- Reflexní účinek, který znamená nejen reflexy, při nichž je reakce v místě podráždění nebo v nejbližším okolí, ale hlavně reflexy, které jsou i na značně vzdálených místech. Můžeme například zmínit jak tepání zad upravuje nepravidelnou tepovou frekvenci srdce.

Všechny tyto tři změny v organismu způsobené sportovní masáží jsou vědecky dokázány a byly dokázány postupně v tomto pořadí.

4.1.6 Hygiena sportovní masáže

Vzhledem k tomu, že masáž se snaží zlepšit zdravotní stav sportovce, je třeba dodržovat některé hygienické zásady, kterými se musí řídit jak masér, tak masírovaný.

Hygienické zásady platné pro maséra

Masér by měl být oblečený v bílém čistém oděvu. Za pasem se mu doporučuje nosit ručník proti umaštění oděvu, který se vyměňuje častěji než celý oděv. Ideální obuví maséra jsou nějaké vzdušné boty, například ortopedické pantofle.

Co se týče rukou, masér by na nich neměl mít během masáže žádné šperky a měl by mít krátce ostříhané nehty. Před každou masáží by si měl ruce mít teplou vodou a mýdlem.

Vzhledem k jednostranné zátěži a ustavičnému stání na nohou se doporučuje, aby si masér práci rozděloval přestávkami, ve kterých bude zátěž kompenzovat (např. plaváním). Plná pracovní doba maséra by měla být 6 hodin čistého času masírování.

Vzhledem k tomu, že má masér přímý vliv na sportovce, tak by měl dbát na to, aby mu byl dobrým vzorem a minimálně na pracovišti se vyhýbat nezdravým zlozvykům.

Hygienické zásady pro masírovaného

Před každou masáží by se měl masírovaný osprchovat teplou vodou a mýdlem a použít toaletu. Maséra by měl seznámit se svým zdravotním stavem a pokud není úplně zdravý, tak by na masáž vůbec neměl chodit (s výjimkou poúrazových stavů, kdy je masáž doporučena lékařem). Zejména je důležité seznámit maséra s kožními onemocněními. Před masáží by masírovaný neměl 2-3 hodiny vydatně jíst a po ní by neměl tělo vystavovat zátěži.

Hygienické zásady platné pro prostor, ve kterém se masíruje

Zásadní na masérně je masérský stůl. Ten musí být příjemný pro masírovaného a uzpůsobený pro maséra tak, aby se mu dobře masírovalo a měl přístup ke všem partiím masírovaného těla. V dnešní době je velká nabídka masérských stolů, z nichž už má většina polohovatelné nohy, takže si masér může nastavit výšku stolu tak, jak mu to vyhovuje. Pokud bude mít moc vysoký stůl, tak nebude moci použít na masáž dost síly a hůře se dostane na některá místa na těle masírovaného. Pokud bude stůl moc nízký, bude muset masér masírovat v předklonu a tím bude nadměrně zatěžovat zádové svalstvo. Uvádí se, že pro maséra vysokého 165-175 cm je ideální stůl 70-75 cm vysoký, 200 cm dlouhý a 65 cm široký. Kolem stolu musí být dostatečný prostor, aby se zde mohl masér volně pohybovat při masáži

Nejdůležitější hygienickou zásadou je, že masérský stůl musí být vždy překrytý čistým látkovým nebo papírovým prostěradlem. Ideální je používat ručníky na podložení hlavy masírovaného a na překrytí právě namasírovaných částí těla. Ty musí být také vyměněny po každé masáži.

Ideální teplota v masérně je minimálně 24°C, při které masírovanému nebude zima a masér se nebude nadměrně potit. Nejlepším způsobem osvětlení je přirozené světlo, ale nevádí ani umělé osvětlení. Nejdůležitější je, aby bylo dostatečně vidět. Místnost by mělo být možné dostatečně vyvětrat a měla by být na klidném místě bez hlasité hudby nebo televize.

4.1.7 Kontraindikace

Kontraindikace neboli zákaz masáže znamená výčet takových situací a míst, při/na kterých by masáž neprosplala nebo naopak škodila. Některé zákazy jsou trvalé, jiné pouze dočasné a na druhou stranu některé jsou pouze lokální (týkají se jen určité části těla) a jiné celkové. Všechny vychází z lékařství a je nutné je dodržovat. Je jasné, že jiné kontraindikace budou u zdravého člověka a jiné u nemocného.

Kontraindikace u zdravých jedinců

Základními zákazy jsou masírování mimořádně unavených a najedených sportovců. Po velké zátěži se masáž doporučuje odložit na další den a po vydatném jídle počkat přibližně 3 hodiny.

Důležité je zmínit místa, která při masáži musíme vynechat. Jedná se o podkolenní, tříselné, loketní a podpažní jamky. Tlak v těchto krajinách by byl nejen nepříjemný, ale

škodlivý. Dále se nesmí masírovat krk zepředu, prsy u žen, genitálie a místa, kde na povrchu kůže vystupují kosti (obratle, lopatky, kolena atp.).

Při menstruaci a těhotenství je masáž povolena. V těhotenství do té doby, dokud lékař neurčí jinak.

Kontraindikace u nemocných jedinců

Úplný zákaz platí pro jedince s infekčním onemocněním nebo jeho příznaky (horečka, nachlazení atp.), krvácivým onemocněním, nádorovým onemocněním (hrozí rozsev nemoci do dalších částí organismu), podezřením na zánět slepého střeva nebo jakýmkoliv jiným hlubším onemocněním či zánětem.

Také se vyhneme masírování oblastí těla, kde jsou viditelné kožní problémy jako je zánět, poškození povrchu kůže, oblast kůže po bodnutí hmyzem nebo křečové žíly.

II. Výzkumná část

5 Hypotézy

H1 – Předpokládám, že velikost zatížení z hlediska četnosti tréninků a soutěží se bude lišit v rozmezí 30-50% z celkového objemu zatížení nejvíce zatěžovaného sportovního odvětví.

H2 - Předpokládám, že nejvíce zatěžovaným sportovním odvětvím v průběhu RTC bude lední hokej.

H3 – Předpokládám, že všechny sportovní kluby využívají k regeneraci nejen sportovní masáž, ale také saunu, vířivku a rehabilitace.

H4 – Předpokládám, že nejlepší zázemí pro regeneraci mají fotbalisté.

H5 – Předpokládám, že fotbalisté a hokejisté budou s regenerací ve svém sportovním klubu spokojenější než florbalisté a závodnice aerobiku.

H6 – Předpokládám, že nejvíce využívají sportovní masáž fotbalisté.

H7 – Předpokládám, že na základě sportovní zátěže v průběhu RTC lze doporučit sportovní masáž především ledním hokejistům.

6 Metody výzkumu

6.1 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum je jedním z vědeckých metod výzkumu jehož cílem je testování hypotéz, které mají být buď potvrzeny nebo vyvráceny. Využívá kvantifikační či statistické metody, týká se tedy většího vzorku respondentů a kontakt s nimi je pouze zprostředkovaný. Tento výzkum jako takový postupuje od obecných soudů k jednotlivostem, avšak získané informace jsou velmi redukované, oproti kvalitativnímu výzkumu. Já jsem ve své práci použila kvantitativní metodu dotazníku.

6.1.1 Užité metody kvantitativního výzkumu

Dotazník

Je nejčastější metodou kvantitativního výzkumu. Užívá se na oslovení většího množství respondentů a je nenáročný a jednoduchý. Já pro svou práci použiji dva druhy dotazníků. Jeden je určený pro sportovce a druhý pro jejich maséry ve sportovních klubech. Takto sesbíraná data poté analyzuji a porovnám.

6.2 Kvalitativní výzkum

Kvalitativním výzkumem se rozumí protipól kvantitativního výzkumu. Je to jakýkoliv výzkum, který výsledků nedosahuje pomocí statistických metod nebo ostatních způsobů kvantifikace. Informace sesbírané pomocí dotazníku tedy rozšířím a zpracuji pomocí kvalitativních metod. Zakládá se na určení tématu výzkumu, výzkumných otázek, sběru dat a následné analýze. V mé práci bude k dosažení výzkumných cílů potřeba ještě metoda porovnání. Zaměřím se tedy na tři metody kvalitativního výzkumu: kvalitativní rozhovor, analýzu a porovnání.

6.2.1 Užité metody kvalitativního výzkumu

Kvalitativní rozhovor

Metodu rozhovoru použiji jako doplněk k dotazníkům tam, kde informace z nich dosažené nebudou dostačující. Data získaná z rozhovorů mohou být různá, jedná se nejen o

informace a osobní komentáře, ale také o fotografie, videozáznamy atp.. Myslím si, že se zaměřím převážně na rozhovory s maséry, protože vzorek sportovců bude tak velký, že nejspíš nebude potřeba dotazníky dále rozvíjet.

Analýza

Analýze v kvalitativním výzkumu předchází sběr dat a jelikož následná analýza vede výzkumníka ke stále novému sběru dat, považuje se za jednu jeho část. Obojí souběžně pokračuje tak dlouho dokud výzkumník nerozhodne, že bylo dosaženo výzkumného cíle. Samotná definice podle Hendla zní: „*Kvalitativní analýza je uměním zpracovat data smysluplným a užitečným způsobem a nalézt odpověď na položenou výzkumnou otázku.*“¹³ Metodou analýzy mi bude analytická indukce, která je vhodná pro pozdější porovnávání případů. Jejím cílem je zvýšit pravděpodobnost nalezení univerzálních a kauzálních vztahů. Výhodou této analýzy je možnost vysvětlení výjimek ze statistických závislostí (Znaniecki 1934).

Porovnání neboli komparace

Důležitou součástí mé práce bude porovnávání jednotlivých případů neboli jednotlivých sportovních klubů a odvětví. Každý sportovní klub nejprve analyzuji a poté je srovnám. Pomocí porovnání budu moci vysvětlit sledované aspekty. Vytvořím si schémata na seřazení údajů a poté tabulky pro větší přehlednost jednotlivých vztahů mezi sledovanými aspekty.

6.3 Postup práce

K napsání své práce jsem nejprve musela zjistit, která sportovní odvětví v regionu Mladá Boleslav se věnují sportovní aktivitě na nejvyšší úrovni. Zjistila jsem, že se jedná o lední hokej, fotbal, florbal a sportovní aerobik. Poté jsem musela sestavit dotazníky. Jeden určený pro sportovce a druhý pro jejich maséry ve sportovních klubech. Následně jsem oslovila sportovní kluby o pomoc. Rozeslala jsem jim elektronickou formou dotazníky a začala sbírat data. Mezitím jsem rešerší sepsala stručnou historii každého z oslovených klubů a pomocí rozhovorů sháněla informace o zázemí klubů a jejich RTC. Poté jsem zpracovala data z dotazníků a vedla rozhovory, především s maséry, abych doplnila

¹³ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, s. 223. ISBN 80-7367-040-2.

získané informace z dotazníků. Po získání všech potřebných informací jsem sepsala jednotlivé kapitoly o sportovních klubech. Následně jsem sportovní kluby porovnála mezi sebou a zhodnotila výsledky.

7 Bruslařský klub Mladá Boleslav 1908

7.1 Charakteristika klubu

Prvním sportovním klubem z mého vzorku je hokejový Bruslařský klub Mladá Boleslav 1908, který vznikl už v roce 1880. Ze začátku ovšem do jeho repertoáru nepatřil hokej, ale převážně bruslení. Hokej se v tomto klubu začal objevovat až po roce 1890, ale jeho pravidla byla hodně odlišná dnešnímu hokeji. Počet hráčů byl libovolný a cílem hry bylo dopravit do soupeřovy brány míč (např. fotbalový, tenisový atp.). Hokej se v Mladé Boleslavi vyvíjel a spolu s ním se ustálila pravidla natolik, aby se již v roce 1904 mohl uskutečnit první, i když spíše propagační, zápas v tehdejší tzv. bandy hokeji (hra na ledě s gumovým míčkem a zahnutými holemi). V roce 1908 se v Mladé Boleslavi konalo první mistrovství Čech a koncem tohoto roku vznikl Český hokejový svaz, kterého je BK Mladá Boleslav 1908 jedním z 12 zakládajících členů.

Od té doby se bruslařský klub účastní různých turnajů a zápasů v ledním hokeji, které jsou organizované jednotlivými kluby. Po roce 1922 upouští od bandy hokeje a začíná se věnovat kanadskému hokeji, který do Mladé Boleslavi přivezl představitel tým Sparty na ukázkové utkání. Zatím byl tento hokejový klub stále pouze amatérský.

Až v roce 1937 postoupila Mladá Boleslav do 1. ligy, což byla tehdejší nejvyšší soutěž. Dlouho tam však nevydržela, protože za okupace po roce 1939 byl sport velmi ochuzován a Mladá Boleslav byla přeřazena do 2. ligy.

Od té doby prošel hokej v Mladé Boleslavi mnoha změnami a milníky. Jedním z nejdůležitějších faktů je, že klub působí ve ŠKO-ENERGO Aréně a stal v roce 2004 akciovou společností. Do nejvyšší české soutěže (extraliga) se tento klub vrátil až v roce 2008 a vydržel zde do roku 2012, kdy bohužel sestoupil do 1. ligy. V roce 2014 však pod vedením trenérů Františka Výborného a Mariana Jelínka do extraligy zase vrátil a působí zde do teď. Největším úspěchem klubu bylo dosažení čtvrtfinále play-off v roce 2015 pod vedením výše zmíněných trenérů. V sezóně 2016/2017 vypadl BK Mladá Boleslav 1908 v předkole play off. Ani jeden z původních trenérů už v klubu nepůsobí, Marian Jelínek

odstoupil v prosinci 2016 a František Výborný v březnu 2017 přešel na pozici konzultanta. Jména trenérů pro sezónu 2017/2018 jsou Patrik Augusta, Viktor Ujčík a Boris Žabka.¹⁴

7.2 Složení A týmu BK Mladá Boleslav

Realizační tým

Realizační tým tohoto hokejového klubu se skládá z hlavního trenéra, dvou asistentů trenéra, konzultanta, kondičního trenéra, videokouče, trenéra brankářů, vedoucího mužstva, lékařů, fyzioterapeuta, maséra a kustodů.

Trenéři, vedoucí mužstva a kustodi jsou přítomni na stadionu každý den. Fyzioterapeut je hráčům nápomocen neustále na telefonu, popřípadě dle potřeby a pokaždé osobně v den zápasu. Oddíloví lékaři jsou celkem tři, kteří jsou také nápomocni na telefonu a jeden z nich je vždy v den zápasu přítomen.

Já se z realizačního týmu zaměřím na maséra, kterým je už od roku 2012 Martin Tondr. Ten byl dříve hráčem BK Mladá Boleslav 1908, BT Liberce a nakonec HC Benátek nad Jizerou, kde se poté ke konci své hokejové kariéry dostal poprvé k masírování. Odtud dostal v roce 2012 nabídku jít masírovat do BK Mladá Boleslav. Od té doby je zde hlavním masérem a je hráčům nápomocen každý den. Na pomoc mu jezdí druhý masér vždy den po zápase, kdy je zájem o masáže největší.

Soupiska hráčů

Tým BK Mladá Boleslav 1908 se pro sezónu 2016/2017 skládal ze 30 hráčů, kteří všichni nastoupili alespoň v jednom zápase sezony. Tento počet se může zdát vysoký, ale jedná se o standardní počet hráčů pro extraligový tým. Tým je složený ze tří brankářů, jedenácti obránců a šestnácti útočníků. Deset z těchto hráčů během sezóny hráli i v jiném týmu a buď do BK Mladá Boleslav přišli nebo odešli na hostování. I tento pohyb hráčů je standardní v extraligových týmech. Většinou se jedná o mladé hráče, kteří jdou získat zkušenosti do nižší soutěže, když se osvědčí, tak je tým stáhne zpátky do klubu. Tato migrace hráčů se týká také hráčů po zranění nebo hráčů, kteří potřebují zvýšit výkonnost.

¹⁴ Dostupné z <http://www.bkboleslav.cz/zobraz.asp?t=historie-kronika-klubu>

7.3 Roční tréninkové cykly a zatížení hráčů

Pro moji potřebu stačí přibližně vědět, jak je členěný RTC u tohoto hokejového týmu, na jaká období se dělí a kolik mají hráči volna a zátěže. Nebudeme zde proto přesně rozepisovat tréninkové cykly jednotlivých let. Každý rok je tréninkový cyklus BK Mladá Boleslav 1908 přibližně stejný. Záleží přitom na konečném umístění v soutěži.

Hokejový RTC začíná přípravným obdobím přibližně na začátku května, které trvá 8-10 týdnů. Součástí tohoto období je převážně suchá příprava (tzn., že hráči netrénují na ledě, ale převážně v posilovně), ale v minulých letech podstoupili hráči i kombinovanou přípravu (tzn. příprava na ledě i mimo něj). Přípravné období je zaměřené hlavně na kondici hráčů (podle charakteru ledního hokeje je rozvíjena pouze síla – převážně maximální a výbušná a rychlost) a většinou je jeho součástí mimořádně fyzicky náročné soustředění. V dnešní době je trendem ustupovat od dvou-fázových tréninků kvůli tomu, aby měli hráči po dopoledním náročném tréninku delší čas na zotavení. To se týká i BK Mladá Boleslav 1908, která v tomto období trénuje většinou 5 krát týdně dopoledne. Dříve byly v tomto období zařazovány až tři dvou-fázové tréninky.

Na začátku července následují 2-3 týdny individuálních tréninků, kdy jim je k dispozici kondiční trenér.

Na konci července začíná předzávodní období, které trvá 6-8 týdnů. Jeho součástí je kombinovaná příprava, tedy tréninky na suchu i na ledě. V tomto období se hrají přípravná utkání a turnaje. V zásadě je trénink 5 krát týdně, výjimečně hráči trénují dvou-fázově, dle potřeby.

Hlavní částí RTC je závodní období začínající na začátku září, které trvá 27-32 týdnů, podle toho, zda tým postoupí ze základní části do play off nebo play out a kdy vypadne. V základní části odehraje tým 52 utkání. Týdenní mikrocyklus v závodním období se skládá ze 2-3 zápasů a 3-4 tréninků. Vždy když jsou v týdnu tři zápasy, tak mají hráči poté den volna na zotavení. Tréninky jsou spíše nácvikové nebo regeneračního charakteru, protože herní zatížení je opravdu vysoké. Trénují se hlavně herní situace, hráči se rozbruslují atp. V závodním období jsou 2-3 reprezentační pauzy, kdy se nehrají extraligové zápasy a hráči pouze trénují, regenerují. Vybraní hráči se zúčastňují reprezentačních akcí.

Podle toho kdy tým vypadne ze soutěže, následuje přechodné období, kdy má celý tým BK Mladá Boleslav 1908 dovolenou a chystá se složení týmu na další RTC. Přechodné období trvá 4-8 týdnů.

7.4 Zázemí pro regeneraci

Stadion BK Mladá Boleslav 1908 má velice dobré zázemí. A to nejen tím, že má k dispozici dvě ledové plochy, tělocvičnu, posilovnu, suchou šatnu, rozcvičovnu, kabiny, video místnost a ostatní technické zázemí, ale také dobré zázemí pro regeneraci hráčů. Hráči mohou každý den využívat saunu, vířivku, ledovou vodu a masérnu se službami maséra. Prostory splňují všechna kritéria pro takto vrcholový hokejový klub. Prostředí je velice příjemné a služby vynikající. K dispozici pro hráče jsou zde také tejpky, obinadla, náplasti, masti, léky, desinfekce atp. Pro maséra důležitým pomocníkem je elektronická hřejivá podložka, na které mohou hráči relaxovat před masáží nebo po zápase. K automasáži nebo jako rehabilitace po zraněních jsou zde z dispozici různé míčky a válce (např. na trigger pointy).

Pokud má některý z hráčů zdravotní problémy, ihned je řeší s masérem, který si s drobnějšími buď poradí sám nebo vážnější hlásí trenérovi a zajišťuje lékaře.

Hráči individuálně využívají i jiné druhy masáží (např. akupunkturu, baňky), kryoterapii a metodu elektrostimulace svalstva Compex wireless. Jedná se o bezdrátový elektrostimulační přístroj, který výrazně urychluje regeneraci, působí proti bolesti a jako prevence před zraněními. Pro hráče je praktický hlavně z hlediska toho, že se dá použít kdekoliv a kdykoliv. Využívají jej hlavně při dlouhých cestách na zápasy.

Důležitým prvkem v masérně jsou masážní prostředky, které má masér k dispozici. Jedná se o chladivou a hřejivou emulzi značky Emspoma, masážní oleje různých značek, chladicí spreje syntetického ledu, koňskou mast hřejivou a chladivou a mentolový olejíček původem z Vietnamu. Co z těchto přípravků masér používá se dozvíme dle odpovědi v dotazníku.

7.5 Regenerace v hokejovém klubu z pohledu hráčů

V sezóně 2016/2017 je v extraligovém hokejovém A týmu Mladé Boleslavi 30 hráčů. Všichni se věnují hokeji od útlého dětství. Průměrný věk hráčů tohoto týmu v této sezóně byl 26 let.

Většina hokejistů BK Mladá Boleslav 1908 absolvuje týdně kromě tréninků v klubu ještě několik individuálních tréninků. Zátěž je tedy opravdu vysoká, proto hráči potřebují pravidelnou regeneraci.

Z dotazníku vyplývá, že z regeneračních technik využívají především sportovní masáže, fyzikální terapie (sauny, vířivka, Compex atd.) a rehabilitace jako např. kompenzační cvičení. Někteří navíc využívají možnosti tejpování, ale pouze v případě zranění nebo při rekonvalescenci po zranění. Obvykle hráči využívají práci maséra 1-2 krát týdně a pokaždé zde stráví kolem jedné hodiny. Většina hráčů chodí na sportovní masáž po tréninku. Z masážních prostředků dávají hráči přednost masážním emulzím Emspoma před masážními oleji.

Hráči se shodují v tom, že vhodná regenerace má vliv na předcházení úrazům a že nejlepším způsobem regenerace jak po tréninku, tak po zápase je kvalitní sportovní masáž. Z jejich zkušeností vyplývá, že se vždy po sportovní masáži cítí celkově fyzicky i psychicky lépe a cítí uvolnění masírovaných svalů.

Důležitost masáží v ledním hokeji hodnotí hráči jako nejvyšší. Zajímavé však je, že kvalitu regenerace ve svém sportovním klubu hodnotí pouze 60%, tedy jako průměrnou. Důvodem je, že se hráčům zdá zázemí pro regeneraci nedostatečně vybavené. Většina z nich za svou kariéru prošla zahraničními kluby, kde mohlo být zázemí pro regeneraci na vyšší úrovni. Možná proto hodnotí zázemí mladoboleslavského hokejového klubu jako průměrné.

Hráči využívají regeneraci i mimo klub.

7.6 Regenerace v hokejovém klubu z pohledu maséra

Maséra v tomto hokejovém klubu dělá, v předchozích kapitolách zmiňovaný, Martin Tondr. Z dotazníku vyplývá, že masérské činnosti se věnuje již 7 let. Absolvoval masérský kurz a kurz tejpování. Při své práci spolupracuje s trenéry, fyzioterapeuty i lékaři. Hráčům je k dispozici denně.

Ve sportovním klubu se věnuje i jiným činnostem než jen masáží a jiným regeneračním technikám. Těmi se rozumí během tréninkového procesu starost o pitný režim a aktuální potřeby hráčů (např. zajišťuje ručníky, léčí drobná zranění atp.), po tréninku se stará o praní dresů, ostatní výstroje a tréninkového oblečení. V rámci regenerace vykonává kromě masáží ještě tejping, elektroprocedury a rehabilituje s hráči.

Z pomůcek využívá pěnové míčky, masážní balonky, kinesiotejpy, pevné tejpky, wrapy (podtejpovací pásky), folie a především své ruce.

Z masážních prostředků využívá nejvíce hřejivou a chladivou masážní emulzi značky Emspoma, masážní olej značky Sixtus sport relaxoel, hřejivý balzám Mueller hot stuff a velice silný mentolový olejček s názvem Enjoy Vietnam původem z Vietnamu. Přístup k regeneraci v hokejovém klubu Mladé Boleslavi hodnotí jako správný. Přínos masáží v ledním hokeji, z hlediska kompenzace vysoké zátěže, hodnotí jako nejvyšší.

Z jeho osobní zkušenosti vyplývá, že každý jedinec upřednostňuje jinou masáž v jinou dobu. Některým hráčům vyhovuje masáž před zápasem a jiní ji mít nemohou. Někteří vyžadují hodně intenzivní masáž, jiní zase více relaxační.

Průměrně chodí před tréninkem 4-5 hráčů na pohotovostní masáž a po tréninku 7-8 hráčů na masáž proti únavě nebo pouze na "vyklepání" svalů. Nejčastěji chodí na masáž zad a nohou. Počty hráčů chodících na masáž po tréninku se odvíjí hlavně podle toho, jak moc který z nich pospíchá. Hráči čekající v kabině po tréninku na masáž jdou většinou před masáží do sauny, vířivky nebo leží na nahřívací podložce. To vše masérovi ulehčuje práci při manipulaci se svaly.

V ledním hokeji masér odrazuje od chození do bazénu před zápasem. Také se ve své praxi setkal u řady hráčů s citlivou pokožkou na některé masážní prostředky. Již několikrát se stalo, že se hráči po masáži objevila vyrážka.

7.7 Shrnutí

Z námi získaných informací vyplývá, že hokejový A tým BK Mladá Boleslav 1908 má skvělé zázemí pro regeneraci. Hráči mají hodně možností regenerace. Zázemí je dobře vybavené pomůckami a masér má celou řadu masérských prostředků. Navíc je hráčům neustále nápomocen masér a klub navíc spolupracuje jak s fyzioterapeuty, tak i s lékaři.

Jak hráči, tak i masér se shodují, že důležitost masáží v ledním hokeji je nejvyšší. Zajímavé je, že se názory liší u posouzení regenerace v klubu. Zatímco masér hodnotí přístup klubu k regeneraci jako správný, tak hráči hodnotí celkovou kvalitu regenerace v klubu pouze jako průměrnou.

8 FK Mladá Boleslav

8.1 Charakteristika klubu

Fotbal přišel do Mladé Boleslavi v roce 1902, když se místní studenti reálného gymnázia nechali zaregistrovat u České fotbalové asociace. Od té doby začaly v Mladé Boleslavi vznikat různé fotbalové týmy, které spolu soupeřily o místo na výsluní. FK Mladá Boleslav vznikla z původního týmu Aston Villa Mladá Boleslav, který vznikl v roce 1919. Ten si jako jediný z Boleslavských týmu držel vysokou úroveň a hrál v nejvyšších českých soutěžích. Důležitými milníky klubu bylo, když se po 2. světové válce dostal pod patronát Sokola, v roce 1964 si zahrál poprvé na svém stadionu a poté když se v roce 1966 dostal pod křídla automobilky Škoda Auto a.s. V celé historii hrál klub II. ligu. Poprvé měl nakročeno do první v 80. letech, ale traduje se, že pro Škoda Auto a.s. nebyl vstup do první ligy primární.

Po Sametové revoluci byla situace v klubu napjatá. Funkcionáři klubu byli zvyklí na podporu automobilky a po tržním zvratu se nedokázali postavit na vlastní nohy. Situace se vyhroutil natolik, že se klub propadl z II. ligy až do divize v roce 1996. Od tohoto roku je klub znám jako FK Mladá Boleslav a jeho smůla se konečně prolomila. To vše díky příchodu Michala Doležala a Karla Stannera, kteří klub během dvou let dostali znovu do 2. ligy.

Od té doby prošel klub mnoha změnami. Vyměnil vedení, dostal podporu města a dalších firem. Na 100. výročí klubu v roce 2002 byl otevřen nově přestavěný stadion a automobilka se opět stala oficiálním partnerem Mladoboleslavského fotbalu. V ten samý rok byl vyhlášen cíl dostat klub do I. Ligy. To se splnilo v roce 2004, kdy klub postoupil do I. Gambrinus ligy. Hned v sezóně 2005/2006 skončil klub na druhém místě, což mu otevřelo dveře do předkola Ligy mistrů a Poháru UEFA.¹⁵

¹⁵ Dostupné z <http://www.fkmb.cz/klub-historie>.

8.2 Složení A týmu FK Mladá Boleslav

Realizační tým

Realizační tým tohoto fotbalového klubu se skládá z trenéra, asistenta trenéra, trenéra brankářů, kondičního trenéra, dvou lékařů, dvou masérů, vedoucího mužstva a kustoda. Co se týká přítomnosti na stadionu, tak samozřejmě každý den jsou hráčům k dispozici trenéři, kustodi a vedoucí mužstva. Na rozdíl od hokejistů mají boleslavští fotbalisté každý den k dispozici nejen oba maséry, ale také fyzioterapeuta. Ti jsou zvyklí být každý den fotbalistům při ruce přibližně hodinu a půl před tréninkem a dvě hodiny po tréninku. Doktoři jsou týmu neustále k dispozici na telefonu a připraveni přijmout kohokoliv z hráčů v nejbližší době v nemocnici. Jednou týdně navštěvují hráče na stadionu před tréninkem a kontrolují jejich zdravotní stav. Vždy jsou přítomni na zápase.

Soupiska hráčů

V sezóně 2016/2017 se tým skládal z 26 hráčů. Z těchto hráčů pouze tři nenastoupili alespoň v jednom zápasu v základu mužstva. Tým je složený ze tří brankářů, osmi obránců, jedenácti záložníků a čtyř útočníků. Tento počet hráčů je standardní pro kluby v české 1. lize. Management klubu se vždy snaží mít zdvojené posty, aby měli na každý post náhradního hráče do základní sestavy, kdyby jim někdo vypadl kvůli zranění nebo vykartování. Ideální je mít co nejvíce hráčů, kteří jsou variabilní a mohou hrát na více postech než jen na jednom.

8.3 Roční tréninkové cykly

Roční tréninkový cyklus mladoboleslavských fotbalistů se samozřejmě odvíjí od soutěží. Na rozdíl od např. hokeje je fotbalová soutěž rozdělena v jedné sezóně vždy na zimní období a letní období. Proto mají fotbalisté v ročním tréninkovém cyklu vždy přípravné, závodní a přechodné období v zimní části soutěže a přípravné, soutěžní a přechodné období v jarní části soutěže. Součástí RTC nejsou předzávodní období.

RTC začíná přípravným obdobím v červnu a trvá přibližně 7-9 týdnů. Během tohoto období absolvují hráči týdně až čtyři dvoufázové tréninky, jeden dopolední trénink a přátelské utkání. Neděle mívají volné, aby se stihli zotavit po náročném týdnu. Tréninky

v tomto období jsou zaměřené na kondici, hráči ze schopností rozvíjí především sílu a vytrvalost. Dvoufázové tréninky se většinou skládají z dopolední posilovny a odpoledních her, rozvoji taktiky, běhu atp. Součástí přípravného období bývá 10 denní soustředění, na kterém hráči absolvují až tři tréninky denně. Soustředění bývá většinou na rakouských horách. Celkově se přípravné období dá považovat za velice náročné. Hráči jsou vystaveni velmi vysoké zátěži.

Dalším obdobím je závodní období začínající v srpnu a trvající 18-20 týdnů. Součástí tohoto období je 15 zápasů ze zimní části soutěže a někdy i další zápasy z jarní části, kterým se říká predehrávky. Tyto zápasy se hrají po odehrání všech zápasů ze zimní části soutěže, když to dovolí počasí a stav trávy na hřišti, kvůli tomu, že v únoru při zahájení jarní části soutěže to někdy stav hřiště nedovoluje. V tomto období hráči absolvují pět tréninků týdně, z nichž jsou 1-2 dvoufázové a odehrají ligový zápas. Jeden den v týdnu mají volno a to vždy po zápase. Celé období převládají herní tréninky, střelba, taktika, nácvik standardních situací atp. Součástí tréninků jsou také běhy, velké hry a posilování v posilovně. Tréninky během celého období jsou střední zátěže. Během celého období mají hráči 3 víkendy volné během reprezentačních pauz.

V prosinci navazuje přechodné období trvající přibližně 3 týdny. V tomto období mají hráči volno a plní si pouze svůj individuální plán, který dostanou od trenéra. Zda ho splnili kontrolují trenéři vždy po skončení tohoto období prostřednictvím sportesterů, které dostanou všichni hráči spolu s individuálním plánem.

Jarní část soutěže začíná v lednu přípravným obdobím, které trvá 6-8 týdnů. Složením je stejné jako přípravné období v červnu a červenci, ale obtížností je náročnější. Součástí většinou bývá soustředění někde v teple (hráči absolvovali soustředění např. na Kypru nebo v Portugalsku).

Následuje závodní období, které začíná v polovině února. Složením je stejné jako předchozí závodní období, ale hráči někdy odehrají méně zápasů díky predehrávkám ze zimy.

RTC končí přechodným obdobím na konci května, kdy mají hráči 3-4 týdny volno. Opět plní individuální plán.

8.4 Zázemí pro regeneraci

Stadion FK Mladá Boleslav je velký svou rozlohou a dobře vybavený. Kromě toho, že slouží fotbalovému klubu, tak je zde také atletický stadion sloužící mladoboleslavským atletům. Pro nás je důležité zázemí fotbalového klubu, který má k dispozici hlavní stadion, na kterém se odehrávají domácí utkání, hřiště s umělou trávou, 3 normální hřiště na trénování, posilovnu a, co je pro nás nejdůležitější, prostor pro regeneraci. Ten prošel nedávno rozsáhlou rekonstrukcí. Momentálně se jedná o skvěle vybavené prostory, které zároveň působí velice klidně a příjemně, čímž se pro hráče stávají ideálním místem pro regeneraci. Celé prostory se skládají ze dvou místností. V jedné je sauna, bazén se studenou vodou a dvě vířivé vany. Druhou místností je masérna, která zároveň slouží jako rehabilitační místnost.

Regeneraci mohou hráči využívat každý den. K ruce jsou jim vždy dva maséři a fyzioterapeut. Masérům slouží tři masérská lehátka, z nichž dvě jsou skládací a vozí je s sebou na zápasy hrané u soupeře. Součástí masérny je také laser, lokální kryoterapie, výrobek ledu s vybavením (pouzdra na led, igelity, fólie atp.), defibrilátor (ten musí být na hřišti vždy během zápasu), injekce s látkami na bolest, léky (na bolest, střevní potíže, krémy s anagletiky atd.), obinadla, tejpky, obvazy a další materiál k děláním zábalů pro hráče. Pro hráče jsou zde k dispozici iontové nápoje, energy gely, energy tyčinky, proteiny, BCAA, kofeinové tablety a zásoby vody.

Masér zde má k dispozici různé masážní prostředky. Pomůckou usnadňující mu práci se svaly je mu kromě sauny ještě nahřívací podložka. Také má na starosti zdravotní kufřík, který s sebou musí mít na každém tréninku a zápase. Jeho součástí jsou základní věci pro první pomoc.

Pokud se některý z hráčů zraní, tak je ihned odkázán k lékaři, který je pro něj k dispozici ihned nebo nejdéle druhý den. Lékař jej vyšetří, určí diagnózu a další postup léčby. Už předem odhaduje, za jak dlouho bude hráč v pořádku a tudíž bude moct hrát. Zároveň se domlouvá s fyzioterapeutem a maséry na podpůrnou léčbu. Hráč za nimi poté dochází každý den a podstupuje různé terapie, rehabilitace, masáže atp.

Dříve měli hráči jako součást regenerace možnost navštěvovat kryokomoru. Tuto možnost momentálně nemají.

8.5 Regenerace ve fotbalovém A týmu z pohledu hráčů

V mladoboleslavském fotbalovém A týmu je v současnosti 26 hráčů. Všichni se věnují fotbalu od útlého dětství. Průměrný věk hráčů je

Všichni v rámci klubu využívají všechny možnosti regenerace, jaké klub nabízí. Pravidelně provádějí kompenzační cvičení, využívají fyzikální terapie jako je vířivka a sauna, tejpung a samozřejmě masáže.

Sportovní masáž pohotovostní (tedy před výkonem) v klubu využívá přibližně 5% hráčů. Před tréninkem hráči využívají hlavně tejpování nebo si nechávají prohřát namožené svaly. Na druhou stranu masáž po tréninku proti únavě využívá 95% hráčů. Masírovat se nechávají jak masážními oleji a emulzemi, tak i krémy s analgetiky při nějakých obtížích. Většina hráčů chodí na masáž dvakrát týdně, jednou na nohy a jednou na záda. Navíc chodí na lokální masáž, když je bolí některá část těla.

Hráči se shodli, že nejlepší formou regenerace je sportovní masáž. Také si myslí, že má vhodná sportovní masáž vliv na předcházení úrazům. Z jejich zkušeností vyplývá, že jim sportovní masáž pomáhá proti únavě a při léčení bolavých svalů.

Hráči hodnotí důležitost sportovní masáže v jejich sportovním odvětví jako nejvyšší a zároveň si myslí, že sportovní masáže v jejich klubu jsou na vynikající úrovni, stejně jako klubové zázemí pro regeneraci.

Co se týče využívání regenerace mimo klub, tak se hráči shodují na tom, že by bylo ideální chodit alespoň jednou za 14 dní na hodinovou masáž. Masáž v rámci regenerace na stadionu trvá většinou přibližně 15 minut, aby masér stihnul po tréninku namasírovat co nejvíce hráčů. Za tu dobu ovšem nemůže stihnout dostatečně promasírovat velké svalové skupiny, ale pouze lokálně některé části těla. I přes to hráči masáže mimo stadion navštěvují spíše výjimečně.

8.6 Regenerace ve fotbalovém klubu z pohledu maséra

Klub FK Mladá Boleslav má k dispozici dva maséry. Těmi jsou Jan Skoupý a Václav Kubíček. My se zaměříme na hlavního maséra, prvního zmiňovaného Jana Skoupého. Ten se masérské činnosti věnuje už 9 let a k vykonávání práce maséra absolvoval masérský kurz pro sportovní a rekondiční masáže. Navíc už absolvoval řadu cílených masérských

seminářů. U A týmu FKMB pracuje jako masér od roku 2010. Hráčům je k dispozici každý den.

Kromě činností z oblasti regenerace nevykonává v klubu jiné činnosti. Z oblasti regenerace se věnuje nejen sportovní masáži, ale také tejpingu, rehabilitacím a elektroprocedurám. Při své práci spolupracuje jak s trenéry, lékaři, i fyzioterapeutem. Jako podpůrné pomůcky denně využívá ultrazvuk kombinovaný s elektrickou BTL, laser BTL, kryoterapii a už u hokejistů zmiňovaný Compex.

Co se týče masážních prostředků, tak nejvíce využívá masážní emulze značky Emspoma (hřejivou a chladiovou) a masážní oleje značky Sixtus. Na bolavá místa používá analgetické masti Traumaplant a Voltaren.

Přístup klubu k regeneraci hráčů hodnotí jako správný. Přínos sportovní masáže ve fotbale hodnotí ze 100% jako 80%. Bohužel žádnou osobní zkušenost s tím, kdy sportovní masáž přímo pomohla některému z hráčů nemá.

8.7 Shrnutí

Z informací, které máme o zázemí vyplývá, že fotbalový A tým FK Mladá Boleslav má výborné zázemí pro regeneraci. Maséři a fyzioterapeut se hráčům věnují každý den. Hráči jsou pod kontrolou lékařů. Vybavení masérny pomůckami je dobré. Masážní prostředky adekvátní.

Jak maséři, tak hráči se shodují, že klub přistupuje k regeneraci správně a že je v klubu na vynikající úrovni. Zajímavé je, že samotní hráči hodnotí význam sportovní masáže ve fotbale jako nejvyšší. Na druhou stranu maséři jako 80%.

I když hráči tvrdí, že by bylo nejlepší využívat masáže jednou za 14 dní i mimo klub, tak to nikdo z nich pravidelně nedělá.

9 TECHNOLOGY Florbal Mladá Boleslav

9.1 Charakteristika klubu

Historie boleslavského florbalu sahá pouze do roku 1998, kdy vznikl tým pod patronátem Sokola a začal hrát českou florbalovou 5. ligu. V roce 1999 vznikl v Mladé Boleslavi další florbalový klub pod záštitou pionýrů. Oba týmy fungovaly v Mladé Boleslavi vedle sebe, občas se střetli ve vzájemných utkáních a vyvrcholilo to v sezóně 2001/2002, kdy se prali o místo ve 2. lize. Tam nakonec postoupili pionýři, ale už v další sezóně bylo oběma týmům jasné, že pokud chtějí jít za lepší budoucností, tak musí spojit síly. A tak vznikl na jaře roku 2003 jediný florbalový tým Mladé Boleslavi FBK Sokol Mladá Boleslav, který se později přejmenoval na Billy Boy MB, podle nového sponzora. Hned dalším zlomovým rokem byl pro florbalisty o rok déle postup do extraligy. V roce 2015 získal florbalový tým nového sponzora firmu Technology a tím pádem se i přejmenoval na současný Technology florbal Mladá Boleslav.

Největšími úspěchy týmu jsou od roku 2004 čtyři extraligové bronzky, pořádání a účast na evropském Poháru mistrů a tři výhry na Poháru České Pojišťovny.

9.2 Složení A týmu Technology Florbal Mladá Boleslav

Realizační tým

Realizační tým mladoboleslavských florbalistů se skládá z hlavního trenéra, asistenta trenéra, trenéra brankářů, kondičního trenéra, masérky, fyzioterapeuta a vedoucího týmu.

Co se týká přítomnosti v hale, tak jsou samozřejmě neustále hráčům k dispozici trenéři a vedoucí mužstva. Masérka je v hale přítomna dvakrát týdně před tréninkem a po tréninku a také před, během a po každém zápase.

Lékařská péče je ve florbalovém týmu Mladé Boleslavi zajišťována ze soukromé kliniky Dr. Pírka, která je jeho partnerem. Tam mají hráči k dispozici ortopedy, pokud mají nějaký zdravotní problém. Závaznější zdravotní problémy a operace jsou řešeny v Praze v nemocnici Na Františku u MUDr. Miroslava Sinkuleho.

Soupiska hráčů

V sezóně 2016/2017 bylo v týmu 23 hráčů. Jejich složení je dva brankáři, sedm obránců a čtrnáct útočníků.

9.3 Roční tréninkové cykly

Členění RTC florbalového týmu Mladé Boleslavi bude, dle mého názoru, přibližně stejné, jako to hokejové.

Cyklus začíná přípravným obdobím od půlky května do září, kdy florbalisté trénují pětkrát týdně. Zpravidla chodí dvakrát týdně do posilovny, jednou týdně chodí běhat ven a dvakrát týdně trénují florbalové dovednosti v hale. V přípravě také odehrají přibližně 15 zápasů.

Dále navazuje závodní období trvající od září do konce dubna, kdy florbalisté trénují pětkrát týdně a odehrají mistrovské utkání. Tréninky probíhají dvakrát týdně v posilovně a třikrát týdně v hale. Během tohoto období odehrají přibližně 43 zápasů, záleží však na umístění v soutěži. Během tohoto období mají florbalisté přibližně týden volna kolem Vánoc.

Po závodním následuje přechodné období, které trvá přibližně 3 týdny. V tomto období mají florbalisté volno.

9.4 Zázemí pro regeneraci

Extraligový florbalový tým Mladé Boleslavi trénuje v mladoboleslavské hale, kde se odehrávají i domácí zápasy. Zázemí jim tvoří pouze šatny, posilovna a hrací plocha s tribunou. Samostatné zázemí pro regeneraci nemají.

Nedostatečné zázemí pro regeneraci je dohnalo k tomu, že musejí improvizovat. Proto si v šatně zřídili sud s ledovou vodou, kde si namáčejí nohy převážně po zápasech. Aby mohli využívat služby masérky ve svých prostorách, tak za ní chodí do posilovny, kde má své lehátko. Tam za ní hráči mohou přijít dvakrát týdně po tréninku na masáž. Navíc je jim po domluvě k dispozici i jiné dny, kdy za ní hráči na masáž docházejí domů. V hale je hráčům samozřejmě k dispozici v den zápasu. Dále má v posilovně k dispozici některé míčky vhodné k rehabilitaci a masážní prostředky.

Protože klub nemá své zázemí pro regeneraci, tak mohou hráči využívat ostatní regenerační techniky jinde a mají je od klubu proplácené. Hodně hráčů navštěvuje wellness zónu v mladoboleslavském městském bazénu, kde mají možnost jít do sauny, páry, vířivky, relaxovat na vyhřívaných lavicích, využít bazének s ledovou vodou, výrobek ledu nebo se projít na Kneipově chodníku. Městský bazén je však od haly vzdálen přes celé město, proto někteří využívají sauny a relaxační zónu přímo v hale, kde je již od roku 2015 otevřený saunový svět MB Sauny. Ten nabízí aroma saunu a finskou saunu, kýbl se studenou vodou a relaxační zónu.

Když má některý z hráčů zdravotní problém, který vyžaduje například použití laseru, tak ho využívají ve fotbalovém klubu Mladé Boleslavi nebo v hale u paní Kolářové. Vážnější zdravotní problémy hráčů řeší lékaři ze sanatoria Dr. Pírka a operace MUDr. Miroslav Sinkule v Praze v nemocnici Na Františku.

9.5 Regenerace ve florbalovém A týmu z pohledu hráčů

Ve florbalovém A týmu Mladé Boleslavi je v současnosti 23 hráčů. Jejich průměrný věk je 26 let. S florbalem většina začínala kolem deseti let věku.

Z informací o regeneračním zázemí, které mají florbalisté k dispozici vyplývá, že oproti fotbalovému a hokejovému týmu Mladé Boleslavi mají mnohem menší nabídku způsobů regenerace a pokud chtějí adekvátně regenerovat, tak musí využívat veřejné wellness zóny v městském bazénu, veřejné sauny nebo navštěvovat masérku doma. Hráči těchto možností hojně využívají.

Z dotazníku vyplývá, že všichni navštěvují sauny, vířivku a bazén, tedy využívají fyzikálních terapií. Vzhledem k velké odbornosti masérky k ní hráči nechodí pouze na sportovní masáž, ale také s ní rehabilitují nebo využívají možnosti tejpování. Z dotazníku vyplývá, že 70% týmu absolvuje fyzikální terapie, jde na masáž a rehabilituje alespoň jednou týdně. Na druhou stranu 30% hráčů méně než jednou týdně. Co se týče doby, kterou hráči jednorázově stráví regenerací, tak 50% týmu regeneraci věnuje hodinu času, 25% hráčů více než hodinu času a 25% hráčů méně než 30 minut. Služby masérky využívá 50% hráčů po tréninku, 20% hráčů před tréninkem, 20% hráčů ve dnech volna a 10% hráčů po zápasech. Nejraději jsou hráči masírováni masážními emulzemi značky

Emspoma, někteří také masážními oleji a při bolestech si nechávají na bolavé místo vmasírovat některý z krémů s analgetiky.

Co se týče názoru hráčů na vliv regenerace při předcházení úrazům, tak 90% hráčů zastává názor, že vhodná regenerace má vliv na předcházení úrazům a 10% hráčů si myslí, že tomu tak není. Hráči nejsou za jedno ani v názoru na regenerační techniky. Sportovní masáž jako nejlepší formu regenerace označilo 40% hráčů, 20% si myslí, že ideálním způsobem regenerace je kombinace všech regeneračních technik, 20% hráčů má nejraději ledovou vodu a 20% považuje za nejúčinnější vykonávat kompenzační cvičení.

Z osobních zkušeností hráčů vyplývá, že si pozitivních výsledků všímají především po vykonávání kompenzačních cvičení, ale také po masáži, kdy cítí uvolnění svalů. Hráči hodnotí důležitost sportovní masáže ve florbalu jako 75%. Stejně hodnotí i kvalitu regenerace ve svém klubu.

Vzhledem k tomu, že se hráči s masérkou mohou individuálně domluvit na masáž kdykoliv i mimo vyhrazené dny, kdy je přítomna v hale, tak nikdo z hráčů nechodí na masáž mimo klub k někomu jinému.

9.6 Regenerace ve florbalovém týmu z pohledu masérky

Masérku dělá ve florbalovém A týmu Mladé Boleslavi Anna Pechancová. Masérské činnosti se věnuje 4 roky. K vykonávání této práce absolvovala nejen masérský kurz pro sportovní a rekondiční masáže, ale také bakalářské studium fyzioterapie. U A týmu florbalistů je už třetí sezónu. Hráčům je k dispozici více než třikrát týdně.

Ve florbalovém týmu kromě práce z oblasti regenerace nevykonává žádné jiné činnosti. Z oblasti regenerace vykonává sportovní masáže, tejpung a rehabilitace. Nevěnuje se elektroprocedurám. Spolupracuje s kondičním trenérem a fyzioterapeutem. Při své práci má k dispozici řadu pomůcek jako jsou různé rehabilitační míčky, tejpung různých druhů atp. Z masážních prostředků využívá různé druhy masážních olejů (nejčastěji masážní olej Neutral od firmy Eureko) a masážní emulze značky Emspoma hřejivou a chladivou.

Hráči k ní na masáž chodí pravidelně. Individuálně si vybírají, zda půjdou před tréninkem, po tréninku, po zápase nebo v den volna. Průměrně jí jedna masáž v hale zabere cca 20 minut, aby stihla po tréninku/po zápase vzít co nejvíce lidí. Když k ní jdou hráči na masáž domů, tak jejich masáží stráví až hodinu času.

Co se týče částí těla, které chtějí hráči masírovat, tak 65% hráčů chodí na sportovní masáž nohou a 35% na sportovní masáž zad a šíje. Brankář si nechá jednou za čas promasírovat ruce.

Podle masérky je ve florbalovém klubu přistupováno z regeneraci správně. Přínos sportovních masáží ve florbalu hodnotí jako 80%. Ve své praxi se však zatím nesetkala s případem, kdy by sportovní masáž přímo pozitivně či negativně ovlivnila zdravotní stav hráče.

9.7 Shrnutí

Z informací, které o týmu Technology Florbal Mladá Boleslav máme vyplývá, že tým sice nemá své vlastní zázemí pro regeneraci, ale i tak mají hráči k dispozici svou masérku. Její náplní práce jsou nejen masáže, ale i fyzioterapie a tejpování. Masérka je hráčům k dispozici více než třikrát týdně. Zázemím pro regeneraci je hráčům částečně šatna a posilovna. V šatně mají kád' s ledovou vodou a v posilovně má masérka své lehátko. Po domluvě chodí hráči na masáž i k masérce domů, kde má svou masérnu.

Nedostatečné zázemí kompenzuje klub hráčům příspěvkem na využívání veřejných wellness zón v Mladé Boleslavi. Z mých zjištění vyplývá, že této možnosti hráči hojně využívají.

Přínos sportovních masáží ve florbalu hodnotí hráči jako 75% a masérka jako 80%. Co se týče přístupu klubu k regeneraci, masérka ji hodnotí jako 100%, hráči pouze 75%.

Vzhledem k tomu, že mohou hráči využívat klubovou masérku i mimo sportovní klub a navštěvovat zdarma veřejné wellness zóny v Mladé Boleslavi, tak nikdo z hráčů nevyužívá masáže jinak než prostřednictvím klubu.

10 MW gymnastická škola Mladá Boleslav

10.1 Charakteristika klubu

Gymnastická škola Martiny Wudyové byla založena roku 1995. Klub se specializuje především na aerobik a to jmenovitě na pódiové skladby a fitness aerobik.

Klub vychovává své svěřenkyně od útlého věku a ty nejmladší mají možnost chodit na kroužek moderní gymnastiky, který jim slouží mimo jiné i jako příprava na aerobik. V současné době jsou součástí klubu děvčata od 5 až do 27 let.

Klub jako takový pořádá ukázkové hodiny pro veřejnost, sportovní soustředění, sportovní akce a také vystoupení na různých sportovních nebo kulturních akcích. Klub nepořádá závody, protože nemá dostatek financí na to, aby pokryl náklady.

Za dobu své existence klub vychoval velký počet úspěšných závodnic, které závodí na úrovni I. výkonnostní třídy v pódiových skladbách. Od roku 2008 do roku 2015 se mladoboleslavské závodnice pravidelně umisťují na Mistrovství České Republiky v kategorii Aerobic Team Show, odkud za tu dobu přivezly tři zlaté, čtyři stříbrné a jednu bronzovou medaili.

V roce 2016 vznikla nová kategorie Aerobic Group Performance, kde děvčata dosáhla zatím největšího úspěchu a tím je bronz z Mistrovství světa. Tato kategorie vznikla jako mezinárodní soutěž v pódiových skladbách. Oficiálně podle pravidel v této kategorii mohou závodit závodníci od 8 let, maximální možný věk není dán. V praxi je to však tak, že v této kategorii závodí již dospělí závodníci, protože mladší by to fyzicky nezvládli.

Závodnicím, které dosáhly tohoto skvělého úspěchu je v rozmezí 17-25 let. Aby se probojovaly až na mistrovství světa, tak musely v České republice zvládnout čtyři nominační závody, z nichž jedny byly Mistrovství České Republiky. Na základě těchto čtyř závodů byly vybrány jejich tři nejlepší výsledky, díky kterým se zařadily mezi tři nejlepší týmy z kategorie a byly nominovány na Mistrovství Evropy. Tam děvčata obsadila skvělé třetí místo a díky tomu jela na Mistrovství světa, kde nakonec byla také bronzová.

10.2 Složení gymnastické školy Martiny Wudyové

Realizační tým

Realizační tým se skládá z Martiny Wudyové a její dcery Lucie Chramostové. Ty většinou samy zvládají trénovat všechny věkové kategorie, vymýšlet choreografii, kreslit dresy, připravovat závodnice na závody, jezdit na závody atp. Pokud nestíhají nebo toho mají moc, tak jim např. s tréninky mladších závodnic, tématy skladeb nebo kreslením dresů pomáhají nejstarší závodnice.

Klub nemá žádné své zázemí. Trénuje v pronajatých tělocvičnách v Mladé Boleslavi. Na jedné ze základních škol má pouze malou místnost s náčiním.

Vzhledem k těmto podmínkám se dá očekávat, že klub nespolupracuje s žádnými fyzioterapeuty, lékaři ani maséry. Zdravotník je přítomen na závodech, ale nenáleží k žádnému klubu. Zajišťuje ho pořadatel akce proto, aby byl k dispozici pro závodnice ze všech klubů, kdyby měly nějaké zdravotní problémy.

Hlavní tým dospělých závodnic trénují obě zmiňované trenérky. Je až s podivem, že vše zvládají samy a závodnice dosahují tak skvělých výsledků. Je vidět, že musí mít svou práci dobře sladěnou a i se závodnicemi musí mít skvělý vztah. Ostatně Lucie Chramostová je zároveň i jednou ze závodnic.

Závodnice

Tým dospělých závodnic se v klubu Martiny Wudyové skládá přibližně z 20 dívek. Na závodech smí podle pravidel startovat 8-15 závodnic. Ten to klub většinou připravuje sestavu pro 14 dívek (tento počet je ideální, aby útvar který závodnice vytvoří vypadal na pódiu dobře a je dělitelný dvěma, tudíž se dají vytvářet různé pozice). Tyto dívky jsou v tzn. základu sestavy a jsou doplňované náhradnicemi v případě zranění nebo nemoci. Jelikož každá dívka v sestavě umí vždy právě to, které místo v sestavě zaujímá, tak i její náhradnice umí přesně to, co ona, a nemůže být vystřídána za někoho jiného. Náhradnice většinou výškou, typem postavy, dovednostmi a výkonností odpovídá dívce ze základu sestavy, kterou nahrazuje.

Choreografie sestavy je vždy navrhována podle dovedností a výkonnosti závodnic. Vepředu v jednotlivých útvarech jsou vždy nejšikovnější závodnice (např. při skocích, akrobacii atd.).

Závodnice však v týmu zaujímají i jiné role. Kvůli organizaci a díky sešranosti celého týmu se jedná o povinnosti kolem celého organizování, jak tréninků, tak i soutěží. Podle toho co dívky baví se starají o navrhování dresů, líčení a česání na soutěže a kulturní akce, shánění potřebných věcí atp.

10.3 Roční tréninkové cykly

Tréninkový cyklus přípravy dospělých závodnic začíná v srpnu přípravným obdobím, které je zaměřené na kondiční přípravu závodnic. Aerobik je natolik komplexní sport, že závodnice potřebují rozvíjet jak rychlost, vytrvalost, sílu i obratnost. Mimořádné nároky jsou kladené na flexibilitu, tu rozvíjí závodnice celý rok. Také je v jejich sportu velice důležité soustředění, paměť a správné vnímání hudby. Dále jsou v přípravném období nacvičovány nové choreografie a trénují se ty staré. V tomto období trénují závodnice 4-6 krát týdně. Součástí tohoto období je týdenní soustředění.

V září následuje závodní období, které je vrcholem sezóny. Součástí je Mistrovství České Republiky a Mistrovství světa. Během závodního období průměrně závodnice absolvují jedny až dvoje závody měsíčně.

Po něm následuje v prosinci krátké přechodné období, kdy mají závodnice volno.

V lednu začíná nové přípravné období na jarní závodní sezónu. Tréninky bývají méně náročné než v podzimním přípravném období. Trénuje se ale až šestkrát týdně. Tréninky jsou zaměřené především na nacvik nových choreografií.

V březnu následuje závodní období, kdy závodnice absolvují troje závody v České Republice, jako kvalifikaci na Mistrovství Evropy. Mistrovství Evropy se poté koná v květnu. Tréninky bývají podle potřeby (podle toho jak dobře mají závodnice zvládnutou sestavu) většinou 4 krát týdně.

V červnu následuje období, kdy se už nekonají závody, ale závodnice dál trénují, i když už ne s takovou četností. V tomto období je klubem testována jejich výkonnost.

10.4 Zázemí pro regeneraci

Jak už bylo řečeno, gymnastická škola nemá své vlastní zázemí. Tudíž trénuje v pronajatých tělocvičnách a nemá žádné prostory, které by závodnicím sloužily trvale. Má

pouze malý sklad s náčiním v jedné ze základních škol. Je jasné, že o zázemí pro regeneraci nemůže být řeč. Klub nemá ani svého maséra.

Pokud chtějí závodnice využívat regeneraci, tak musejí individuálně. Od klubu nemají placené nic. I přes to závodnice ve skupinách navštěvují veřejné sauny v Mladé Boleslavi a okolí, chodí do wellness zóny v městském bazénu nebo individuálně podle potřeby na sportovní masáž a k fyzioterapeutovi.

10.5 Regenerace v gymnastickém klubu z pohledu závodnic

Vzhledem k tomu, že gymnastický klub nemá žádné své regenerační zázemí ani maséra, tak je jasné, že pokud chtějí závodnice nějakým způsobem podpořit přirozený proces regenerace organismu, tak musejí individuálně mimo klub. I přes to z dotazníků vyplývá, že závodnice neberou regeneraci na lehkou váhu a regenerační techniky využívají.

Z regeneračních technik závodnice využívají fyzikální terapie (saunu, bazén, vířivku), sportovní masáže a tejpung. Z dotazníků vyplývá, že 50% závodnic absolvuje některou regenerační techniku jednou týdně a 50% závodnic jednou za 14 dní. Zajímavé je, že jednorázově závodnice stráví regeneraci minimálně hodinu, některé potom až např. 2 hodiny v sauně a hodinu na sportovní masáži. Závodnice se shodly, že masáže a ostatní regenerační techniky využívají po tréninku.

Z pomocných masážních prostředků preferují závodnice masážní emulze značky Emspoma hřejivou a chladivou a při bolestech svalů krémy s analgetiky. Nejmenší oblíbenost u nich mají masážní oleje.

Závodnice se shodují v tom, že má vhodná forma regenerace vliv na předcházení úrazům. Jako nejlepší regenerační techniky uvádějí saunu a sportovní masáže, po kterých cítí největší uvolnění svalstva. Ideálem je podle nich kombinace obojího.

Z jejich osobních zkušeností vyplývá, že se po zmiňovaných preferovaných způsobech regenerace cítí fyzicky mnohem lépe, mají uvolněné svaly a nic je nebolí. Některé mají také dobré zkušenosti s tejpungem, který jim ulevuje od bolesti svalů.

Důležitost sportovních masáží v aerobiku hodnotí jako 70%. Přístup klubu k regeneraci hodnotí jako 40%, což je vzhledem k jejich možnostem ještě vysoké číslo. Je vidět, že jsou závodnice smířené s tím, že jsou v klubu velice omezené možnosti a že jsou rády, že klub

funguje tak, jak funguje. Je dobře, že i přes to regeneraci nepodceňují a věnují se jí individuálně.

10.6 Regenerace v gymnastickém klubu z pohledu maséra

Gymnastický klub nemá svého maséra a závodnice individuálně využívají různé maséry. Proto se v této kapitole nic nedozvíme.

10.7 Shrnutí

Ze získaných informací vyplývá, že vzhledem k možnostem, které gymnastický klub má, tak funguje na vynikající úrovni a jeho sportovní úspěchy jsou nevídané. Vedení klubu dosahuje úspěchů opakovaně i s minimálními prostředky a vychovalo si závodnice, které kromě plnění svých sportovních povinností zaujímají v klubu i řadu jiných rolí. To mě vede k závěru, že jsou v tomto klubu výborné mezilidské vztahy a vzájemná spolupráce.

Důležité je, že i přes to závodnice nezapomínají na regeneraci. Z dotazníků vyplynulo, že využívají především fyzikální terapie a sportovní masáže. Důležitost masáží v aerobiku hodnotí jako 70% a i když nemají v klubu žádné možnosti regenerace, tak přístup klubu k regeneraci hodnotí jako 40%.

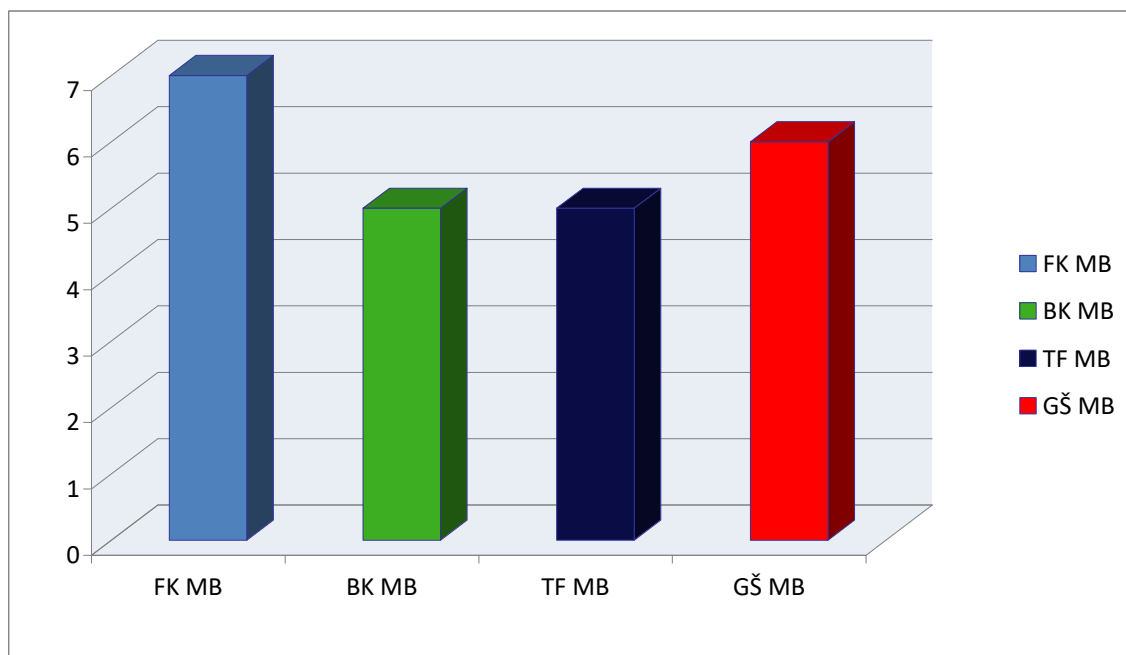
11 Interpretace výsledků výzkumu

V této kapitole se zaměřím na porovnání získaných informací o jednotlivých sportovních klubech. Pro přehlednost je tato kapitola rozdělena na 4 podkapitoly: zatížení, zázemí pro regeneraci, regenerace z pohledu sportovců a regenerace z pohledu maséra.

11.1 Zatížení

1. Průměrný počet tréninků týdně

Graf č. 1 : Počet tréninků týdně.



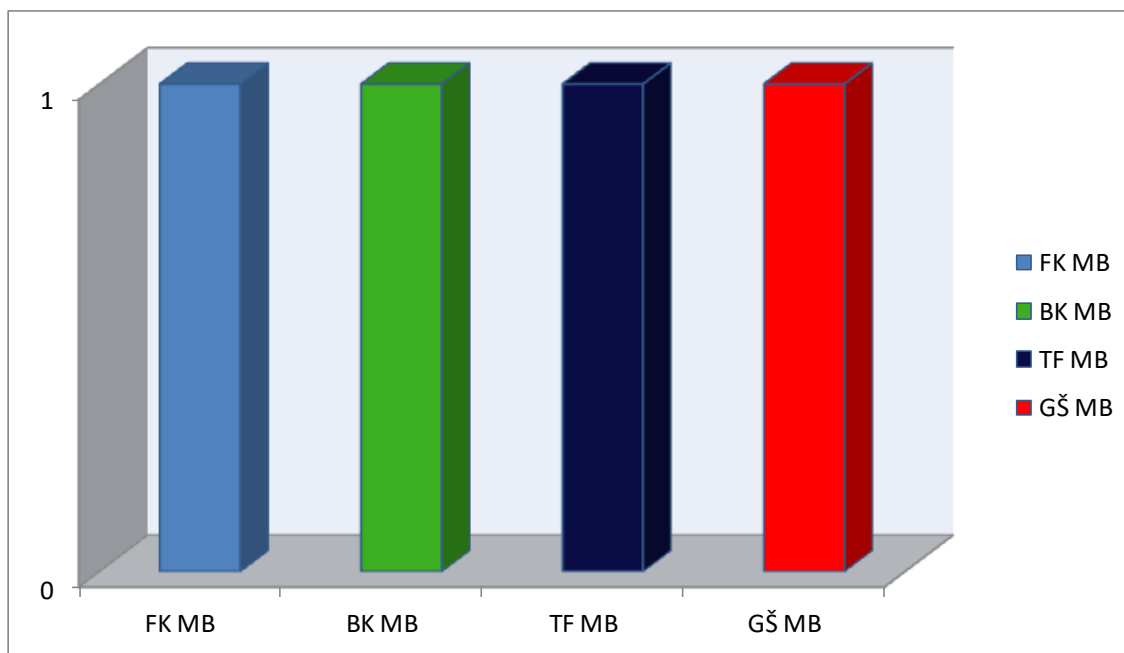
Zdroj : vlastní.

První graf vyjadřuje průměrný počet tréninků v průběhu RTC v jednotlivých sportovních klubech. Vyplývá z něj, že nejvíce tréninků týdně mají fotbalisté FK MB, kteří jich absolvují sedm týdně. Tento počet je dán tím, že jako jediní trénují i v závodním období až dvakrát týdně dvoufázově, tzn. že mají dva tréninky denně. Závodnice aerobiku z gymnastické školy trénují v průměru šestkrát týdně, nikdy ne dvoufázově. U nich je to

dáno nízkým počtem soutěží, který kompenzují vysokou tréninkovou zátěží. Hokejisté a florbalisté absolvují průměrně 5 tréninků týdně.

2. Průměrný počet volných dnů v týdnu

Graf č. 2 : Počet dnů volna týdně.

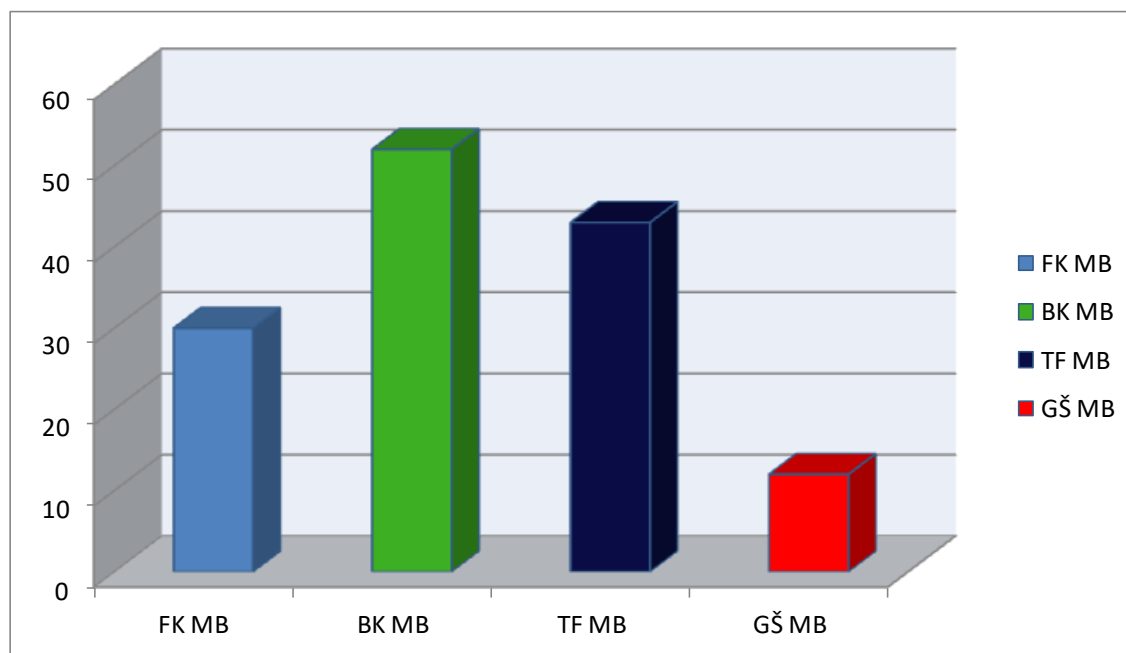


Zdroj : vlastní.

Graf číslo dva vyjadřuje průměrný počet volných dnů v týdnu během RTC. Z grafu vyplývá, že všechny kluby nechávají svým sportovcům jeden den v týdnu volný. Informace by se vzhledem k předchozímu grafu mohly zdát matoucí, protože počty volných dnů nesedí vzhledem k počtu tréninků, ale to je dáno tím, že některé týmy trénují dvoufázově a také nejsou započteny soutěžní dny.

3. Počet soutěží za sezónu

Graf č. 3 : Počet soutěží za sezónu.

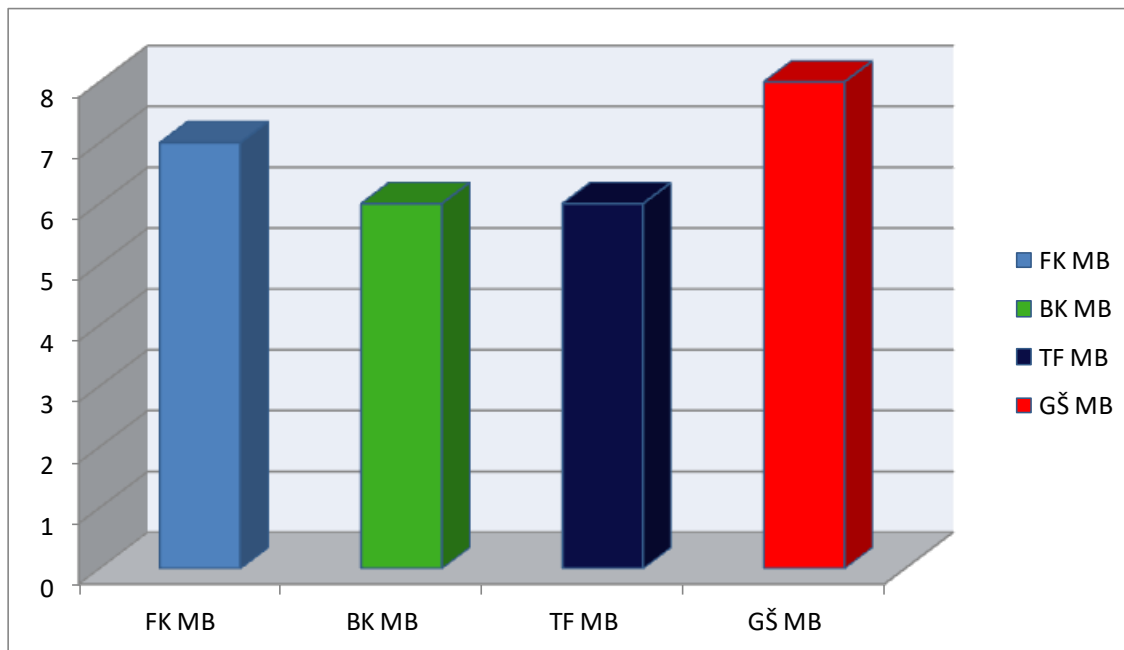


Zdroj : vlastní.

Graf číslo tři vyjadřuje průměrné počty soutěží za sezónu. Z tohoto grafu je patrné, že jednoznačně nejvíc zápasů (52) absolvují hokejisté, v těsném závěsu jsou florbalisté (43), pak jsou fotbalisté (30) a nejméně soutěží v sezóně absolvují závodnice aerobiku (12). Na tomto grafu jsou nejvíce vidět rozdíly mezi jednotlivými sportovními odvětvími.

4. Volno v přechodných obdobích tréninkového cyklu

Graf č. 4 : Volno v přechodných obdobích ročního tréninkového cyklu v týdnech.

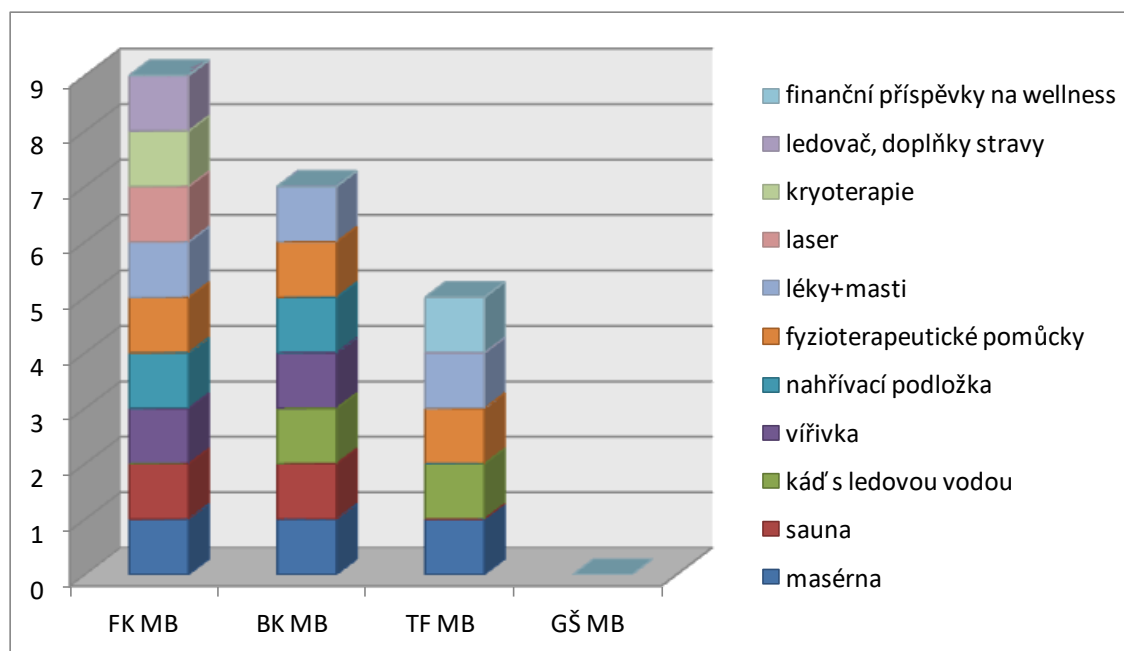


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 4 vyjadřuje průměrný počet volných týdnů v přechodných obdobích RTC jednotlivých sportovních klubů. Rozdíly mezi kluby nejsou velké. Z grafu však vyplývá, že nejvíce volna mají závodnice aerobiku z GŠ MB a to osm týdnů. Fotbalisté z FK MB mají volno sedm týdnů. Hokejisté a florbalisté mají v průměru volno stejně dlouho a to šest týdnů.

11.2 Zázemí pro regeneraci ve sportovních klubech

Graf č. 5 : Zázemí pro regeneraci ve sportovních klubech.



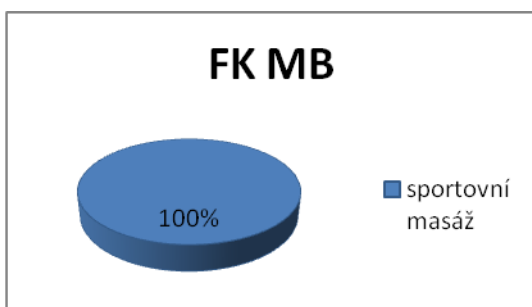
Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 5 vyjadřuje zázemí pro regeneraci v jednotlivých sportovních klubech. Každý z klubů má jiné možnosti a dle toho se odvíjí i regenerační zázemí, které poskytují svým sportovcům. Nejlepší podmínky mají fotbalisté, kteří kromě tradičních věcí, jako je sauna, vířivka, masérna atd., mohou využívat i laser nebo kryoterapii přímo na stadionu. Zajímavé je, že florbalisté nemají žádnou svou wellness zónu, ale improvizují - kád' s ledovou vodou mají v šatně a jako masérna jim slouží posilovna, kde mají masérské lehátko a kam za nimi dochází masérka. Gymnastická škola nemá vůbec žádné zázemí, tudíž nemá ani zázemí pro regeneraci.

11.3 Regenerace z pohledu sportovců

1. Nejvíce vyhovující regenerační techniky podle sportovců

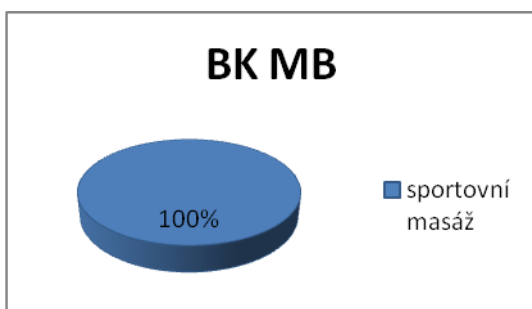
Graf č. 6 : Regenerační techniky, které nejvíce vyhovují fotbalistům.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 6 vyjadřuje regenerační techniky, které nejvíce vyhovují fotbalistům Fotbalového Klubu Mladá Boleslav. Z grafu vyplývá, že fotbalistům nejvíce vyhovuje sportovní masáž.

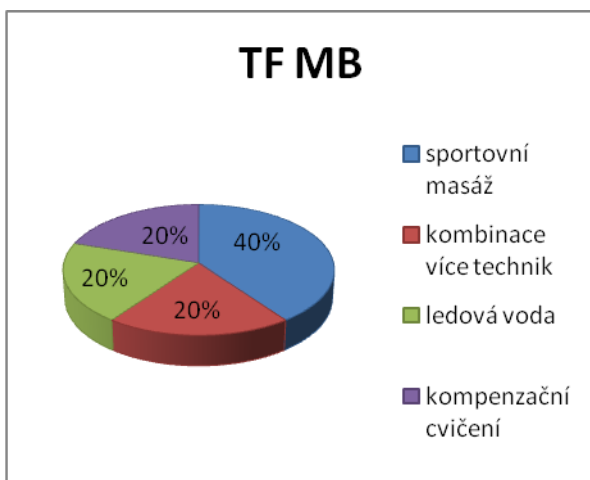
Graf č. 7 : Regenerační techniky, které nejvíce vyhovují hokejistům.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 7 vyjadřuje regenerační techniky, které nejvíce vyhovují hokejistům Bruslařského Klubu Mladá Boleslav. Z grafu vyplývá, že hokejistům nejvíce vyhovuje sportovní masáž.

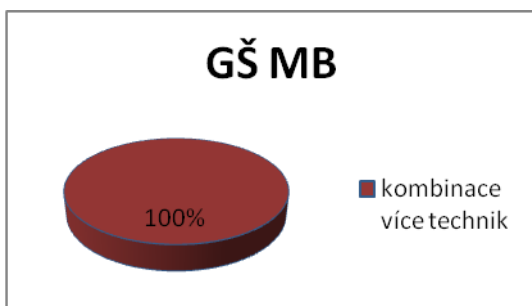
Graf č. 8 : Regenerační techniky, které nejvíce vyhovují florbalistům.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 8 vyjadřuje regenerační techniky, které nejvíce vyhovují florbalistům Technology Florbal Mladá Boleslav. Z grafu vyplývá, že 40% z nich nejvíce vyhovuje sportovní masáž, 20% ledová voda, 20% kompenzační cvičení a zbylým 20% kombinace více technik.

Graf č. 9 : Regenerační techniky, které nejvíce vyhovují závodnicím aerobiku.

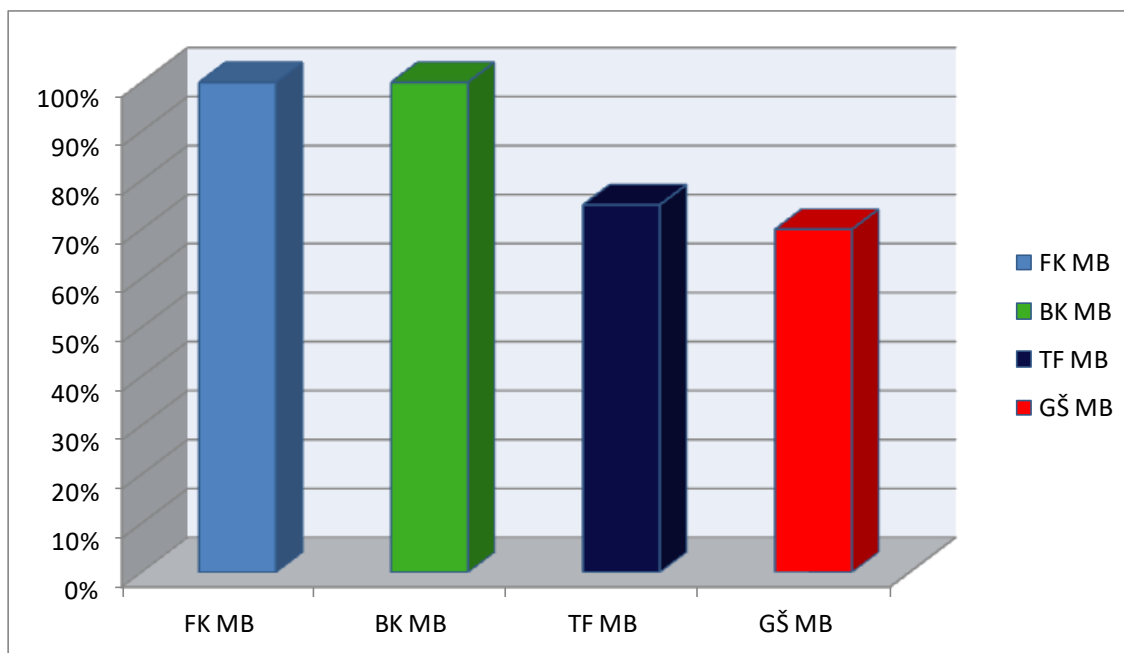


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 9 vyjadřuje regenerační techniky, které nejvíce vyhovují závodnicím aerobiku Gymnastické školy Martiny Wudyové. Z grafu vyplývá, že závodnicím nejvíce vyhovuje kombinace více technik.

2. Názory sportovců na důležitost sportovních masáží v jejich sportovním odvětví

Graf č. 10 : Názory sportovců na důležitost sportovních masáží v jejich sportovním odvětví.

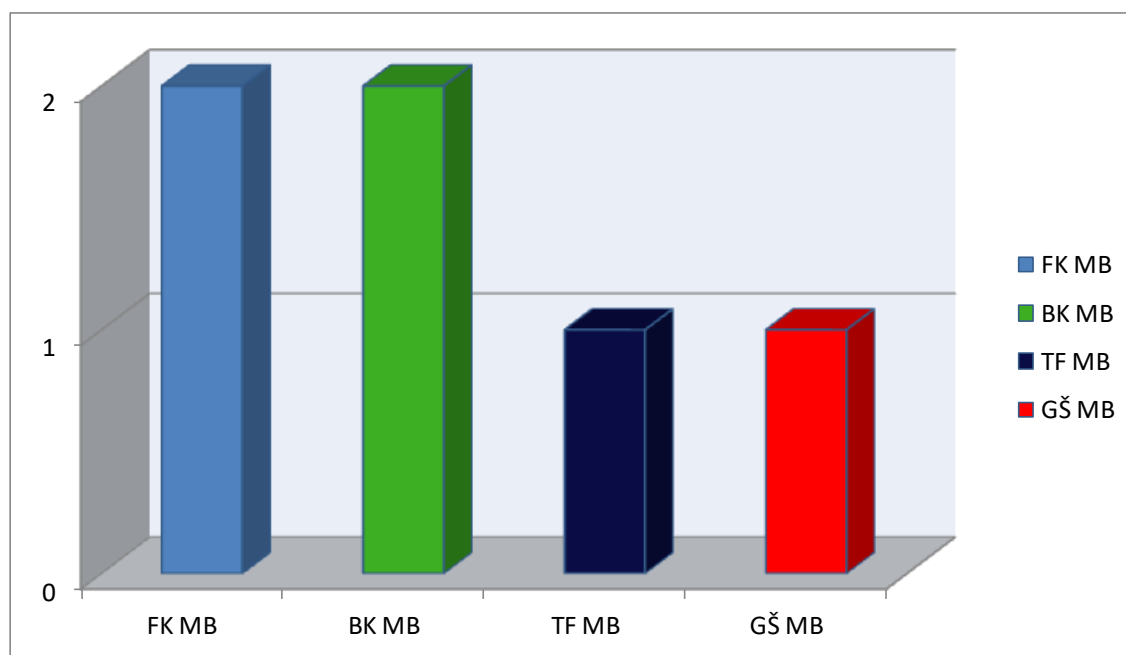


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 10 vyjadřuje názory sportovců na důležitost sportovních masáží v jejich sportovním odvětví. Z grafu vyplývá, že největší důležitost přikládají sportovním masážím fotbalisté a hokejisté a to plných 100%. Florbalisté přikládají masážím 75% důležitost a závodnice aerobiku 70%.

3. Četnost využívání sportovní masáže sportovci z jednotlivých sportovních klubů

Graf č. 11 : Četnost využívání sportovní masáže sportovci z jednotlivých sportovních klubů.

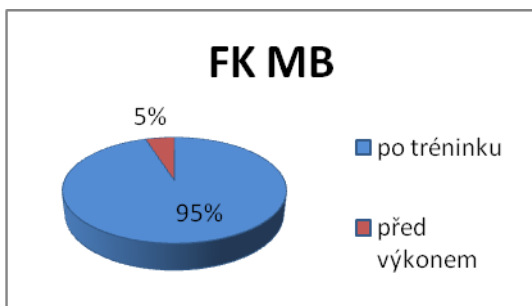


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 11 vyjadřuje četnost využívání sportovních masáží jednotlivými sportovci v jednotlivých sportovních klubech. Nejčastěji využívají sportovní masáže fotbalisté. Ti chodí pravidelně dvakrát týdně. Hned za nimi jsou hokejisté, kteří chodí jednou až dvakrát týdně. Většina florbalistů (70%) využívá sportovní masáž jednou týdně, zbylí hráči pouze jednou za 14 dní. Podobně jsou na tom závodnice aerobiku. Polovina z nich využívá sportovní masáž jednou týdně, druhá polovina přibližně jednou za 14 dní.

4. Doba, ve kterou chodí sportovci na masáž

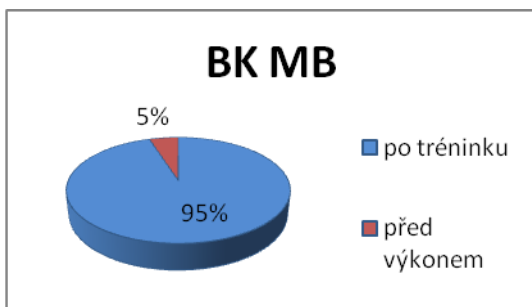
Graf č. 12 : Doba, ve kterou chodí na masáž fotbalisté.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 12 vyjadřuje dobu, kdy chodí fotbalisté na masáž. Z grafu vyplývá, že v 95% případů chodí na masáž po tréninku a v 5% využívají pohotovostní masáž před výkonem.

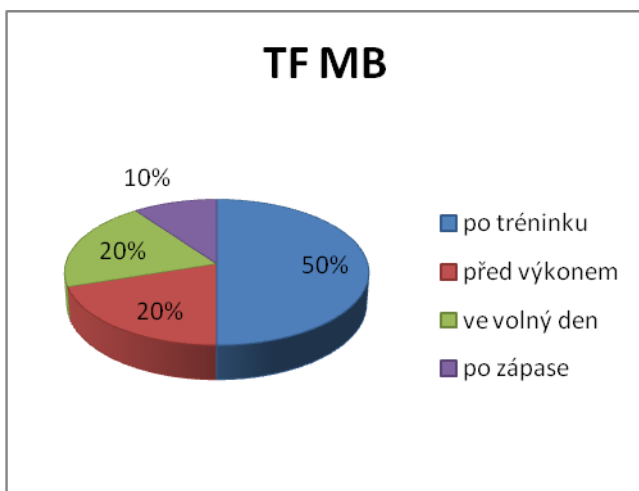
Graf č. 13 : Doba, ve kterou chodí na masáž hokejisté.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 13 vyjadřuje dobu, kdy chodí hokejisté na masáž. Graf je stejný jako u fotbalistů a vyplývá z něj, že v 95% případů chodí na masáž po tréninku a v 5% využívají pohotovostní masáž před výkonem.

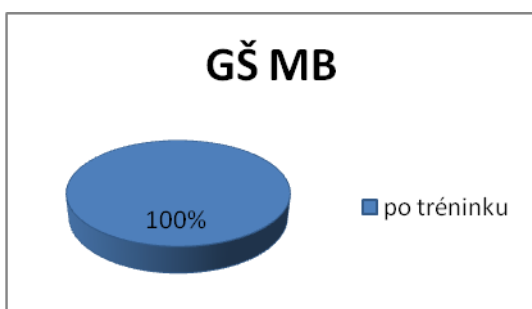
Graf č. 14 : Doba, ve kterou chodí na masáž florbalisté.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 14 vyjadřuje dobu, kdy chodí florbalisté na masáž. Z grafu vyplývá, že v 50% případů chodí na masáž po tréninku, ve 20% využívají pohotovostní masáž před výkonem, ve 20% navštěvují masáže ve volný den a v 10% po zápase.

Graf č. 15 : Doba, ve kterou chodí na masáž závodnice aerobiku.

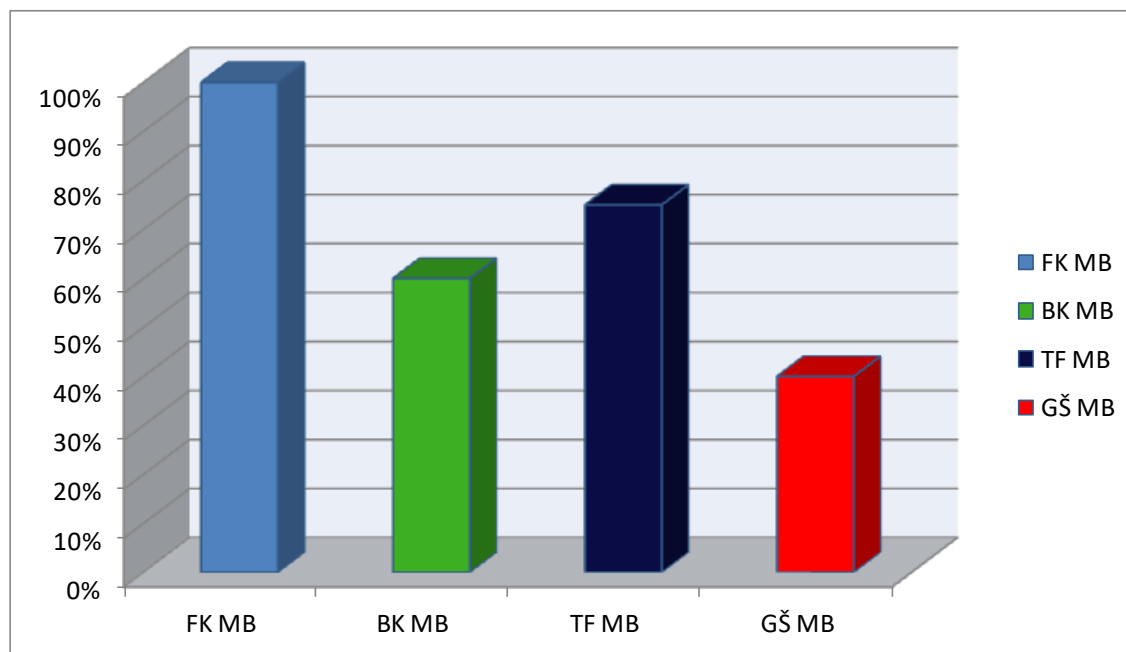


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 15 vyjadřuje dobu, kdy chodí závodnice aerobiku na masáž. Z grafu vyplývá, že ve 100% případů chodí na masáž po tréninku a ne nikdy jindy.

5. Hodnocení regenerace ve sportovních klubech sportovci

Graf č. 16 : Hodnocení regenerace sportovci ve sportovních klubech v %.



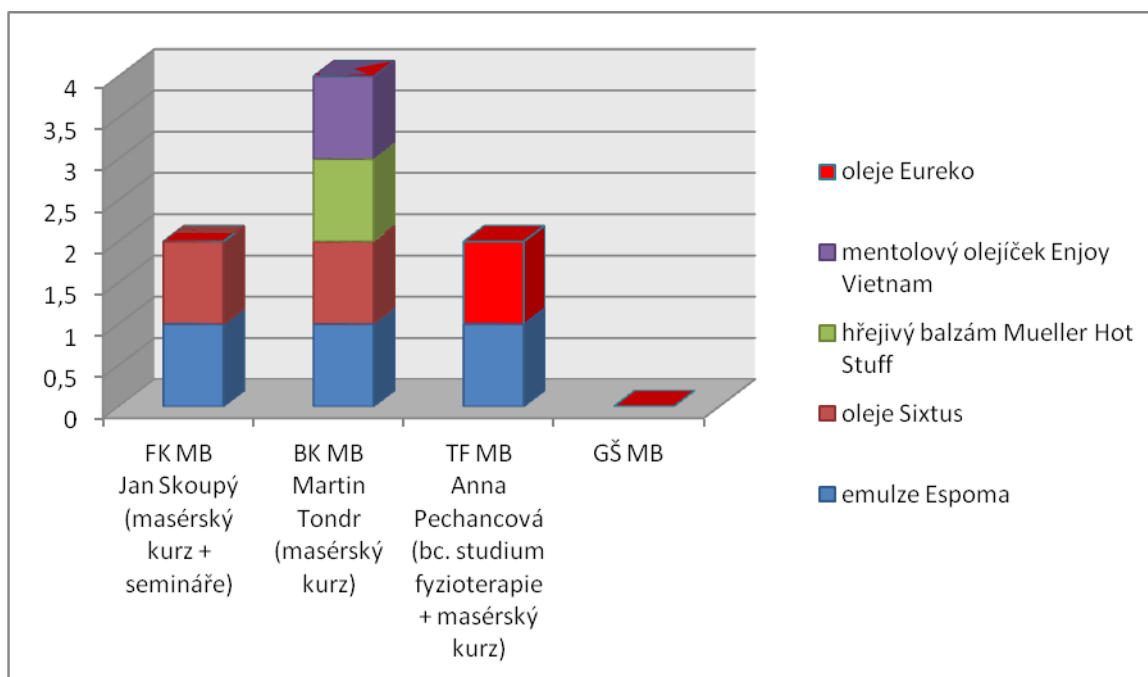
Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 16 vyjadřuje, jak sportovci hodnotí úroveň regenerace ve svém sportovním klubu. Jediní fotbalisté hodnotí svůj klub sto procenty. Za nimi jsou florbalisté, kteří i když nemají ideální podmínky, hodnotí úroveň regenerace ve svém klubu 75%. Hokejisté, paradoxně, i když mají oproti florbalistům mnohem více možností regenerace, hodnotí úroveň regenerace ve svém klubu pouze šedesát procenty. Největší zajímavostí je, že závodnice aerobiku, které ve svém klubu žádné možnosti regenerace nemají, hodnotí úroveň regenerace čtyřiceti procenty.

11.4 Regenerace z pohledu maséra

1. Maséři ve sportovních klubech, jejich odbornost a používané masérské prostředky

Graf č. 17 : Maséři sportovních klubů, jejich odbornost a používané masérské prostředky.

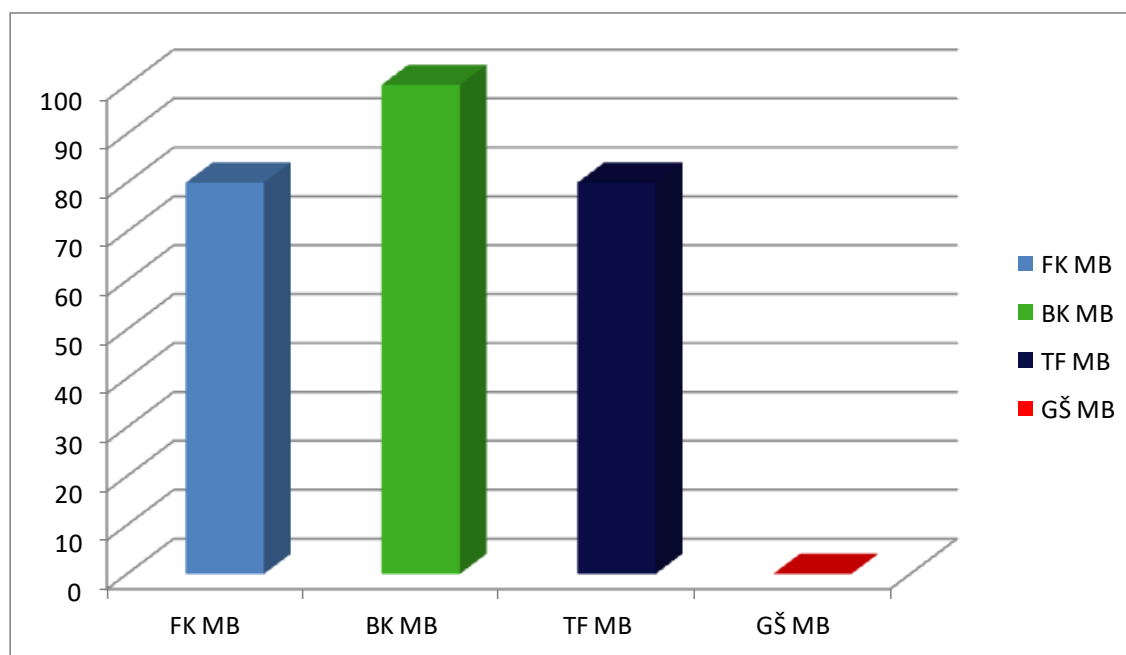


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 17 vyjadřuje maséry jednotlivých sportovních klubů, jejich odbornost a masérské prostředky, které používají. Ve fotbalovém klubu masíruje Jan Skoupý, který absolvoval masérský kurz a různé další semináře týkající se masáže a regenerace. Nejčastěji na masáže používá emulze Espoma a oleje Sixtus. V hokejovém klubu masíruje Martin Tondr, který absolvoval masérský kurz a jako masážní prostředky používá emulze Espoma, oleje Sixtus, hřejivý balzám Mueller Hot Stuff a mentolový olejček z Vietnamu. Florbaldovou masérkou je Anna Pechancová, která absolvovala bakalářské studium fyzioterapie a masérský kurz. Na masáže používá emulze Espoma a oleje Eureko. Gymnastická škola žádného maséra nemá, proto je její graf prázdný.

2. Hodnocení přínosu sportovní masáže ve sportovních odvětvích dle názoru masérů

Graf č. 18 : Přínos sportovní masáže v % dle hodnocení masérů jednotlivých sportovních klubů.

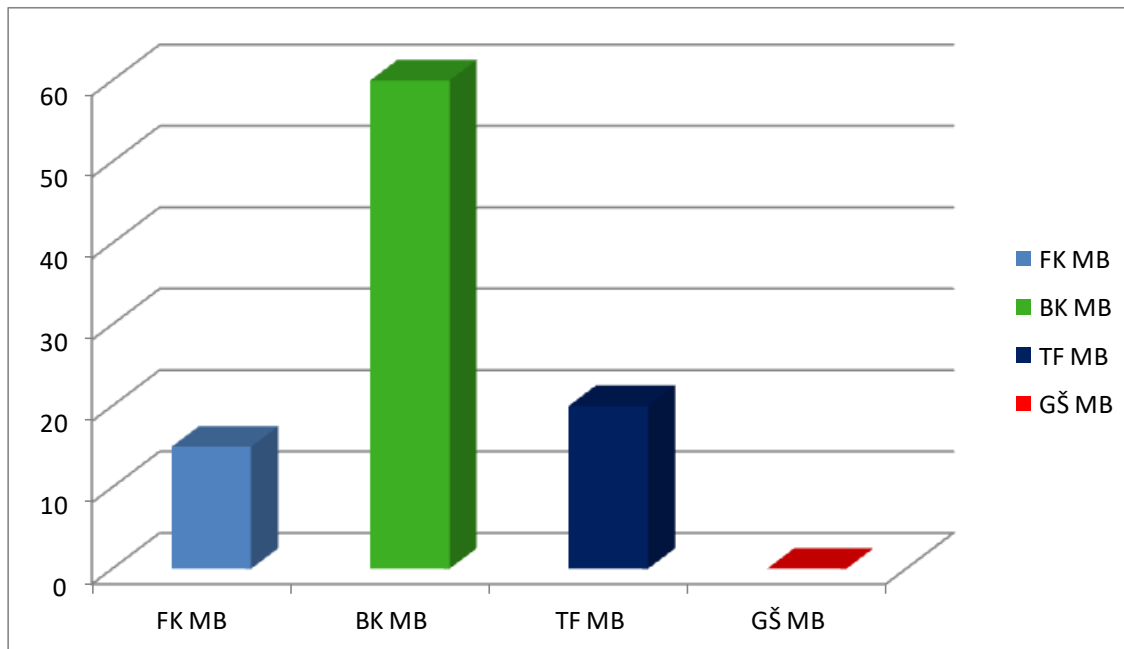


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 18 vyjadřuje, jak hodnotí maséři přínos sportovní masáže ve sportovním odvětví, ve kterém působí. Jan Skoupý, masér fotbalového klubu, hodnotí přínos sportovní masáže ve fotbale osmdesáti procenty. Martin Tondr, masér hokejového klubu, hodnotí přínos sportovní masáže v hokeji sto procenty. Anna Pechancová, masérka florbalového klubu, hodnotí přínos sportovní masáže ve florbale osmdesáti procenty. Gymnastická škola maséra nemá, proto zde neměl kdo hodnotit.

3. Kolik času věnuje masér jedné masáži

Graf č. 19 : Čas věnovaný jedné masáži ve sportovních klubech.

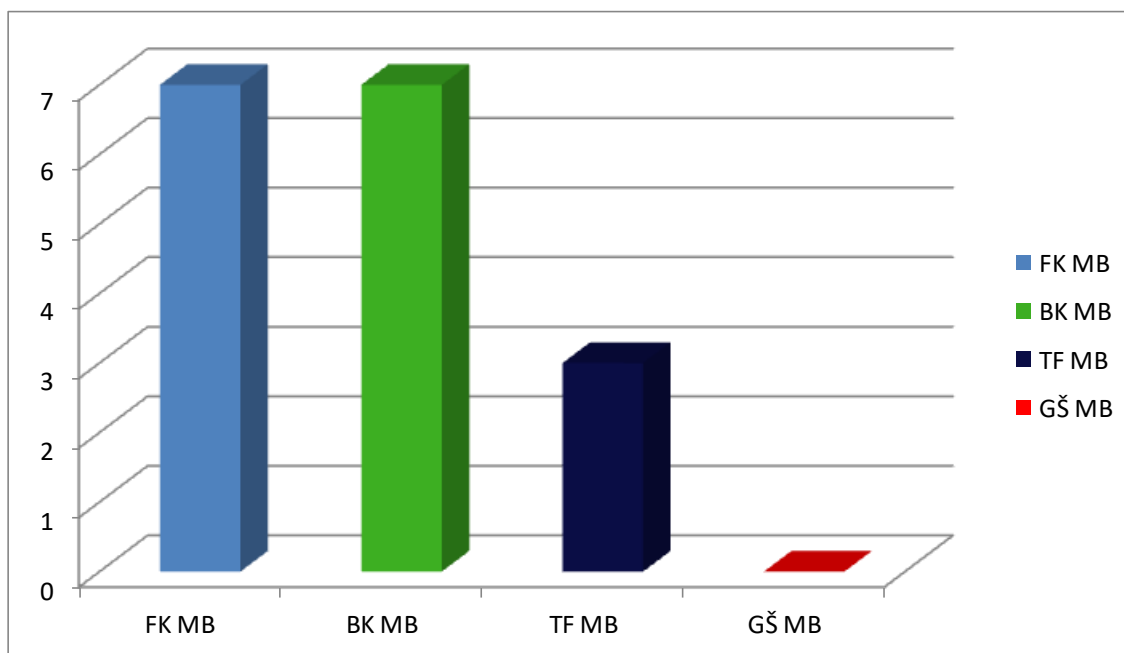


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 19 vyjadřuje čas, který maséři věnují jedné masáži. Jan Skoupý z fotbalového klubu věnuje jedné masáži v průměru 15 minut. Martin Tondr z hokejového klubu věnuje každé masáži až hodinu času. Anna Pechancová, masérka florbalistů, věnuje jedné masáži v průměru 20 minut. Gymnastická škola nemá maséra, proto je i tento graf prázdný.

4. Kolikrát v týdnu je masér sportovcům k dispozici

Graf č. 20 : Kolikrát v týdnu je masér sportovcům k dispozici.

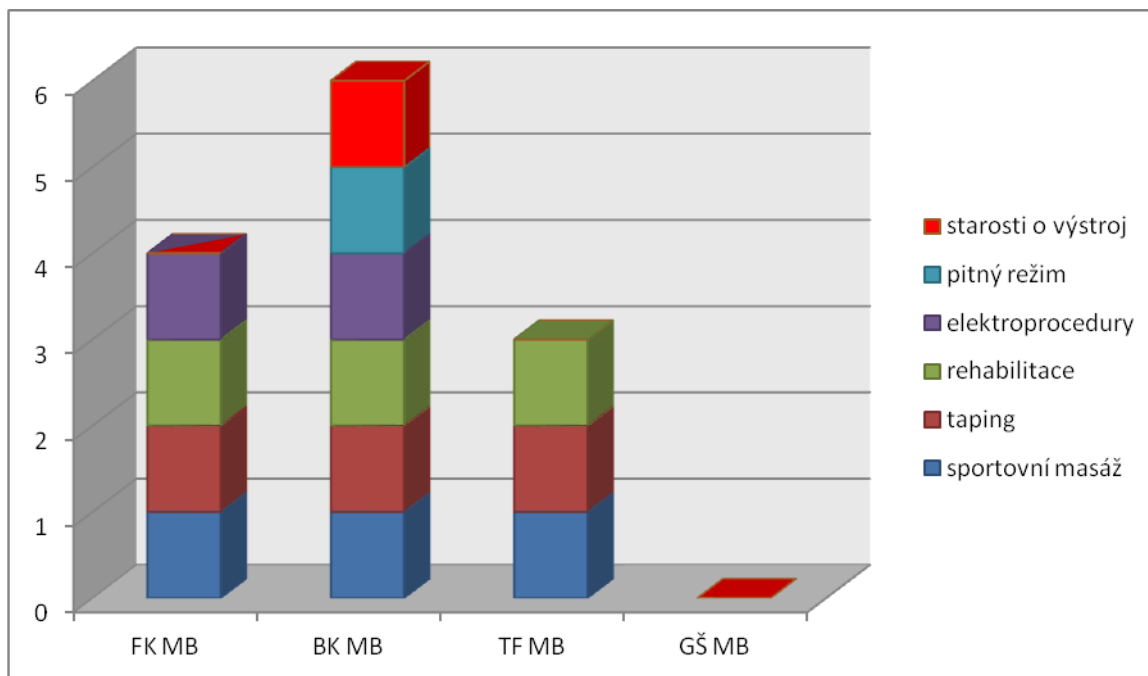


Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 20 vyjadřuje počet dnů v týdnu, které je masér k dispozici sportovcům. Ve fotbalovém klubu je masér sportovcům k dispozici každý den. Stejně to je v hokejovém klubu. Masérka florbalistů jim je k dispozici třikrát týdně. Gymnastická škola maséra nemá, masér jim proto není k dispozici nikdy.

5. Náplň práce masérů ve sportovních klubech

Graf č. 21 : Náplň práce masérů ve sportovních klubech.

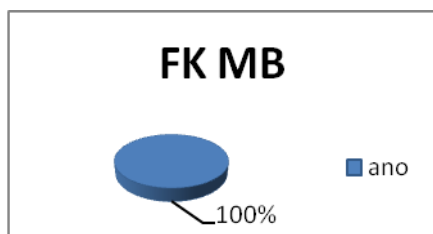


Zdroj : Vastní.

Graf číslo 21 popisuje náplň práce masérů ve sportovních klubech. Jan Skoupý ve fotbalovém klubu nejenom masíruje, ale také se věnuje tejpingu, rehabilitacím a elektroprocedurám. Martin Tondr v hokejovém klubu masíruje, tejpuje, rehabilituje s hráči, provádí elektroprocedury, stará se hráčům o pitný režim a má na starosti výstroj. Anna Pechancová se ve florbalovém klubu věnuje sportovní masáži, tejpingu a rehabilitacím. Gymnastická škola maséra nemá, proto je i tento graf prázdný.

6. Hodnocení regenerace ve sportovních klubech maséry

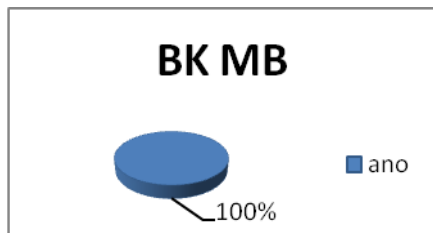
Graf č. 22 : Hodnocení regenerace masérem ve fotbalovém klubu.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 22 vyjadřuje, jak hodnotí masér přístup fotbalového klubu k regeneraci. V tomto případě hodnotí Jan Skoupý plnými sto procenty.

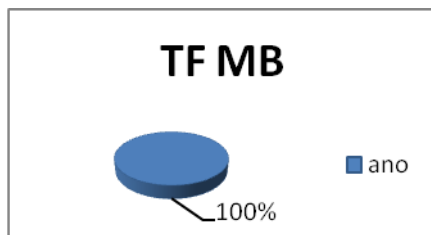
Graf č. 23 : Hodnocení regenerace masérem v hokejovém klubu.



Zdroj : Vlastní.

Graf číslo 23 vyjadřuje, jak hodnotí masér přístup hokejového klubu k regeneraci. I v tomto případě je hodnocení sto procentní, v tomto případě Martinem Tondrem.

Graf č. 24 : Hodnocení regenerace masérkou ve florbalovém klubu.



Zdroj : vlastní.

Graf číslo 24 vyjadřuje, jak hodnotí masérka přístup florbalového klubu k regeneraci. Ani tento graf není výjimkou. Anna Pechancová hodnotí přístup florbalového klubu také sto procenty.

12 Diskuze

Hlavním cílem práce bylo zmapovat a porovnat velikost zatížení a využívání sportovních masáží a jiných druhů regenerace ve sportovních klubech v regionu Mladá Boleslav. Testovala jsem sportovní kluby, které vykonávají sportovní činnost na nejvyšší úrovni. Těmi v Mladé Boleslavi jsou hokejisti Bruslařského Klubu Mladá Boleslav, fotbalisti Fotbalového Klubu Mladá Boleslav, florbalisti Technology Florbal Mladá Boleslav a tým aerobiku Gymnastické Školy Martiny Wudyové. Dalším cílem bylo podle výsledků výzkumu doporučit, která sportovní odvětví by se na regeneraci měla zaměřit více.

PO1 – Jak velké rozdíly ve velikosti zatížení se vyskytují mezi jednotlivými sporty realizovanými sportovními kluby hrajícími nejvyšší soutěž v regionu Mladá Boleslav?

Ke zjištění rozdílnosti zatížení v jednotlivých klubech jsem zjišťovala informace, které se dají dobře porovnat. Byly jimi hlavně informace o počtu tréninků týdně, o počtu zápasů/soutěží v hlavní sezóně, průměrný počet volných dnů v týdnu a přibližný časový horizont volna v přechodném období.

Zjistila jsem, že rozdíly v zatížení mezi jednotlivými sporty jsou především v počtu soutěží v hlavní sezóně. Největší rozdíl je mezi hokejisty a gymnastickou školou a to o přibližně 40 soutěží. V počtech tréninků týdně jsou také drobné rozdíly. Nejvíce tréninků týdně mají fotbalisté, ale pouze přibližně o jeden oproti aerobikovému týmu a o dva oproti florbalistům a hokejistům. Všechny týmy mají jeden den v týdnu volno. V přechodných obdobích tréninkového cyklu mají florbalisti a hokejisti přibližně šest týdnů volna, fotbalisté sedm a závodnice aerobiku osm.

H1 – Předpokládám, že velikost zatížení z hlediska četnosti tréninků a soutěží se bude lišit v rozmezí 30-50% z celkového objemu zatížení nejvíce zatěžovaného sportovního odvětví.

Hypotéza se nepotvrdila: Z nasbíraných informací ohledně RTC jednotlivých sportovních klubů vyplývá, že rozdíly v zatížení mezi sportovními kluby jsou nižší než 30%. Největší rozdíly jsou v počtech soutěží za sezonu. Na druhou stranu počty tréninků, počty volných dnů v týdnu a počty volných týdnů v přechodných obdobích RTC jsou velmi podobné.

PO2 – Lze na základě zjištění zatížení sportovců určit nejvíce zatěžované sportovní odvětví?

Ve svém výzkumu jsem se snažila nasbírat informace, které by se daly dobře porovnat mezi sebou, abych pak mohla vyhodnotit, kteří sportovci jsou vystaveni nejvyšší zátěži. Byly to informace ohledně počtu tréninků, soutěží, volných dnů v týdnu a volných týdnů v přechodných obdobích ročního tréninkového cyklu. Tyto informace se mi podařilo shromáždit a nejvíce zatěžované sportovní odvětví určit.

H2 – Předpokládám, že nejvíce zatěžovaným sportovním odvětvím v průběhu RTC bude lední hokej.

Hypotéza se potvrdila: Při zkoumání zátěže jsem potřebovala znát některé informace z RTC jednotlivých sportovních klubů, které se dají porovnat tak, aby se dalo určit, které sportovní odvětví je nejvíce zatěžované. Porovnávala jsem tedy počty tréninků týdně, počty volných dnů v týdnu, počet soutěží za RTC a týdny volna v přechodných obdobích RTC. Z těchto informací vyplývá, že nejvíce zatěžovanými jsou hokejisté, kteří za RTC absolvují nejvíce soutěží a v přechodných obdobích mají nejméně volna.

PO3 - Jaké druhy regenerace a sportovních masáží se vyskytují u sportovních klubů na nejvyšší výkonostní úrovni.

Mezi druhy regenerace v jednotlivých sportovních klubech jsou velké rozdíly. Je to dáno především rozdílným zázemím a možnostmi sportovních klubů. Nejvíce na výběr z druhů regenerace mají fotbalisté, kteří mohou využívat nejen sportovní masáže, ale také saunu, vířivku, rehabilitace, kryoterapii, laser, ledovač, nahřívací podložku, fyzioterapeutické pomůcky a farmaceutické prostředky. Hokejisté mohou využívat sportovní masáže, saunu, vířivku, rehabilitace, kád' s ledovou vodou, nahřívací podložku, fyzioterapeutické pomůcky a farmaceutické prostředky. Florbalisté mohou využívat sportovní masáže, rehabilitace, kád' s ledovou vodou, fyzioterapeutické pomůcky a farmaceutické prostředky. Závodnice aerobiku ve svém sportovním klubu nemají možnost využívat žádný z druhů regenerace.

H3 - Předpokládám, že všechny sportovní kluby využívají k regeneraci nejen sportovní masáž, ale také saunu, vířivku a rehabilitace.

Hypotéza se nepotvrdila: Ze získaných informací vyplývá, že ze zkoumaných sportovních klubů mají pouze fotbalisté a hokejisté přímý přístup ke všem těmto druhům

regenerace. Florbalisté nemají možnost ve sportovním klubu využívat saunu a vířivku a závodnice aerobiku nemají možnost v klubu využívat žádný z druhů regenerace.

PO4 – Který sportovní klub má nejlepší zázemí pro regeneraci?

Zjistila jsem, že řádné zázemí pro regeneraci mají pouze fotbalisté a hokejisté. Rozdíly mezi zázemími těchto dvou klubů nejsou tak velké. O něco lépe jsou na tom fotbalisté, kteří mají navíc k dispozici laser a kryoterapii a jejichž zázemí je novější než to v hokejovém klubu. K úplně opačným výsledkům jsem dospěla u gymnastické školy, která nemá žádné zázemí pro regeneraci. Překvapením bylo také velice improvizované zázemí florbalového klubu, který k regeneraci ve svých prostorách využívá šatnu a posilovnu. Florbalový klub se to ovšem svým hráčům snaží vynahradiť příspěvky na navštěvování veřejných wellness zón v Mladé Boleslavi.

H4 – Předpokládám, že nejlepší zázemí pro regeneraci mají fotbalisté.

Hypotéza se potvrdila: Z nasbíraných dat vyplývá, že nejlepší zázemí pro regeneraci mají fotbalisté, protože je nejen nejmodernější, ale mají na výběr z nejvíce regeneračních způsobů.

PO5 – Jsou sportovci spokojeni s regenerací ve svém sportovním klubu?

Není překvapením, že nejspokojenějšími jsou fotbalisté, kteří hodnotí úroveň regenerace v FK Mladá Boleslav plnými sto procenty. Hokejisté, kteří nemají zázemí ani ostatní aspekty regenerace na o moc horší úrovni ohodnotili svůj klub pouze 60%, což je překvapivé hlavně z hlediska florbalistů a závodnic aerobiku. Florbalisté totiž úroveň regenerace ohodnotili 75%, i když nemají prakticky žádné vlastní zázemí. Největším překvapením jsou závodnice aerobiku, které nejen že nemají vlastní zázemí, ale nemají ani vlastního maséra a i přes to ohodnotily úroveň regenerace v klubu 40%.

H5 – Předpokládám, že fotbalisté a hokejisté budou s regenerací ve svém sportovním klubu spokojenější než florbalisté a závodnice aerobiku.

Hypotéza se nepotvrdila: Podle toho, jak sportovci hodnotili úroveň regenerace ve svém sportovním klubu vyšlo najevo, že nejspokojenější jsou fotbalisté, ale překvapivě hned za nimi hodnotí dobře úroveň regenerace ve svém sportovním klubu florbalisté. Až za nimi jsou v hodnocení hokejisté a na posledním místě závodnice aerobiku.

PO6 – Ve kterém sportovním klubu jsou využívány v rámci regenerace nejvíce sportovní masáže?

Zjistila jsem, že nejvíce sportovní masáž v rámci regenerace využívají fotbalisté a hokejisté. U florbalistů využívá nejčastěji sportovní masáž necelá polovina týmu a závodnice aerobiku nejraději kombinují více regeneračních technik.

H6 – Předpokládám, že nejvíce využívají sportovní masáž fotbalisté.

Hypotéza se potvrdila: Z výzkumu vyplývá, že fotbalisté využívají z dotazovaných sportovců masáž nejčastěji a to dvakrát týdně.

PO7 – Lze na základě zjištění celkové zátěže doporučit sportovní masáž jednotlivým sportovním odvětvím?

Sportovní masáž lze doporučit nejen na základě celkové zátěže sportovců, ale především na základě jejich vlastních pocitů. Každý ze sportovců se danému sportovnímu odvětví věnuje buď od útlého věku nebo už řadu let, proto znají své tělo a vědí, který druh regenerace jim vyhovuje a který ne. Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že všichni sportovci přikládají sportovní masáži ve svém odvětví vysokou důležitost a ač třeba závodnice aerobiku nemají takové možnosti jako třeba fotbalisté nebo hokejisté, tak sportovní masáže přesto využívají i mimo klub. Také z názorů masérů o důležitosti sportovních masáží v jejich sportovních odvětví vyplývá, že je pro sportovce důležitá. Což je také směrodatným zjištěním, protože vycházejí z dlouholeté praxe.

H7 – Předpokládám, že na základě sportovní zátěže v průběhu RTC lze doporučit sportovní masáž především ledním hokejistům.

Hypotéza se potvrdila: Z výzkumu vyplynulo, že hokejisté mají nejvyšší sportovní zátěž a z tohoto hlediska se jim tedy dá sportovní masáž doporučit. Také je důležité, že sami hokejisté hodnotí sportovní masáž jako nejlepší způsob regenerace a přikládají ji v hokeji velkou důležitost. Masér v hokejovém klubu také hodnotí přínos masáží v tomto sportovním odvětví jako nejvyšší.

13 Závěry

V úvodu diplomové práce bylo potřeba podrobně zpracovat téma sportovního tréninku, zaměřeného na trénink vrcholového sportu, jeho úkolů, struktury, složek a cílů. Dalším důležitým bodem bylo zatížení, jeho vliv na organismus a s tím spojená únava. Všechny tyto věci bylo potřeba si představit a definovat, abychom mohli přejít k zotavným procesům, regeneraci a sportovním masáží.

Regenerací bylo potřeba se zabývat dopodrobna. Důležité bylo vysvětlit, co je to aktivní, ale i pasivní regenerace a jaké metody aktivní regenerace se v praxi běžně používají. Tím jsem se dostala ke stěžejnímu tématu mé diplomové práce a tím jsou masáže, přesněji tedy sportovní masáž.

Ve výzkumné části jsem si stanovila problémové otázky a hypotézy, na které jsem se snažila odpovědět. Představila použité metody výzkumu, postup práce a začala jsem se zabývat jednotlivými týmy. Jeden po druhém jsem postupně představila, zmínila něco málo k jeho historii a složení týmu a zabývala se hlavně jeho regenerací. Od sportovců a masérů jsem se dozvěděla, jaké mají v týmech zázemí pro regeneraci, jaké mají možnosti regenerace a jak se v jejich týmu na regeneraci dbá. Maséři mi prozradili informace o sobě a o náplni práce, kterou v týmu vykonávají. Sportovci se se mnou podělili o to, jaké metody regenerace využívají a o jejich osobní názory, jak na regeneraci, tak jmenovitě na sportovní masáže. Veškeré informace jsem se snažila dát do takové podoby, aby byly dobře porovnatelné mezi jednotlivými sporty a v další kapitole jsem tyto výsledky porovnávala mezi sebou. Nejdůležitější hodnoty jsem zanesla do tabulek a grafů, aby bylo vše dobře přehledné.

Na základě realizace výzkumu jsem dospěla k následujícím závěrům.

1. Úroveň zátěže se neliší v tak vysokém rozmezí, jakým je 30-50% z celkového objemu zatížení. Největší rozdíly v zátěži jsou v počtu soutěží, tam je markantní rozdíl mezi hokejisty a závodnicemi aerobiku. Hokejisté absolvují průměrně za sezónu 52 zápasů, zatímco závodnice aerobiku 12 soutěží. V celkovém objemu zatížení však tak velké rozdíly nejsou, protože co se týče volna a tréninků, tak jsou na tom všichni sportovci podobně.

2. Nejvíce zatěžovaným sportovním odvětvím je lední hokej. Hokejisté za sezónu absolvují nejvíce soutěží a mají v přechodném období svého ročního tréninkového cyklu nejméně volna.

3. Ze zkoumaných sportovních klubů mají možnost využívat sportovní masáže, saunu, vířivku a rehabilitace přímo v klubu pouze fotbalisté a hokejisté. Florbalisté v klubu nemohou navštěvovat saunu a vířivku, protože nemají zázemí pro regeneraci. Masáže a rehabilitace florbalistů probíhají v posilovně a kád' se studenou vodou mají v šatně. Aby florbalisté využívali i zmiňovanou saunu a vířivku, tak dostávají od klubu finanční příspěvky na navštěvování veřejných wellness zón v Mladé Boleslavi. Po domluvě s masérkou chodí na masáže i k ní domů, kde má masérnu. Závodnice aerobiku nemají ve sportovním klubu přístup k žádnému z druhů regenerace, protože nemají zázemí pro regeneraci ani svého maséra. Regeneraci však nezanedbávají a jak masáže, tak i ostatní druhy regenerace využívají mimo sportovní klub individuálně. Vědí totiž, že při svém zatížení regeneraci potřebují.

4. Nejlepší zázemí pro regeneraci mají ze zkoumaných sportovních klubů fotbalisté. Ti mají nejmodernější zázemí a na výběr z nejvíce druhů regenerace. Zázemí je prostorné, mají zde místnost s vířivkou, saunou a ledovačem. Hned ve vedlejší místnosti mají masérnu se dvěma masérskými lehátky, která je tak prostorná, že zde probíhají i rehabilitace a elektroprocedury. Také zde mají doplňky stravy, různé masti, léky a rehabilitační pomůcky.

5. Při zjišťování spokojenosti sportovců s regenerací ve svém sportovním klubu jsem dospěla k zajímavým výsledkům. Nebylo překvapením, že fotbalisté hodnotí regeneraci ve svém sportovním klubu plnými 100%. Hokejisté však hodnotí svůj sportovní klub pouze 60%, ikdyž mají v klubu spoustu možností, jak regenerovat a masér je jim k dispozici každý den. Na druhou stranu florbalisté, kteří nemají takové možnosti regenerace ve sportovním klubu hodnotili klub 75% a závodnice aerobiku, i když nemají ani zázemí pro regeneraci ani vlastního maséra, tak hodnotily svůj sportovní klub 40%.

6. Nejvíce využívají ve svém sportovním klubu sportovní masáž fotbalisté. Ti jsou zvyklí chodit na sportovní masáž pravidelně dvakrát týdně. Časově stráví na jedné masáži přibližně pouze 15 minut. Hokejisté chodí většinou jednou týdně, občas

dvakrát, když mají například nějaké bolesti. Na jedné masáži však stráví až hodinu času. Florbalisté využívají sportovní masáž jednou za týden až čtrnáct dní. Průměrně na masáži stráví 20 minut. Závodnice aerobiku musí využívat sportovní masáže pouze mimo sportovní klub. Na sportovní masáž chodí přibližně jednou za čtrnáct dní a stráví zde přibližně hodinu.

7. Na základě ročního tréninkového cyklu lze sportovní masáž doporučit zejména hokejistům, protože jsou nejen vystaveni největší zátěži, ale oni sami i jejich masér hodnotí sportovní masáž jako velice žádoucí ve svém sportovním odvětví a zároveň jako nejlepší způsob regenerace.

Na závěr mohu říci, že některé výsledky, ke kterým jsem dospěla jsou velice zajímavé a nečekané. Rozdíly v regeneraci jednotlivých klubů jsou markantní. Na jedné straně stojí bezpochyby fotbalový a hokejový klub, které mají celou řadu možností, jak denně regenerovat včetně každodenní péče maséra a na úplně opačné straně gymnastická škola, která nemá ani zázemí pro regeneraci ani maséra. I přes to však závodnice aerobiku regeneraci nepodceňují a navštěvují veřejné wellness zóny a sportovní masáže individuálně. Výborně problémy se zázemím řeší florbalisté, kteří improvizují a využívají posilovnu zároveň jako masérnu, šatnu jako částečný wellness a dostávají finanční příspěvky na návštěvy veřejných wellness zón v Mladé Boleslavi.

Je vidět, že si sportovci uvědomují, jak je důležité kompenzovat vysokou zátěž správnou regenerací. Proto, i když jsou velké rozdíly mezi možnostmi regenerace v jednotlivých sportovních klubech, tak sportovci využívají potřebné druhy regenerace i individuálně mimo sportovní klub.

Má diplomová práce se může hodit jiným, ale i zkoumaným sportovním klubům jako inspirace, jak zlepšit regeneraci ve svém sportovním klubu. Popřípadě může skýtat možnost, jak získat povědomí o tom, jak funguje regenerace v konkurenčním sportovním klubu. Také sportovci se díky mé diplomové práci mohou dozvědět, jaká je situace s regenerací v ostatních sportovních klubech. Pro lidi, kteří se pohybují ve sportovním prostředí nebo pro fanoušky zkoumaných sportovních klubů může práce obsahovat zajímavé poznatky, které je mohou obohatit. Pro sportovní maséry práce obsahuje informace o tom, co obnáší práce maséra u sportovního klubu.

14 Použitá literatura

Publikované zdroje

1. BUKAČ, Luděk a Josef DOVALIL. *Lední hokej: trénink herní dokonalosti*. Praha: Nakladatelství Olympia, 1990. Sport (Olympia). ISBN 80-7033-024-4.
2. DOVALIL, J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha, Olympia, 1982, ISBN 27-028-82
3. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, Praha, Olympia, 2002, 2005, ISBN 80-7033-928-4.
5. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-729-0063-3.
6. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.
7. CHOUTKA, Miroslav. *Teorie a didaktika sportu*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 183 s.
8. CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink 2.*, rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia), s. 332. ISBN 80-7033-099-6.
9. MILLER, M. a kol. *Učební texty masáže a regenerace*. Praha: MILLS, 1991.
10. SEDMÍK, J. *Masáže*. Praha: Svoboda, 1995.

Elektronické zdroje

11. Adaptace na sportovní výkon. *SlidePlayer* [online]. 2017 [cit. 2017-03-09]. Dostupné z: <http://slideplayer.cz/slide/1904282/>
12. BK Mladá Boleslav 1908. 2017 [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <http://www.bkboleslav.cz/>
13. FK Mladá Boleslav. 2017 [cit. 2017-05-12]. Dostupné z: <http://www.fkmb.cz/>
14. Gymnastická škola Martiny Wudyové. 2017 [cit. 2017-07-04]. Dostupné z: <http://mwgymnastickaskola.webnode.cz/>

15. Lehnert, M., Sportovní trénink I., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, ISBN 978-80-244-4330-0 (e-kniha). 2017 [cit. 2017-03-09]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/14.html>
16. Technology florbal Mladá Boleslav. 2017 [cit. 2017-06-04]. Dostupné z: <http://www.florbalmb.cz/>

15 Seznam tabulek, obrázků a grafů

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 : Typy sportovních odvětví a jejich míra taktických možností.....	16
--	----

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 : Schéma průběhu zotavných procesů po zatížení.....	21
Obrázek č. 2 : Průběh likvidace kyslíkového dluhu.....	22
Obrázek č. 3 : Proces zotavení a superkompensace energetických zdrojů.....	23

Seznam grafů

Graf č. 1: Počet tréninků za týden	64
Graf č. 2 : Počet dnů volna za týden.....	65
Graf č. 3 : Počet soutěží za sezónu	66
Graf č. 4 : Volno v přechodných obdobích RTC v týdnech	67
Graf č. 5 : Zázemí pro regeneraci ve sportovních klubech.....	68
Graf č. 6 : Vyhovující regenerační techniky ve fotbalovém klubu	69
Graf č. 7 : Vyhovující regenerační techniky v hokejovém klubu.....	69
Graf č. 8 : Vyhovující regenerační techniky ve florbalovém klubu	70
Graf č. 9 : Vyhovující regenerační techniky v gymnastické škole.....	70
Graf č. 10 : Názory sportovců na důležitost sportovních masáží v jejich sportovním odvětví.....	71
Graf č. 11 : Četnost využívání sportovní masáže jednotlivými sportovci.....	72
Graf č. 12 : Doba, ve kterou chodí fotbalisté na masáž.....	73
Graf č. 13 : Doba, ve kterou chodí hokejisté na masáž	73
Graf č. 14 : Doba, ve kterou chodí florbalisté na masáž	74
Graf č. 15 : Doba, ve kterou chodí gymnastky na masáž	74
Graf č. 16 : Hodnocení regenerace v % ve sportovních klubech sportovci.....	75

Graf č. 17 : Maséři sportovních klubů, jejich odbornost a používané masérské prostředky.....	76
Graf č. 18 : Přínos sportovní masáže v % dle hodnocení masérů jednotlivých sportovních klubů.....	77
Graf č. 19 : Čas věnovaný jedné masáži ve sportovních klubech	78
Graf č. 20 : Kolikrát v týdnu je masér sportovcům k dispozici.....	79
Graf č. 21 : Náplň práce masérů ve sportovních klubech.....	80
Graf č. 22 : Hodnocení regenerace masérem ve fotbalovém klubu.....	81
Graf č. 23 : Hodnocení regenerace masérem v hokejovém klubu.....	81
Graf č. 24 : Hodnocení regenerace masérem ve florbalovém klubu	82

16 Přílohy