

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
---------------------	---

MUDr. Josef Kvapilík, RNDr. Alžběta Příbylová:

Z HISTORIE SPORTOVNÍ MASÁŽE	7
Starověk	7
Středověk	10
Novověk	11
Z historie v našich zemích	12

MUDr. Antonín Veselý:

ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY	14
Tření	20
Hnětení	24
Roztírání	27
Tepání	32
Chvění	36
Pohyby v kloubech	37

MUDr. Jaroslav Urbánek, CSc.:

TECHNIKA MASÁŽE (odstraňující únavu)	39
Masáž zad	39
Masáž hrudníku	44
Masáž břicha	48
Masáž dolní končetiny zezadu	51
Masáž dolní končetiny zepředu	63
Masáž horní končetiny	74
Masáž šíje	93

MUDr. Antonín Veselý:

TECHNIKA AUTOMASÁŽE	95
Automasáž dolní končetiny	96
Automasáž zad	118
Automasáž hrudníku	120
Automasáž břicha	123
Automasáž horní končetiny	127
Automasáž šíje	138

MUDr. Antonín Veselý:

DRUHY SPORTOVNÍ MASÁŽE	144
Masáž přípravná	144
Masáž pohotovostní	144
Masáž v přestávkách mezi výkony	145
Masáž odstraňující únavu	145
Masáž sportovně léčebná	146

MUDr. Jaroslav Urbánek, CSc.:

HYGIENICKÉ ZÁSADY A KONTRAINDIKACE SPORTOVNÍ MASÁŽE	147
Hygiena prostředí masáže	147
Pravidla, která musí dodržet masér	148
Pravidla, která musí dodržet masírovaný	149
Kontraindikace sportovní masáže	150

PhMr. RNDr. Josef Stejskal:

POMOCNÉ MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	152
Pudry	152
Přípravky lihové	153
Masážní oleje a masti	155
Emulzní přípravky, embrokace	159
Aerosoly	162

MUDr. Antonín Veselý:

PŘEHLED POUŽÍVANÝCH MASÁŽNÍCH TECHNIK	164
Masáž manuální	164
Masáž vodou	166
Masáž přístrojová	166
— podtlaková	167
— tlaková	167
— vibrační	168

PhDr. Václav Hošek, CSc.:

PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPORTOVNÍ MASÁŽE	171
Základní principy psychologické přípravy sportovce	171
Sportovní masáž jako prostředek regulace aktuálních psychických stavů sportovce	173
Sportovní masér jako činitel regulace motivační struktury spor- tovce	176
Sportovní masér v systému meziosobních vztahů uvnitř sportovní skupiny	178

MUDr. Antonín Veselý:

KVALIFIKAČNÍ PODMÍNKY PRO PRÁCI DOBROVOLNÉHO SPORTOVNÍHO MASÉRA ČSTV	180
LITERATURA	183