



SPORDIMASSAAŽ

Koostaja: Martin Mooses

Oü Kipka
kipka@kipka.ee
www.kipka.ee



Spordimassaaž

Spordimassaaž → kvaliteetsem treening → treenituse tõus → kõrge potentsiaali realiseerimine paremaks võistlustulemuseks

Spordimassaaži eesmärgiks on tõsta treeningute kvaliteeti ning seeläbi parandada sportlikku tulemust. Massaaži tehakse lähtuvalt sportlase vajadustest, kas enne või pärast treeningut. Põhitähelepanu suunatakse treeningul kõige rohkem koormatud kehapiirkonnale.

Kas massaaž enne või pärast treeningut?

Massaaž enne kehalist pingutust võib muuta sportlase loiuks ning tekitada väsimustunde. Enne massaaži selgitatakse, millised on sportlase ootused ja informeeritakse teda tekkida võivatest tagajärgedest. Teades treeningute kava ning iseloomu on kergem määrata, kas massaaž sobib enne või pärast treeningut.

Kehaasendid ning masseeritavate segmentide järjekord spordimassaaži läbiviimiseks

Kehaasend	Masseeritavate kehaosade järjekord
Kõhuli	Selg, õlavööde, kael, jalad
Selili	Jalad, käed, rind, kael, pea
Külili	Jalad, käed, selg
Istudes	Selg, käed, kael, pea
Kehaos	Masseeritavate segmentide järjekord
Käsi	Õlg, õlavars, küünarnukk, küünarvars, käelaba
Jalg	Puus, reis, põlv, säär, jalalaba
Selg	Õlavööde, kael, rinnaosa, nimmeosa, ristluuosa
Pea	Nägu, lõug, kolju, kael

PÕHILISED SPORDIMASSAAŽI VORMID

1) TAASTAV

Kiirendada sportlase füüsilist ja vaimset taastumist peale pingelist sportlikku aktiivsust. Kõige lihtsam spordimassaaži vorm.

Taastava massaaži peamised tingimused:

- Esmane eesmärk on parandada vedeliku tsirkulatsiooni ja põhjustada lihaste ning kogu keha lõdvestus.
- Kestab 30 minutit kuni 1 tund.
- Rohkem pööratakse tähelepanu kehaosadele, mida on treeningul kõige enam koormatud.



Massaaži kasulikkus treeningutel.

- Kehalisest koormusest tingitud mikrotraumad ja –kahjustused paranevad kiiremini.
- Suureneb liigeste liikuvus ja paindumus.
- Leevendab väsimust.
- Alandab kordusliikumisest tekkinud pingeid.
- Lühendab vigastustest paranemise aega.

2) PARANDAV, RAVIV MASSAAŽ

Leevendab sportlase kergemaid vigastusi ja sportlase jõuetust. See spordimassaaži vorm on kõige keerulisem ja spetsiifilisem ning nõuab suuri kogemusi ja teadmisi. Kasutatakse kergema ja mõõduka raskusastmega vigastustest kiiremaks taastumiseks. Vigastatud kohas kestab massaaž 5-10 minutit ning kuna massöör tegeleb ka vigastatud kohta ümbritsevate kudedega, siis kestab massaaž tavaliselt kuni 30 minutit. Olenevalt seisundist tehakse 2-3 korda nädalas.

3) REHABILITATSIOONMASSAAŽ

Soodustab raskematest vigastustest taastumist. Tõsisemate traumade puhul mängib arstide kõrval tähtsat osa ka massöör, kelle ülesanne on kaasa aidata sportlase varajasemale paranemisele. Massööri ülesanne on peamiselt valdu, turse ja lihasspasmide alandamine.

- **Massaaž enne operatsiooni** – massaaži ülesandeks parandada kudede ainevahetust tõstes sellega paranemise potentsiaali.
- **Massaaž operatsioonijärgses akuutses (ägedas) faasis** – kergelt mõjutatakse vigastust ümbritsevad piirkonda turse alandamiseks.
- **Massaaž peale akuutset faasi** – eesmärgiks normaliseerida armkude, alandada inaktiivsusest põhjustatud spasme ja jäikust, üldise ainevahetuse parandamine.

4) SÄILITAV MASSAAŽ

Eesmärgiks on kiirendada sportlase taastumist pingelistest harjutustest, parandada alanenud töövõime seisundit ja aidata säilitada optimaalset tervislikku seisundit. Säilitav on massaaž, mida tehakse sportlasele pidevalt ja süstemaatiliselt treeningperioodil. Rakendatakse regulaarselt 1 või 2 korda nädalas, kestusega 30-90 minutit.

5) VÕISTLUSPUHUNE MASSAAŽ

Massaaži rakendatakse võistlustingimustes aitamaks sportlast füüsiliselt ja vaimset ette valmistada eelseisvaks pingutuseks. Eesmärgiks on alandada vigastuse tekkimise ohtu ja kiirendada taastumist peale võistlust või nende vahepeal.

Võistluspuhune massaaž jaotatakse veel kolmeks

- **Võistluseelne** – sportlase füüsiline ja vaimne ettevalmistus spetsiifiliseks sportlikuks tegevuseks. See on lühiajalise kestusega spetsiifiline menetlus, mis viiakse läbi 30 minutit kuni 24 tundi enne sportlase võistleva asumist eesmärgiga tõsta tema optimaalset füüsilist ja psühholoogilist valmisolekut. Massaaž enne võistlust parandab vedelike tsirkulatsiooni, painduvust, vaimset selgust ja tõstab organismi valmisolekut



koormuseks. Võistluseelne massaaž ei asenda soojendust, küll aga täiendab seda. On tähtis teada millise spordialaga on tegu ja milliseid lihasrühmi koormatakse kõige enam. Samuti on vajalik hinnata sportlase seisundit ja vajadusi enne massaaži. Kestvus 15-20 minutit, kui võistluseni aega 30 minutit, kui võistluseni vähem aega, siis 5-10 minutit.

- **Võistluse ajal** – sportlase taastamine eelnenud pingutusest ja ettevalmistamine järgnevaiks. Massaaživormi, mis hõlmab aspekte nii võistluseelsest kui võistlusjärgsest massaažist. Kestus 10-15 min.
- **Võistlusjärgne** – aidata sportlasel taastuda võistlustest. Viiakse läbi tavaliselt 1-2 tundi pärast võistluse lõppemist, vahel ka kuni 4 tunni pärast. Vabastab lihaskude piimhapest ja teistest jääkainetest. Rahustab organism ja taastab tema sisekeskkonna tasakaalu – alandada lihaste pinget, krampe ja pidurdab põletikuliste protsesside teket. Iga sportlane annab endast võistlusel kõik ning on seetõttu väga väsinud. Massaaži ülesanne on lühendada taastumiseks vajalikku aega. Rohkem tähelepanu pöörata organismi seisundi hindamisele. Võistlusjärgset massaaži tehakse vahetult pärast võistlust kestvusega 10-15 minutit, kui möödunud võistlusest vähemalt 1 tund, siis 30-90 minutit.

Kasutatud kirjandus:

1. MI Massaažikool. Spordimassaaži kursuse konsept, Tallinn 2007.
2. Jalak, R., Annus, L., Rannamaa, L., Eller, A. Spordimeditsiin treenerile. Eesti Olümpiakomitee. Tallinn: Spin Press, 2004.