

Gönderi Tarihi: 23.12.2018 Kabul Tarihi: 30.12.2018 Online Yayın Tarihi: 30.12.2018

Spor Masajı

Alper Cenk GÜRKAN¹, İbrahim DALBUDAK², Bahtiyar BAKIR³ Ahmet DİNÇ¹,
Gazwan Kerim Ali⁴

Öz

Masajın 5 bin yıllık bir geçmişi olduğu varsayılıyor. Hint dilinde “masser”, Arapçada” mess”, İbranicede “mashesh”, Yunancada “massein” kelimeleri sıvazlama ve yoğurma anlamına gelir. 19.yüz yılda ise masajla ilgilenen hekim sayılarında yüksek bir artış meydana gelmiştir. Bu dönemde özellikle İsveçli Peter Henre Ling (1778-1839) masaj tekniklerini bilimsel anlamda ilk düzenleyen kişi olarak tarih de yerini almış olup, bu günkü İsveç masajının da bilimsel açıdan temelini atmıştır. Spor masajı ise, klasik masaj ile ilişkili tekniklerin sporcunun sağlığının ve genel durumunun iyileştirilmesi, sportif performansın artırılması ya da desteklenmesi için kullanılan manipülasyonlardır. Bir başka açıdan, Sporcunun motivasyonunu pekiştirmek, genel ısınma öncesinde özel ısınmasına destek vermek ve aktivite sonrasında toparlanmasını hızlandırmak amacıyla yapılan bir klasik masajı teknikleridir. Klasik masajın temelini İsveçli Peter Henre Lingde sonra A.Hoffa kurgulamıştır. 1893’te yayınladığı kitabında, masaj manipülasyonlarını öfloraj, petrisaj, friksiyon, tapotement ve vibrasyon olarak beşe ayırmıştır. Halen bu teknikler, Hacettepe üniversitesinde fizyoterapi bölümünde ders olacaktaki okutulmaktadır. İlk spor masajı dersi ise Gazi Üniversitesi o zamanki adıyla Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okutulmaya başlamış buranın öncülüğünde Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde spor masörlüğü kursları açılmaya başlanmıştır. Günümüzde spor masajı birçok kulüpte resmileşmiş ve sportif performansın dışında tedavi yöntemleri olarak da kullanılan oldukça önemli bir destekleyici unsur olmuştur.

Anahtar Kelimeler; Spor Masajı, Masaj, Spor.

Sports Massage

Abstrack

The massage is supposed to have a history of 5,000 years. In Indian, "masser" means "mess", in Arabic "mashesh", in Hebrew "massein". In the 19 th century, there was a high increase in the number of physicians interested in massage. In this period, especially Peter Henre Ling (1778-1839), who was the first organizer of massage techniques in the scientific manner, has taken its place in history and has laid the scientific basis of the Swedish massage today. Sports massage is the manipulation of the techniques associated with classical massage to improve the health and overall condition of the athlete, and to increase or support sportive performance. In another aspect, it is a classical massage techniques designed to reinforce the motivation of the athlete, to support special warming prior to general warming and to accelerate the recovery after the activity. The foundation of the classical massage was created by the Swedish Peter Henre Lingde. In his book published in 1893, he divided the massage manipulations into five as euphoria, petrisage, friction, tapotement and vibration. Currently, these techniques are taught in the department of physiotherapy in Hacettepe University. The first sports massage course was started to be taught in Gazi University, then, in the Physical Education and Sports College and sports masculinity courses were opened under the leadership of the Ministry of Youth and Sports. Nowadays, sports massage is formalized in many clubs and it is a very important supportive element used as treatment methods outside of sportive performance.

Keywords; Sports Massage, Massage, Sports.

¹İğdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İğdir/Türkiye acenk.gurkan@igdir.edu.tr ORCID ID: 0000-0002-3977-0091

¹İğdır Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İğdir/Türkiye ahmet.dinc@igdir.edu.tr ORCID ID: 0000-0003-0441-3673

²Süleyman Demirel Üniversitesi Atabey Meslek Yüksekokulu.

³Gazi Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu.

⁴Araştırmacı.

GİRİŞ

Tarihçe ve masaj

Masajın 5 bin yıllık bir geçmişi olduğu varsayılıyor. Hint dilinde “masser”, Arapçada “mess”, İbranicede “mashesh”, Yunancada “massein” kelimeleri sıvazlama ve yoğurma anlamına gelir.⁽¹⁾ Bu çağlarda masaj hareketleri karmaşık, sistemsiz ve esaslı bilinmeyen bir şekilde uygulanarak, hasta üzerinde ancak manevi bir şekilde bir etki meydana getirilebiliyordu.⁽²⁾ Aslında bir dokunma tekniği olan masaj kanımca Hz.Adem ve Hz. Havva’ya kadar gitmektedir. Çünkü dokunarak gördüğümüzün doğru olduğuna varmak, onu hissetmek insan içgüdüsünü ne sahip canlılarız. Dokunma duyumuz belki de en temel algılama biçimimizdir. Rahimdeki bir bebek ilk izlenimlerini dokunarak elde etmektedir. Belki de dokunmanın güven ve rahatlık sağlamanın nedeni budur ⁽³⁾. Masaj, yumuşak dokuları mekanik olarak uyararak, sistematik manipülasyonlar ile organizmada fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratma eğilimi olarak tanımlanabilir. Klasik masaj manipülasyonları beş bölümden oluşmaktadır: sıvazlama (öfloraj), yoğurma (petrisaj), friksiyon, darbeleme (tapotement) ve titreşim (vibrasyon)’ dan oluşmaktadır ⁽⁴⁾. Gazi üniversitesi, spor bilimleri fakültesinde ise spor masajı manipülasyonları yedi bölümde ele alınmaktadır. Öfloraj (sıvazlama), friksiyon (dairesele ovmalar), petrisaj (yoğurma), presyon (baskı), perküsyon (darbeli vurmalar), vibrasyon (titreşim) ve tekrar öflorajdır. Dokunmanın verdiği güven ve huzur zamanla sağlamsal alanda kullanımda etkin olmuştur. Sistemli ve ritmik tedavi yöntemleri yani manipülasyonlar oluşmuştur.

Spor masajı

Spor masajı, kişinin müsabakaya hazırlanabilmesine ve performansına katkı sağlamaktır. Spor masajı; sporcunun fiziksel ve fizyolojik gelişmesinde etken olan bir masaj türüdür ⁽⁵⁾. Gelişen dünyada çeşitli spor dallarının ve fiziksel aktivitenin artması, masaja ilgiyi arttırmış ve spor masajı dalının gelişmesine katkı sağlamış olmakla beraber, spor masör ve masözlerin mesleki olarak oluşmasında büyük bir oranda katkı sağlanmıştır. Spor masajı sportif sakatlıklardan dolayı sporcularda bir tedavi yöntemi olarak da ayrıca kullanılmaktadır. Spor masajının müsabakadan ya da antrenmandan önce uygulanması aktif ısınmaya hazırlık olarak bir pasif ısınmadır. Müsabaka aralarında ise oluşabilecek rahatsızlıklar veya lokal olarak bölgesel yapılması gereken manipülasyonların kullanılmasıdır. Özellikle müsabaka sonrası masaj ise oldukça etkilidir. Çünkü müsabaka sonrası masaj vücutta oluşan özellikle atık maddelerin atımına katkı sağlamakla beraber bir sonraki antrenman veya müsabakaya kişinin hızlı ve dinlenmiş bir şekilde hazırlanmasına katkı sağlamaktadır.

Spor masajının temel amacı; sporcunun antrenman veya müsabaka öncesi ısınmaya pasif olarak destek verme, müsabaka sonrasında bir sonraki aktiviteye daha hızlı ve dinlenmiş bir şekilde hazırlanmasını sağlayarak, oluşabilecek ya da oluşan sakatlıkların tedavisini manipülasyonlarla desteklemek ve performansına katkı sağlamaktır. Spor masajının birçok tanımı yapılmıştır. Bunların bir kısmını ele alacak olursak,

Spor masajı; sporcu kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamak, sağlığını korumak ve performansını arttırmak için klasik masaj manipülasyonlarını uygulama bilimidir.

Spor masajı; sporcuların güçlerini arttırmak ve daha çabuk dinlenebilmelerini sağlamak

amacıyla yapılan masajdır⁽⁶⁾.

Spor masajı; klasik masaj ve klasik masaj ile ilişkili tekniklerin sporcunun sağlığının ve genel durumunun iyileştirilmesi ve sportif performansın artırılması için kullanılmasıdır

Spor masajı; sporcunun motivasyonunu pekiştirmek, ısınmasına destek vermek ve aktivite sonrasında toparlanmasını kolaylaştırmak amacıyla yapılan bir klasik masajdır⁽⁴⁾.

Spor masajı; Sinirlerdeki ve kaslardaki acı hissi azalır.⁽⁹⁾

Neden Spor Masajı?

- 1) Sportif başarıyı arttırmak ve sporcunun yarışma öncesi daha iyi bir başlangıç yapabilmesi için
- 2) Antrenman ve yarışma öncesi kısa sürede dinlenmeyi (toparlanmayı) sağlamak için
- 3) Sporcunun başarıyı etkileyecek psikolojisini olumlu yönde etki altına almak.
- 4) Sakatlıkları engellemek ve en kısa zamanda spora dönmesini sağlamak⁽⁸⁾

Spor masörü kimdir.

GSGM Spor masörlüğü eğitim yönetmeliği 26 Temmuz 1996 tarih 23767 sayılı Resmi Gazetede yayınlanmıştır.

Buna göre (Madde 4) : “Spor masörü spor masajı konusunda tıbbi ve genel bilgilere sahip olan, spor masajını belirli esaslara göre bir doktor veya fizyoterapistin denetimi altında uygulayan kişidir.”

Spor masörünün görev alanlarını düzenleyen 15. maddeye göre; “masör, spor masajı dışında fizik tedavi ajanlarını kullanamaz, tedavi edici egzersiz programları belirleyemez ve uygulayamaz, manipulasyon yöntemlerini kullanamaz, reçete yazamaz, enjeksiyon yapamaz, sütür ve agraı koyamaz.”

Spor masajı 3 ayrılmaktadır

Bunlar;

1. Müsabaka, antrenman (aktivite) öncesi masaj
2. Devre arası ya da ara (aktivite arası) masaj
3. Müsabaka, antrenman (aktivite) sonrası masaj

1. Müsabaka, antrenman (aktivite) öncesi masaj.

Yarışma, antrenman (aktivite) öncesi masajıdır. Bazen müsabakadan bir gün önce yapılan genel masajla sporcunun psikolojik açıdan rahatlayıp iyi bir uykuyla dinlenmesi amacıyla yapılan masajda kısmen müsabaka öncesi masaj olarak da değerlendirilmektedir. Fakat esasen aktivite den hemen önce ısınma ve motivasyon amacıyla kullanılır. Aktif ısınma öncesi uygulanan pasif ısınma yöntemlerini içerir. Aktiviteden önceki 4 saat içinde yapılır. En ideali, 30-45 dakika önce yapılanıdır. Masajın süresi 5-20 dakikayı geçmemelidir. Aktivite

sırasında kullanılacak büyük kas grupları lokal olarak hedef alınmalıdır. Kasları müsabaka öncesi uyarmak elastikiyetin artırılmasına katkıda sağlamaktadır. Kas pompalama, direk basınç, ayırma, darbeleme ile eklem mobilizasyonu, germe teknikleri kullanılır ki kan dolaşımı hızlansın. Ağrı verici teknikler asla kullanılmaz. Hafif ve etkileyici teknikler tercih edilirken akıcı ve seri olarak yapılmalıdır. Bu dönemde masaj uygulaması ile birlikte motivasyon çalışmasında yapılmaktadır.

2. Devre arası ya da ara (aktivite arası) masaj.

Yarışma veya antrenman arası masajıdır. Kısa sürede bir veya birden çok yarışmaya katılan sporculara toparlanma ve performansı koruma açısından yararlıdır. Çok kısa aralarda genelde yağsız ya da çok az kayıcı madde kullanılarak (spor dalına göre) ile yapılır. Masaj 10-15 dk. (genelde 10 dk) sürmeli ve ağrı verici olmamalıdır. Teknikler seri olarak uygulanmalıdır. Öncelikli kas grupları hedeflenmeli ve bu bölgelere teknikler kullanılmalıdır. Kesinlikle yorucu olmamalıdır. Losyon kullanılacak ise hava şartlarının sıcak ya da soğuk oluşunu dikkate alarak kullanılacak losyonlara dikkat edilmelidir.

3. Müsabaka, antrenman (aktivite) sonrası masaj.

Yarışma ve antrenman (aktivite) sonrası masajıdır. Fiziksel, fizyolojik ve ruhsal toparlanmayı hızlandırır. Amacı; vücut üzerine kalp yönünde uygulanan yeterli dozdaki öfloraj ve petrisajla, lenf ve venöz sistem uyarılarak dolaşım aktive edilir. Damarlardaki akışın canlanmasıyla dokularda sıvı değişimi hızlanır, dokular daha bol besin maddesi ve oksijen alabilir; metabolizma artıkları bulundukları yerden daha çabuk uzaklaşabilir⁽⁷⁾. Aktiviteden sonraki 4 saat içinde yapılmalıdır. Soğuma periyodu içinde yapılıyorsa 20 dk. Geçmemelidir. Dinlendirme ya da psikolojik açıdan yapılacak ise 1 saati süreyi bulabilir. Adalelerin yumuşaması aktivite öncesi fizyolojik verilere hızla dönmeye katkı sağlamaktadır. Ayrıca sakatlanmaları önlemek oluşabilecek ya da oluşmuş sakatlıkların tedbirini almada önemli bir bölümdür.

Kas pompalama, sıvazlama, yoğurma, pozisyonel gevşetme, eklem mobilizasyonu ve germe gibi metabolitlerin uzaklaşmasını, kas gevşemesini ve genel gevşemeyi artıran teknikler kullanılmalı. Hipotermi veya hipertermi şüphesi varsa asla uygulanmamalı. Problemlili durumlarda yapılmamalı, ilkyardım ve sağlık birimine başvurulmalı.⁽¹⁰⁾

SONUÇ

Günümüzde spor masajının, sporculara psikolojik ve fizyolojik olarak da olumlu ve destekleyici katkısı olduğu birçok çalışmada ifade edilmiştir. Ayrıca popüler ve kitle spor dallarında masör ya da masöz bulundurmak resmileşmiştir (futbol). Spor masajı aktif ısınma öncesinde pasif ısınma olarak yapılan, aktif ısınmada karşılaşılabilecek sakatlanmalara karşı koyabilme, kasların esneyebilmesine destek olabilme ve kan dolaşımını artıran özellikleri vardır. Birçok spor branşın da sakatlanmaların geneli itibarıyla kassal faktörlere dayalıdır. Spor masajında tamamen kaslara çalışılmaktadır. Uyarıcı teknikler müsabaka öncesinde kullanılmaktadır. Özellikle müsabakalar hangi kas grubuna yönelikse o kas grubuna teknikler uygulanmaktadır. Müsabaka bitiminde ise uyarıcı tekniklerden kaçınılmalıdır. Çünkü kas yorulmuştur. Spor masajı aktif ısınmayı her yönüyle destekleyici katkısının dışında,

performansı ve performansın sunulmasında oluşabilecek sakatlıklar yönleriyle bunlara engel olabilme adına katkısı olan bir manuel terapi'dir.

KAYNAKLAR

Kanbir O., (1997), Klasik Masaj, Bursa, Ekin Kitap Evi.

Berthold, R., (1996), Çeviri: Ahu Tunçgil, Bilimsel Masaj Tekniği, Kıbele Yayın evi, Bozkaya matbaası, İstanbul.

C.M. ve Hudson, (1998), Bütün Yönleriyle Masaj, Dost Kitap Evi Yayınları, Ankara.

Kambir, O., (2008), Klasik Masaj Dinlendirme, Tedavi, Spor Masajı, Ekin Basım Yayın Dağıtım, Bursa.

Turgut., A.H., (1977), Masaj, Fon matbaası, Ankara.

Günay, M., ve Yüce, İ.A., (2008). Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri, Gazi Kitap Evi, Ankara.

Alptekin, G., (1982). Spor Yazı Kurulu “Ansiklopedik Spor Dünyası” Yelken matbaası, İstanbul.

http://www.estespa.com/spor_masaj.asp 10.12.2018. Saat:16:42 okundu.

<http://carlitomasaj.wixsite.com/izmir/spormasaji> 01.12.2018. Saat:19:33 okundu.

<http://anesyspor.blogspot.com/2008/02/sporcu-masaj.html> 14.11.2018.Saat:19:33 okundu.

