

Bölüm 10

GÜREŞÇİLERİN BAŞARISI İÇİN MASAJIN ÖNEMİ

Yener AKSOY¹

Güreş müsabakalarında başarılı olmak için güç, hız, denge, esneklik ve dayanıklılık ve zihinsel yetenek gibi birçok parametre gereklidir. Hatta güreşçinin belirli güreş becerilerini ve tekniği öğrenmesi- uygulayabilmesi ve karşılaşma sürecinde de devamlı olarak taktiklerini değiştirmesi ve stratejisini ayarlaması gerekli görülür^{1,2}. Güreş branşında uluslararası yarışmalarda başarılı olmak için 5 yıllık eğitim ve öğretim, çok çalışma yanında ülke içi ve dışındaki deneyim gereklidir. En azından 3 yıllık uluslararası müsabaka ve deneyim gerekli görülür³.

Başarıda etkili bazı faktörler sporcunun genel sağlık durumu, antropometrik (boy, ekstremiteler uzunluğu vs) özellikler, motor performans özellikleri, teknikle ilgili motorik özellikler, öğrenme ve uygulayabilme yeteneği, başarıya hazır olma durumu yanında duygusal ve bilişsel özellikler ile değişik sosyal faktörler olarak sayılır⁴. Çok çalışma ve yoğun çalışmada gerekli olan enerji sistemleri dikkate alınmalıdır. Modern minder güreşinde en etkin enerji sisteminin Adenozin trifosfat –Kreatin fosfat (ATP-CP) ve Laktik Asit sistemleridir. Yine sporcunun başarısı kuvvet, hız, esneklik ve sıçrama tekniği performansının gelişmesine bağlıdır. Fiziksel uygunluğu; yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, aerobik ve anaerobik güç, vücut bileşeni, esneklik, dinlenme halindeki kalp atım sayısı ve kan basıncı gibi birçok parametre etkiler⁵. Yine fiziksel uygunluğu; yaş, boy, vücut ağırlığı, aerobik güç, anaerobik güç, vücut kompozisyonu, esneklik, istirahat kalp atım sayısı ve kan basıncı gibi çeşitli faktörler etkilemektedir⁶. Düzenli fiziksel aktivite, kas gücünü, eklem yapısını, eklem işlevini ve kemik sağlığını korumak için önemlidir⁷.

Masaj kasları gevşeterek ağrı, yorgunluk, stres ve gerilimi azaltmak için elle veya mekanik aletler ile vücudun yumuşak dokuları veya kaslarının sistematik olarak uyarılması şeklinde tanımlanabilir⁸. Masaj kelimesi; Arapça dokunma anlamına gelen “mass” ve Yunanca yoğurma “massein” anlamına gelen kelimelerden oluşur. Masajın değişik şekillerde tanımları yapılmıştır. Bunlardan bazıları: Değişik darbeler ve ovmalarla bölgesel kan dolaşımını artırma, damarlardaki kan akımını artırma ve dokuya fazla kan gelmesini sağlama amacı gösterir. Yumuşak

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, yeneraksoygsim@gmail.com

KAYNAKLAR

- 1.Ermiş E., Satıcı A.,İmamoğlu O.(2019). 12th World University Wrestling Championship Women's Competitions Technical Analyses, Turkish Studies Social Sciences, 14 (3): 1169-1178
2. Kolukisa Ş., İmamoğlu O., Ziyagil M.A., Kışhalı N.F. (2004). 46. Dünya Grekoromen ve 35. Dünya Serbest Güreş Şampiyonası Müsabaka Teknik Analizi Karşılaştırması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Erzurum, Cilt 6 (1):18-29.
3. Atan, T., İmamoğlu O. (2005). Competition analysis of World Greco-Roman and World free-style wrestling championships, International Journal of Performance Analysis in Sport, Volume 5 (1): 31-40
4. İmamoğlu O.,Yamak B.,Çebi M.İslamoğlu İ. (2018). Antropometric and Motoric Characteristics of Certain Selected Primary School Student Wrestlers, The Journal of International Social Research, 11 (59):1469-1474.
5. Koca F., Güneş S., İmamoğlu O. (2019). Investigation of The Effect of 8 Weekly Alp Discipline Basic Skiing Training on Force and Advanced Spring in Children 8-10 Age Group, Turkish Studies Social Sciences, Volume 14 Issue 3: 755-768.
6. Güneş S., Koca F., İmamoğlu O. (2019).The Effect of 8 Weekly Alpiant Discipline Basic Ski Training on Balance, Flexibility, Quickness and Durability in Children 8-10 Age Groups, Turkish Studies, Volume 14 Issue 1: 381-393.
7. Yamak B. İmamoğlu O., İslamoğlu İ., Çebi M. (2018). The Effects of Exercise on Body Posture, Turkish Studies Social Sciences, Volume 13/18:1377-1388.
8. Öztaşan N. (2015). Termal Otellerde Masaj Ve Egzersizi Tercih Eden Bireylerin Yaşam Kalite Düzeylerinin Araştırılması, 4th International Conference on Science Culture and Sport, OHRID/MACEDONIA. Abstract Books, :221
9. Aydoğan A.,Yamaner E.,İmamoğlu O.,Yamaner Y.B.,Satılmış N. (2017). Massage Applications in Wrestling, 6th International Turkish People Traditional Games - Sports Symposium, Proceedings Book,204-210
10. Madenci E. (2007) .Klasik Masaj, Türk Fiz Tıp Rehab Dergisi: 53, Özel Sayı 2: 58-61.
11. Deuser E.1984).Scnell Wieder Fit,Bintz Verlag-6050 Offenbach/MAIN
12. Hazır M.(2001).Spor Masajı, Bağırhan Yayinevi, Ankara
13. Pamuk M. (1976).Tibbi Jimnastik ve Masaj, YAYKUR,Ankara
14. Başpınar S.G.,Ocak Y.,Yıldırım İ.,Kırbaş Ş: (2016). Masaj ve Aerobik Egzersiz Uygulamaların Vücut Yağ Değerlerine Etkisi, 14th International Sport Sciences Congress 01st-04th November, Bildiri Özet kitapçığı s.673. Belek/ANTALYA, www.sbk2016.org.
15. Cassar P.M. (1998). Massage,Mosaik Verlag, Germany
16. Gener A.,F(editör),Çeviren:Değirmenci H. (1995). Güzellik Terabisi için Vücut Masajı, ME-B,Ankara
17. Hoffa A.(1996). Masaj Tekniği, Avcı ofset (Çev:Daban M.)
18. Knapp EM.(1988). Masaj, Krusen Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon El Kitabı. Ed: Tuna N. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
19. Mumford S. (2006).The New Complete Guide to Massage. Hamlyn.
- 20.Atan,T., E. Gullu, G. Cicek, O. Imamoglu, F. Yamaner, C. Unlu. (2014). Effects of two different exercise on life satisfaction and beck depression level. Journal of Education and Sociology, 5(1):18-23
21. Aydogan A., İmamoğlu O., Kolukisa Ş. (2013). Das Ernährungsverhalten von Ringern in der Gewichtsreduktionsphase, Leistungssport, 6 Seiten, FI-Sport Zustand: veröffentlicht. Leistungssport, URL:ğhttp://www.lsb-rlp.de/service/download
22. Menevse, O. İmamoğlu, M. Kabadayı A. (2013). comparison of the national wrestling team's blood biochemical levels before and after the camp, International Journal of Academic Research , 5, 4, 7 / 10.7813/2075-4124.2013/5-6/A.9
- 23.Kanbir O. (2005). Klasik masaj. Bursa: Ekin Kitabevi
24. Saticioğlu M.(1996).Spor Masajı, Spor ve Tıp Dergisi, Yıl 4, sayı 1,2-35

25. Jane S-W, Wilkie DJ, Gallucci BB, Beaton RD, Huang H-Y. (2009). Effects of a full-body massage on pain intensity, anxiety, and physiological relaxation in Taiwanese patients with metastatic bone pain: a pilot study. *Journal of pain and symptom management*, 37(4),754-63.
26. O'Flaherty L-A, van Dijk M, Albertyn R, Millar A, Rode H. (2012). Aromatherapy massage seems to enhance relaxation in children with burns: an observational pilot study. *Burns*, 38(6),840-455.
27. Dreyer NE, Cutshall SM, Huebner M, Foss DM, Lovely JK, Bauer BA, et al. (2014). Effect of massage therapy on pain, anxiety, relaxation, and tension after colorectal surgery: A randomized study. *Complementary therapies in clinical practice*. 2015;21(3):154-9. Field T. Massage therapy research review. *Complementary therapies in clinical practice*, 20(4),224-299.
28. Field T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary therapies in clinical practice*, 20(4),224-229.
29. Jalalodini A, Nourian M, Saatchi K, Kavousi A, Ghaljeh M. (2016). The Effectiveness of Slow-Stroke Back Massage on Hospitalization Anxiety and Physiological Parameters in School-Age Children: A Randomized Clinical Trial Study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(11)
30. Albert NM, Gillinov AM, Lytle BW, Feng J, Cwynar R, Blackstone EH. (2009). A randomized trial of massage therapy after heart surgery. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*. 38(6),480-90.
31. Hemmings B, Smith M, Graydon J, Dyson R. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *British journal of sports medicine*, 34(2),109-14.
32. Haun JN, Graham-Pole J, Shortley B. (2009). Children with cancer and blood diseases experience positive physical and psychological effects from massage therapy. *International journal of therapeutic massage & bodywork*, 2(2),7