

SPORTİF PERFORMANS VE MASAJ

Hasan ABANOZ¹

GİRİŞ

Günümüz dünyasında teknolojik yenilikler, toplumları çok yönlü olarak etkileyerek, günlük yaşam tarzının da büyük bir ölçüde değişmesine zemin hazırlamıştır. Bu değişim, tarih boyunca insan hayatında önemli bir yere sahip olan spor alanında da etkisini göstermiştir.

Sporun tarihi gelişim süreci incelendiğinde; insanların, eski çağlarda genelde avlanma, savaşa hazırlık, eğlence ve oyun (Tekin ve Tekin, 2014) gibi amaçlarla spor yaptığı, yarışmaların ise amatör bir ruh ile toplumlar arasında kültürel iletişim, sevgi, saygı ve özellikle dünya barışına hizmet amacıyla düzenlendiği görülmektedir (Korkmaz ve Çakır, 2016). Yaşadığımız teknoloji çağında, hareketsiz yaşam, obezite, zararlı alışkanlık ve bağımlılıkların yaygınlaşması, halk sağlığını tehdit eden büyük bir sorun haline gelmiştir (İlhan, 2010; Çelik ve Yenal, 2020; Turgut ve ark., 2018). Bu global sorunla mücadelede, toplumlara düzenli ve bilinçli spor alışkanlığının kazandırılması kilit rol oynamaktadır. Günümüzde sporun, enerjik, zinde ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilme, fiziksel olarak gösterişli bir vücuda sahip olabilme ve rekreatif bir faaliyet amacıyla veya ekonomik getirisi ve popüleritesi yüksek profesyonel bir meslek olarak icra edildiği söylenebilir. Başta futbol olmak üzere birçok spor branşında düzenlenen ulusal ve uluslararası organizasyonlar, dünyada geniş kitleler tarafından büyük bir ilgi ve heyecanla takip edilmektedir. Geçmişte dünya barışına hizmet amacıyla düzenlenen sportif yarışmalar, günümüzde

¹ Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, abanoz.hasan@comu.edu.tr

mizde de açılacağı öngörülen Spor Üniversitelerinde; yeni bir bölüm veya Antrenörlük Eğitimi Bölümü bünyesinde uzmanlık dalı olarak programa dahi edilmesi).

- Masaj eğitim ve öğretim programlarının güncellenmesi (modüler programda yer alacak teorik ve uygulama derslerin içerik ve kapsamının, uluslararası düzeyde geçerli olacak şekilde yenilenmesi) gibi düzenlemelerin, ülkemizde masaj uygulamalarında önemli bir boşluğun doldurulmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abanoz, H. (2020). Sporcu ve sedanterlerde masajın yaşam ve uyku kalitesi üzerine etkisi. (Edt: Ramazanoğlu, F.), Efe Akademi Yayınevi, I. Baskı, İstanbul.
- Abanoz, H., Beyleroğlu, M., Şahin, G., Çelik, M.N. (2018). Isınma öncesi yapılan lokal spor masajının futbolcularda bazı performans değerlerine etkisinin incelenmesi. *Sciences Studies Journal*, 4(18), pp:1774-1779, ISSN:2587-1587.
- Açak, M. (1996). Spor masajı. İnönü Üniversitesi Basımevi, I. Baskı, Malatya.
- Açak, M., Büyükçelebi, H. (2021). Her yönüyle uyku. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2021-II. (Edt. Özduvan Sıngın, R.H.), Efe Akademik Yayıncılık, İstanbul.
- Açak, M., Öncü, E.H. (2006). Adım adım masaj öğretimi. Boyut Grafik Basımevi, I. Baskı, Malatya.
- Andersen, L. L., Jay, K., Andersen, C. H., Jakobsen, M. D., Sundstrup, E., Topp, R., Behm, D. G. (2013). Acute effects of massage or active exercise in relieving muscle soreness: randomized controlled trial. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(12), 3352-3359.
- Arslan, N. (2012). Tarihten bugüne masaj ve masaj uygulamaları, İkinci Adam Yayınları, I. Baskı, İstanbul.
- Bağrıaçık, A., Açak, M. (2005). Spor yaralanmaları ve rehabilitasyon. MORPA Kültür Yayınları Ltd. Ş., İstanbul
- Baydil, B., Gürses, V.V., Koç, M.C. (2017). Masajın bazı toparlanma parametrelerine etkisi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 63-69.
- Bayer, R., Eken, Ö. (2022). Effects of time-of-day on repeated sprint performance of aromatherapy massage applied young futsal players. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 384-384.
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M.(2011). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri.18. Bölüm: Doping mücadele ve futbolda performans artırma yöntemleri. (Edt: T. Atasü, T., Yücesir, İ. ve Bayraktar, B.), 301-328, Ajansmat Matbaacılık Ambalaj San. ve Tic. A.Ş. Ankara.
- Bernie, R. (2008). Masaj; rahatlama için dokunma terapisi. (Çeviri: Alfa Yayınları), I. Baskı, (Eserin orijinali 2002 yılında New Holland Publishers (UK) Ltd. tarafından yayınlandı), Alfa Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şti., İstanbul.
- Beyleroğlu, M., Kolayış, H., Ramazanoğlu, F., Hazar, M., Cenk, A., Bajorek, W. (2009). Relation between warm-up with massage before competition and the result of the struggle and performance the boxers. *Archives of Budo*, 5, pp. 25-27.

- Budak, H. (2018). *Seçilmiş masaj manipülasyonlarının anaerobik koşu sonrası toparlanma üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi ABD, Konya.
- Chen, Y. S., Lu, W. A., Clemente, F. M., Bezerra, J. P., Kuo, C. D. (2019). Increased parasympathetic activity by foot reflexology massage after repeated sprint test in collegiate football players: a randomised controlled trial. *Sports*, 7(11), 228.
- Clare, H. (2006). *Massage leicht gemacht einfache techniken für partner und selbstmassage*. Originaltitel: The easy massage workbook. Originalverlag: Duncan Baird Publishers, Deutsche Ausgabe: Knauer Ratgeber Verlage.
- Crane, J.D., Ogborn, D.I., Cupido, C., vd. (2012). Massage therapy attenuates inflammatory signaling after exercise-induced muscle damage, *Science Translational Medicine*, 4(119), pp. 119-123, DOI: 10.1126/scitranslmed.3002882.
- Çelik, F., Yenal, T. H. (2020). Covid-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249-259.
- Duñabeitia, I., Arrieta, H., Rodriguez-Larrad, A., Gil, J., Esain, I., Gil, S. M., vd. (2022). Effects of massage and cold water immersion after an exhaustive run on running economy and biomechanics: A randomized controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(1), 149-155.
- Eken, Ö., Bayer, R. (2022). Proprioseptif nöromusküler fasilasyon germe, masaj ve kombine protokollerin kickboksçularda esneklik, dikey sıçrama ve el kavrama gücü performansı üzerindeki akut etkileri. *Fiziksel Kültür ve Spor Pedagojisi*, 26(1), 4-12.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*, 2. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Erdoğan, N., Zekioglu, A., Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 1).
- Eskiler, E., Demirhan, O., Soyer, F. (2017). Turkish validity and reliability study of "motivational scale for fantasy football participation." *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 159-169.
- Guo, J., Li, L., Gong, Y., Zhu, R., Xu, J., Zou, J., vd. (2017). Massage alleviates delayed onset muscle soreness after strenuous exercise: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology* 8:747, <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00747>.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2017). *Antrenman Bilimi*. Batman Belediyesi Kültür Eğitim ve Spor Yayınları, I. Baskı, Ankara.
- Gürkan, A.C., Dalbudak, İ., Bakır, B., Dinç, A., Gazwan, K.A. (2018). Spor masajı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 24-28.
- Heidari, Z., Shahrbanian, S., Chiu, C. (2022). Massage therapy as a complementary and alternative approach for people with multiple sclerosis: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 44(20), 5758-5769.
- Isar, N. E. N., Halim, M. H. Z. A., Ong, M. L. Y. (2022). Acute massage stimulates parasympathetic activation after a single exhaustive muscle contraction exercise. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 30, 105-111.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi*, (3), 195-210.
- Karakuş, S., Kılıç, F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 309-322.
- Karaman, S. (2022). *Spor Bilimleri IV. Bölüm: Atletik performans ve uyku*, (Edt.; Z.F. Dinç), Akademisyen Kitapevi, s.187-203, Ankara.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S., Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.

- Koç, H., Akçakoyun, F., Koç, M.C., Çetin, K. (2011). Total ve lokal klasik masajın reaksiyon zamanına etkisi. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1),1-10, ISSN: 1309-1336.
- Kogo, H., Kurosawa, K. (2010). Seeking the cause of myofascial pain syndrome by identifying which manual therapy is effective against muscle tenderness and stiffness. *Journal of Physiotherapy Science*, 22(2), pp.173-176, <https://doi.org/10.1589/jpts.22.173>.
- Konter, E. (2006). Spor psikolojisi el kitabı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Korkmaz, S., Çakır, V.O. (2016). Uluslararası olimpiyat kongrelerinin sonuçlarında “Barış” teması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimleri Dergisi - IJSETS*, 2 (3) , 102-111. DOI: 10.18826/ijsets.74844
- Kosova, S. (2022). Spor bilimleri alanındaki gelişmeler. 15. Bölüm. Sportif Performansın Ölçülmesinde Güncel Yaklaşımlar. (Edt.; M. Koca Kosova), Duvar Yayınları, İzmir, ss.217-234.
- Kunak, F. (2013). Şifa kapınız aç ve gir. Cem Web Ofset, 2. Baskı, Ankara.
- Küçük, V. (2009). Futbolda yetenek seçimi. TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları. İstanbul.
- Lindgren, L., Rundgren, S., Winsö, O., Lehtipalo, S., Wiklund, U., Karlsson, M., vd. (2010). Physiological responses to touch massage in healthy volunteers. *Autonomic Neuroscience*, 158(1-2), 105-110.
- Mario, P. C. (2008). Evde kolay masaj. (Çev.; E. Demir). (Eserin orijinali 1998’de yayınlandı). Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Onağ G. Z., Güzel P., Özbey S. (2013). Futbol Antrenörlerinin görüşlerine göre, takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma, *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 4(2).
- Özcan, O. (2002). Fiziksel tıp ve rehabilitasyon. Nobel & Güneş Kitapevi, Genişletilmiş 2. Baskı, Bursa.
- Öztürk, M. (2008). *Edirne büyük erkekler hentbol ligine katılan takımların müsabaka öncesi ve sonrası laktik asit düzeylerinin belirlenmesi ve masaj uygulamasının olası etkilerinin araştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M.H. (2009). The relationship between coach’s leadership styles and team cohesion in iran football clubs professional league, *Brazilian of Journal of Biomotricity*, 3(2).
- Robertson, A., Watt, J. M., Galloway, S. D. R. (2004). Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. *British journal of sports medicine*, 38(2), pp.173-176.
- Sarı, R., Demirkan, E., Kaya, M. (2016). Farklı toparlanma uygulamalarının yüzücülerde laktik asit düzeyine etkisinin incelenmesi, *Journal of Contemporary Medicine*, 6(4), 327-333, DOI: 10.16899/ctd.59324.
- Sevim, Y. (URL 1). Erişim Tarihi: 05.11.2022 <https://slideplayer.biz.tr/slide/2482451/8/images/9/sport%c4%b0f+oyunlarda+performansı+etk%c4%b0leyen+ve+olu%c5%9eturan+fakt%c3%96rler.jpg>
- Su, W.T., Lee, P.Y., Kuo, H. S., Kuo, C. L. (2021). Research progress of massage combined with other therapies for shoulder injury, *Hu li za zhi*, 68(5), 41-50.
- Şahin, S. (2012). Tüm yönleriyle masaj teknikleri. Ünvan meslek eğitim kursları. Ankara Basım Yayın, Ankara.
- Şenşafak, G. (2005). Günlük bir uygulama olarak masaj. Mozaik Yayınları, İstanbul.
- Tan, X. (2010). Clinical observation of 30 cases of shoulder periartthritis treated by cao’s massage. *Guiding Journal of Traditional Chinese Medicine*, 16(12), 55-56.
- Tanushree, P. (2009). Masaj her yaş için masaj etkileri-teknikleri. (Çev.; S. Yavuz), (Eserin orijinali 2005 yılında yayınlandı), Ege Matbaası, İstanbul.
- Tekin, A., Tekin, G. (2014). Antik yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 121-140.

- Tokat, F. (2018). *Yoğun egzersiz sonrası uygulanan farklı toparlanma protokollerinin bazı fizyolojik parametrelere etkisi*, (Yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Tuğay, N. (2007). Doğulu ve melez kültürlere ait masaj teknikleri. (Edt.; İ. Yüksel), Bölüm III., Birinci Baskı, Alp Yayınları, Ankara.
- Tuna, N. (2011). Adan Z'ye masaj. Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti., 6. Baskı, İstanbul.
- Turgut, M., Akbulut, T., İmamoğlu, O., Çınar, V. (2018). The effect of 3 month cardio bosu exercises on some motoric, physical and physiological parameters in sedentary women. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, 18(2), 48-52.
- Visconti, L., Capra, G., Carta, G., Forni, C., Janin, D. (2015). Effect of massage on DOMS in ultramarathon runners: A pilot study, *J. Bodyw. Mov. Ther*, 19(3): 458-463, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.11.008>.
- Wang, L., Fang, M., Hu, J. (2022). The effect of vibration massage on fatigue of the upper trapezius muscle during different tasks. *Symmetry*, 14(10), 2158.
- Yıldırım, İ. (2005). Fair play eğitiminde beden eğitiminin rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 3-16.
- Yüksel, İ. (2007). Klasik masaj teknikleri. (Edt.; İ. Yüksel), Masaj teknikleri, Bölüm I., Birinci Baskı, ss.15-71, Alp Yayınları, Ankara.
- Zadkhosh, S.M., Ariaee, E., Atri, A.E., Rashidlamir, A., Saadatyar, A. (2015). The effect of massage therapy on depression, anxiety and stress in adolescent wrestlers. *International Journal of Sport Studies*, 5 (3), pp. 321-327.
- Zhang, B., Lei, E. (2020). Research progress of acupuncture and massage for soft tissue injuries caused by sports, *Journal of Marketing Theory and Practice*, 33(11), 1756-1758.
- Zhang, Y., Sun, Y., Zhang, Q. (2020). Prognostic value of the systemic immune-inflammation index in patients with breast cancer: a meta-analysis. *Cancer Cell International*, 20(1), 1-12.