

**MASAŻ JAKO WSPOMAGANIE ODNOWY
BIOLOGICZNEJ W SPORCIE**

Artykuł dotyczy roli masażu wspomagającego odnowę biologiczną w sporcie. Dzięki zastosowaniu różnego rodzaju zabiegów odnawiających, głównie fizykoterapii i kinezyterapii. Po zakończeniu leczenia badani sportowcy mogli powrócić do uprawianej przez nich dyscypliny sportu. W dzisiejszych czasach bez odpowiedniego wspomagania procesów treningowych nie jest możliwe odniesienie spektakularnego sukcesu, bez trwałego uszczerbku na zdrowiu. Celem badań było określenie roli i przydatności masażu w sporcie.

Słowa kluczowe: masaż wspomagający, sportowcy, uraz, sport

Masaż, to jedna z najstarszych dziedzin wiedzy lekarskiej, był stosowany już starożytności, wywodzi się z Indii Chin, gdzie stanowił naturalną metodę leczniczą. W starożytności tworzył uzupełnienie obrzędów religijnych, a z czasem stał się popularny w medycynie ludowej. Z krótkich przekazów pisemnych słynnych dzieł Hipokratesa, Celsiusa i Galera wiemy, że lekarze zalecali masaż w leczeniu poszczególnych jednostek chorobowych¹.

U młodych sportowców uprawiających wyczynowo sport odnowa biologiczna pełni bardzo dużą rolę, wpływa bowiem na rozwój młodego organizmu i jego prawidłową adaptację po wysiłku.

Cały wieloetapowy proces treningowy przygotowujący sportowca do osiągnięcia sukcesu zawodowego, zawiera w sobie wiele zadań, którym zawodnik musi sprostać, aby osiągnąć zamierzony cel. Nad osiągnięciem tego celu pracuje nie tylko sam zawodnik, lecz cały wykwalifikowany personel, który czuwa nad jego prawidłowym przebiegiem. Dlatego też odnowa biologiczna pełniąca tak ważną rolę w karierze zawodnika musi być zaplanowana i odpowiednio dostosowana do właściwości psychofizycznych sportowca².

Intensyfikacja procesu treningowego mającego na celu osiągnięcie lepszych wyników sportowych bez uszczerbku na zdrowiu sportowca, możliwa jest tylko przy wykorzystaniu właściwego systemu szkolenia sportowego. uwzględniającego potrzeby z zakresu regeneracji powysiłkowej³.

Trafny dobór zabiegów odnowy biologicznej, dostosowany do indywidualnych potrzeb i cech zawodnika decyduje o pomyślnym przebiegu jego kariery sportowej. Dzięki przestrzeganiu zasad i zaleceń trenera, instruktora odnowy biologicznej i masażysty zabiegi odnowy biologicznej wspomagają wydolność fizyczną sportowca⁴.

¹ T. Kasperczyk, L. Magiera, D. Mucha, R. Walaszek, «Masaż z elementami rehabilitacji», Kraków, 2006 r.

² L. Magiera L., R. Walaszek, «Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej», Kraków, 2008 r.

³ Tamże.

⁴ Tamże.

We współczesnym sporcie odnowa biologiczna ma do spełnienia liczne zadania tj.: przywrócenie sprawności psychofizycznej zawodnika poprzez współdziałanie z programem treningowym, tworzenie optymalnych warunków procesów wypoczynkowych (restrykcja), profilaktykę i minimalizację skutków chorób powstałych w wyniku przeciążeń występujących w sporcie wyczerpującym oraz rehabilitację pourazową. Zadania, jakie spełnić ma postępowanie odnawiające, podzielić można na bezpośrednio współdziałające z treningiem oraz pośrednio współdziałające (profilaktycznie uzupełniające)¹.

Według L. Magiery i R. Walaszka «Odnowa biologiczna – to świadome oddziaływanie na organizm za pomocą różnorodnych środków (naturalnych i sztucznych) i warunków środowiskowych w celu przyspieszenia fizjologicznych procesów wypoczynkowych»². Odnowa biologiczna jest, więc kompleksowym oddziaływaniem na organizm sportowca za pomocą różnorodnych środków i zabiegów, w celu przywrócenia mu pełnej sprawności.

Rolą odnowy biologicznej, jak i całej medycyny sportowej jest m.in. przygotowanie organizmu sportowca do znoszenia wysokich obciążeń treningowych, jak również szybkie usunięcie efektu zmęczenia, przemęczenia oraz zaburzeń pojawiających się po intensywnym wysiłku fizycznym³.

Opracowując mięsień lub grupę mięśniową dążymy do maksymalnego usprawniania mięśni powodując obniżenie napięcia mięśniowego (masaż rozluźniająco-uspakajający) lub jego zwiększenie (masaż pobudzająco-stymulujący). Usuwając produkty przemiany materii łącznie z kwasem mlekowym (nagromadzonym w czasie intensywnej pracy mięśni), ułatwiamy doprowadzenie do mięśni substancji odżywczych. Dzięki masażowi poprzez poprawę ukrwienia mięśnie stają się lepiej utlenione, poprawia się ich trofika, jędrność, elastyczność, wytrzymałość, gotowość do pracy, zdolność kurczenia i rozkurczania się. Pod wpływem masażu obserwuje się znaczny przyrost tkanki mięśniowej⁴.

Masaż sportowy jest masażem ręcznym, podczas którego siłę poszczególnych technik dostosowujemy do indywidualnej reaktywności sportowca mając na uwadze rodzaj wykonywanego zabiegu masażu oraz charakter uprawianej dyscypliny sportowej.⁵

Celem masażu jest wspomaganie osiągnięcia możliwie najlepszego rezultatu sportowego i przeciwdziałanie urazom. Prawidłowo wykonany masaż sportowy powinien spełniać następujące funkcje: rozgrzewająca: przygotowując zawodnika do treningu lub zawodów, regenerująca: przyspiesza powrót organizmu do stanu wyjściowego po dużym wysiłku fizycznym, lecznicza: wspomagająca leczenie urazów i kontuzji sportowych powstałych w czasie treningu czy zawodów sportowych.⁶

¹ L. Magiera L., R. Walaszek, «Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej», Kraków, 2008 r.

² Tamże.

³ Tamże.

⁴ Magiera L., «Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej», Kraków, 2009 r.

⁵ T. Podgórski, «Masaż w rehabilitacji i sporcie», Warszawa, 1996 r.

⁶ T. Kasperczyk, L. Magiera, D. Mucha, R. Walaszek «Masaż z elementami rehabilitacji» Kraków, 2006 r.

Podczas wykonywania masażu należy dostosować siłę bodźca do indywidualnej reaktywności sportowca. Jako kryterium. przyjmuje się próg bólu. O zastosowaniu siły bodźca w masażu mówi reguła Arndta-Schulza, w myśl, której zadziałanie bodźcem należy rozpatrywać pod kątem reakcji układu nerwowego. Modyfikacją powyższej reguły jest reguła Hildebrandta, która mówi, że słabe bodźce, do których organizm jest przyzwyczajony, utrzymują stan. adaptacji, nie wpływając na jej obniżenie. Bodźce o średniej sile pobudzają procesy adaptacyjne i mają charakter. treningu, natomiast bodźce silne i bardzo silne, które przekraczają możliwości adaptacyjne organizmu, działają niekorzystnie powodując jego uszkodzenie. Powyższe reguły uzasadniają w pełni stosowanie podczas masażu bodźców o średniej sile, a także. celowość używania słabszych bodźców. Przy doborze siły bodźca należy kierować się zasadą, że bodziec powinien być tak silny, jak to jest konieczne, a jednocześnie tak słaby, jak to jest to tylko możliwe.¹

Dawkowanie masażu sportowego uzależnione jest od wielu czynników «Zastosowanie masażu w poszczególnych dyscyplinach sportowych jak również wielkość obszaru masowanego uzależniona jest od specyfiki uprawianych dyscyplin, rodzaju oraz intensywności treningu, okresu rocznego cyklu. treningowego, a także indywidualnych zróżnicowanych reakcji powysiłkowych sportowców»². U kobiet stosuje się masaż mniej intensywny i słabszy niż u mężczyzn, ta sama zasada obowiązuje przy masowaniu juniorów w stosunku do seniorów. Sportowców o dużej masie mięśniowej, uprawiających. dyscypliny siłowe należy masować energicznie i silniej niż zawodników startujących w sportach technicznych i precyzyjnych, którzy mają mniejszą masę mięśniowa. U sportowców zbyt pobudliwych, u których dominuje stan wzmożonej. pobudliwości układu współczulnego (sympatykotonicy), stosuje się masaż o długim czasie trwania, małym natężeniu i łagodnych bodźcach, natomiast zawodników o spokojnym charakterze, mało aktywnych, u których dominuje układ przywspółczulny (parasympatykotonicy), należy masować krótko, energicznie i z dużą siłą bodźców³.

Oczekiwania stawiane zawodnikom spowodowały, że wiedza zarówno trenera jak i lekarza sportowego przestała wystarczać i od lat siedemdziesiątych XX stulecia. wdrażane są do treningów najnowsze dokonania fizjologii, biochemii, biomechaniki oraz psychologii. Kolejne lata to naukowe planowanie treningu, maksymalne wykorzystanie czasu, wysiłku i zużycia energii. Intensywne treningi i ciągła walka o sukces sprawiają, że sportowcy niejednokrotnie przekraczają granice swoich możliwości, sumujące się urazy i mikrourazy, prowadzą do wielu dysfunkcji narządu ruchu⁴.

METODOLOGIA

Celem niniejszego badania było określenie roli i przydatności jednego z zabiegów odnowy biologicznej-masażu w sporcie.

¹ L. Magiera, R. Walaszek, «Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej, Kraków 2008 r.

² Tamże.

³ Tamże.

⁴ Tamże.

HIPOTEZY BADAWCZE

1. Zakładam, że często stosowany masaż i inne zabiegi odnowy wspomagają zdolność sportowca do pokonywania dużych obciążeń fizycznych, jak również przeciwdziałają lub likwidują urazy występujące w sporcie.
2. Zakładam, że najczęściej zalecanym, przynoszącym najlepszy rezultat i stosowanym masażem u zawodników jest masaż sportowy ręczny.
3. Zakładam, że masaż wpływa na poprawę wyników sportowych.
4. Zakładam, że masaż jest doskonałym środkiem w profilaktyce i leczeniu dolegliwości bólowych, związanych z przeciążeniami narządu ruchu, występującymi w sporcie wyczynowym.
5. Zakładam, że masaż wpływa na szybszą regenerację organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym, dzięki stosowaniu zabiegu masażu zmniejsza się podatność na urazy i kontuzje
6. Zakładam, że masaż to niezastąpiony środek wspomagający odnowę biologiczną w sporcie, a po odbyciu całej serii zabiegów ból zdecydowanie zmniejszy swoje natężenie

PRÓBA BADANA

Grupę badaną stanowi 50 sportowców, w tym 19 kobiet i 31 mężczyzn w przedziale wiekowym między 16-36 rokiem życia uprawiających gry zespołowe: piłkę ręczną, piłkę siatkową i piłkę nożną oraz sporty walki-zapasy.

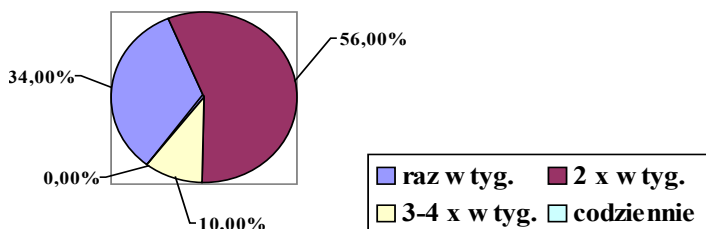
Kluby sportowe, w których przeprowadzono badania:

- MKS Piotrcovia Piotrków Trybunalski
- KPS PGE Skra Bełchatów SSA
- PGE GKS Bełchatów
- MKS Piotrcovia

Prezentacja wyników badań

Narzędziem badawczym, którym posłużono się w badaniu był kwestionariusz ankiety oraz skala bólu Laitinena w tabelach.

Jak często poddajesz się zabiegom odnowy biologicznej?

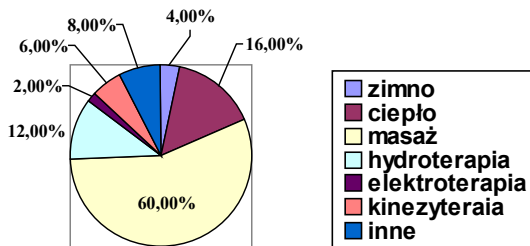


Wykres 1. Częstotliwość korzystania sportowców z zabiegów odnowy biologicznej

Opierając się na powyższych wynikach, można stwierdzić, że **56%** ankietowanych korzysta z zabiegów odnowy biologicznej dwa

razy w tygodniu. Nieco mniej, bo **34%** korzysta z niej raz w tygodniu, zaś zaledwie 10% stosuje ją 3-4 razy w tygodniu. Żaden z ankietowanych nie korzysta z niej codziennie.

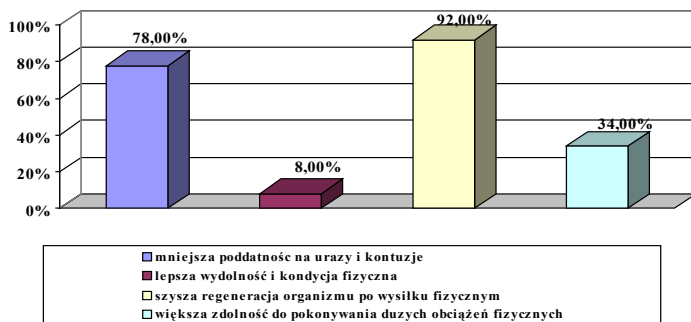
Który zabieg Twoim zdaniem przynosi najlepsze efekty?



Wykres 2. Zabieg odnowy biologicznej, który przynosi najlepszy efekt

Zdaniem większości badanych **60%** udzielonych odpowiedzi masaż ręczny przynosi najlepszy rezultat, jak wynika z powyższych badań jest również najchętniej stosowanym zabiegiem odnowy biologicznej. Dobre efekty przynosi także ciepło-16%, hydroterapia-12%. Nieco mniej, bo 8% badanych wskazało na dobre działanie metod «łączonych» np. ciepło + masaż lub hydroterapia + masaż, zabiegi kinezyterapii-6%, zimno, 4% należą do nich głównie zabiegi stosowane miejscowo. Zaledwie 2% badanych wskazało na elektroterapię.

W jaki sposób zabiegi masażu wpływają na poprawę Twoich wyników sportowych?



Wykres 3. Zabiegi masażu, a wyniki sportowe

W pytaniu o wpływ masażu na wyniki sportowe można było udzielić kilka odpowiedzi. Ankietowani udzielili ich łącznie 106. Dla **92%** masaż wpływa na szybszą regenerację organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym, **78%** respondentów uważa, że dzięki stosowaniu zabiegu masażu zmniejsza się podatność na urazy i kontuzje. Zdaniem 34% badanych zwiększa się zdolność do pokonywania dużych obciążeń fizycznych, a 8% respondentów uważa, iż następuje poprawa wydolności i kondycji fizycznej.

Wg skali Laitinena dolegliwości bólowe w trakcie korzystania z zabiegów masażu stopniowo zmniejszyły swoje natężenie. Masaż wspomagany był zabiegami fizykoterapeutycznymi (głównie: krioterapia, pole magnetyczne, laser) oraz ćwiczeniami kinezyterapeutycznymi. Jednak ze względu na czas, jakim dysponowali zawodnicy, u większości z nich (17 badanych) stosowany był tylko masaż ręczny.

Tabela 1. Stan sportowców przed przystąpieniem do zabiegu masażu, N=25

Stopnie	Natężenie	Częstotliwość	Leki przeciwbólowe	Aktywność społeczno-zawodowa	L	%
0	Bez bólu	Nie występuje	Nie pobiera	Pełna	0	0
I	Ból łagodny	Rzadko	Sporadycznie	Obniżona	0	0
II	Ból dokuczliwy	Często	Regularnie-mało	Zniesiona	21	84
III	Ból intensywny	Bardzo często	Regularnie-dużo	Bezradny	4	16

Źródło: badania własne

Jak wynika z analizy badań przed przystąpieniem do zabiegu masażu **84%** badanych odczuwało ból o natężeniu dokuczliwym, zaś **16%** ból intensywny. Wszyscy sportowcy zażywali leki o działaniu przeciwbólowym, żaden z badanych nie podejmował aktywności fizycznej.

Tabela 2. Stan sportowców po wykonaniu serii dziesięciu zabiegów masażu, N=25

Stopnie	Natężenie	Częstotliwość	Leki przeciwbólowe	Aktywność społeczno-zawodowa	L	%
0	Bez bólu	Nie występuje	Nie pobiera	Pełna	18	72
I	Ból łagodny	Rzadko	Sporadycznie	Obniżona	7	28
II	Ból dokuczliwy	Często	Regularnie-mało	Zniesiona	0	0
III	Ból intensywny	Bardzo często	Regularnie-dużo	Bezradny	0	0

Źródło: badania własne

Po odbyciu całej serii zabiegów ból zdecydowanie zmniejszył swoje natężenie i tak żaden z badanych nie odczuwa już bólu o natężeniu intensywnym i dokuczliwym, **28%** badanych odczuwa ból o natężeniu łagodnym, sporadycznie zażywają leki przeciwbólowe, nadal odczuwając obniżoną aktywność fizyczną. Aż **72%** badanych nie odczuwa już żadnego rodzaju bólu.

Tabela 3. Stan sportowców siedem dni po ukończeniu terapii, N=25

Stopnie	Natężenie	Częstotliwość	Leki przeciwbólowe	Aktywność społeczno-zawodowa	L	%
0	Bez bólu	Nie występuje	Nie pobiera	Pełna	23	92
I	Ból łagodny	Rzadko	Sporadycznie	Obniżona	2	8
II	Ból dokuczliwy	Często	Regularnie-mało	Zniesiona	0	0
III	Ból intensywny	Bardzo często	Regularnie-dużo	Bezradny	0	0

Źródło: badania własne

Najlepsze wyniki obserwujemy siedem dni po ukończeniu terapii. Żaden z badanych nie odczuwa już bólu o natężeniu intensywnym i dokuczliwym, zaledwie **8%** sportowców odczuwa ból o natężeniu łagodnym, a aż **92%** nie odczuwa go wcale.

Omówienie wyników badań

Badania wykazały, że konieczne jest stosowanie masażu i innych zabiegów odnowy biologicznej w sporcie, ponieważ sportowcy uprawiający wyczynowo sport narażeni są na coraz częściej występujące przeciążenia aparatu ruchu oraz zaburzenia pojawiające się po intensywnym wysiłku fizycznym. Pogoń za sukcesem i sławą w sporcie przyczynia się do wzrostu urazów narządu ruchu.

Po wykonaniu serii zabiegów masażu wszyscy ankietowani zaobserwowali zmianę natężenia dolegliwości bólowym powstających po intensywnym wysiłku fizycznym. U większości badanych dolegliwości bólowe całkowicie ustąpiły, a u reszty ankietowanych dokuczliwość dolegliwości zmniejszyła się. Zdaniem większości badanych masaż wpływa na szybszą regenerację organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym, duża liczba respondentów uważa, że dzięki stosowaniu zabiegu masażu zmniejsza się podatność na urazy i kontuzje, a zwiększa zdolność do pokonywania dużych obciążeń fizycznych. Sportowcy uważają również, że ich kondycja fizyczna uległa poprawie.

Badani uznali, że masaż to doskonały środek w profilaktyce i leczeniu dolegliwości bólowych, a także, że jest jedną z najlepszych form w profilaktyce i doleczaniu urazów w sporcie. Żaden z ankietowanych nie stwierdził, że masaż nie ma działania leczniczego. Większość badanych uważa, że zabiegi masażu wpłynęły na poprawę ich wyników sportowych, zaś niektórzy zawodnicy nie mają na ten temat zdania. Praktycznie wszyscy badani uznali masaż niezastąpionym środkiem odnowy biologicznej, nieliczni nie mają na ten temat zdania.

WNIOSKI

Analiza materiału badawczego, zapoznanie się z literaturą dotyczącą tematu masażu i odnowy biologicznej oraz informacje uzyskane podczas rozmów z zawodnikami i instruktorami odnowy biologicznej, pozwoliły mi wysunąć następujące wnioski :

1. Konieczne jest stosowanie odnowy biologicznej w sporcie, ze względu na specyfikę każdej z prezentowanych dyscyplin sportowych.
2. Zabiegi odnowy biologicznej powinny być stosowane w każdym cyklu treningowym ze względu na wyśmienite rezultaty.
3. Masaż, jaki i inne zabiegi odnowy wspomagają zdolność sportowca do pokonywania dużych obciążeń fizycznych, jak również przeciwdziałają lub likwidują urazy występujące w sporcie. Racjonalne stosowanie masażu z innymi zabiegami, odnawiającymi gwarantuje otrzymanie pozytywnych rezultatów przejawiających się w uzyskaniu przez sportowca zamierzonych wyników sportowych. Po odbyciu całej serii zabiegów ból zdecydowanie zmniejsza swoje natężenie.

4. Najczęściej zalecanym i stosowanym masażem w sporcie jest masaż sportowy. Wpływa on na zwiększenie zdolności ustroju za wodnika do pracy, służy profilaktyce urazowej oraz przywracaniu zdrowia zawodnikowi po licznych kontuzjach, wspomaga szybszą regenerację organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym, oraz wpływa na poprawę wyników sportowych.
5. Masaż przyczynia się do zmniejszania dolegliwości bólowych. Odpowiednie stosowanie i łączenie masażu z innymi zabiegami odnowy biologicznej wpływa na ich większą skuteczność.
6. Masaż to niezastąpiony środek wspomagający odnowę biologiczną w sporcie.

BIBLIOGRAFIA:

1. Kasperczyk T., Magiera L., Mucha D., Walaszek R., «Masaż z elementami rehabilitacji», Kraków, 2006 r.
2. Magiera L., Walaszek R., «Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej», Kraków, 2008 r.
3. Magiera L., «Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej», Kraków, 2009 r.
4. Podgórski T., «Masaż w rehabilitacji i sporcie», Warszawa, 1996 r.

The article concerns the role of supporting wellness massage in sports. Through the use of various types of treatments renewing, mainly physical and kinesis. After the treatment the subjects athletes can return to grown their sport. Nowadays, without proper training process support is not possible to reference a spectacular success, without permanent injury. The aim of the study was to determine the role and usefulness of massage in sports. Peer pressure chase fame favour the formation of various types of overload the musculoskeletal system, which is why it is necessary to use a rejuvenating massage. Athlete's body is used up to the limits of human capabilities, and rest rules are often overlooked. Today's sports can not exist without renewal, which serves the prevention of trauma. Therefore, it is important to use massage and other wellness services in the sport. Massage as the best and most effective treatment renewing supports the rapid regeneration of the athlete's body after intense physical activity, prevents injuries, improves athletic performance. By using a massage discomfort associated with frequent injuries occurring in sport can be quickly eliminated.

Key words: massage in sports, athletes, trauma, sport.

Отримано: 12.06.2014