

## Masajın Judocularda GÜDÜLENMEYE ETKİSİ

1. Lokman OLMUŞ

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

2. Ahmet SANIOĞLU

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

3. Hamza BUDAK

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

4. Serdar BÜYÜKİPEKÇİ

<sup>4</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Meslek Yüksek Okulu

### Özet

Bu çalışma, masajın judocularda güdülenmeye etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde (TOHM), bulunan yaş aralıkları, %24'ü 13-15 yıl, %62'si 16-18 yıl ve %14'ü 19-21 yıl olan 50 erkek sporcu ve 50 kadın sporcu olmak üzere toplam 100 judo sporcusu katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak 28 maddeden oluşan Sporda Güdülenme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bütün sporculara masaj öncesi Sporda Güdülenme Anketi uygulanmıştır. Daha sonra ise erkek sporculara erkek masör, kadın sporculara ise kadın masöz tarafından 30 dakikalık spor masajı uygulaması yapılmıştır. Masaj uygulaması sonrası bütün sporculara Sporda Güdülenme Anketi tekrar uygulanmıştır. Bu çalışma da masaj öncesi ve masaj sonrası uygulanan Sporda Güdülenme Ölçeği anketinin masaj uygulaması sonrası judocular üzerinde, masaj öncesi değerleri ile masaj sonrası değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Sonuç olarak, masajın güdülenmeye olumlu etkisi olduğu düşünüldüğünde, performans açısından müsabaka öncesi yapılan masajın sporcuların daha iyi motive olmalarını sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Güdülenme, judo, masaj.

## The Effect Of Massage On Motivation In Judo

### Abstract

This study was conducted to determine whether massage has an effect on motivation in judoists. Research, in Turkey Olympic Preparation Center (Toluene), age range are located, 24% 13-15 years, 62% of 16-18 years and 19-21 years, 14% of which 50 men and 50 women athletes in total, including sporcuv 100 judo athletes participated. In the study, Motivation in Sports Scale consisting of 28 items was used as data collection tool. Sports Motivation Questionnaire was applied to all athletes participating in the study before the massage. Then, male masseurs were given to male athletes and 30-minute sports massage was given to female athletes by female masseuse. After the massage application, the Motivation Questionnaire in Sports was administered to all athletes again. In this study, a significant difference was found between pre-massage and post-massage values of judoists after massage application of the Sports Motivation Scale questionnaire applied before and after massage ( $p < 0.05$ ). As a result, considering that massage has a positive effect on motivation, it is thought that pre-competition massage will provide better motivation for athletes in terms of performance.

**Keywords:** Motivation, judo, massage

## **GİRİŞ**

Masaj; yorgun ve bitkin düşmüş bir bedenın yenilenmesi ve yeniden bir önceki haline gelebilmesi nedeniyle organizma da yapılan; düzenli, sistematik ve statik enerji ile daha derin dokularda; fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak en yüksek belirtileri ortaya çıkarmak için uygulanan bir grup hareketlerin tamamı olarak adlandırılır (Sanioğlu ve ark. 1999).

Antrenman veya müsabaka esnasında somut olmayan faktörlerden biri de psikolojik faktörlerdir. Bir sporcuya masaj uygulamasının sağladığı etkiler, sporcuda fizyolojik etkilerden çok psikolojik etkiler meydana getirir (Moraska, 2005).

Sporcunun performansını olumsuz etkileyen psikolojik faktörlerin giderilmesi ve ortadan kaldırılması hususunda masajın birçok etkisi vardır. Bununla birlikte masajın psikolojik etkilerinin oluşumu beyin entegrasyon merkezi olan formatio retikularise yani retiküler oluşuma kas yolu ile uyarı göndermekle gerçekleşir. Bu uyarıların niteliğine göre psikolojik etkiler değişmektedir. Sinirli ve gergin bir sporcuyu uyarmak ve daha aktif hale getirmek yine bu yolla mümkün olmaktadır (Birdal, 2002).

Yapılan masaj uygulamaları psikolojik olarak endişe ve stresi azaltır, zihinsel uyanıklığı ve organizmanın direncini artırır. Genel rahatlamayı tetikler ve bireyin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar (Tappan, 1988). Masaj, insanlarda rahatlama ve kendine güven duygularını arttırdığı gibi doğru masaj tekniği ile deriden başlatılan refleks etkinin, dokunmayla yarattığı rahatlama duygusu ile bütün vücutta ve zihinde olumlu etkiler gözlemlenebilir (Kanbir, 2008). Ayrıca antrenman veya müsabaka dönemlerinde uygulanan masaj, sporculara psikolojik olarak gerginliği azaltmak ve güdülenmenin artmasını sağlamak, kaygı ve stres düzeylerini ise azaltmak için kullanılabilir etkili yöntemlerden biridir (Hazır, 2001).

Sporcunun performansı üzerinde etkili olan unsurların başında sporcunun motivasyonu gelmektedir. Bununla birlikte sporcunun motivasyonunu anlamak ve yönetmek çoğunlukla karmaşık bir süreci içermektedir (Schneider ve Baker 2006). Güdülenme (motivasyon); herhangi bir olayı, olguyu veya nesneyi amaç edinerek onu elde etmek ve ona ulaşmak için yönelmeye denir. Güdülenme ve spor performansı çok defa birlikte kullanılabilen, bir bakıma eş değerli kavramlardır (Balcıoğlu, 2003).

Sporcuların spor hayatlarını sürdürmeleri ve spor yapmaya devamlılık kazanmasına etki eden unsurlara, spor güdüsü denilmektedir. Bu güdüler sayesinde spor faaliyetini devam ettirmeye yol açan sürece isesporta güdülenme denir. Spora katılım bağlamında güdülenmenin ne olduğunu anlamak çok önemlidir (Brunel, 1999).

Sporda içsel ve dışsal olmak üzere iki tür güdülenme çeşidi bulunmaktadır. İçsel güdülenme; sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Dışsal güdülenme ise sporcunun dışındaki etkenlerden köken alır. Bu etkenler; antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilir (Doğan, 2004).

Bu anlamda masaj uygulaması güdülenmenin (motivasyonun) artmasına, gevşeme hissine ve bireyin pozitif enerji yaymasına neden olmakla birlikte, masajın en önemli psikolojik etkilerinin, güdülenme (motivasyon) ve stres olduğu düşünülmektedir (Gürel ve Dođdu 2014).

Dolayısıyla, bu çalışma masajın judocular üzerinde güdülenmeye etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

## **MATERYAL VE METOT**

Bu çalışma, masajın judocular üzerinde güdülenmeye etkisinin olup olmadığını belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

### **Araştırma Grubu**

Bu araştırmaya Samsun ve Trabzon ilindeki TOHM milli takım kamp merkezlerine Ankara, Kocaeli, Samsun ve Trabzon şehirlerinden gelen yaş aralıkları, %24'ü 13-15 yıl, %62'si 16-18 yıl ve %14'ü 19-21 yıl olan 50 erkek ve 50 kadın sporcu olmak üzere toplamda 100 sporcu katılmıştır. Araştırmada TOHM Judo branşında 15 yaş ve üzerindeki tüm sporculara ulaşılmaya çalışılmış fakat uygulama anında mevcut olmayan (kampta ya da yarışmada olduğu için merkezlerde bulunmayan) sporcular ile ankete katılmak istemeyen sporculara anket uygulanmamıştır. Bu süreç sonunda 4 ilde bulunan Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde eğitim gören sporcuların veri toplama sürecine katılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmaya katılan bütün sporculara masaj öncesi Sporda Güdülenme Anketi uygulanmıştır. Daha sonra ise erkek sporculara erkek masör, kadın sporculara ise kadın masöz tarafından 30 dakikalık spor masajı uygulaması yapılmıştır. Masaj uygulaması sonrası bütün sporculara Sporda Güdülenme Anketi tekrar doldurulmuş ve test sona ermiştir.

### **Sporda Güdülenme Ölçeği**

Sporda Güdülenme Ölçeği, 28 maddeden ve 7 altölçekten oluşmaktadır. Her bir altölçekte 4 madde vardır. İç güdülenme ölçeğinde 3 altölçek bulunmaktadır; bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik alt ölçeklerdir. Dış güdülenme ölçeğinde 3 altölçek bulunmaktadır; dışsal düzenleme, içselleştirme ve özdeşleştirme alt ölçekleridir. Son altölçek ise ayrı bir kategoride yer alan güdülenmeme alt ölçeğidir. Alt ölçekler; bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, dışsal düzenleme, içe atım, özdeşleşme ve güdülenmemedir (Erdem, 2008).

### **İstatistiksel Analiz**

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Ölçek puanlarının normallik sınavında çarpıklık ve basıklık katsayısı kullanılmıştır. Yapılan normallik sınavında alt ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden analizlerde parametrik testlerden eşleştirilmiş T-testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1. Judo yapan sporcularda, masaj öncesi ve masaj sonrası güdülenme alt boyutlarının karşılaştırılması.

Güdülenme Alt Boyutları	Grup	Ort±SS	T	P
Bilmek ve Başarmak	Masaj Öncesi	5,06±1,024	2,942	0,039*
	Masaj Sonrası	5,46±1,014		
Uyaran Yaşama	Masaj Öncesi	5,07±1,090	3,110	0,002*
	Masaj Sonrası	5,43±1,032		
Dışsal Düzenleme	Masaj Öncesi	4,36±1,129	2,982	0,024*
	Masaj Sonrası	4,98±1,300		
İçe Atım	Masaj Öncesi	4,73±1,077	3,255	0,013*
	Masaj Sonrası	5,19±1,120		
Özdeşim	Masaj Öncesi	5,17±1,104	4,027	0,009*
	Masaj Sonrası	5,87±1,008		
İçe Güdülenmeme	Masaj Öncesi	2,97±1,589	3,075	0,005*
	Masaj Sonrası	2,40±1,480		

\*P<0,05

Sporcularda masaj öncesi ve masaj sonrası uygulanan Sporda Güdülenme Ölçeğinin, bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, dışsal düzenleme, içe atım ve özdeşim alt boyutlarının masaj öncesi ve masaj sonrası puanlarının karşılaştırılmasında, masaj sonrası puanların anlamlı derecede yüksek olduğu Tablo 1.'de görülmektedir (P<0,05). Buna karşın içe güdülenmeme puanının masaj öncesi ve masaj sonrası karşılaştırılmasında masaj öncesi puanın anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir (P<0,05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Masajın judocularda güdülenme üzerindeki etkilerini incelediğimiz bu çalışmada, masaj öncesi ve masaj sonrası grubunda yer alan judocuların masaj öncesi ve sonrası güdülenme puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Masaj öncesi ve sonrası grupları arasında farkın olması masajın, judo sporcularında güdülenme üzerinde olumlu etkiler yaptığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Zadkhosh ve ark. (2015), yaptıkları çalışmada 15-18 yaş arası 24 genç güreşçiye masaj uygulaması yaparak güreşçilerin motivasyon, depresyon ve stres düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. 10 seans süren deney grubuna 25 dakikalık spor masajı yapılmıştır. Araştırma sonunda ise deney grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Spor masajı uygulamasının, zihinsel sağlığa yol açabileceği gibi depresyon ve stres düzeylerinin önemli ölçüde azalttığını, motivasyon düzeyinin ise arttığını ve bu durum sonucunda ise masaj uygulamasının sporcuların performanslarına olumlu etkiler yansıttığını belirtmişlerdir.

Elbir (2003), yaptığı çalışmada araştırmaya katılan sporcuların % 72'sine yarışma öncesi spor masajı yapmıştır ve sporcuların yarışma önce motivasyonlarının arttığını belirtmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunun özgüvenlerinin arttığını ve kendilerini daha rahat ve daha bilinçli hissetmelerini sağladığı görüşünde olduklarını belirtmiştir. Bu çalışma masajın

motivasyon üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu belirtmiştir ve çalışmamızda elde edilen bulgular ile bu çalışma benzerlik göstermiştir. Weinberg ve ark. (1998), 183 beden eğitimi öğrencisinin ruh hallerinin iyileşmesiyle ilgili masaj çalışmasında; yüzme, tenis, basketbol ve koşu gibi çeşitli fiziksel aktiviteleri karşılaştırmışlardır. Masaj öncesi ve sonrası doldurtulan anket sonuçlarına göre öğrencilerin, yorgunluk, endişe, öfke, gerginlik ve depresyon düzeylerinde belirgin bir şekilde düşüş yaşandığını ve bununla birlikte ruh halleri ile motivasyon düzeylerinin ise belirgin bir şekilde arttığını tespit etmişlerdir ( $p<0,05$ ). Bu çalışma masajın judocularıda güdülenmeye etkisi adlı çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Brannen ve Debate (2006), yaptıkları bir çalışmada, 82 hemşireye 10 dakikalık masaj uygulaması yapmış ve masaj sayesinde hemşirelerin motivasyon düzeylerinin önemli bir şekilde arttığını tespit etmişlerdir. Literatürde masajın psikolojik etkileri konusunda çok sayıda çalışma olmasına rağmen motivasyon üzerindeki etkileri konusunda ki çalışmalar biraz daha kısıtlıdır (Brennan ve Debate, 2006, Sharper ve ark. 2007). Jurch (2010), çalışmasında tenis sporcularına spor masajı uygulamış ve masaj sonucunda sporcuların endişe seviyelerinin azaldığı ve sinir sisteminin rahatladığını tespit etmiştir.

Field ve ark. (1997), stres düzeyleri yüksek olan sağlık çalışanlarına yaptıkları bir araştırmada, çalışanlara 15 dakikalık masaj uygulaması yapmışlar ve sağlık çalışanları üzerindeki stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığını, motivasyon düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde arttığını tespit etmişlerdir ( $p<0,05$ ). Hernandez-Reif ve ark. (1998), yaptıkları çalışmada 26 yetişkin hastaya 5 hafta boyunca haftada iki kez 30 dakikalık masaj uygulaması yapmışlardır. Masaj tedavisi sonrası hastalarda, daha az baş ağrısı, daha az uyku bozukluğunun olduğunu ve serotonin seviyelerinde %13 gibi bir artış olduğunu ortaya koymuşlardır.

Weerapong ve ark. (2005), araştırmasında masajın, kaygı ve anksiyete düzeyleri üzerinde anlamlı bir azalmanın olduğunu ve ruh hallerinde belirgin bir iyileşmenin olduğu olumlu etkiler sağladığını tespit etmişlerdir. Field ve ark. (1996), depresyon üzerine yaptığı çalışmada, 32 kadını 5 haftalık bir süre zarfında 30 dakikalık masaj uygulaması ve gevşeme terapisi olmak üzere iki gruba ayırmışlardır. Çalışma sonucunda ise masaj grubunda beş haftalık sürenin ardından stres düzeylerinde bir azalma olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca her iki grupta da ilk ve son terapilerin ardından depresyon daha düzeylerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

Diego ve ark. (2002), yaptığı çalışmada en az bir yıl boyunca omurilik yaralanmasına sahip olan 20 hastanın kaygı, depresyon ve motivasyon düzeylerini ölçmek için beş hafta boyunca hafta da iki kez 40 dakikalık masaj uygulaması yapmıştır. Aynı zamanda herhangi bir yaralanması olmayan egzersiz grubu oluşturarak tedavi grubuyla karşılaştırma yapmıştır. Sonuç olarak ise tedavi grubundakilerin, egzersiz grubundaki katılımcılara göre, ilk ve son tedavilerden sonra, kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını ve motivasyon düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığını bildirmişlerdir. Lee ve ark. (2015), kanser hastalarına yönelik yaptıkları çalışmada, 559 hastaya masaj uygulaması yapmış ve masajın özellikle kısa vadede ağrı eşiğini önemli ölçüde azalttığını bulmuştur.

Sonuç olarak, masajın güdülenmeye olumlu etkisi olduğu düşünüldüğünde, performans açısından müsabaka öncesi yapılan masajın sporcuların daha iyi motive olmalarını sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **Teşekkür.**

Çalışmaya katılan sporculara teşekkür ederiz.

## KAYNAKLAR

- Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Birdal, O. (2002). Masajın psikolojik etkileri. Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara.
- Brennan, M.K. ve Debate, R.D. (2006). The effect of chair massage on stress perception of hospital bedside nurses. *Journal of Body Work and Movement Therapies*, 10/4, 335-342.
- Brunel, P.C. (1999). Relationship between achievement goal orientations and perceived motivational climate on intrinsic motivation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science In Sports*, 9/5, 365-374.
- Diego, M.A., Field, T. ve Hernandez-Reif, M. (2002). Spinal cord patients benefit from massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 112/2, 133-42.
- Doğan, O. (2004). Spor psikolojisi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Elbir, N.T. (2003). Spor masajının elit düzey bayan voleybolcularda, müsabaka öncesi hazırlıktaki psikolojik etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Erdem, M. (2008). Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Field, T. vd. (1996). Massage therapy for infants of depressed mothers. *Infant Behavior and Development*, 19, 107-112.
- Field, T. vd. (1997). Job stress reduction therapies. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 3/4, 54-56.
- Gürel, K.M. ve Dođdu, B. (2014). Spor masajı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Hazır, M. (2001). Spor masajı teori ve uygulama. Ankara: Bağrgan Yayınevi.
- Hernandez-Reif, M. vd. (1998). Migraine headache reduced by massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 96, 1-11.
- Jurch, S. (2010). The role of massage therapy in tennis medicine. [www.stms.nl](http://www.stms.nl). adresinden erişildi. (ET:15.03.2019).
- Kanbir, O. (2008). Klasik masaj, dinlendirme, tedavi, spor masaj. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Lee, S. vd. (2015). Meta-analysis of massage therapy on cancer pain. *Integrative Cancer Therapies*, 14/4, 297-304.
- Moraska, A. (2005). Sports massage: a comprehensive review. *J Sports Med Phys Fitness*, 45/3, 370- 380.
- Sanioğlu, A., Kul, N. ve Yavuz, H. (1999). Masajın sporcular üzerindeki psikolojik etkilerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 1, 22-27.
- Schneider, R.C. ve Baker, R.E. (2006). Obtaining maximum effort and results from your athletes through motivation. *Strategies*, 19/6, 27-31.
- Sharper, P.A. vd. (2007). A randomised study of the effects of massage therapy compared to guided relaxation on well-being and stress perception among older adults. *Complementary Therapies in Medicine*, 15, 157-163.
- Tappan, F.M. (1988). Healing massage techniques: holistic, classic, and emerging methods. Norwalk: Appleton, Lange.
- Weerapong, P. ve Kolt, G.S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35/3, 235-256.
- Weinberg, R., Jackson, A. ve Kolodny, K. (1998). The relationship of massage and exercise to mood enhancement. *The Sport Psychologist*, 2, 202-211.
- Zadkhosh, S.M. vd. (2015). The effect of massage therapy on depression, anxiety and stress in adolescent wrestlers. *International Journal of Sport Studies*, 5/3, 321-327.