

Nada Grčić-Zubčević
Josipa Nekić

PREFERENCIJA SPORTSKE MASAŽE KOD PLIVAČA

1. UVOD

Kada se govori o primjeni sportske masaže u treningu plivača prije svega treba voditi računa o djelovanju plivanja na organizam sportaša. Budući da ponavljanjem tipičnih pokreta koji se pojavljuju u plivanju dolazi do zamora i bolnosti problematičnih područja svakog plivača, masaža sigurno zauzima bitnu stavku u režimu oporavka plivača.

Većina plivača, osobito vrhunskih, sudjeluje na zahtjevnim treninzima, često dva ili više puta dnevno. Pod takvim okolnostima plivači se mogu naprezati iznad svojih fizioloških i psiholoških mogućnosti. Osim toga, oni doživljavaju ostale profesionalne i socijalne stresove, što povećava sveukupan stres nagomilan tijekom treninga i natjecanja. Da bi se to prevladalo, plivači bi trebali zadržati dobar omjer između treninga, društvenog života i oporavka.

Sportaši su nakon treninga umorni i što je veći umor, to su veći negativni efekti, kao što je spor oporavak, slaba koordinacija, smanjena brzina i jakost mišićnih kontrakcija. Snažan emocionalni umor često pojačava tjelesni umor, posebno nakon natjecanja. Treneri bi trebali neprekidno tražiti metode koje omogućavaju sportašima da prevladaju granice treninga i poboljšaju izvedbu. Fizioterapijska, specijalna, psihološka i fizikalna sredstva u tome će mnogo doprinijeti. Nažalost, nedostaju istraživanja na ovom izrazito važnom području (Bompa, 2001.).

Za masažu se zna da je jedna od najranijih oblika fizikalne terapije, a počele su je koristiti različite kulture prije 3000 godina. Počela se snažno razvijati u novijoj povijesti. Problem u plivanju i sportu općenito je nedovoljna upućenost o brojnim koristima masaže. Osim svih fizioloških učinaka ona može pozitivno utjecati na sportaševo raspoloženje smanjujući napetost, ljutnju, umor, depresiju, tjeskobu i konfuziju (Johnson, 2001.).

Primjena masaže u sportu, pa tako i u plivanju, ima svrhu poboljšanja rezultata na prirodan i neškodljiv način. Pravilnom kombinacijom tehnika masaže moguće je održati plivača u sportskoj formi, smanjiti vrijeme koje mu je potrebno za oporavak, spriječiti ozljede i ubrzati oporavak nakon već nastale ozljede. Primjenom masaže povećava se psihička i fizička sposobnost jer uz neupitne učinke na tijelo masaža relaksirajuće djeluje i na um te smanjuje posljedice stresa i suvremenog načina života.

2. MASAŽA KOD PLIVAČA

Postoje različite podjele sportske masaže. Najjednostavnija podjela bila bi prema vremenu u kojem se izvodi u odnosu na trening ili natjecanje. Prema tome primjenjuje li se masaža prije, u tijeku ili poslije treninga/natjecanja ona se dijeli na:

- pripremnu masažu
- masažu prije treninga ili natjecanja
- masažu za vrijeme treninga ili natjecanja to jest između pojedinih disciplina
- masažu poslije treninga ili natjecanja

Pripremna masaža je ta koju plivač koristi redovito tokom treniranja u svrhu poboljšanja općeg stanja i bržeg oporavka nakon treninga. Učestalo masiranje u tijeku trenajnog procesa potpomaže prepoznavanju početka nekih disfunkcija na tijelu te smanjuje mogućnost ozljede. Koristi se i za održavanje kondicijske spremnosti u situacijama za zamjenu treninga kad je trening onemogućen (povrede, putovanja...) Nije pravilo, ali ova masaža traje od 30 do 60 minuta. Maser mora biti upoznat s ciljem svakog plivača pojedinačno, mora pratiti kalendar natjecanja plivača, bilježiti moguće tekuće ili prethodne ozljede te prijašnje tretmane masaže.

Masaža će ovisiti o tome u kakvom se stanju nalazi organizam plivača. U pripreмноj masaži načelno redovito tretiramo miogeloze. Uz pomoć metoda istezanja masaža može pridonijeti i povećanju fleksibilnosti. Maser također mora znati kad plivač ima natjecanje. (www.swim.ee)

Masaža prije treninga ili natjecanja započinje neposredno prije natjecanja (od 15 do 30 min.) s ciljem stimuliranja živčanog sustava, zagrijavanja mišića koji će se koristiti u određenoj disciplini plivanja. Priprema plivača za vrhunski nastup. Ovaj tip masaže vrlo je individualan i obično traje od 5 do 10 minuta, no, ovisno o okolnostima može biti kraća ili duža. Zahvati koji se koriste pri ovoj masaži su brze varijacije zahvata primijenjene na pojedinačnim mišićima. Treba naglasiti da dok neki plivači preferiraju brzu, zagrijavajuću masažu drugi više vole samo protresti mišiće ili se uopće ne masirati. Ova masaža može pomoći nervoznom plivaču, a zasigurno kod svakog natjecatelja izaziva mentalnu pripremu. Zanimljivo je kako ta masaža može plivača “napuniti energijom”.

Masaža za vrijeme treninga ili natjecanja, to jest između pojedinih disciplina

Ako plivač u toku jednog natjecanja ima više disciplina u kojima nastupa značaj ove masaže je osobit. U pojedinim fazama odmora povoljno djeluje na tvrdo mišićje, ubrzava otpremu različitih otpadnih tvari koje zaostaju u mišićima. Poboljšanjem kolanja krvi i limfe ta će masaža umanjiti stres, pojačati koncentraciju te smanjiti mišićnu adheziju čime će se mišićima omogućiti kontrakcije u punoj snazi i s

najvećom učinkovitošću. Masaža će pomoći plivaču da se oporavi od prethodne trke i pripremi za iduću. Kratka je i fokusirana na određene mišiće (od 5 do 10 minuta). Gledajući s psihološke strane važno je ne pitati plivača za bolove koje ima. U ovoj masaži držimo se istih pravila i načela kao i u masaži prije natjecanja.

Masaža nakon treninga ili natjecanja omogućuje razgradnju mliječne kiseline te ubrzava proces oporavka i iako brže osposobljava sportaša za ponovni napor, koncentrirana je na oporavak. Usmjeren je na reduciranje mišićnih grčeva i metaboličkih nusproizvoda koji se javljaju pri maksimalnom naporu. Traje od 10 do 20 minuta, njezina svrha nije zamijeniti sveukupnu masažu već pomoći plivaču da se brže odmori. Svrha te masaže je i smirivanje živčanog sustava to jest prebacivanje djelovanja sustava sa simpatičkog na parasimpatičko djelovanje.

Tipični zahvati koje koristi ovaj oblik masaže su: glađenje, trljanje i vježbe istezanja.

3. ANKETNI UPITNIK

Kako bi doznali koji tip masaže plivači preferiraju sastavljen je anketni upitnik s 10 pitanja (Nekić, 2006.). Upućen je vrhunskim hrvatskim plivačima koji imaju minimalno jednogodišnje iskustvo korištenja sportske masaže. Ispitano je 30 plivača seniorske dobi (23 plivača i sedam plivačica). Pitanja koja su postavljena u anketnom upitniku su:

- broj godina treniranja
- početak korištenja tretmana sportske masaže
- učestalost korištenja masaže
- preferencija masaže s obzirom na trening (prije ili poslije treninga)
- omiljeno sredstvo kod masiranja (ulje, sapun, puder, ostalo)
- kod natjecanja, između pojedinih trka, koristite li masažu i kakvu obzirom na discipline plivanja
- subjektivno mišljenje o djelotvornosti vaše masaže
- korištenje druge masaže osim sportske
- primjena samomasaže
- mijenjanje masera i usporedba

4. REZULTATI

Omjeri plivačkog staža i staža masiranja koje imaju naši plivači vrlo su zanimljivi. Dok se neki masiraju kroz cijelu svoju karijeru (krenuli su s masažom samostalno) neki je tek otkrivaju (masaža u sklopu kluba). Evo nekih od omjera (godine treniranja / godine masiranja): Duje Draganja (16/7), Igor Čerenšek (7/7),

Gordan Kožulj (22/20), Ante Mašković (20/8), Sanja Jovanović (11/5), Marko Strahija (25/13), Alexei Puninski (15/6).

Što se tiče učestalosti masaže, njih 48% se masira četiri puta mjesečno, 26% od dva do tri puta, 12% 6 puta i 12% 8 puta. Razlozi zbog kojih se neki plivači ne masiraju češće su što sami financiraju sportsku masažu (12% ispitanih) ili, jer im klub ne omogućuje više od jedne masaže tjedno.

Svi ispitanici preferiraju i koriste masažu nakon treninga. Kao glavne razloge navode da im “masaža poslije” uklanja napetost nakon treninga, odmara i prokrvљуje mišiće, utječe na brži oporavak i odmor (bude se svježiji sutradan), tijelo i mišići su zagrijani pa je lakše razbijanje miogeloza. Jedini uvjeti kad je poželjna “masaža prije” je kratka i opuštajuća masaža prije treninga ili na natjecanjima.

- “Osjećam se slabo i tromo u vodi, ako je masaža prije treninga. Nemam snage u zaveslaju i osjećaj za vodu mi ne odgovara”. (I.Č.)

Kao omiljeno sredstvo u masaži plivači navode ulje. 5% ispitanika preferira kremu za masažu, a 20% plivača, uz ulje ili kremu, koriste i sapun zbog dlakavosti.

Na pitanje o masažama za vrijeme natjecanja plivači su davali najrazličitije odgovore. 56% ispitanih u tijeku natjecanja koristi jednaku masažu, bez obzira na disciplinu koju pliva, 24% uopće ne voli masažu na natjecanjima, 10% koristi različite tehnike masiranja (ovisno o idućoj disciplini koju plivaju), a 10% se masira tek nakon svih otplivanih utrka.

Većina koristi samo tehnike rastresivanja; neki jaku, zagrijavajuću masažu; neki samo pojedine ekstremitete (ili noge ili ruke), dok neki, iako imaju masera na raspolaganju vole samomasažom obraditi pojedine dijelove tijela.

- “Volim masažu iza natjecanja jer mi tada više paše zbog umora. Ne volim se masirati za vrijeme natjecanja da ne izgubim tonus mišića”. (A.P.)

Na pitanje o tome koliko i u čemu im masaža najviše pomaže, 50% plivača navodi kao glavni razlog zamijećeni ubrzani oporavak i opuštanje mišića. Na njih 20% masaža ima psihofizički učinak, 10% plivača prije svega govori o značaju masaže zbog razbijanja miogeloza, a ostalih 10% kao učinke sportske masaže navode razvoj mišića, povećanje fleksibilnosti, buđenje nakon masaže, bolju cirkulaciju itd.

- “Masaža mi uvelike pomaže kod oporavka jer me opusti i zatim nemam više one ukočenosti kao prije. Ujedno mi pomaže pri psihičkom opuštanju jer poslije nje ne osjećam više onaj pritisak u sebi pa mi je ujedno time lakše učiti ili raditi nešto drugo”. (B.L.)

Neki plivači govore o problemu “ovisnosti o masaži”, ukoliko ih nemaju redovito ne postoji veliki učinak osim trenutnog opuštanja, kad god je preskoče to i osjete na organizmu.

Što se tiče ostalih vrsta masaža ispitanici u velikom postotku (70%) nisu ni probali druge vrste masaže, osim sportske. Oni koji jesu uglavnom navode Shiatsu masažu, medicinsku masažu ili kiropraktiku.

Kad je riječ o samomasaži, 60% ih ponekad primjeni samomasažu rukama, obično rijetko i neredovito, uglavnom kad osjete bolnost, kod upala mišića i nakon jakog treninga. Od ostalih sredstava neki koriste elektrostimulatore ili samomasažnu fotelju.

- “Često se poslužim teniskom lopticom, legnem na pod i s njom provaljam latissimuse” (G.K.)

Što se tiče različitosti masera, plivači navode razlike u znanju, metodama rada, osjećaju za mišić, snazi te komunikaciji. Nadalje su navedeni neki komentari plivača o različitim maserima.

- “Da, imao sam nekoliko masera. Jako su se razlikovali u tehnici masiranja. Neki su bili samouki, neki profesionalni maseri. To međutim nije uvjetovalo da li masira dobro ili ne.” (N.B.)
- “Promijenio sam dosta masera (bar 10), i svaki se razlikovao prema iskustvu, obrazovanju i prema tehnici. Međutim, svi su imali podjednako dobar učinak na mene zato što je svaki radio ono što mu najbolje leži i ono što je u tom trenutku meni odgovaralo. Što se komunikacije tiče svi su bili prilično komunikativni i otvoreni za sugestije.” (I.Č.)
- “Razlikovali su se najviše u znanju i u fizičkoj snazi, ostale stvari mi i nisu baš bitne.” (D.M.)
- “Najviše su se razlikovali u znanju, što je jako bitno, jer neiskusani maser može prouzročiti ozljede.” (A.P.)

5. ZAKLJUČAK

Uz sustav treninga i sustav natjecanja mnogi treneri zanemaruju metode i tehnike oporavka. Međutim, što se brže sportaš opravi nakon treninga ili natjecanja, moći će obaviti veću količinu rada na sljedećem treningu. Povećana razina treniranosti normalno se pretvara u napredak u izvedbi.

Sportska masaža kao sredstvo koje primjenjujemo u sportu općenito, te u plivanju, jednako tako treba dobiti zasluženo mjesto. Pogotovo kad uzmemo u obzir da se natjecateljska karijera produžuje dok proces treninga plivača donosi sve intenzivnije, napornije i dugotrajnije treninge. S obzirom na strukturu plivačkog sporta, zbog učestalo ponavljanih pokreta, vrlo lako nastaju i mikrotraume koje lako prerastu u veće probleme.

Treba istaknuti potrebu sportske masaže i njezino djelovanje na organizam plivača, potaknuti trenere i plivačke klubove da daju podršku svojim plivačima i tako ih psihofizički osnažiti. Sportska masaža trebala bi dobiti status nužne metode u nadziranju i sprečavanju pretreniranosti u čemu skupa djeluju plivač, trener i sportski maser. Njihovom međusobnom suradnjom plivači će sigurno pružiti bolje rezultate na treningu i natjecanju.

6. LITERATURA

1. Bompá, T. (2001.). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
2. Johnson, J. (2001.). Umjetnost liječenja sportskom masažom. Zagreb: Gopal
3. Nekić, J. (2006.). Primjena sportske masaže kao metode oporavka kod plivača. (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. www.swim.ee