Die Sportmassage

Autor(en): **Cosz, W.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995011

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Sportmassage

W. Coaz, Physiotherapeut

Die Massage, angewendet bei Sportlern zur Leistungssteigerung, war schon bei den Griechen zur Zeit der ersten Olympischen Spiele bekannt. Wir wissen, dass die sportlichen Leistungen seit jener Zeit eine ungeheure Entwicklung durchgemacht haben. Im Bewusstsein der Sportler aber herrschen über die Massage vielfach noch antike, ja mystische Vorstellungen. Die Hoffnung auf ein Wundermittel, auf eine geheimnisvolle Kraftübertragung wird enttäuscht, und man spricht dann der Massage schnell jede Berechtigung im Sportbetrieb ab.

Die Wirkungsmechanismen der Massage als einem Teil der physikalischen Therapie sind zum grössten Teil bekannt. Uns interessiert hier, was die Massage dem Sportler bieten kann. Dass dieses Aufzählen der Wirkungen nur fragmentarisch sein kann, versteht sich.

Massage als Mittel zur Leistungssteigerung und -erhaltung hat nur dort einen Sinn, wo regelmässig intensiv trainiert wird. In welche Kategorie Sportler (Gesundheits- oder Leistungssportler) man sich einreiht, spielt dabei keine Rolle. Dem regelmässigen Training muss auch eine regelmässige Massageapplikation gegenüberstehen. Die Wirkungen:

1. Durch die Kontrolle des Muskeltonus kann oder muss aktiv in das Training eingegriffen werden. Der Sinn eines sportlichen Trainings ist Kraft- bzw. Volumenzunahme der Muskulatur, Koordination gewünschter Bewegungsabläufe und Verbesserung der Innervationszeit. Die Kraftzunahme ist von einer Spannungsvermehrung der Muskulatur begleitet. Diese Spannungsvermehrung oder Tonuserhöhung ist so lange erwünscht, als sie Kraftentwicklung und Bewegungskoordination nicht hemmt. Aufgabe des Sportmasseurs ist es, die funktionellen Bewegungsabläufe der betreffenden Sportart zu studieren, und sie mit dem tastbaren Befund (Tonus, Verhärtungen usw.) zu vergleichen. Werden starke Verkrampfungen einzelner Muskelgruppen, ein gestörtes Gleichgewicht von Muskelzügen festgestellt, kann der Schaden durch Massage, physikalische Therapie, besonders aber durch das Umstellen und Ergänzen des Trainings behoben werden. Damit ist eine Schädigung des Muskel- und Bandapparates und des Bewegungsapparates (Wirbelsäule, Gelenke) in vorbeugendem Sinne weitgehend ausgeschaltet worden. Diese Tatsache ist für einen Hochleistungssportler durch seine extreme, einseitige Belastung von besonderer Bedeutung. Es ist klar, dass eine solche Kontrolle der Muskulatur und damit eine Trainingsberatung lange vor einer Wettkampfzeit zu erfolgen hat.

2. Die Durchblutungssteigerung in Haut, Unterhaut und Muskulatur durch Massage ist allgemein bekannt. Sie bewirkt, dass mehr rote Blutkörperchen und damit mehr Sauerstoff in die behandelten Körperabschnitte gelangen. Diese Sauerstoffzunahme – das Höhentraining scheint dies zu bestätigen – bewirkt eine grössere Verbrennung, und damit wird mehr Energie für eine Leistung frei. Die grössere Flüssigkeitsmenge schafft mehr Ernährungsstoffe (Glycogen usw.) herbei. Umgekehrt wird durch den Zufluss arteriellen, unverbrauchten Blutes der Abfluss des venösen, verbrauchten Blutes gesteigert. Durch ein Streichen herzwärts wird der Rückfluss noch weiter unterstützt. Der rasche Abbau von Schlackenstoffen wie Milchsäure usw. ist gewährleistet. Dieser Effekt der Anregung der Zirkulation und des raschen Abbaus von Verbrauchsstoffen hat folgenden praktischen Wert: Um «startbereit» zu sein, ist das Aufwärmen der Muskulatur durch Übungen, Einfahren, Einlaufen usw. nötig. Eine Massage als Vorbereitungsmassnahme bewirkt eine Stimulation von Kreislauf und Nervensystem, und verkürzt und unterstützt die Aufwärmezeit.

   Die Massage nach einem Wettkampf, die Entmüdungsmassage, hat dort einen Sinn, wo ein zweiter Wettkampf innert 48 Stunden erfolgt, oder sogar mehrere Wettkämpfe innerhalb einer bestimmten Zeit stattfinden. In diesem Fall kann die Massage eine entscheidende Waffe zur Leistungserhaltung der Athleten werden.

Obwohl noch viele physiologische Wirkungen bekannt sind, und über die psychologische Bedeutung der Massage hier nichts gesagt wurde, scheinen mir zum Schluss einige praktische Ratschläge wichtig:

Die Massage hat lange vor der Wettkampfzeit regelmässig zu erfolgen. Wird ein Sportmasseur zu einem wichtigen Wettkampf mitgenommen, sollen vor allem die Massage-Gewohnten vor den Wettkämpfen wie auch nachher massiert werden. Bei den andern empfiehlt es sich, nur nach dem Wettkampf eine leichte Entmüdungsmassage zu applizieren. Einer unerwünschten Reaktion, die nebst der biologischen meist psychologischer Art ist, wird auf diese Weise vorgebeugt. ■

Die körperliche Fitness ist nicht nur einer der wichtigsten Schlüssel zu einem gesunden Körper; sie ist die Grundlage für eine dynamische und schöpferisch intellektuelle Aktivität. Die Beziehungen zwischen einem gesunden Körper und den geistigen Fähigkeiten sind fein und komplex . . . In diesem Sinne ist die körperliche Fitness die Basis aller Aktivität unserer Gesellschaft.

J. F. Kennedy