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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 1

Artikel: Die Sportmassage

Autor: Cosz, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995011

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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