

SPOR MASAJI UYGULAMALARINDA UYGULAMA ALANININ ÖNEMİ VE UYGULAMADA KULLANILAN MATERYALLAR

THE IMPORTANCE OF THE APPLICATION AREA AND THE MATERIALS USED IN SPORTS MASSAGE THERAPY

Suphi TÜRKMEN

Dr. Öğr. Üyesi, Lefke Avrupa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Lefke, KKTC

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-8977-0937>

sturkmen@eul.edu.tr

Received: April 12, 2026

Accepted: July 20, 2026

Published: July 31, 2026

Suggested Citation:

Türkmen, S. (2026). Spor masajı uygulamalarında uygulama alanının önemi ve uygulamada kullanılan materyaller. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 15(3), 158-172.



Copyright © 2026 by author(s). This is an open access article under the [CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Öz

Bu çalışmanın amacı, özellikle masaj uygulamaları içerisinde önemli bir yer bulan spor masajının özellikle insanların sağlıkla ilgili destekleyici yeri olan spor masajının uygulama alanının önemini öne çıkarmak ve konu hakkında detaylı bilgi sunmaktır. Masaj çeşitli alanlarda çeşitli ortamlarda terapistler tarafından gerçekleştirilir. Bizim bu makalede ele aldığımız konu uygulama alanında gerekli özelliklere sahip olan araçların özellikleri ve uygulamada mutlaka bulunması istenilenlerin en iyi şekilde belirtilmesi ve mutlaka her yönüyle tanıtılmasıdır. Özellikle spor masajı müsabaka öncesi –arası –sonrası ve tedavi olmak üzere sporcuların yarışma yerlerine daha çok soyunma ve giyinme odalarına yakın olması gerekir. Çünkü zaman sporda çok önem taşır. Çünkü devre arasında yapılacak bir uygulama alanında değerlendirilmelidir. Bazı uygulamalar için portatif araç ve gereçlere de ihtiyaç olabilir. Özellikle saha içerisinde yer alan uygulama alanları hijyen bakımında önem taşır. Bu konu hakkında terapistlerin eğitimlerinde eğitmen olarak yer alan bir terapist olarak detaylı bir çerçevede bilgi aktarmayı uygun bulunmuştur. Deneyimler göstermiştir ki teknolojik gelişmeler nedeniyle spor masajı uygulamaları çeşitlilik kazanmış uygun ortamların ortaya çıkmasına yardımcı olmuştur. Bu da spor masajının önemini ve gereksinimini artırmıştır.

Anahtar Terimler: Spor masajı, masaj odası, toparlanma, performans, DOMS, manuel terapi.

Abstract

The aim of this study is to highlight the importance of sports massage, which holds a significant place within massage applications, particularly its supportive role in people's health, and to provide detailed information on the subject. Massage is performed by therapists in various fields and environments. In this article, we focus on the characteristics of the necessary tools and equipment for application, and to present them in detail. Sports massage, especially before, during, and after competitions, and for treatment, needs to be performed near the athletes' locker rooms and dressing areas, as time is crucial in sports. An application during halftime must be evaluated immediately. Portable tools and equipment may also be needed for some applications. Application areas located on the field are also important in terms of hygiene. As a therapist who has participated as an instructor in therapist training, I have deemed it appropriate to provide detailed information on this subject. Experience has shown that technological advancements have led to a greater variety of sports massage applications and the creation of suitable environments. This has increased the importance and need for sports massage.

Keywords: Sports massage, massage room, recovery, performance, DOMS, manual therapy.

GİRİŞ

Spor masajı uzun yıllardır elit ve rekreatif sporcularda kullanılmaktadır. Amaç dolaşımı desteklemek, kas gerginliğini azaltmak ve toparlanmayı hızlandırmaktır (Weerapong ve ark., 2005). Son yıllarda sistematik derlemeler spor masajının özellikle algılanan kas ağrısını azaltmada yararlı olduğunu bildirmiştir (Davis ve ark., 2020).

Weerapong ve ark. (2005), masajın mekanik, fizyolojik ve psikolojik etkilerini açıklamıştır. Best ve ark. (2008), egzersiz sonrası toparlanmada sınırlı fakat olumlu etkiler bildirmiştir. Poppendieck ve ark. (2016), performans artışının küçük olduğunu ancak esneklik ve ağrı algısında iyileşme görüldüğünü belirtmiştir. Davis ve ark. (2020) meta-analizinde spor masajının gecikmiş kas ağrısını azaltmada etkili olduğu, ancak kuvvet ve sprint performansında belirgin artış sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik rahatlama ve iyilik haline katkı sunduğu vurgulanmaktadır.

Her uygulama alanının kendine özgü bir yerleşim şekli mevcuttur. Özellikle bazı uygulayıcılar uygulamada kendileri için gerekli olanları ortaya koymak ve uygulamada az zaman içerisinde gerekli uygulamayı yapmak zorundadır. Spor masajında bu değişimler özellikle uygulamada müsabaka öncesi daha çok ısınmaya yönelik uygulamalar gerekir bunun için uygun bir masa yeterli olabilir. Ama özellikle müsabaka arası uygulamalar daha çok kısa zamanda ve tedavi gerektirecek şekildedir. İster uzun tedavilerde zaman sınırı yoktur tedaviye uygun her türlü araç ve gereçlere yer verilmelidir. Müsabaka sonun yapılan uygulamalar ya tedavi amaçlı yada yenileme çalışmaları için önemlidir. Bu nedenle konuyu ele alıp terapistin verimli bir şekilde çalışması önem taşır. Deneyimlerim ve çeşitli spor terapistlerin eğitimi ile ilgili çalışmalarda masaj odasının önemi ve gerekli malzemenin önemi ortaya konularak ilgili bilgileri yenilemek ve eksiklerin tespit edilmesi için bu çalışmalarda konu en güncel hali ile ele alınıp gerekli bilgiler aktarılmalı istenmiştir

Bu çalışmanın amacı, uygulama esasları içerisinde uygulayıcıların mevcut bulunan yer –araç ve gereçlerin en iyi şekilde ve de uygulama alanının kullanılması. kullanımda mevcut olan araç ve gereçlerin yanında uygulamaya etki edecek materyaller ve kullanım alanlarının yeri önemlidir.

METOT

Çalışma anlatsal derleme niteliğindedir. PubMed, Google Scholar ve SPORTDiscus'ta yayımlanmış sistematik derlemeler ve deneysel çalışmalar temel alınmıştır. Bu çalışmada, özellikle uygulama esasları içerisinde spor terapistlerin durumlarını belirleyen uygulama alanlarının ele alınarak görsel bilgiler ve bu konu hakkında mevcut yayınların irdelenerek gerekli uygulamaların en iyi bir şekilde yapılmasıdır. Daha çok durum değerlendirilmesi ve gerekli araçların bulundurulması ve sağlanması gerekmektedir.

BULGULAR

Spor masaj uygulamasında uygulama alanının önemi ve özellikleri.

Spor Masajı: Özellikle alan uygulaması: Spordur. Spor alanında yapılan tüm etkinlikler öncesi-arası-sonrası ve tedavi olmak üzere uygulanan bir masaj kombinasyonudur. Özellikle uygulayıcıların spor kökenli olmasında çok önemlidir. Uygulayıcılar insan anatomisi-fizyolojisi –spor psikolojisi hatta spor sosyolojisi ile ilgili gerekli bilgileri edinme ve bunlarla ilgili bilgi verecek yetenekleride uygulama esasları olarak uygulamalıdır. Bunların dışında en önemli özelliklerden biride uygulayıcının masaj uygulama maniplasyonlarını bilmesi ve uygun şekilde uygulama yapmasıdır. Uzun araştırmalar göstermiştir ki spor masajı alanında yeterli donanımına sahip olan terapistler her zaman yeni kaynaklarda elde edecekleri bilgileri geliştirerek uygulamalıdır.

Spor masajı farklı ortamlarda uygulanabildiği için kullanılan ekipmanlar da önemli ölçüde çeşitlilik gösterebilmektedir. Uygulayıcılar kimi zaman bir sporcu sağlığı merkezi ya da klinik ortamındaki özel tedavi odalarında çalışırken, çoğu durumda müsabaka alanlarında, soyunma odalarında ya da seyahat sırasında otel odalarında hizmet sunmaktadır. Bu bölümde, söz konusu farklı uygulama bağlamlarında ihtiyaç duyulan ekipman ve malzemeler ele alınmakta; her bir ortam için önerilen ekipman listelerine yer verilmektedir. Ayrıca, hangi malzemelerin her iki ortamda da temel gereksinim olduğu ve ortama göre değişen ekipman ihtiyaçlarının nasıl farklılaştığı ayrıntılı biçimde açıklanmaktadır (Genelde uygulama yapılan spor dalının özelliğine göre soyunma odalarında yapılması gerekmektedir. Özellikle uygun ortamı olan ve yarışma alanında odanın yer alması uygundur).

Masaj Uygulama Odası

İlk izlenimin belirleyici olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Bir sporcu masaj uygulama odasına girdiğinde, ortamın temiz, güvenli, düzenli ve profesyonel bir görünüm sunması beklenir. Odanın büyüklüğünden renk seçimine, masaj masasının görünümünden ekipmanların yerleşimine kadar her unsur bu algıyı etkiler. Masaj odaları farklı büyüklük ve düzenlerde tasarlanabilir. Kullanılacak ekipman ve dekorasyon, o alanı kullanan uygulayıcı sayısına ve gerçekleştirilen masaj türlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Özellikle spor masajında odanın havadar ve her türlü olgulara cevap

verecek donanımlı olması ve saha içinde yapılan uygulamalara devam edilecek yarışma yerine yakınlığıda olmalıdır. Çünkü özellikle müsabaka arası uygulamalarda zaman kısıtlıdır).

Uygulama Odasının Tasarımı

Aynı anda tek bir sporcuya hizmet verecek şekilde planlanan masaj odalarının, masaj masasını rahatça barındırabilecek ve uygulayıcının(Terapist) uygun beden mekaniğini koruyarak hareket edebilmesine olanak sağlayacak genişlikte olması gerekir. Çoğu masaj masası yaklaşık 183 cm uzunluğunda olup, masanın ucuna yerleştirilebilen yaklaşık 30 cm uzunluğunda bir yüz desteği (face cradle) ile birlikte kullanılmaktadır. Uygulama sırasında terapistin masa etrafında rahatça dolaşabilmesi esastır. Bu nedenle masaj masasının odanın merkezine yerleştirilmesi, ergonomik ve etkili bir çalışma alanı oluşturulmasına katkı sağlar. Özellikle masaj masasının sağlamlığı ve iyi bir yapıda donanımlı olmasıda önemlidir. Özellikle baş –kol-bacak uzuvlarının yeterli bir şekilde uygulamaya uygun mareyaller ile çalışma ortamı sağlanmalıdır.

Bu düzenleme, uygulayıcının masadan yeterli mesafede durabilmesini sağlayarak masaj tekniklerini uygularken gövdesini doğru şekilde kullanmasına ve uygun beden mekaniğini korumasına olanak tanır. Bu nedenle, bir tedavi odasının asgari ölçülerinin yaklaşık 304 cm × 304 cm olması önerilmektedir. Birden fazla masanın bulunduğu geniş tedavi alanlarında da her bir masa için ortalama bu büyüklükte bir alan ayrılması gerekmektedir. Sporcuların mahremiyetini korumak amacıyla, geniş alanlar genellikle perde ya da taşınabilir bölmeler aracılığıyla bireysel uygulama alanlarına ayrılmaktadır.

Tedavi odasının konumu da önemli bir diğer faktördür. Oda dışındaki aşırı gürültü, hem uygulayıcı hem de sporcu için dikkat dağıtıcı olabilir. Uygulayıcının dokunsal geri bildirimlere odaklanabilmesi ve sporcu ile etkili iletişim kurabilmesi gerekirken, sporcu da gevşeyerek masajın etkilerine odaklanmalıdır. Bu nedenle yoğun yaya trafiğinin olduğu alanlardan uzak bir konum tercih edilmelidir. Masaj uygulaması sırasında kapı dışına uyarı levhaları asılması, çevredeki kişilerin daha dikkatli davranmasını sağlamak açısından yararlı olabilir.

Aydınlatma düzeyi de masajın etkinliğini doğrudan etkileyen unsurlardan biridir. Tedavi odalarında ayarlanabilir aydınlatma sistemlerinin bulunması önerilir. Uygulayıcı, masaj sırasında çalıştığı bölgeyi net bir şekilde görebilmelidir. Özellikle kas ve eklem değerlendirmesi gerektiren zorlanma ve burkulma gibi durumlarda yeterli ışık kritik öneme sahiptir. Buna karşılık, müsabaka sonrası ya da toparlanma amaçlı yapılan genel masaj uygulamalarında daha loş bir ortam, sporcunun gevşemesini destekleyebilir.

Zemin yapısı da hem hijyen hem de ergonomi açısından dikkatle ele alınmalıdır. Masaj odası zeminlerinin, özellikle masaj masasının çevresinde, yumuşak ve destekleyici olması önerilir. Uygulayıcıların gün boyunca ayakta çalıştıkları düşünüldüğünde, uygun taban desteğine sahip ayakkabılar kullanmaları önemlidir. Seramik ya da ahşap gibi sert zeminler temizliğin kolay sağlanması açısından avantajlı olsa da, uzun süreli kullanımda uygulayıcının bacakları üzerinde yük oluşturabilir. Bu nedenle masaj masasının çevresine yerleştirilen yumuşak zemin minderleri, fiziksel yükü azaltmada etkili bir çözüm sunar.

Oda sıcaklığı hem uygulayıcı hem de sporcu açısından konforu belirleyen temel unsurlardan biridir. Sporculara masaj uygulamak fiziksel olarak yoğun bir süreçtir ve uygulayıcının vücut ısısı genellikle yükselir (Genellikle oda sıcaklığının 22-25 derece olması). Bu nedenle ortamın ne çok sıcak ne de çok soğuk olması gerekir. Genel olarak oda sıcaklığının sporcu konforuna göre ayarlanması önerilir; çünkü sporcu uygulama sırasında sıcaklık değişimlerine daha duyarlıdır. Sıcaklığın doğrudan kontrol edilemediği durumlarda alternatif yöntemler kullanılabilir. Oda soğuksa havlu ya da battaniye ile örtü desteği sağlanabilir veya sessiz çalışan ısıtıcılar kullanılabilir. Oda fazla sıcaksa hava sirkülasyonunu artırmak için klimalardan yararlanılabilir. Ancak bu cihazların doğrudan sporcuya yönelmemesine ve sessiz çalışmasına dikkat edilmelidir. Aynı şekilde, havalandırma sistemlerinden gelen hava akımının doğrudan sporcuya ya da uygulayıcıya yönelmemesi gerekir.

Tedavi odasının dekorasyonu da profesyonel bir izlenim oluşturulmasına katkı sağlar. İnsan anatomisine ilişkin kas, iskelet ve sinir sistemi şemaları ile tetik nokta ve refleksoloji haritaları sıklıkla duvarlarda yer alır. Spor ortamlarında ise amatör ya da profesyonel sporcuların performans anılarını yansıtan görsellerin kullanılması yaygındır.

Son olarak, konfor açısından göz önünde bulundurulması gereken bir diğer unsur da tuvalet olanaklarının yakınlığıdır. Uygulama öncesinde sporcuların tuvalet ihtiyaçlarını gidermeleri önerilse de, bazı durumlarda masajın bu ihtiyaç nedeniyle kesintiye uğraması söz konusu olabilir.

Ekipman ve Malzemeler

Etkili ve nitelikli bir spor masajı uygulayabilmek için uygulayıcının profesyonel düzeyde ekipman kullanması gerekmektedir. Masaj odasının düzenli ve sistematik biçimde organize edilmesi, uygulayıcının ihtiyaç duyduğu tüm materyallere kolaylıkla erişebilmesini sağlar. İyi donatılmış bir masaj ortamı, hem uygulayıcıda hem de sporcuda sunulan hizmetin kalitesine ilişkin güven duygusunu güçlendirir. Bu bağlamda, bir tedavi odasında masaj uygulaması gerçekleştirebilmek için belirli temel ekipmanlara ihtiyaç duyulmaktadır (İlgili kontrol listesi, bir uygulama alanının yeterliliğini değerlendirmek açısından pratik bir rehber sunmaktadır).

Masaj Masası

Masaj uygulama odasında seçilmesi gereken ilk ve en temel ekipman masaj masasıdır. Sabit masaj masaları genellikle tedavi odalarında tercih edilmekte olup, taşınabilir modellere kıyasla daha ağırdır. Bununla birlikte, daha yüksek ağırlık kapasitesine sahip olmaları ve bazı modellerde bulunan ergonomik yüzey tasarımları sayesinde uygulayıcının sporcuya daha rahat erişebilmesine olanak tanırırlar. Genellikle sağlam ve dayanıklı yapıda olan bu masaların bazıları, yüzey altında depolama alanı sunan dolap sistemleriyle donatılmıştır.

Sabit masaların kullanıldığı ortamlarda genellikle birden fazla uygulayıcı aynı ekipmanı paylaştığından, elektrikli ve yüksekliği ayarlanabilir masalar daha işlevsel bir seçenek olarak öne çıkar. Bu tür masalarda yer alan ayak pedalları sayesinde, sporcuyu masa üzerindeyken dahi yükseklik ayarı kolaylıkla yapılabilir. Masanın yüksekliğinin ayarlanabilir olması, uygulayıcının doğru beden mekaniğini koruyabilmesi ve sporcuyu konforunun sağlanması açısından büyük önem taşır. Uygulayıcıların fiziksel özelliklerinin farklılık göstermesi nedeniyle, masanın yüksekliği kişisel ergonomik gereksinimlere uygun şekilde ayarlanmalıdır. Benzer şekilde, sporcuların beden yapılarındaki çeşitlilik de bu ayarlara bilirliliği gerekli kılar. Örneğin, iri yapılı bir sporcunun üst vücut bölgesinde çalışırken masanın alçaltılması, alt ekstremitelere geçildiğinde ise yükseltilmesi gerekebilir. Bazı elektrikli masalar, farklı pozisyonlarda (örneğin yan yatış) uygulama yapılabilmesine olanak sağlayacak şekilde orta bölümden hareket edebilecek biçimde tasarlanmıştır.

Sabit masalar genellikle ayarlanabilir başlık ile birlikte kullanılır. Bu başlıklar masanın ucuna takılarak yerleştirilir ve farklı konfor düzeyleri sunan çeşitli tasarım ve dolgu seçeneklerine sahiptir. Bazı modellerde sıkıştırılmalı mekanizmalar bulunurken, bazılarında basmalı düğme sistemi yer alır. Çoğu başlık iki farklı noktadan ayarlanabilir: biri başın eğimini düzenleyerek boyun bölgesine yönelik uygulamaları kolaylaştırır, diğeri ise boyun uzunluğuna uygun ayar yapılmasına imkân tanır.

Üretici firmaların sunduğu garanti koşulları da farklılık gösterebilmektedir. Bazı üreticiler masanın yapısal iskeleti için ömür boyu garanti sunarken, sünger ve kaplama gibi yüzey bileşenleri için iki ya da üç yıllık garanti sağlamaktadır. Bu durum, ekipman seçiminde kalite ve dayanıklılık açısından dikkate alınması gereken bir unsur olarak öne çıkmaktadır. (Genelden uygulamalar için özellikleri olan masaj masaları günümüzde gelişme göstermiştir. Bu nedenle uygulama masalarının her türlü masaj için uygunluğu esas alınmalıdır.)

Masaj Odası İçin Ekipman Kontrol Listesi

Bir masaj tedavi odasının işlevsel ve eksiksiz şekilde donatıldığından emin olmak için aşağıdaki ekipman ve malzemelerin hazır bulunması önerilmektedir:

- Masaj masası
- Ayarlanabilir başlık
- Tekerlekli tabure
- Battaniye, çarşaf, havlu, yastık, destek yastıkları ve başlık kılıfları
- Masaj yağları, losyonlar, kremler ve merhemler
- Biofreeze/(Bir çeşit ağrı kesici) veya benzeri topikal ağrı kesiciler
- Tıbbi ve tedaviye ilişkin formlar
- Destek yastıkları ve yastıklar
- Çarşaf ve havlular
- Ses sistemi ve müzik çalar
- Sıcak paketler
- Dondurucu ve soğuk uygulama paketleri
- Ağırlıklar, bantlar, direnç lastikleri ve egzersiz topları
- Depolama dolabı
- Kirli çamaşır sepeti
- Dezenfektan hijyen ürünleri
- Kağıt havlu
- Mendil
- Çöp kutusu
- (Gerekirse) ısıtıcı
- (Gerekirse) vantilatör

Bu liste, uygulayıcının ihtiyaç duyabileceği tüm temel materyallerin sistematik biçimde organize edilmesine yardımcı olur ve tedavi sürecinin kesintisiz ilerlemesini sağlar (Bu malzemelerinin temini ve zaman içinde bakımlarının ve eksikliklerinin yerine getirilmesi önemlidir Örneğin ilgili örtünme materyallerinin her sporcu için temiz ve uygulama alanında bulunması da önem taşır).

Tekerlekli Tabure

Masaj tedavi odasında en işlevsel malzemelerden biri de tekerlekli taburedir. Bu tabureler, özellikle masaj uygulaması sırasında uygulayıcıya ergonomik kolaylık sağlaması açısından sıklıkla tercih edilir. Baş, boyun ve ayak bölgelerine yönelik uygulamalarda, uygulayıcının sürekli ayakta kalmak yerine masanın ucunda oturarak çalışabilmesine imkân tanır. Böylece hem fiziksel yorgunluk azalır hem de uygulamanın kontrolü artar.

Tekerlekli taburelerin büyük çoğunluğu yükseklik ayarına olanak tanıyan mekanizmalarla donatılmıştır. Bazı modellerde taburenin alt kısmında bulunan bir halka yardımıyla yükseklik ayarlanırken, bazı modellerde ise tabureyi döndürerek yukarı-aşağı hareket sağlanır. Bu ayarlara bilirlilik, farklı boy ve çalışma pozisyonlarına sahip uygulayıcılar için önemli bir ergonomik avantaj sunar (Genelde bölgesel çalışmalarda tabure çok önem taşır. Ve her yöne dönebilir olmalıdır).

Destek Yastıkları ve Yastıklar

Destek yastıkları ve standart yastıklar, masaj uygulamalarında vazgeçilmez ekipmanlar arasında yer alır. Bu materyaller, sporcunun farklı pozisyonlarda vücudunun doğru şekilde desteklenmesini sağlar ve genel konfor düzeyini artırır.

Genellikle 15–20 cm çapında silindirik destek yastıkları, sırtüstü pozisyonda yatan sporcuların dizlerinin altına, yüzüstü pozisyonda ise ayak bileklerinin altına yerleştirilir. Bu yerleşim, kasların gevşemesini (Özellikle bu malzemelerin Hijyenik özellik taşıması gerekir) kolaylaştırarak uygulamanın etkinliğini artırır. Bunun yanı sıra, daha kapsamlı vücut destek sistemleri de bulunmaktadır. Bu özel tasarım destek minderleri, sporcunun vücudunu daha doğal ve rahat bir pozisyonda tutmayı sağlar; ancak yüksek kaliteli üretimleri nedeniyle daha maliyetlidir.

Örtüleme Malzemeleri

Masaj uygulamalarının büyük çoğunluğu örtü kullanılarak gerçekleştirilir. Örtülenme, hem sporcunun vücut sıcaklığını korumaya yardımcı olur hem de mahremiyetin sağlanması açısından temel bir gerekliliktir.

Tedavi odalarında genellikle tek kişilik yatak ölçülerine uygun çarşaf setleri kullanılmaktadır. Bu setler çoğunlukla lastikli çarşaf, düz çarşaf ve yastık kılıfından oluşur. Lastikli çarşaf masaj masasının köşelerine sabitlenirken, düz çarşaf üst örtü olarak kullanılır. Yastık kılıfı ise yüz destek aparatını kaplamak amacıyla tercih edilebilir. Özellikle yakın zamanda uygulamalarda sentetik ve tek kullanımlık örtüler kullanılmaktadır .Hijyen bakımından çok önemli bir örtü sistemidir.

Sporcu, masaj uygulanacak uygun kıyafetlerle bu iki çarşafın arasında yer alır. Gerekğinde ek konfor ve sıcaklık sağlamak amacıyla üst örtü üzerine havlu ya da battaniye eklenebilir. Sporcu uygun şekilde desteklendikten sonra masaj uygulamasına başlanır. Uygulama sırasında yalnızca çalışılan vücut bölgesi açılır, diğer bölgeler örtülü kalmaya devam eder. Bu yaklaşım, profesyonel uygulama standartlarının önemli bir parçasıdır.

Ağırlıklar, İpler ve Direnç Bantları

Ağırlıklar, ipler ve direnç bantları, masaj uygulamalarını destekleyici araçlar olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Masajın etkisini artırmak amacıyla, uygulayıcı tarafından masaj öncesinde, sırasında ya da sonrasında germe, hareket ve kuvvetlendirme egzersizleri sürece dâhil edilebilir.

Egzersiz ağırlıkları ve direnç bantları kas güçlendirme çalışmalarında kullanılırken, ipler özellikle germe uygulamalarında işlevseldir. Masaj sonrasında sporcular, belirli bir bölgenin nasıl güçlendirileceği ya da esnetileceği konusunda yönlendirme talep edebilir. Bu noktada gerekli ekipmanın hazır bulunması, uygulayıcının egzersizleri doğrudan göstermesine ve sporcunun bu hareketleri uygulamalı olarak deneyimlemesine olanak tanır.

Bu tür bütüncül bir yaklaşım, sporcuların masaj seansları arasında önerilen egzersizlere uyum gösterme olasılığını artırarak, tedavi sürecinin sürdürülebilirliğini ve etkinliğini güçlendirir.

Isı ve Soğuk Uygulama Ekipmanları

Masaj uygulamalarında bazı durumlarda nemli ısı uygulamaları önerilmektedir. Tedavi odasında bir hidrokollatörün bulunması, uygulayıcının bu tür ısı uygulamalarını gerçekleştirebilmesine olanak tanır. Hidrokollatör, sıcak paketlerin muhafaza edildiği ve suyun ısıtıldığı paslanmaz çelik bir cihazdır. Ayarlanabilir termostat sistemi sayesinde suyun sıcaklığı kontrol altında tutulabilir. Isı paketleri cihazdan çıkarıldıktan sonra bir bez kılıf içine yerleştirilir ve sporcuya uygulanarak yorgun ve ağrılı kaslar üzerinde rahatlatıcı bir etki oluşturur.

Sporcu sağlığı ortamlarında ise buz uygulamaları oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Sporcular antrenman ya da müsabaka sonrasında kas ve eklem ağrıları veya inflamasyon ile tedavi alanına başvurabilir. Bu durumlarda uygulayıcı, buz torbasını ilgili bölgeye sararak uygulama gerçekleştirir. Akut yaralanmalar (yakın zamanda meydana gelmiş yaralanmalar) söz konusu olduğunda, doğrudan masaj uygulaması kontrendikedir. Bu tür durumlarda ilk yaklaşım genellikle RICE protokolü (dinlenme, buz uygulaması, kompresyon ve elevasyon) şeklindedir.

Bu nedenle bir masaj odasında buz, buz torbaları ve soğuk uygulama paketlerinin bulunması gereklidir. Ancak buz uygulaması, soğuk paketlere kıyasla genellikle daha güvenli kabul edilir. Çünkü dondurucuda saklanan soğuk paketler aşırı düşük sıcaklıklara ulaşabilir ve ciltte irritasyona ya da

yanıklara yol açabilir. Bu nedenle soğuk paketler uygulanırken mutlaka cilt ile paket arasına bir bez yerleştirilmelidir.

Yağlar, Losyonlar, Kremler ve Merhemler

Masaj uygulamalarında kullanılan temel kayganlaştırıcılar; yağlar, losyonlar, kremler ve merhemlerden oluşur. Sporcular genellikle masaj sırasında belirli bir ürün türünü tercih edebilir. Bu nedenle uygulayıcının farklı seçeneklere sahip olması önemlidir. Ekonomik açıdan en uygun yöntem, bu ürünlerin büyük hacimlerde temin edilerek ihtiyaç oldukça daha küçük kaplara aktarılmasıdır.

Tüm kayganlaştırıcıların bozulmasını önlemek amacıyla serin ve karanlık ortamlarda saklanması gerekmektedir. Bu ürünlerin çoğunun raf ömrü yaklaşık bir yıl civarındadır.

Bazı özel masaj tekniklerinde (örneğin miyofasyal masaj, tetik nokta terapisi ya da skar dokusu çalışmaları) uygulayıcı, daha kontrollü bir temas sağlayan özel merhemleri tercih edebilir. Bu tür ürünler, yüzey üzerinde aşırı kayganlık oluşturmaktan uygulayıcının hedef dokulara daha etkili basınç uygulamasına olanak tanır. Aynı zamanda içeriklerinde bulunan doğal bileşenler (örneğin mentol, bitkisel yağlar) sayesinde ısıtıcı ve analjezik etki de sağlayarak sporcu konforunu artırır.

Topikal analjezikler, ağrı giderici etkisi olan ve doğrudan cilt üzerine uygulanan ürünlerdir. Bu ürünler masaj öncesinde, sırasında ya da sonrasında kullanılabilir. Ağız yoluyla alınan ilaçlara kıyasla daha düşük yan etki riski taşımaları ve yalnızca uygulandıkları bölgede etkili olmaları önemli avantajlarındandır. Bu özellikleri sayesinde sporcular için daha güvenli bir seçenek olarak değerlendirilmektedir.

Ses Sistemi ve Müzik

Masaj ortamının mümkün olduğunca rahatlatıcı hale getirilmesi, uygulamanın etkinliğini artıran önemli bir unsurdur. Bu amaçla kullanılan yöntemlerden biri de uygun arka plan müziğidir. Yoğun fiziksel aktivite sonrasında sporcuların sinir sistemi yüksek düzeyde uyarılmış olur. Bu nedenle sakinleştirici ve dinlendirici müzikler, sporcunun psikolojik olarak gevşemesine ve toparlanma sürecine geçişine yardımcı olur.

Masaj odalarında, farklı uygulama türlerine uygun çeşitli müzik seçeneklerini barındıran bir ses sisteminin bulunması önerilir. Ancak tüm masaj uygulamalarının amacı gevşeme değildir. Özellikle müsabaka öncesi masajlar ve bazı rehabilitasyon uygulamaları daha uyarıcı bir etki hedefler. Bu tür durumlarda daha hareketli ve motive edici müzikler tercih edilebilir. Müzik, duygusal uyarımı artırarak sporcunun performansa hazırlanmasına katkı sağlayabilir.

İlk Yardım Seti

Tedavi odasında bir ilk yardım setinin bulunması önemli bir gerekliliktir. Sporcular masaj uygulamasına zaman zaman küçük kesikler, sıyrıklar ya da morluklarla gelebilir. Bu tür durumlar için yara bantları, antiseptik kremler ve temizleme mendilleri gibi temel malzemelerin hazır bulundurulması gerekir.

Kesik ve açık yaralar üzerine masaj uygulanmaması gerektiğinden, bu bölgeler uygun şekilde kapatılmalıdır. Ayrıca olası bir acil durumda kiminle iletişime geçileceğinin önceden belirlenmiş olması önemlidir. Gerekli durumlarda acil sağlık ekiplerine başvurulmalı veya ilgili uzman personelden destek alınmalıdır.

Hasta Kabul ve Tedavi Formları

Tüm masaj tedavi odalarında tıbbi kabul Anamnez: konu ile ilgili ön bilgi edinme ve tedavi formlarının bulunması gerekmektedir. Masaj uygulamasına başlanmadan önce, uygulayıcının sporcuya ait ayrıntılı bir tıbbi geçmişe sahip olması önemlidir. Bu kapsamda sporcunun geçmiş yaralanmaları, geçirdiği ameliyatlar ve hâlihazırda kullandığı ilaçlar hakkında bilgi edinilmelidir.

Sporcudan, masaj uygulanmasını istediği vücut bölgelerini işaretleyeceği bir vücut şeması doldurması istenir. Bu şema sayesinde uygulayıcı, hangi bölgelere ve nasıl müdahale edilmesi gerektiğine ilişkin daha kapsamlı bir ön bilgi elde eder.

Tedavi formları aynı zamanda sporcuya uygulanan işlemlerin kayıt altına alınmasını sağlar. Bu kayıtlar, hem eğitim süreçleri hem de olası yaralanmaların önlenmesi açısından önemli bir veri kaynağıdır. Tıbbi geçmiş ve tedavi formlarının gizlilik ilkesi doğrultusunda korunması ve güvenli bir dosyalama sisteminde saklanması gerekmektedir.

Temizlik ve Hijyen Malzemeleri

Masaj uygulamalarında kullanılan ekipmanların ve fiziksel ortamın günlük olarak dezenfekte edilmesi zorunludur. Her uygulama öncesinde ve sonrasında masaj masası ile kullanılan tüm ekipmanlar uygun dezenfektanlarla temizlenmelidir.

Tedavi alanının düzenli olarak temizlenmesi ve hijyen standartlarının korunması, soğuk algınlığı, grip ve stafilocok enfeksiyonları gibi bulaşıcı hastalıkların yayılma riskini azaltır. Bazı bölgelerde masaj uygulama merkezleri sağlık denetimlerine tabi tutulmakta; bu denetimlerde temizlik malzemeleri, Hijyen uygulamaları ve lisans durumları kontrol edilmektedir.

Depolama Dolabı ve Çamaşır Sepeti

Masaj odasının düzenli ve sistematik tutulması yalnızca estetik bir görünüm sağlamakla kalmaz, aynı zamanda uygulayıcının ihtiyaç duyduğu malzemelere hızlı erişimini kolaylaştırır ve stok takibini mümkün kılar.

Depolama dolapları; temiz çarşaf ve havluların, masaj yağlarının, losyon ve kremlerin, temizlik malzemelerinin, mendil ve kağıt havluların saklanması için kullanılmalıdır. Ayrıca bu dolaplar, müzik sistemi gibi ekipmanların yerleştirilmesi için de işlevsel olabilir. Kapaklı dolaplar, ortamın daha düzenli ve profesyonel görünmesine katkı sağlar.

Temiz malzemelerin saklanması kadar, kullanılan malzemelerin ayrı bir yerde toplanması da önemlidir. Bu amaçla çamaşır sepetlerinin bulunması gereklidir. Hijyen açısından temiz ve kirli tekstil ürünlerinin kesinlikle birbirine karışmaması gerekir. Bazı merkezlerde çamaşır makineleri ve kurutucular bulunurken, bazı durumlarda kirli çamaşırlar dış hizmet yoluyla temizlenmektedir.

Etkinlik Ortamında Masaj

Spor organizasyonlarında masaj hizmeti sunmak, kontrolsüz ve değişken koşullar nedeniyle oldukça zorlayıcı olabilir. Her etkinlik alanı farklı fiziksel koşullara sahiptir ve uygun bir masaj alanı oluşturmak her zaman kolay değildir.

Masaj uygulama alanının mümkün olduğunca müsabaka alanına yakın olması gerekmektedir. Ancak bu durum çoğu zaman açık alanlarda çalışmayı zorunlu kılar. Hava koşullarının her zaman ideal olmaması nedeniyle, uygun ekipman seçimi ve ön hazırlık, etkili bir uygulama gerçekleştirebilmek için kritik öneme sahiptir.

Ekipman ve Malzemeler

Etkinlik ortamında kullanılan ekipmanların büyük bir kısmı tedavi odasında kullanılanlarla benzerlik gösterir; ancak bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır.

Seyahat sırasında kullanılacak tüm ekipmanların taşınabilir olması gerekir. Ekipmanların düzenli, kolay kurulabilir, dayanıklı, güvenli, hijyenik ve konforlu olması beklenir. Bu bağlamda ekipmanın ağırlığı ve taşındığı çantaların ergonomisi önemli bir belirleyici faktördür.

Taşınabilir Masaj Masası

Seyahat eden bir uygulayıcı için en kritik ekipman taşınabilir masaj masasıdır. Bu masanın seçiminde en önemli kriter güvenlidir. Hem uygulayıcı hem de sporcu açısından güvenli bir kullanım sağlamalıdır.

Profesyonel taşınabilir masaj masaları farklı boyut ve tasarımlarda üretilmektedir. Spor masajına özel olarak tasarlanmış modeller genellikle daha dayanıklı yapıda olup yüksek yük kapasitesine sahiptir. Bir masaj masasının en az 227 kg (500 pound) ağırlığı taşıyabilecek kapasitede olması ve masaj sırasında uygulanan kuvvetlere karşı stabil kalması gerekir.

Spor masajı sırasında uygulayıcı zaman zaman sporcu üzerinde doğrudan pozisyon alarak basınç uygular. Bu nedenle masanın hem sporcunun hem de uygulayıcının oluşturduğu toplam yükü güvenle taşıyabilmesi gerekir. Bu amaçla birçok taşınabilir masaj masası metal çerçeve ve ayaklarla üretilmektedir.

Taşınabilirlik açısından masanın ağırlığı ve boyutları büyük önem taşır. Havayolu taşımacılığında ağır ve büyük ekipmanlar ek maliyet oluşturabileceğinden, hafif ve kompakt tasarımlar tercih edilir. Ortalama 13 kg ağırlığında olan ve yaklaşık 74 cm genişliğe sahip masalar çoğu sporcu için uygun bir kullanım sunar. Bu tür masalar genellikle başlık, destek yastığı ve taşıma çantası ile birlikte temin edilebilir.

Açık Alan Kullanımı ve Ek Önlemler

Açık alanlarda kurulan masaj masalarında, masa ayaklarının zemine batması gibi sorunlar yaşanabilir. Bu nedenle bazı üreticiler, masa ayaklarına takılabilen geniş tabanlı plastik destekler geliştirmiştir. Bu aparatlar, masanın dengede kalmasını sağlar.

Ayrıca masaj masası için koruyucu kılıflar kullanılması da önerilmektedir. Taşınabilir masaj masaları genellikle katlanabilir yapıdadır ve taşınma sırasında korunmaları için özel taşıma çantalarıyla birlikte kullanılır.

Etkinlik Ortamında Masaj İçin Ekipman Kontrol Listesi

- Masaj masası, başlık ve taşıma çantası
- Masa ayak koruyucuları
- Masa taşıma çantası
- Masa ve diğer ekipmanlar için koruyucu örtüler
- Destek yastıkları (isteğe bağlı)
- Çadır
- Karşılama masası ve sandalyeler
- Bariyer şeridi (gerekirse)
- Yönlendirme ve bilgilendirme tabelaları
- Kabul formları, kayıt listeleri, kalemler ve yazı altlıkları
- İsim kartları
- Sızdırmaz ve darbeye dayanıklı kaplarda masaj yağları, losyonlar, kremler, merhemler ve topikal analjezikler
- İlk yardım seti
- Buz dolu soğutucu
- Buz uygulamaları için poşetler ve sargı malzemeleri
- Sporcuların örtülmesi ve temizliği için battaniye, çarşaf ve havlular
- El havluları ve küçük havlular
- Kağıt havlu
- Çöp torbaları

- El dezenfektanı
- Masaları temizlemek için dezenfektan ve sprey şişeleri
- Taşınabilir ses sistemi ve müzik
- İçme suyu ve besleyici atıştırma içecekler
- Sıcak ya da soğuk hava koşullarına uygun kıyafetler
- Güneş koruyucu ve böcek kovucu

Depolama ve Taşıma

Taşınabilir masaj masaları, depolama ve taşıma kolaylığı sağlamak amacıyla genellikle ikiye katlanabilir yapıdadır. Bu sayede ekipman, fermuarlı koruyucu taşıma çantalarına yerleştirilerek nakliye sırasında çizilme ve benzeri fiziksel hasarlardan korunur. Çoğu taşıma çantasında, destek yastıkları ve diğer malzemelerin saklanabileceği yan cepler bulunur. Ayrıca bu çantalar genellikle omuz askılarıyla donatılmıştır ve bu durum ekipmanın taşınmasını daha pratik hale getirir.

Koruyucu Örtüler

Etkinlik ortamlarında masaj uygulaması yapılırken, masaj masasının, destek yastıklarının ve diğer ekipmanların korunması amacıyla çeşitli örtüler kullanılmalıdır. Bu kapsamda ambalaj örtüleri, çarşaf, battaniyeler ve havlular yaygın olarak tercih edilir.

Özellikle triatlon gibi organizasyonlarda sporcuların bacaklarına kalıcı kalemle yazılan numaralar ve yaş kategorileri, masaj masası yüzeyinde leke oluşmasına neden olabilir. Bu nedenle masanın plastik bir koruyucu ile kaplanması, ekipmanın hijyenik ve uzun ömürlü kullanımı açısından önemlidir.

Çadır

Açık hava etkinliklerinde çadır kullanımı, sporcuların hem müsabaka öncesi hem de sonrası masaj uygulamaları sırasında konforunun sağlanması açısından temel bir gerekliliktir. Çadırlar, sporcuları doğrudan güneş ışığı, rüzgâr ve yağmur gibi çevresel etkenlerden koruyacak şekilde dayanıklı ve su geçirmez malzemelerden üretilmiş olmalıdır.

Soğuk hava koşullarında, çadırın yan bölümlerinin kapatılmasını sağlayan ek panellerin bulunması gerekebilir. Çadırın büyüklüğü ise etkinlikte görev alacak uygulayıcı sayısına bağlı olarak belirlenir. Küçük ölçekli organizasyonlarda yaklaşık 3.7 m × 3.7 m ölçülerinde bir çadır yeterli olurken, büyük organizasyonlarda masaj çadırlarının uzunluğu 60 metreyi aşabilmektedir.

Kabul (Kayıt) Alanı Malzemeleri

Etkinlik ortamında masaj hizmeti sunulurken, sporcu akışını düzenlemek ve kayıt sürecini yönetmek amacıyla masaj alanı dışında bir kabul (giriş) alanı oluşturulması gerekebilir. Bu alan için gerekli temel ekipmanlar bir masa ve birkaç sandalyeden oluşur.

Genellikle masanın bir tarafındaki sandalyeler, sporcuların kabul formlarını doldurmaları için ayrılırken, diğer tarafta yer alan sandalye kayıt işlemlerini yürüten görevli için kullanılır. Gerekli durumlarda, uygulama alanının sınırlarını belirlemek amacıyla plastik bariyer şeritleri kullanılabilir. Ayrıca sporcuları doğru yönlendirmek için bilgilendirme tabelaları yerleştirilebilir.

Bu alanda bulunması gereken diğer önemli materyaller arasında kabul formları, kalemlerin sabitlenmiş olduğu yazı altlıkları yer alır. Etkinlik alanlarında fiziksel alanın sınırlı olabilmesi nedeniyle, sporcuların belgeleri hızlı ve pratik şekilde doldurabilmesi büyük önem taşır. Ayrıca isim kartları, uygulayıcının kimliğini ve yetkinliğini görünür kılmaya yardımcı olur.

Darbeye Dayanıklı Kaplar

Seyahat sırasında masaj uygulaması yapılırken, kullanılan yağlar, losyonlar, kremler ve merhemler ile bunların saklandığı kapların seçimi büyük önem taşır. Uygulanan masaj türüne bağlı olarak farklı kayganlaştırıcılara ihtiyaç duyulabileceğinden, çeşitli ürünlerin taşınması gereklidir.

Tüm bu ürünlerin, darbelere karşı dayanıklı ve sızdırmaz kaplar içinde taşınması zorunludur. Aksi takdirde kapların kırılması durumunda içerik dışarı sızarak diğer ekipmanların zarar görmesine neden olabilir. Bu durum, hem maddi kayıplara yol açabilir hem de uygulama sürecini aksatabilir.

İlk Yardım Malzemeleri

Tedavi odalarında olduğu gibi, etkinlik ortamlarında da bir ilk yardım setinin bulunması zorunludur. Sporcular sıklıkla masaj alanına küçük kesikler, sıyrıklar ve su toplamaları ile gelebilir. Bu nedenle ilk yardım setinde bu tür yaralanmaları temizlemek ve korumak için gerekli malzemeler yer almalıdır. Farklı boyutlarda yara bantlarının bulunması özellikle önemlidir.

Etkinliklerde görev yapan uygulayıcılardan, basit ilk yardım müdahalelerinin ötesinde acil tıbbi hizmet sunmaları beklenmemelidir. Bu nedenle uygulayıcıların, organizasyonu düzenleyen kurumla iletişime geçerek acil sağlık hizmetlerinin kimler tarafından sağlandığını ve bu hizmetlerin nerede konumlandığını önceden öğrenmeleri gerekir. Böylece daha ciddi yaralanmalar uygun birimlere yönlendirilebilir.

Sporcunun hafif düzeyde kas ya da eklem problemi olması durumunda, masaj süreci sırasında **RICE protokolü** uygulanmalıdır. Etkinlik alanlarında buz ve buz torbalarının hazır bulunması gereklidir ve tüm uygulayıcıların bu ekipmanların nerede bulunduğunu bilmesi önem taşır. Çoğu zaman organizasyon ekibi ya da sağlık birimi tarafından buz dolu bir soğutucu sağlanır. Uygulayıcıların, etkinlikten günler önce bu tür ayrıntıları kontrol ederek hangi ekipmanları yanlarında getirmeleri gerektiğini planlamaları önerilir.

Temizlik Malzemeleri

Etkinlik alanındaki masaj uygulama ortamı temiz ve Hijyenik tutulmalıdır. Bu amaçla kağıt havlular, el dezenfektanı, masa temizliği için dezenfektanlar ve atıkların toplanması için çöp torbaları kullanılabilir. Her masaj uygulamasından sonra masaj masası mutlaka temizlenmelidir.

Etkinlik ortamlarında, masalar arasında hızlı temizlik sağlamak için dezenfektan mendiller pratik ve ekonomik bir çözüm sunar. Uygulayıcı, her yeni sporcuya temas etmeden önce ellerini temizlemelidir. Sporcular genellikle müsabaka sonrasında terli ve kirli şekilde masaj alanına gelir; bu nedenle masaj öncesinde sporcunun temizlenmesi için havlu kullanılması önerilir.

Hijyen açısından önemli bir diğer nokta, aynı havlunun birden fazla sporcu için kullanılmamasıdır. Aksi takdirde bakteri ve virüslerin yayılması söz konusu olabilir. Havlular; sporcuların örtülmesi, masanın temizlenmesi ve uygulayıcının ellerini kurulaması gibi farklı amaçlarla kullanılmalıdır.

Uygulayıcının Kişisel Malzemeleri

Gün boyu ya da birkaç gün süren etkinliklerde çalışan uygulayıcılar için dinlenme ve enerji dengesini korumak zorlayıcı olabilir. Masaj uygulaması fiziksel olarak yoğun bir süreçtir ve uygulayıcı önemli miktarda enerji harcar. Bu süreçte vücut ısısı artar, sıvı kaybı meydana gelir ve kan şekeri düşebilir.

Bu nedenle uygulayıcının yanında su ve meyve ya da protein bar gibi besleyici atıştırma ürünleri bulundurması önerilir. Masajlar arasında kısa aralıklarla su tüketmek ve küçük porsiyonlar halinde beslenmek, hem su kaybının korunmasına hem de enerji seviyesinin dengelenmesine katkı sağlar. Aksi takdirde su kaybı, yorgunluk ve fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Ayrıca değişken hava koşullarına uyum sağlayabilmek için yedek kıyafet bulundurulması faydalıdır. Açık hava etkinliklerinde güneş koruyucu ve böcek kovucu gibi ürünlerin kullanılması da önerilmektedir.

Etkinlik Masajı İçin Planlama ve Kurulum

Bir etkinlikte masaj hizmeti sunulmadan önce, organizasyon yapısının ve işleyiş sisteminin net bir şekilde anlaşılması gerekir. Her uygulayıcı, masaj hizmetinin kim tarafından koordine edildiğini ve sporculara nasıl hizmet verileceğini bilmelidir. Bu tür bir sistemin önceden belirlenmiş olması, ekip içi koordinasyonu güçlendirir.

Bazı etkinliklerde sporcular önce kabul formlarını doldurur ve ardından masaj alanına yönlendirilir. Bazı durumlarda ise sporcular doğrudan uygulayıcının masasına gelir. Eğer bu süreç açık bir şekilde tanımlanmazsa, hem sporcular hem de uygulayıcılar açısından karışıklık ve memnuniyetsizlik ortaya çıkabilir. Uygulayıcılar; bir takım adına, özel bir kuruluş adına ya da doğrudan etkinlik organizatörü adına çalışabilir. Bu nedenle görev ve sorumlulukların önceden netleştirilmesi ve tüm taraflarca kabul edilmesi önemlidir.

Etkinlik alanına ulaşıldığında ilk adım, masaj uygulama alanının kurulması ve düzenlenmesidir. Eğer barınma (çadır) sağlanacaksa, öncelikle çadır kurulmalıdır. Ardından kayıt masası ve sandalyeler yerleştirilir; kayıt listeleri, kabul formları, kalemler ve yazı altlıkları hazır hale getirilir. Gerekli durumlarda alan, bariyer şeritleri ile sınırlandırılır.

Sonraki aşamada masaj masaları uygun şekilde yerleştirilir ve destek yastıkları hazırlanır. Bazı uygulayıcılar, her kullanım sonrası temizlik gerektirdiği için etkinliklerde destek yastığı kullanmamayı tercih edebilir. Bununla birlikte, özellikle müsabaka sonrası uygulamalarda kas kramplarını önlemeye yardımcı olabileceği için bu ekipmanların kullanımı faydalı olabilir.

Son olarak ses sistemi yerleştirilir ve müzik seviyesi uygun şekilde ayarlanır. Spor etkinliklerinde genellikle hareketli ve enerjik müzikler tercih edilir. Bu müzikler, etkinliğin atmosferini canlı tutar, sporcuların motivasyonunu artırır ve uygulayıcıların da enerjilerini korumalarına yardımcı olur.

Tüm masaj ekipmanlarının kurulumu tamamlandıktan sonra, etkinlikte görev alacak tüm uygulayıcıların katıldığı kısa bir bilgilendirme toplantısının yapılması yararlı olabilir. Bu toplantı, masaj hizmetinin nasıl organize edileceğine ilişkin ortak bir anlayış geliştirilmesini sağlar.

Uygulayıcıların aşağıdaki soruların yanıtlarını net bir şekilde bilmesi gerekmektedir:

- Sporcular kayıt işlemini nerede gerçekleştirecek ve masaj alanına hangi noktadan giriş yapacaktır?
- Hangi kabul formları kullanılacaktır?
- Sporcuları masaj masasına kim yönlendirecektir?
- Uygulayıcı, bir sonraki sporcu için hazır olduğunu kayıt masasındaki görevlilere nasıl bildirecektir?
- Uygulayıcı, mola ihtiyacını kayıt görevlilerine nasıl ileticektir?
- Olası bir tıbbi acil durumda nasıl bir prosedür izlenecektir?

Bu soruların önceden netleştirilmesi, etkinlik sürecinde oluşabilecek karışıklıkları en aza indirerek hem uygulayıcılar hem de sporcular açısından daha düzenli ve verimli bir hizmet sunulmasına katkı sağlar.

Görüldüğü gibi bir uygulamanın başlaması için tüm verilerin doğru bir şekilde ortaya konulması neden ve niçin cevaplarının uygulamada yerine getirilmesi için öncelikle masaj odasının tüm işlevleri ile hazır olması ve gerekli uygulamanın yapılması için ise ekipmanların odanın hazır olması önem taşır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Güncel literatür ışığında, uygulama farklılıkları masajı çeşitli şekillerde uygulandığı ve her ülkede çeşitli şekillerde uygulama yapıldığı belirlenmiştir. Esasında spor masajının uygulama esasları farklı

şekillerde olsada uygulama benzerlik özellikler göstermektedir. Çünkü alanın daima spor alanına yakın hatta içersindedir. Bu nedenle yapılan tüm uygulamalarda ekipmanlar ve yapılan yer konumu aynı özellikte veya ona yakın bir görünüm gösterir. Ayrıca ekpler farklı yarışma yerlerinde ilgili alanı görmekte ve aynı zamanda bundan esinlenmektedir. Teknolojik gelişimler zamanımızda bu alandada değişik görünümlerin kazanılmasını sağlamıştır. Bu kazanımlar uygulamaların önemini arttırmıştır. Ayrıca önem artınca uygulayıcılarda yeni arayışlar içerisine girmiştir. Özellikle ekipmanlarda değişikliklerde söz konusudur. Şu bir gerçekki taşınabilir portatif masalarda yapılan yenilenmelerde bu değişikliğin ne derece önemini ve uygulayıcının önemli sorununu ortadan kaldırmıştır. Spor tedavi masajlarında kullanılan sıcak ve soğuk bandajlar bir çok sorunun ortadan kalkmasını sağlamıştır. Elbetki zaman içersinde hem tekniksel ve hemde uygulamalarda değişikliklerin olması kaçınılmaz bir görünüm arz etmektedir. Öneriler olarak bunların gözlenmesi ve çeşitli iletişimlerin olması doğaldır. Geliştikçe bu alanda spor masajının gelişimi ve bu gelişim içersinde daha zengin kazanımlar kaçınılmazdır. Çalışmaların ortak sonucu spor masajının toparlanma algısını geliştirdiği, Sporcularda Egzersiz Sonrası Gecikmiş Kas Ağrısı (DOMS)'nı azalttığı ve sporcuların kendilerini daha hazır hissetmelerini sağladığı yönündedir.

Güncel literatür, spor masajı uygulamalarının ülkeler ve branşlar arasında farklı protokollerle uygulandığını, ancak temel amacın toparlanmayı desteklemek olduğunu göstermektedir (Weerapong, Hume & Kolt, 2005; Davis et al., 2020). Spor masajı dolaşımın desteklenmesi, kas gerginliğinin azaltılması ve psikolojik rahatlama sağlaması nedeniyle sporcu bakımının tamamlayıcı unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Best et al., 2008). Teknolojik gelişmelerle birlikte taşınabilir masaj masaları, sıcak-soğuk uygulama materyalleri ve ergonomik ekipmanlar uygulama kalitesini artırmıştır. Son yıllarda yapılan sistematik derleme ve meta-analizler, spor masajının özellikle gecikmiş başlangıçlı kas ağrısını (DOMS) azaltmada ve algılanan toparlanmayı artırmada etkili olduğunu bildirmektedir (Davis et al., 2020; Dupuy et al., 2018). Bununla birlikte maksimal kuvvet, sprint performansı ve dayanıklılık üzerine etkileri konusunda kanıtlar tutarlı değildir (Poppendieck et al., 2016). Bu nedenle spor masajı tek başına performans artırıcı bir yöntem olarak değil, antrenman ve toparlanma programlarının destekleyici bir bileşeni olarak değerlendirilmelidir.

Literatür ayrıca spor masajının sporcuların psikolojik iyilik hâlini artırabildiğini, gevşeme hissi oluşturduğunu ve müsabakaya hazır oluş algısını olumlu etkilediğini göstermektedir (Weerapong et al., 2005). Ancak uygulama süresi, teknik seçimi ve zamanlaması konusunda standart protokollerin bulunmaması çalışmalar arasındaki farklı sonuçların önemli nedenlerinden biridir.

Sonuç olarak spor masajı, toparlanmayı destekleyen, DOMS'u azaltan ve sporcuların öznel toparlanma algısını geliştiren kanıta dayalı bir tamamlayıcı uygulamadır. Gelecekte farklı spor branşlarında, kadın ve erkek sporcuları kapsayan, daha büyük örneklemli randomize kontrollü çalışmalar yapılmalı; uygulama süresi, sıklığı ve teknikleri standartlaştırılmalıdır. Maksimal performans üzerindeki etkiler ise tutarlı değildir.

Spor masajı performansı tek başına artıran bir yöntem olmaktan çok toparlanmayı destekleyen tamamlayıcı bir uygulamadır. Farklı spor branşlarında standart protokollerle daha fazla randomize kontrollü çalışma önerilmektedir.

Finansman

Bu araştırma için herhangi bir birey veya kurumdan finansman alınmamıştır.

Etik ve Çıkar Çatışması

Yazar, araştırmanın tüm süreçlerinde etik kurallara uygun hareket ettiğini beyan eder. Yazar, bu makalenin araştırma, yazarlık ve/veya yayınlanmasıyla ilgili herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Veri Erişilebilirliği

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, sorumlu yazardan talep üzerine temin edilebilir.

Sorumlu YazarSuphi TÜRKMEN, sturkmen@eul.edu.tr**KAYNAKÇA**

- Açıkada, C., & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro tek ofset matbaacılık.
- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi* (3. Baskı), GSGM Yayınları
- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical journal of sport medicine*, 18(5), 446-460.
- Bratton, R. L., & Agarter, D. C. (1997). *Spor etkinlikleri öncesi muayeneler spor ve tıp*. Logos Yayıncılık
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1).
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in physiology*, 9, 312968.
- Demirel, H., & Koşar, N. Ş. (2002). *İnsan anatomisi ve kinesiyoloji*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi
- Erkan, N. (1995). *İlkyardım acil can desteği*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım
- Erkoç, R. (1973). *İnsan anatomisi ve fizyolojisi I*, GSB Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları, No; 2, Başbakanlık Basımevi, 1. Baskı, Ankara, 55.
- Kanbir, O. (2015). *Klasik masaj*. Bursa: Ekin Kitabevi
- Kanbir, O., & Çankur, Ş. (2013). *Spor anatomisi*. Bursa: Ekin Kitabevi
- Kanbir, O. (2015). *Klasik masaj*. Ekin Kitabevi.
- McGillcuddy, M. (2011). *Massage for sport performance*. Human Kinetics.
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2016). Massage and performance recovery: a meta-analytical review. *Sports medicine*, 46(2), 183-204.
- Tuna, N. (1986). *Klasik masaj* (3.Baskı). Nobel Kitabevi
- Tuna, N. (2004). *A'dan Z'ye masaj*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Türkmen, S. (2026). *Spor masajı* (yayınlanmamış ders notları). Lefke/Kıbrıs/2026
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports medicine*, 35(3), 235-256.

EXTENDED ABSTRACT

The aim of this study is to highlight the importance of sports massage, which holds a significant place within massage applications, particularly its supportive role in people's health, and to provide detailed information on the subject. Massage is performed by therapists in various fields and environments. In this article, we focus on the characteristics of the necessary tools and equipment for application, and to present them in detail. Sports massage, especially before, during, and after competitions, and for treatment, needs to be performed near the athletes' locker rooms and dressing areas, as time is crucial in sports. An application during halftime must be evaluated immediately. Portable tools and equipment may also be needed for some applications. Application areas located on the field are also important in terms of hygiene. As a therapist who has participated as an instructor in therapist training, I have deemed it appropriate to provide detailed information on this subject. Experience has shown that technological advancements have led to a greater variety of sports massage applications and the creation of suitable environments. This has increased the importance and need for sports massage. In light of current literature, it has been determined that massage is applied in various ways and is practiced differently in each country. Essentially, although the principles of sports massage application differ, the application itself exhibits similar characteristics. This is because the field is always close to, or even within, the sports arena. Therefore, in all applications, the equipment and the location of the application are similar or close to it. Furthermore, teams observe the relevant field in

different competition locations and are inspired by them. Technological advancements have enabled the development of different approaches in this field in our time. These advancements have increased the importance of the applications, and with increased importance, practitioners have begun to seek new approaches. Changes in equipment are particularly noteworthy. It is a fact that the innovations in portable massage tables have significantly increased the importance of this change and eliminated a major problem for practitioners. The use of hot and cold bandages in sports therapy massages has eliminated many problems. Of course, changes in both techniques and applications are inevitable over time. Observing these changes and engaging in various forms of communication is natural. As this field develops, the advancement of sports massage and the resulting richer benefits are inevitable. Studies consistently show that sports massage improves recovery perception, reduces delayed onset muscle soreness (DOMS) in athletes, and helps them feel more prepared. Current literature indicates that sports massage applications are implemented with different protocols across countries and disciplines, but the primary goal is to support recovery (Weerapong, Hume & Kolt, 2005; Davis et al., 2020). Sports massage is considered a complementary element of athlete care due to its ability to support circulation, reduce muscle tension, and provide psychological relaxation (Best et al., 2008). Technological advancements, including portable massage tables, hot and cold application materials, and ergonomic equipment, have improved the quality of application. Recent systematic reviews and meta-analyses report that sports massage is particularly effective in reducing delayed onset muscle soreness (DOMS) and improving perceived recovery (Davis et al., 2020; Dupuy et al., 2018). However, evidence regarding its effects on maximal strength, sprint performance, and endurance is inconsistent (Poppendieck et al., 2016). Therefore, sports massage should be considered not as a standalone performance enhancer, but as a supportive component of training and recovery programs. The literature also shows that sports massage can improve athletes' psychological well-being, create a sense of relaxation, and positively influence their perception of competition readiness (Weerapong et al., 2005). However, the lack of standard protocols regarding application duration, technique selection, and timing is one of the significant reasons for the differing results among studies. In conclusion, sports massage is an evidence-based complementary practice that supports recovery, reduces DOMS, and improves athletes' subjective perception of recovery. In the future, larger-scale randomized controlled trials should be conducted across different sports branches, involving both male and female athletes; the duration, frequency, and techniques of application should be standardized. The effects on maximal performance are inconsistent. Sports massage is more of a support for recovery than a method that enhances performance on its own.