

## Masajın Sporcü Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi

*Onur AKTÜRK<sup>1</sup>, Selami YÜKSEK<sup>2</sup>*

### ÖZET

Bu çalışma masaj ve spor masajı hakkında literatürde yer alan çalışmalardan yararlanarak masajın genel hatları, masaj manipülasyonları, spor masajı, müsabaka öncesi masaj, müsabaka sonrası masaj ya da diğer bir ismiyle ara masaj, müsabaka sonrası masaj, masajın sporcü performansı üzerine etkileri hakkında bilgi vermek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma, gelecekte bu alanda yapılacak çalışmalara kaynak teşkil edebilecek bir derleme çalışmasıdır. Çalışmada ağırlıklı olarak spor masajı, spor masajının sporcü üzerinde yaptığı değişiklikler, spor masörlüğü mesleği ve etik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılacaktır. Çalışma meta-analiz yöntemine uygun biçimde meydana getirilmiş olup literatür taraması için Google Akademik ve Dergi Park adlı yerli veri tabanları ile Scopus ve Web Of Science adlı yabancı veri tabanları kullanılmıştır. Literatür taraması sonucu 23 yerli kaynak incelenmiş ve bunların 16 tanesi ile incelenen 16 yabancı kaynağın 6 tanesi derleme yöntemine uygun olarak bir araya getirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Masaj, Performans, Sporcü, Spor Masajı

### ABSTRACT

#### Investigation of The Effects of Masseur on Athlete Performance

This study, using the studies in the literature about massage and sports massage, has been prepared to give information about the general lines of massage, massage manipulations, sports massage, pre-competition massage, massage during the competition or in other words interval massage, post-competition massage, the effects of massage on the athlete, the profession of sports masseur, and the ethical principles of this profession. The study is a compilation study that can be a source for future studies in this field. In the study, information will be given about sports massage, the changes made by sports massage on the athlete, the profession of sports masseur and ethical principles In the form of our study, domestic databases called Google Academic and Journal Park and foreign databases Scopus and Web Of Science were used for literature review. As a result of the literature review, 23 indigenous sources were examined and 16 of them were used, As a foreign source, 16 sources were examined and 6 of them were used in our study.

**Keywords:** Massage, Athlete, Performance, Sports Massage

<sup>1</sup> Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Trabzon/TÜRKİYE. akturkonur542@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1494-2651

<sup>2</sup> Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon/TÜRKİYE. selami.yuksekk@trabzon.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2162-8660

## GİRİŞ

Masajın 5 bin yıllık tarihe sahip olduğu düşünülmektedir. Masaj, ilk insandan günümüze kadar varlığını sürdürmüştür yalnızca profesyonel temellere oturtulması daha sonraki çalışmalarla olmuştur. Kelime anlamı olarak ise Yunancada “massein” İbranicede “mashesh” gibi kelimelere dayanmaktadır. Bu kelimelerin tamamı dokunmak, sıvazlamak ve yoğurmak gibi anlamlara karşılık gelmektedir. Masaj kas dokularını mekanik bir şekilde uyararak sistematik bir şekilde uygulanan, neticesinde de kişiye fiziksel ve psikolojik rahatlama sağlayan bir eğilim olarak tanımlanabilir (Gürkan, Dalbudak, Bakır, Dinç ve Gazwan, 2018). Masaj temelde 5 manipülasyona sahiptir, bu manipülasyonlar şu şekildedir: öfloraj, petrisaj, friksiyon, tapottement ve vibrasyon (Yüksel, 2007).

Performans, genel tanımı ile davranışın göreceli olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısımdır. Genellikle belirtilebilen, somut bir işi yapmaya yönelik aksiyon olarak nitelendirilebilir (Karakuş ve Kılınç, 2006). Sportif performans; yapılması zorunlu olan bir spora ilişkin vazifenin yerine getirilmesi esnasında başarı için ortaya konulan çabaların tamamı olarak tanımlanabilir. Performansı etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar: yaş, cinsiyet, kinantropometrik özellikler, motivasyon, kültürel yapı... (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004; Atasü ve Yücesir, 2004).

Yaş; performansı etkileyen bir diğer faktör de yaştır. Genellikle ergenlik dönemine kadar yaş ile fiziksel ve psikolojik gelişim ilişki içerisinde ve performansa etkisi çok fazladır. Bu nedenle, genç erişkinlik dönemine kadar müsabakalar yaş grupları şeklinde düzenlenir. Çünkü farklı gelişim düzeyindeki bireylerin birbirleriyle yarışırılması küçük yaştaki sporcuya yetersizlik ve başarısızlık duygusu yaşatabilirken, yaşı ve gelişim özellikleri daha ileride olan sporcuya doğru olmayan verilerle başarıyı tattırır ancak bu başarı gerçek anlamda bir başarı parametresi olarak değerlendirilemez (Mulazimoğlu, 2009).

Cinsiyet; bilindiği üzere bütün sportif müsabakalar kadın ve erkekler için ayrı ayrı düzenlenmektedir. Kadın ve erkeğin birbiriyle mücadele etmiyor olmasının en büyük nedeni cinsiyetin sportif performansın iki ana ögesi olan psikolojik ve fiziksel performans üzerine olan etkisinin bilinmesindedir. Bilhassa fiziksel olarak vücut kompozisyonundan, kas kitlesine, hormonal düzenden, oksijen tüketimine kadar kadın erkek arasında önemli farklar bulunmaktadır (Kayışoğlu, Doğan ve Çetin, 2014).

Antropometrik özellikler; dikkate alındığında branşı basketbol olan üst düzey bir oyuncu ile şampiyon bir halter sporcusunun vücut özellikleri benzer olması

düşünülemeyeceği gibi, artistik buz pateni yapan bir bayan sporcu ile çekiç atma şampiyonu bayan sporcunun özelliklerinin de birbirinden çok farklı olması beklenen bir durumdur. Özetle farklı spor branşı ile uğraşan sporcuların fiziksel özellikleri bakımından birbirinden farklı olması normal karşılanmaktadır. Çünkü her spor branşı kas gruplarını farklı oranlarda kullandığı için sporcu hangi spor branşıyla uğraşıyorsa yoğunlukta o branşın istediği kas grupları gelişecektir ve antropometrik olarak da o yönde gelişecektir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004; Gürses ve ark., 2018).

Motivasyon; bireyi bir davranışı yapmaya iten, davranışa yön ve amaç belirleyen bireyin o davranışı yapma isteğini artıran iç ve dış dürtülerin tümü olarak tanımlanabilir. Motivasyon sporda çok önemli bir kavramdır, kişinin motivasyon düzeyi düşük olur ve yeteri kadar uyarılmışlık düzeyine ulaşamazsa kişi o davranışı yapmak istemez ve kişinin performansı düşme eğilimi gösterir (Aydın, 2001).

Genetik; sportif performansı etkileyen diğer bir faktördür ve genel manada insanda mevcut olan, bir kısım kalıtsal özellikler ile belirlenen, zamanla küçük değişimlerle farklılaşabilen ve dışarıdan mevcut duruma etki ihtimali çok az olan veya hiç etki yapılamayan özellikler bütünüdür. Yaş, cinsiyet, vücut yapısı, zeka, kas-iskelet sisteminin durumu, psikolojik denge, otonom sinir sistemi, hormonal bezlerin işlevi, insan organizması, enerji sistemleri, organ sistemlerinin durumu, alerji, sinirsel ileti hızı, kalp-dolaşım sistemi ve özellikle de genetik donanım sportif performans adına fazlasıyla önemli bir faktördür. Her bireyin genetik kodlaması da farklı olduğu için aynı branşta ve aynı mevkide de olsa her sporcu birbirinden farklı özelliklere sahiptir (Marcell ve ark., 2003).

Kültürel yapı; spor, dayanışma ve iş birliği ile sorumluluğu paylaşmaktır. Sosyal entegrasyonun olmadığı bir ülkede sportif başarıya ulaşabilmek zordur. İş birliği bilincinin ve bütünleşme eğilimlerinin yoğun olduğu kararlı bir ortamda, sosyal ve ekonomik gelişmeyle aynı yönde spor da gereken payı alır. Toplumda bir spor branşı benimsenmiş ve yıllardan beri popülerliğini koruyorsa gelecek nesiller de bu spor branşına ilgili olacaktır (Doğan, 2001).

Spor masajı; klasik masaj tekniklerinin insan anatomisi ve kas yapısı bilgileri ile harmanlanarak sporcunun performansını arttırmak, ısınmasını pekiştirmek ve daha erken toparlanmasını sağlamak amacıyla kullanılmasıdır (Gürkan ve ark., 2018). Bir diğer tanımla spor masajı; sporcunun performansını arttırmak, müsabakaya en iyi biçimde hazırlanmasını desteklemek, müsabaka esnasında psikolojik sağlamlığını ve fiziksel gücünü korumak, müsabaka sonrası ise toparlanma süresini olabildiğince kısaltmak ve sporcunun vücudunda

biriken yorgunluğa sebep olan maddelerin en kısa sürede vücuttan uzaklaştırılması amacıyla ortaya çıkmış bir alan olarak nitelendirilebilir (Sanioglu ve ark., 1999).

### **Çalışmanın Önemi**

Yapılan literatür taraması sonucunda masajın sporcu performansı üzerindeki etkilerine dair topluca bir bilgi kaynağının niceliksel olarak yeterli seviyede olmadığı için bu çalışma meydana getirilmiştir.

### **Çalışmanın Amacı**

Çalışmanın amacı; masaj ve spor masajı hakkında genel bilgiler vererek, masajın sporcu performansına etkileri konusunda yapılmış çalışmalardan yararlanarak bütüncül bir bilgi kaynağı meydana getirerek bundan sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturmaktır.

## **YÖNTEM**

### **Çalışmanın Yöntemi**

Bu çalışma literatürde mevcut çalışmalardan yararlanarak hazırlanmış bir derleme çalışmasıdır. Çalışma derleme yöntemine uygun biçimde meydana getirilmiş olup literatür taraması için Google Akademik ve Dergi Park adlı yerli veri tabanları ile Scopus ve Web Of Science adlı yabancı veri tabanları kullanılmıştır. Literatür taraması sonucu 23 yerli kaynak incelenmiş ve bunların 16 tanesi ile incelenen 16 yabancı kaynağın 6 tanesi araştırma kapsamına uygun olarak bir araya getirilmiştir. Çalışmamızda mevcut literatürü taramak için Google Akademik, Dergi Park adlı yerli veri tabanları ile Scopus ve Web of Science adlı yabancı veri tabanları kullanılmıştır. Taranan 23 yerli kaynağın 1 tanesi kitap, 2 tanesi doktora tezi, 10 tanesi yüksek lisans tezi, 10 tanesi de dergi makalesidir ve bunların 16'sından yararlanılmıştır. Yabancı kaynak olarak ise; 16 yabancı kaynak taranmış, bunların tamamı dergi makalesi olup 6 tanesinden yararlanılıp derleme yöntemi ışığında çalışmamızda bir araya getirilmiştir.

### **Çalışmanın Problem ve Alt Problem Cümleleri**

Çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıda verilen sorulara cevap aranmıştır.

Araştırmanın problem cümlesini “Masajın sporcu performansı etkileri nelerdir?” oluştururken alt problem cümlelerini ise “Masaj nedir, nasıl ortaya çıkmıştır?” “Performans adı verilen değişken değişken nedir, nelere bağlıdır?” “Spor masajına neden ihtiyaç duyulmuştur?” “Masajın sporcu performansına etkileri nelerdir?” soruları oluşturmaktadır.

## BULGULAR ve TARTIŞMA

Masajın sporcular üzerinde birden çok olumlu yönde etkisi vardır. Bu konu yıllarca araştırma ve bilimsel çalışma konusu olmuştur. Masajın sporcunun sadece müsabaka sonrası toparlanması için değil müsabaka öncesi hazırlık, müsabaka arasında soğumayı önleme, oluşmuş kas gerginliğini giderme ve müsabakanın kalan kısmına olabildiğince hazır girebilme gibi birçok etkisinin olduğu yapılan çalışmalarla ispatlanmıştır (Sanioğlu ve ark., 1999). Masajın sporcu performansına etkileri üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde masajın birçok performans parametresine olumlu etkiler yaptığı ortaya koyulmuştur. Örneğin; Arslan ve ark (2010) futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada masajın futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışmada müsabaka öncesi uygulanan masajın futbolcuların durumluk kaygılarını azaltıcı etki yaptığı ve bundan önce masajın kaygı üzerine etkileri hakkında yapılan çalışmalarla sonuçlarının örtüştüğü görülmüş olup, masajın sporcunun kaygı düzeyini düşürmede kullanılması gereken bir yöntem olduğu açıkça anlaşılmıştır (Arslan ve ark., 2010). Başka bir çalışmada ise 16-18 yaş grubu futbolcularda masajın esneklik üzerine etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada antrenman ile masajın beraber uygulanması yalnızca antrenman uygulamasına göre esnekliğin daha fazla gelişmesini sağlamıştır. Masajın esneklik adlı motorik özellik üzerinde olumlu etkileri olduğu yapılan bu bilimsel çalışma ile kanıtlanmıştır (Koçak ve ark., 2005).

Masajın birçok olumlu etkisinin olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla doğrulanmıştır. Bunun yanı sıra masaj uygulamasının yapılmaması gereken durumlar da mevcuttur. Masajın uygulanmaması gereken durumlara örnekler şunlardır: kırık ve çıkıklar, ateşli hastalıklar, cilt hastalıkları, yanıklar, kas yaralanmalarının ilk dönemleri, apandisit ve peritonit. Aynı zamanda ameliyat geçirmiş hastalara da masaj uygulaması yapılmamalıdır çünkü mevcut durumda deri üzerinde ve iç organlarda olumsuz komplikasyonlara ve sağlık açısından kişiyi olumsuz etkileyecek durumlara sebep olunabilir. Masaj uygulaması, uzman fizyoterapist veya doktor tavsiyesi alınarak ve yine bu uzman kişilerin kontrolü ve gözetimi altında yapılmalıdır. Masajın yukarıda belirtilen durumlarda uygulanması halinde kişiye olumlu etkisinden ziyade geriye dönüşü olmayan sorunlar doğurabilir ve kişinin geri kalan hayatına olumsuz bir yansıma yapabilir. Bu yüzden masaj uygulamasını yapan masör, yapılmasına izin veren fizyoterapist veya uzman doktor, yaptıran birey hepsi tümüyle bilinçli olmalı, masajın ne için yapıldığını ne işe yarayıp nasıl avantajlar veya dezavantajlar doğurabileceğini bilmeli ve buna göre yol izlemelidirler (<http://www.nevsehirmasajsalonu.com/?masajda-uygulanmamasigereken-durumlar-119.html>).

Yapılan çalışmada masajın sporcular üzerinde hangi özelliklerde ne gibi değişiklikler yaptığını ve araştırılan çalışmaları değerlendirip masajın sporcu performansı üzerine ne yönde etkilerinin olduğunu ortaya koymaya çalıştık. Günümüzde masajın, sporcularda fizyolojik, psikolojik ve daha birçok yönden olumlu etkileri olduğu yapılan çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Bu durumu örneklendirecek olursak; Olmuş ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada müsabaka öncesi masajın sporcularda güdülenmeye olumlu etkilerinin olabileceğine ulaşılmıştır (Olmuş, Sanioğlu , Budak ve Büyükipekçi, 2019).

Yapılan bir başka çalışmada ise bayan voleybolcular üzerinde yürütülen çalışmada sporculara yapılan masaj sonrası uygulanan anket sonuçlarına göre masajın psikolojik etkilerinin var olduğuna dair %90 gibi yüksek oranlı olumlu bir sonuç elde edilmiştir (Elbir, 2003). Koçak ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise “16-18 Yaş Grubu Futbolcularda Masajın Esneklik Üzerine Etkisi” araştırılmıştır. Ulaşılan sonuca göre masaj ve antrenmanın birlikte uygulanması, sadece antrenman veya sadece masaj uygulamalarına göre esneklik gelişimine daha fazla olumlu etki ettiğini kanıtlamıştır (Koçak ve ark., 2005). Arslan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada da “Müsabaka Öncesi Yapılan Masajın Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi” araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre masajın müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı etkileri olduğunu ve müsabaka öncesi kaygıyı azaltmak için kullanılması gereken bir yöntem olduğu ortaya koyulmuştur (Arslan ve ark., 2010).

Yabancı kaynaklardan edinilen bilgiler doğrultusunda; masajın egzersiz performansına önemli ölçüde ve olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Shen ve ark., 2021). Bir diğer çalışmada ise yorgun kas üzerine yapılan vibrasyon uygulamasının yenilenmeyi hızlandırdığı ortaya koyulmuştur (Chawala ve ark., 2021). Klasik spor masajı ile Çin’e özgü bir masaj tekniğinin ısınmaya etkilerinin karşılaştırıldığı bir diğer çalışmada ise bu iki masaj tekniğinin ısınmaya olan etkileri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ancak sporsal aktivite öncesi yapılan masajın ısınmaya olumlu yönde etkilerinin olduğu saptanmıştır ve aktivite öncesi masaj yapılması önerilmektedir (Boguszewski ve ark., 2021). Ramazan Bayer ve Özgür Erken’in yapmış olduğu bilimsel çalışmada ise yapılan masaj uygulamalarının squat ve zıplama performansı ile birlikte muay thai sporcularının zıplama ve esneklik performansları üzerine etkileri incelenmiş olup masajın belirtilen bu parametreler üzerine olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (Bayer ve Eken, 2021).

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğunda masajın sporcunun performansını etkileyen fizyolojik, psikik ve daha birçok faktörü olumlu yönde etkilediğine dair bilimsel verilere ulaşılmıştır. Masajın spor aktivitesi öncesinde, aktivite sırasında ve sonrasında doğru biçimde uygulandığında birçok parametreyi olumlu etkilediği ve sporcunun her anlamda gelişimine destek olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Masajın sporculara müsabaka öncesinde uygulanmasının amacı pasif ısınma sağlayarak müsabakaya sporcuyla hazırlamaktır. Müsabaka arasında uygulanan masajın amacı ise soğumayı engelleyip sporcunun devre arası ve molalarda hazır bulunmasını sağlamaktır. Müsabaka sonu masajın amacı ise sporcunun en kısa sürede toparlanıp bir sonraki antrenman veya müsabakaya hazır olmasını sağlamaktır (Gürkan ve ark., 2018). Masajın olumlu etkilerinin yanı sıra doğru biçimde, doğru zamanda, doğru kişiye uygulanmaması durumunda olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Makalenin giriş bölümünde örnek verilen durumlarda ve buna benzer bazı durumlarda da masaj uygulaması yapılmamalıdır. Aksi takdirde masaj olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir.

Öneri olarak masaj uygulamaları uzman kişiler gözetiminde, mesörlük mesleğine hakim kişilerce, uygun zaman, uygun mekan ve doğru tekniklerle uygulanırsa olumlu etkileri görülebilir. Aksi durumlarda olumlu etkiden ziyade kişide geri dönüşü olmayan sakatlıklar ya da hastalıklara sebep olup o kişinin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

### Çıkar Çatışması

Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Etik Beyan

Bu çalışma Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 04.01.2022 tarih ve E-81614018-000-2200000431 sayılı kararı ile izin alınarak yürütülmüştür.

## KAYNAKLAR

---

- Arslan, F. N., Arslan, Y., & Yıldırım, İ. (2010). Müsabaka Öncesi Yapılan Masajın Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20.
- Atasü, T., & Yücesir, İ. (2004). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. İstanbul: TFF Yayınları, 28-33.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları, 150-165 .
- Bayer, R., & Eken, Ö. (2021). The Acute Effect of Different Massage Durations on Squat Jump, Countermovement Jump and Flexibility Performance in Muay Thai Athletes. *Physical Education Of Students*, 350-356.
- Bayraktar, B., & Kurtuluş, M. (2004). Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri, *Klinik Gelişim Dergisi*, 269-296.
- Boguszewski, D., Adamczyk, J. G., Hanc, A., Szymanska, A., Chelchowska, S., & Bialoszewski, D. (2021). Classic Sports Masage vs. Chinese Self-massage Which One Is More Effective In Warm-up ? *Biomedical Human Kinetics*, 99-100.
- Chwala, W., Pogwizd, P., Rydzik, L., & Ambrozy, T. (2021). Effect of Vibration Massage and Rest on Recovery of Muscle Strength after Short-Term Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8-12.
- Doğan, D. G. (2001). Sporda Başarıyı Etkileyen Sosyal Faktörler Üzerine Bir Araştırma. *Spor Hekimliği Dergisi*, 33-37.
- Elbir, T. (2003). Spor Masajının Elit Düzey Bayan Voleybolcularda, Müsabaa Öncesi Hazırlıktaki Psikolojik Etkileri. *Ulusal Tez Merkezi*, 135.
- Gürkan, A. C., Dalbudak, İ., Bakır, B., Dinç, A., & G. K. (2018). Spor Masajı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 25.
- Gürses, V. V., Akgül, M. Ş., Ceylan, B., Baydil, B., & Balcı, Ş. S. (2018). Anthropometric Profile, Wingate Performance and Special Judo Fitness Levels of Turkish Cadet Judo Athletes. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 78-81.
- Karakuş, S., & Kılınc, F. (2006). Postür Ve Sportif Performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1-10.



- Kayıoğlu, N. B., Doğan, İ., & Çetin, M. (2014). Gençlik Kampı Lider Adaylarının Duygusal Zeka Düzeyleri ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 48-49.
- Koçak, M., Akkoyunlu, Y., & Taşkın, H. (2005). 16 – 18 Yaş Grubu Futbolcularda Masajın Esneklik Üzerine Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 105-109.
- Marcell, T. J., Hawkins, S. A., Hyslop, D. M., & Wiswell, R. A. (2003). Longitudinal analysis of lactate threshold in male and female master athletes. *Med Sci Sports Exerc*, 35.
- Mulazimoğlu, O. (2009). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin Ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Tıp Dergisi*, 28-53.
- Olmuş, L., Sanioglu, A., Budak, H., & Büyükepeççi, H. (2019). Masajın Judocularda Güdülenmeye Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19-20.
- Sanioglu, A., Kul, N., & Yavuz, H. (1999). Masajın Sporcular Üzerindeki Psikolojik Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22-27.
- Shen, C.-C., Tseng, Y.-H., Shen, M.-C. S., & Lin, H.-H. (2021). Effects of Sports Massage on the Physiological and Mental Health of College Students Participating in 7-Week Intermittent Exercises Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14-16.
- Yenigün, M. (2020). Spa, Masaj ve Yöneticilik Rehberi. Ankara: Astana Yayınları, 25-109.
- Yüksel, İ. (2007). Masaj Teknikleri. Ankara: Alp Yayınevi, 75-110.
- <http://www.nevsehirmasajsalonu.com/?masajda-uygulanmamasigereken-durumlar-119.html>  
(07.03.2022 tarihinde erişilmiştir.)