

BAB VI

SPORT MASSAGE DALAM CABANG OLAHRAGA

Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal masase olahraga harus disesuaikan dengan cabang olahraga yang ditekuni. Teknik masase yang digunakan pada atlet atletik tidak sama dengan masase untuk atlet sepak bola, karena tidak memberi pengaruh baik pada kemampuan pertandingan atlet.

Keadaan otot sangat mempengaruhi kondisi atlet, jadi masseur harus tahu pertumbuhan otot atlet dan mempelajari gerakan-gerakan atlet, sehingga dapat melakukan masase sesuai dengan yang dibutuhkan atlet. Persiapan tersebut berperan dalam membantu mengatur kondisi otot, memperkuat kekuatan otot dan mencegah berkurangnya kekuatan otot atlet.

Masseur harus tahu Teknik yang sesuai dengan jenis olahraga. Pada saat akan dilakukan pertandingan masseur harus selalu ingat melakukan masase pada atlet, baik sebelum pertandingan maupun setelah pertandingan.

A. Sepak Bola

Bagian yang perlu dimasase pada atlet sepak bola adalah otot kerudung, otot-otot selingkung leher, otot kaki, otot selingkung pinggul, lutut dan persendian pergelangan kaki.

Bagian yang lebih banyak dimasase dibandingkan bagian lain adalah lutut dan pinggul.

Masase dilakukan dengan cara menggosok ringan pada otot kerudung dan seluruh otot belakang, kemudian dilanjutkan dengan cara menekan. Otot lusa seperti otot belakang dimasase dengan cara menggosok keras. Cara seperti ini dilakukan pada otot belakang, otot bokong besar, otot paha dan otot betis.

Memijat tulang sendi lutut, pergelangan kaki dan otot leher. Setelah selesai dimasase dilakukan penarikan pada otot belakang dan otot kuadrisep paha. Selain cara tersebut setelah selesai pertandingan sepakbola dapat dilakukan masase menurut kebutuhan dan keadaan. Pada saat musim pertandingan perlu dilakukan sauna atau mandi air panas guna membantu menyembuhkan kelelahan secara cepat dan tepat setelah pertandingan.

B. Bola Voli

Bola voli adalah olahraga yang menggunakan gerakan seluruh badan. Salah satu gerakan badan yang mengeluarkan tenaga besar adalah bahu dan badan belakang, jadi atlet bolavoli sering mengalami cedera di bagian badan belakang. Cedera bagian badan belakang sering terjadi karena gerakan loncat yang tinggi.

Atlet bolavoli sering juga mengalami cedera pada pergelangan tangan karena pertandingan bolavoli sering dimainkan pada tempat yang keras menyebabkan kaki atlet mudah lelah karena banyak mengalami guncangan.

Selain bagian-bagian di atas, yang perlu diperhatikan untuk masase atlet bola voli adalah bahu, selingkung tubuh belakang, betis dan telapak kaki. Masase bagian bagu

dilakukan dengan cara memijat, selingkung tubuh belakang digosok keras, betis dan telapak kaki digerus.

C. Bola Basket

Atlet bola basket sering menggunakan tangan, karena itu otot selingkung bahu mudah mengalami lelah. Dalam pertandingan bola basket banyak gerakan yang tiba-tiba berhenti dan meloncat untuk melempar bola, hal ini menyebabkan atlet sering mengalami cedera lutut. Oleh karena itu atlet bola basket perlu mendapatkan masase pada bagian selingkung bahu, tulang sendi bagu, tulang sendi siku, tulang sendi pergelangan tangan. Otot selingkung pergelangan tangan, tulang sendi jari dan tulang sendi lutut. Kemudian dilanjutkan dengan masase pada bagian otot tubuh belakang, otot pinggul, otot panggul, otot paha dan bagian yang perlu masase.

D. Tennis

Tennis adalah olahraga yang memerlukan gerakan keras. Gerakan keras menyebabkan sakit pada otot. Otot yang tegang disebabkan adanya goncangan karena gerakan yang terlalu keras. Hal itu sering menyebabkan cedera olahraga pada persendian pergelangan kaki, urat ketiing dan tulang sendi siku. Jadi bagian yang perlu di masase adalah otot selingkaung bahu, tangan bawah, pergelangan tangan, jari, pinggang, paha dan urat ketiing.

Masase dilakukan dengan cara menggosok ringan terlebih dahulu, lalu dilakukan pemijatan dengan menggunakan jari pada otot bahu. Selaun itu dapa dilakukan pemijatan otot tangan bawah, otot trisep dan otot bisep. Jika siku mengalami sakit dapat dilakukan pemijatan dengan gaya sekrup dan menggoncang.

E. Atletik

Cara masase untuk atlet atletik disesuaikan dengan jenis olahraga atletik tersebut dan juga dengan keadaan pertumbuhan otot atlet. Otot atlet atletik lebih tajam dibandingkan atlet yang lain. Jadi saat melakukan masase harus lebih konsentrasi supaya tidak terjadi sakit atau luka pada otot atlet.

Atlet pelari jarak pendek membutuhkan energi yang tinggi untuk dapat lari dengan cepat. Karena itu otot tungkai dan tendon mengerut keras. Sedangkan tenaga besar terletak pada otot dada dan otot lengan. Jadi bagian yang perlu masase adalah pinggul, paha (permukaan samping dalam), betis dan urat keting. Sedangkan bagian utama yang perlu masase adalah tungkai. Massaeur melakukan masase di bagian tersebut dengan cara menggosok ringan dan keras, memijat ringan menggunakan telapak tangan dan seluruh jari. Masase tulang sendi, mata kaki sampai jari kaki dapat dilakukan dengan menggosok ringan dan memijat.

Selingkung tulang pinggul di masase dengan cara bentuk sekrup menggunakan jari, kemudian digosok keras dan dilanjut dengan menekan sedang. Bagian tulang kelangkang digosok, lalu ditekan dengan ibu jari.

Bagian yang perlu dimasase untuk atlet atletik jarak sedang adalah lengan, dada, perut, pinggang, selingkung tulang pinggul dan tungkai, sebelum memulai latihan atlet marathon perlu dimasase dengan cara menggosok ringan pada otot pinggul, tulang panggul dan otot paha. Setelah selesai pertandingan atau latihan marathon tidak boleh langsung masase kecuali dengan menggunakan gaya masase pertolongan pertama.

Masase untuk atlet yang telah selesai pertandingan dapat dilakukan setelah dua jam berikutnya . bagian yang perlu dimasase adalah belakang pinggulm depan dan samping dalam otot paha, otot selingkung tulang sendi lutut, antara tulang betis dan tulang kering, otot kerudung, dada, otot perut dan selingkung pinggul. Masase dilakukan dengan cara menggosok ringanm lalu menggosok keras dan memijat.

F. Balap Sepeda

Dibagian tungkai atlet balap sepeda sering muncul banyak otot karena kecepatan sepeda dipengaruhi otot tungkai. Atlet balap sepeda lebih cepat mengalami kelelahan tubuh bagian bawah dibandingkan atlet olahraga yang lain.

Teknik dan kunci masase untuk atlet balap sepeda terletak pada otot paha, tulang sendi lutu, otot betis, urat keting, bagian pinggang dan panggul. Pada waktu melakukan masase masseur harus memperhatikan siku dan tulang sendi lutut atau otot selingkung lutu.

Pada bagian otot paha masase dilakukan dengan cara menggoncang, yaitu kedua tangan memegang otot. Sedangkan otot yang lain dipijat dengan gaya sekrup.

G. Senam

Senam adalah olahraga yang menyebabkan otot lebih tegang dan sering mengalami cedera dibandingkan olahraga uang lain. Senam tangan tidak terlalu berbahaya, tetapi sendam yang memakai alat sering mengakibatkan cedera, misalnya senam batang besi dan senam palang sejajar.

Untuk masase atlet senam, masseur harus tahu keadaan pertumbuhan otot atlet pada tiap cabang olahraga sebelum melakukan masase. Bagian yang perlu dimasase untuk atlet senam adalah tubuh atas, tetapi dapat berubah, tergantung pada cabang olahraga yang ditekuninya.

Atlet senam melakukan berbagai jenis latihan untuk menyesuaikan alat yang lain. Maka atlet senam sering mengalami stress karena melakukan latihan yang terlalu sulit.

Bagian yang perlu dimasase terlebih dahulu adalah lengan dan otot selingkung tulang belikat, bagian lain yang perlu dimasase adalah otot perut, otot pinggang dan otot pinggul. Masseur melakukan masase dengan cara menekan dengan gaya maju, memijat dengan jarti pada persendian bagu serta pergelangan tangan. Masase dengan cara menekan lebih baik karena senam adalah olahraga yang banyak memerlukan kontraksi otot.

H. Gulat

Bagian yang perlu dimasase untuk atlet gulat adalah otot tangan bawah, otot tangan atas, otot telapak tangan dan otot dada. Masase dilakukan dengan menggosok ringan kemudian memijat dengan menggunakan jari.

Pada otot tulang belakang masase dilakukan dengan cara memijat menggunakan gaya sekrup dengan telapak tangan dan memberikan tekanan sesuai dengan jari. Masase untuk bagian otot tungkai dilakukan dengan cara menggosok ringan, menggosok keras, menggoncang dan memijat.

Masseur melakukan masase dengan cara menggosok dan menggoncang otot betis, kemudian melakukan pemijatan dengan gaya sekrup dengan jari menempel. Pada urat kering juga dilakukan pemijatan.

Pada saat memasuki musim pertandingan, seorang atlet biasanya melakukan sauna dua kali seminggu sambil melakukan masase.

I. Renang

Renang adalah olahraga yang lebih banyak menggunakan otot, otot yang digunakan tergantung gaya renang. Salah satu otot yang digunakan adalah otot dada dan otot lengan. Oleh karena itu masase yang perlu dilakukan untuk atlet renang adalah masase pada tungkai dan lengan.

Masase untuk gaya dada dilakukan dengan cara menggosok dengan telapak tangan untuk memberi rangsangan. Kemudian dilakukan pemijatan dengan menggunakan telapak tangan (ibu jari, jari telunjuk, jari tengah) pada otot-otot tubuh atas, otot lengan atas, otot lengan bawah, otot dada, otot kerudung, otot tngan, otot-otot tubuh bawah, otot pinggang, otot paha, otot betis, dan lutut.

Masase untuk gaya bebas dilakukan pada lengan setelah itu otot deltoid dimasase cara digosok, dipijat dan digerus dengan lembut. Pada itit tubuh bawah, otot pinggang, otot paha, otot betis dan urat keting juga dilakukan masase sesuai dengan cara tersebut.

Pada otot yang lain masase dilakukan dengan cara biasa, tetapi tidak diperbolehkan memberi rangsangan keras pada otot, karena otot atlet renang tajam. Rangsangan keras hanya perlu diberikan pada otot keras dan otot besar.

J. Angkat Besi

Otot atlet angkat besi lebih kuat dan lebih keras dibandingkan olahraga yang lain, karena atlet angkat besi selalu mengangkat besi yang berat. Masase untuk atlet angkat besi dilakukan dengan cara menggosok dan memijat. Bagian yang perlu dimasase untuk atlet angkat besi adalah leher, bahu, lengan, tungkai, telapak tangan dan jari. Tulang

sendi otot, pergelangan tangan dan tulang sendi jari dipijat dan digosok dengan keras.

Bagian yang perlu diperhatikan saat masase adalah otot halus dalam lengan bawah, lengan atas, permukaan tangan, otot tulang belakang dan otot perut. Selain itu otot tubuh bagian bawah otot pinggul, otot paha dan otot betis yang berfungsi sebagai topangan tubuh perlu dilakukan masase dengan gaya sekrup menempel pada otot.