

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه کردستان

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

تأثیر حجم‌های متفاوت ماساژ موضعی در ترمیم استقامت قدرتی پنجه جودوکاران در فعالیت
دینامومتریکی سریالی

پژوهشگر:

رضا ابراهیمی

استاد راهنما:

دکتر سعید قائینی

استاد مشاور:

دکتر داریوش شیخ الاسلامی وطنی

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش عمومی

تیر ماه ۱۳۹۰

کلیه حقوق مادی و معنوی مترتب بر نتایج مطالعات،

ابتکارات و نوآوری های ناشی از تحقیق موضوع

این پایان نامه (رساله) متعلق به دانشگاه کردستان است.

*** تعهد نامه ***

اینجانب رضا ابراهیمی دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی دانشگاه کردستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی تعهد می نمایم که محتوای این پایان نامه نتیجه تلاش و تحقیقات خود بوده و از جایی کپی برداری نشده و به پایان رسانیدن آن نتیجه تلاش و مطالعات مستمر اینجانب و راهنمایی و مشاوره اساتید بوده است.

با تقدیم احترام

رضا ابراهیمی

۱۳۹۰/۴/۱۲



دانشگاه کردستان
دانشکده ادبیات و علوم انسانی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی

عنوان:

تأثیر حجم‌های متفاوت ماساژ موضعی در ترمیم استقامت قدرتی پنجه جودوکاران در
فعالیت دینامومتریکی سریالی

پژوهشگر:

رضا ابراهیمی

در تاریخ ۱۳۹۰ / ۴ / ۱۲ توسط کمیته تخصصی و هیات داوران زیر مورد بررسی قرار گرفت و با
نمره ۱۹.۴۲ و درجه عالی به تصویب رسید.

<u>امضاء</u>	<u>مرتبۀ علمی</u>	<u>نام و نام خانوادگی</u>	<u>هیات داوران</u>
	استادیار	دکتر سعید قائینی	۱- استاد راهنما
	دانشیار	دکتر دکتر داریوش شیخ الاسلامی وطنی	۲- استاد مشاور
	استادیار	دکتر ناصر بهپور	۳- استاد داور خارجی
	استادیار	دکتر مهدی عباسپور	۴- استاد داور داخلی

مهر و امضاء معاون پژوهشی و تحصیلات تکمیلی

مهر و امضاء گروه

دانشکده

تقدیم به :

پدر و مادرم که عزیزترینند.

تقدیر و تشکر

بر خود لازم می دانم که بدین وسیله از کلیه عزیزانی که به نحوی اینجانب را در انجام این پژوهش یاری و راهنمایی نموده اند، تشکر و قدردانی نمایم.

□ از جناب آقای دکتر سعید قائینی، به خاطر راهنمایی های ارزنده و مؤثر ایشان به عنوان استاد راهنما در این پژوهش.

□ از جناب آقای دکتر داریوش شیخ الاسلامی وطنی، به خاطر همکاری و توصیه های ارزنده شان در تحلیل داده ها به عنوان استاد مشاور در این پژوهش.

□ از مدیر محترم گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دکتر مهدی عباسپور به خاطر زحمتهایی که برای بنده کشیده اند.

□ از خانواده عزیزم به واسطه محبت و حمایت بی دریغشان، که طی کلیه مراحل تحصیل بزرگترین مشوقان من بودند.

□ و سایر کسانی که بنده را در انجام بهتر این پژوهش کمک و یاری دادند.

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی تأثیر حجم‌های متفاوت ماساژ موضعی در ترمیم استقامت قدرتی پنجه جودوکاران در فعالیت دینامومتریکی سریالی بود. به این منظور، تعداد ۱۰ مرد جودوکار با فاصله زمانی یک هفته، در سه جلسه مختلف از حجم‌های متفاوت ماساژ در تناوب‌های دو دقیقه‌ای استراحت بین سری‌های تمرین با دینامومتر بهره‌مند شدند. برنامه ریکاوری دو دقیقه‌ای بین سری‌ها در جلسات مختلف شامل، دودقیقه ماساژ موضعی، دو دقیقه استراحت غیرفعال و روش ترکیبی ماساژ و استراحت بود. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از طریق آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی انجام گرفت. یافته‌های حاصل نشان دادند که تأثیرات روش ریکاوری با ماساژ دو دقیقه‌ای و استراحت غیرفعال با یکدیگر تفاوت چندانی ندارند، اما به مراتب بهتر از روش ترکیبی می‌باشند. از این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که در تناوبات استراحتی کوتاه مدت، فرصت کافی برای ترکیب تأثیرات ناشی از دو یا چند روش ریکاوری وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: ماساژ، استقامت قدرتی، جودوکاران، فعالیت دینامومتریکی

فهرست مطالب

۱	فصل اول: کلیات تحقیق
۲	۱-۱- مقدمه
۴	۲-۱- بیان مسئله
۶	۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق
۷	۴-۱- اهداف تحقیق
۷	۴-۱-۱- اهداف کلی
۸	۴-۱-۲- اهداف اختصاصی
۸	۵-۱- فرضیه های تحقیق
۸	۶-۱- محدودیت های تحقیق
۸	۶-۱-۱- محدودیت های قابل کنترل
۸	۶-۱-۲- محدودیت های غیر قابل کنترل
۹	۷-۱- تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق
۹	۷-۱-۱- اصطلاحات عمومی
۱۰	۷-۱-۲- اصطلاحات عملیاتی
۱۱	فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق
۱۲	۱-۲- مقدمه
۱۲	۲-۲- مبانی نظری تحقیق
۱۲	۲-۲-۱- جودو
۱۳	۲-۲-۱-۱- تکنیک های جودو
۱۳	۲-۲-۱-۲- اهمیت گرفتن در ورزش جودو
۱۴	۲-۲-۱-۳- انواع گارد در جودو
۲۲	۲-۲-۲- خستگی

- ۲۳..... ۱-۲-۲-۲-۲ خستگی دستگاه عصبی مرکزی
- ۲۴..... ۳-۲-۲-۲ ریکاوری یا بازگشت به حالت اولیه
- ۲۶..... ۴-۲-۲-۲ ماساژ
- ۲۷..... ۱-۴-۲-۲-۲ تاریخچه ماساژ
- ۲۸..... ۲-۴-۲-۲-۲ تعریف ماساژ
- ۲۹..... ۳-۴-۲-۲-۲ کاربردهای ماساژ
- ۲۹..... ۱-۳-۴-۲-۲ کاربردهای درمانی ماساژ
- ۳۰..... ۲-۳-۴-۲-۲ کاربردهای ماساژ ورزشی
- ۳۱..... ۱-۲-۳-۴-۲-۲ ماساژ ترمیمی
- ۳۱..... ۱-۱-۲-۳-۴-۲-۲ کاربرد بازگشت به حالت اولیه
- ۳۱..... ۲-۱-۲-۳-۴-۲-۲ کاربرد درمانی
- ۳۲..... ۳-۱-۲-۳-۴-۲-۲ کاربردهای توانبخشی
- ۳۱..... ۲-۲-۳-۴-۲-۲ ماساژ مسابقه‌ای
- ۳۲..... ۱-۲-۲-۳-۴-۲-۲ ماساژ ورزشی قبل از مسابقه
- ۳۳..... ۲-۲-۲-۳-۴-۲-۲ ماساژ ورزشی حین مسابقه
- ۳۳..... ۳-۲-۲-۳-۴-۲-۲ ماساژ ترمیمی
- ۳۴..... ۳-۳-۴-۲-۲ سازوکارهای تاثیر ماساژ
- ۳۴..... ۱-۳-۳-۴-۲-۲ سازوکارهای بیومکانیکی
- ۳۵..... ۲-۳-۳-۴-۲-۲ سازوکارهای فیزیولوژیکی
- ۳۵..... ۱-۲-۳-۳-۴-۲-۲ افزایش درجه حرارت پوست و عضله
- ۳۵..... ۲-۲-۳-۳-۴-۲-۲ افزایش جریان خون
- ۳۵..... ۳-۲-۳-۳-۴-۲-۲ هورمونها
- ۳۶..... ۴-۲-۳-۳-۴-۲-۲ فعالیت پاراسمپاتیکی
- ۳۶..... ۳-۳-۳-۴-۲-۲ سازوکارهای عصبی
- ۳۷..... ۴-۳-۳-۴-۲-۲ سازوکارهای روانی

۴۴.....	۲-۲-۴-۵-۵-۵- ماساژ ویریشن
۴۴.....	۲-۲-۴-۶- اثرات ماساژ بر عملکرد
۴۵.....	۲-۳- پیشینه تحقیق
۴۵.....	۲-۳-۱- تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۴۶.....	۲-۳-۲- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۵۳.....	فصل سوم: روش تحقیق
۵۴.....	۳-۱- مقدمه
۵۴.....	۳-۲- روش تحقیق
۵۴.....	۳-۳- جامعه آماری
۵۴.....	۳-۴- نمونه آماری
۵۴.....	۳-۵- روش و ابزار گردآوری اطلاعات
۵۸.....	۳-۶- روش آماری
۵۹.....	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری
۶۰.....	۴-۱- مقدمه
۶۰.....	۴-۲- بررسی توصیفی یافته‌های تحقیق
۶۱.....	۴-۳- توزیع داده‌ها
۶۲.....	۴-۴- آزمون فرضیه‌های تحقیق در درون جلسات هر پروتکل
۶۲.....	۴-۴-۱- فرضیه اول
۶۳.....	۴-۴-۲- فرضیه دوم
۶۳.....	۴-۴-۳- فرضیه سوم
۶۴.....	۴-۴-۴- فرضیه چهارم
۶۵.....	۴-۴-۵- فرضیه پنجم
۶۶.....	۴-۴-۶- فرضیه ششم
۶۷.....	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۶۸.....	۱-۵- مقدمه
۶۸.....	۲-۵- خلاصه تحقیق
۶۹.....	۳-۵- بحث و نتیجه‌گیری
۶۹.....	۱-۳-۵- نتایج مربوط به ریکاوری با روش دو دقیقه ماساژ موضعی
۷۱.....	۲-۳-۵- نتایج مربوط به ریکاوری با روش ترکیبی
۷۱.....	۳-۳-۵- نتایج مربوط به ریکاوری با روش استراحت غیر فعال
۷۴.....	۴-۵- پیشنهادات تحقیق
۷۴.....	۱-۴-۵- پیشنهادات برخاسته از تحقیق
۷۴.....	۲-۴-۵- پیشنهادات کاربردی
۷۴.....	۳-۴-۵- پیشنهادات برای مطالعات آینده
۷۶.....	منابع

فهرست جدول‌ها

- جدول ۳-۲ پروتکل های تمرینی ۱، ۲ و ۳ هر آزمودنی ۵۳
- جدول ۴-۱ میانگین سن، قد، وزن و شاخص توده‌ی بدن آزمودنی‌ها ۵۶
- جدول ۴-۲ نتایج حاصل از دینامومتری پنجه دست برتر جودوکاران با روش‌های مختلف ریکاوری ۵۷
- جدول ۴-۳ نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف ۵۸
- جدول ۴-۴ نتایج آزمون درون جلسه‌ای آنالیز واریانس با اندازه‌های مکرر دو دقیقه ماساژ ۵۹
- جدول ۴-۵ نتایج آزمون درون جلسه‌ای آنالیز واریانس با اندازه‌های مکرر ترکیبی ۵۹
- جدول ۴-۱ نتایج آزمون درون جلسه‌ای آنالیز واریانس با اندازه‌های مکرر دو دقیقه استراحت غیر فعال ۶۰

فهرست شکل‌ها

- شکل ۱-۲ گارد پایه ۱۴
- شکل ۲-۲ هی کیتنه ۱۴
- شکل ۳-۲ تسوریتنه ۱۵
- شکل ۴-۲ گارد گرفتن با انگشت کوچک ۱۵
- شکل ۵-۲ گارد بالای یقه ۱۶
- شکل ۶-۲ گارد دو طرف یقه ۱۶
- شکل ۷-۲ گارد زیر بغل، کمر بند ۱۷
- شکل ۸-۲ گارد از پشت گردن ۱۷
- شکل ۹-۲ گرفتن از پشت زاکت جودو ۱۸
- شکل ۱۰-۲ گرفتن قسمت انتهایی آستین ۱۸
- شکل ۱۱-۲ گرفتن قسمت بالای آستین ۱۹
- شکل ۱۲-۲ گرفتن زیر آرنج ۱۹
- شکل ۱۳-۲ گارد ضربداری ۲۰
- شکل ۱۴-۲ گرفتن قسمت پایین آستین ۲۰
- شکل ۱۵-۲ گرفتن دو آستین ۲۱
- شکل ۱۶-۲ گرفتن کمر بند ۲۱
- شکل ۱۷-۲ گارد ثابت ۲۲
- شکل ۱۸-۲ طرح نظری از مکانیزم‌های پیش‌بینی شده ماساژ ۳۶
- شکل ۱-۳ دینامومتر پنجه ۵۱

فصل اول

کلیات تحقیق

رشد و اعتلای ورزش در جوامع امروزی بی‌شک مدیون عوامل متعددی است که تعیین سهم هر یک از عوامل به طور دقیق کاری بس مشکل و خطیر است. قدر مسلم آن که هیچ موفقیتی را نمی‌توان صرفاً نتیجه یک عامل یا عوامل محدودی دانست. بالطبع بستری مناسب و گسترده لازم است تا یک رشته ورزشی مناسب با توجه به ویژگی‌ها و ماهیت خاص خود در یک جامعه انسانی فراگیر شده و آن چنان رشد و توسعه یابد که کسب قهرمانی و موفقیت در آن موجب افتخار و غرور ملی شود.

تربیت بدنی^۱ در جامعه علاوه بر این که به عنوان اهرمی قوی در زمینه تربیتی ایفاء نقش می‌کند، می‌تواند به عنوان یک علم در خدمت ورزشکاران و قهرمانان در رشته‌های مختلف قرار بگیرد (موسوی، ۱۳۷۰).

در سال‌های اخیر، بازگشت به حالت اولیه پس از انجام فعالیت‌های ورزشی توجه محققین بسیاری را به خود معطوف کرده است، زیرا عقیده بر آن است که مداخلات بازگشت به حالت اولیه موجب ترمیم بهتر ذخایر عملکردی ارگانیزم ورزشکار و در نتیجه کسب نتایج بهتر می‌شود (الکساندر، ۲۰۰۷).

در ورزش اقدامات مربوط به بازگشت به حالت اولیه به اندازه فعالیت بدنی اهمیت دارد، زیرا ترمیم ناکافی قابلیت‌های عملکردی ارگانیزم در بین نوبت‌های کار و یا در بین مسابقات منجر به کاهش ظرفیت کاری ورزشکار می‌گردد. لذا، نوبت بندی منطقی برنامه بازگشت به حالت اولیه و تمرینی ورزشکار موجب رفع یا کاهش خستگی و نهایتاً سازگاری و عملکرد بهتر او با شرایط تمرین و مسابقه می‌شود. امروزه ورزش قهرمانی پدیده‌ای اجتماعی جهت کشف حداکثر قابلیت‌های بشری از طریق شرکت در فعالیت‌های خاص مسابقه‌ی می‌باشد. بنابراین، ورزشکاران برای نیل به موفقیت و کسب نتایج مورد نظر باید متحمل فشارهای جسمی و روانی قابل توجهی شوند. در اکثر رشته‌های ورزشی، فشارهای وارده به ورزشکاران از حجم و شدت زیادی برخوردار می‌باشد که وقوع آسیب‌های عضلانی، تخلیه انرژی، تجمع مواد زائد و کوفتگی، اختلال عملکرد سیستم ایمنی بدن و ... از تبعات آن است. چنین عواملی موجب توجه متخصصین به اهمیت ریکاوری پس از تحمل فشارهای جسمانی و روانی توسط ورزشکاران شده است، به طوری که در پی کشف موثرترین روش‌های بازیافت

^۱ - Physical education

فیزیولوژیکی و روانی آنان می‌باشند. بنابراین برنامه ریکواری جزئی جدائی ناپذیر از برنامه ورزشی ورزشکاران تلقی می‌شود. در ورزش معاصر، ورزشکاران برای نیل به نتایج برتر و پیشرفت در نمایش مهارت‌های خود، ضمن رعایت اصول نظیر اضافه بار و لزوم افزایش تدریجی فشار تمرینات، ناگزیرند تمامی امکانات و نیروهای بالقوه خود را به کار گیرند (ساندرس^۱، ۱۹۹۶).

امروزه متخصصین در جستجوی اقتصادی‌ترین روش‌ها (از لحاظ صرف وقت و هزینه) جهت بازگشت به حالت اولیه ورزشکاران می‌باشند که ماساژ ورزشی از جمله آنها می‌باشد. ماساژ ورزشی از دیر باز در جهان به عنوان یک روش مکمل در برنامه بازگشت به حالت اولیه با هدف بهبود بخشیدن به عملکرد و جلوگیری از آسیب مورد استفاده قرار می‌گیرد (گودوین^۲، ۲۰۰۲).

تحقیقات و منابع علمی، مزایای ماساژ را در چهار سطح طبقه‌بندی کرده‌اند که شامل عوامل بیومکانیکی، عصبی، فیزیولوژیکی و روانی می‌باشد (ویراپونگ^۳، ۲۰۰۵). متخصصین اعتقاد دارند که انجام ماهرانه ماساژ ورزشی به سه طریق موجب افزایش قابلیت عملکردی ورزشکار می‌شود: ۱- بهینه‌سازی عوامل عملکردی مطلوب مانند: سلامت عضلات و بافت همبند، دامنه حرکتی طبیعی، حرکت بدون درد، آرامش ذهن، افزایش هوشیاری و تمرکز ۲- کاهش احتمال آسیب عضلانی و تاندونی ۳- حمایت از روند ترمیم بافت‌های نرم (هوانلو، ۱۳۸۷).

اگرچه استفاده از ماساژ از دیرباز مورد توجه بشر بوده است، ولی تا کنون تحقیقات علمی در زمینه تاثیر ماساژ ورزشی بعد از اجرا کمتر مورد توجه بوده است و همچنین ادعاهای متناقضی در پیشینه تحقیقات محدود گذشته وجود دارد که ماساژ بعد از اجرا، عملکردهای بعدی را افزایش و یا کاهش می‌دهد. در نتیجه به تحقیقات بیشتر و تا حد ممکن کنترل یافته نیاز است تا به نتایج مطلوب در این زمینه دست یابیم.

^۱ -sanders
^۲ - Goodwin
^۳ - Weerapong

بیشتر ورزشکاران به ویژه ورزشکاران زبده در یک روز دو بار یا بیشتر در تمرینهای سخت شرکت می‌کنند. تمرین و رقابت باعث اضافه باری می‌شود که به بدن فشار وارد کرده و در ازای آن، به دنبال یک اجرای پیشرفته، خستگی ایجاد می‌کند (کالدرا^۱، ۱۹۹۶).

در این شرایط ممکن است بر ورزشکار فشار فیزیولوژیک و روانی بیش از اندازه وارد شود. به علاوه رویارویی آنان با دیگر ورزشکاران حرفه‌ای و استرس‌های اجتماعی بر فشارهای هنگام تمرین و مسابقه می‌افزاید. برای غلبه بر این فشار ورزشکاران باید تعادل مناسبی را بین تمرین، زندگی اجتماعی و بازگشت به حالت اولیه برقرار کنند.

پس از تمرین ورزشکاران خسته هستند و خستگی زیاد عواقب زیادی مانند کاهش میزان بازگشت به حالت اولیه، هماهنگی ضعیف، کاهش سرعت و توان انقباض‌های عضلانی را به همراه دارد. معمولاً خستگی روانی شدید به ویژه پس از مسابقه که به زمان طولانی‌تری برای برگشت به حالت اولیه نیاز دارد خستگی فیزیولوژیک عادی را شدت می‌بخشد (بومپا، ۱۳۸۷).

مربی‌ان و متخصصان تمرین باید به طور مداوم روش‌هایی را بیابند که به ورزشکاران اجازه دهد بر محدودیت‌های تمرین غلبه کنند و عملکرد خود را افزایش دهند. یکی از موثرترین روش‌ها برای این امر روش‌های بازگشت به حالت اولیه است. مربیان باید بازگشت به حالت اولیه را درک کنند و به طور فعالی آن را افزایش دهند، زیرا بازگشت به حالت اولیه بخش مهمی از تمرین به شمار می‌رود. مربی به ندرت افزایش فشار تمرین یا محرک شدیدتر را با فعالیت‌های بازسازی مشابه پس از تمرین و مسابقه هماهنگ می‌کند. از این رو تحقیق در این زمینه بسیار مهم و گسترده‌تر وجود دارد. بازگشت به حالت اولیه مناسب بازسازی بین جلسات تمرین را سرعت می‌بخشد. خستگی را کاهش داده، بیش جبرانی را افزایش می‌دهد و به کارگیری بارهای سنگین در تمرین را آسان می‌کند. بازگشت به حالت اولیه حتی می‌تواند از تعداد آسیب دیدگی‌ها بکاهد، زیرا خستگی، هماهنگی و تمرکز را مختل و حرکت را کرده و امکان آسیب را افزایش می‌دهد.

^۱ - Calder

تمرین و استراحت اجزا منحصر به فرد فعالیت هستند و برای دستیابی به موفقیت بالا بایستی برای هر دو اهمیت یکسانی قائل شویم (بومپا، ۱۳۸۷). ریکاوری یکی از مهم ترین جنبه‌های هر برنامه ورزشی است. با این حال بسیاری از ورزشکاران تمرینات سخت و طاقت فرسا داشته بدون این که به بدنشان زمان کافی برای بازیافت آن چه از دست داده‌اند اختصاص دهند و این امر آنها را به سمت بیش تمرینی، درماندگی و یا اجرای ضعیف سوق می‌دهد (ماکینون و هوپر، ۱۹۹۱). بدون ریکاوری لازم برای هر ورزشکاری بسیار مشکل است که اجرای خود را برطبق برنامه روزانه یا هفتگی‌اش در سطح بالا حفظ کند. درسالهای اخیر تاکید زیادی بر افزایش سرعت ریکاوری شده است به طوری که ورزشکاران می‌توانند به سوی انجام یک برنامه تمرینی موفق یا رقابت بدون اثرات خستگی یا درماندگی سوق داده شوند. روش‌های تمرینی، روانشناختی و تغذیه‌ای بی شماری برای تسریع فرایند ریکاوری مورد استفاده قرار گرفته‌اند (کوچران، ۲۰۰۴).

روش‌های بازگشت به حالت اولیه بایستی فراگیر شده، جزو وظایف روزانه درآمده و با سازگاری-های بیولوژیک فشار تمرین و تناوب صحیح فعالیت همزمان شوند و نباید فقط به دنبال جلسات تمرینی و مسابقه‌های اصلی به کاربرده شود. با این روش ذخایر ورزشکاران پس از جلسه تمرین بازسازی شده و از واماندگی شدید و بیش تمرینی نیز جلوگیری می‌شود (بومپا، ۱۳۸۷). امروزه افزایش حجم و شدت فشارهای تمرینی و مسابقه‌ای در انواع ورزش‌ها، انگیزه محققین را برای طراحی روش-های نوین ریکاوری ارتقاء داده است. در چنین شرایطی، استفاده منطقی از ابزار ریکاوری و تعیین نقش و جایگاه آنها در فرایند تمرین و مسابقه، چه در سیکل سالیانه و چه در مراحل اختصاصی فرایند آماده سازی ورزشکاران، جزئی مهم از علم ورزش تلقی می‌شود. در علم معاصر به راه‌های مختلف رفع خستگی ورزشکاران توجه خاصی می‌شود، زیرا خستگی یکی از مهم ترین مسائل عملی ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی محسوب می‌شود.

برای تسریع روند بازگشت به حالت اولیه روش‌های مختلفی نظیر ماساژ، آب درمانی، اکسیژن درمانی هایپرباریک و طب سوزنی به شکل فزاینده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این راستا، ماساژ از مؤثرترین و در عین حال، ساده ترین ابزار برای رفع یا کاهش خستگی در تمامی ورزش‌ها است (هوانلو ۱۳۸۷). امروزه به خاطر تأثیرات ماساژ موضعی بر شدت جریان خون و لنف، از آن برای دفع سریع تر مواد زائد در فواصل بین مسابقاتی یا تمرینی استفاده می‌گردد (خواجوی فر، ۱۳۷۷).