

นวดนักกีฬา

เนื้อหา :
แสนศักดิ์ โชคประเสริฐนาม

เรียบเรียง :
ลิษา พงศ์ไพบูลย์



ครอบคลุมการนวดนักกีฬา
ทั้งก่อน ระหว่าง และหลัง
การแข่งขันอย่างครบถ้วน

สารบัญ

ความหมายและความสำคัญของการนวดนักกีฬา	2
1.การนวดก่อนการแข่งขัน (Pre-event Massage)	3
• การนวดช่วงล่างของร่างกายนักกีฬา	4
• การนวดช่วงบนของร่างกายนักกีฬา	10
2.การนวดระหว่างการแข่งขัน (Inter-event Massage)	19
• การนวดช่วงล่างของร่างกายนักกีฬา	20
• การนวดช่วงบนของร่างกายนักกีฬา	31
3.การนวดหลังการแข่งขัน (Post-event Massage)	42
• การนวดช่วงล่างของร่างกายนักกีฬา	43
• การนวดช่วงบนของร่างกายนักกีฬา	52
4.การนวดเพื่อฟื้นฟู (Maintenance Massage)	63

ความหมายและความสำคัญ ของการนวดนักกีฬา

การนวดนักกีฬา (Sports Massage) คือรูปแบบการนวดเฉพาะทางที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายที่ผ่านการใช้งานอย่างหนักจากการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา โดยมีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย ป้องกันการบาดเจ็บ และช่วยให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น โดยการนวดแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือการนวดสำหรับการแข่งขัน แบ่งออกเป็น การนวดก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน และส่วนที่สองคือการนวดเพื่อฟื้นฟูร่างกายหลังการแข่งขันในระหว่างการพัก เพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขันครั้งต่อไป

• การนวดนักกีฬาในการแข่งขันมี 3 ระยะ

ทั้ง 3 ระยะนี้เกิดขึ้นในสนามแข่งขันหรือสถานที่ฝึกซ้อม ผู้ที่ทำการนวดต้องมีความเข้าใจในจุดประสงค์เฉพาะของแต่ละระยะ เช่น การกระตุ้น การคลายกล้ามเนื้อ หรือการลดความล้า รวมถึงต้องรู้จักเทคนิคและจังหวะการนวดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของนักกีฬาในขณะนั้น

1.ระยะก่อนการแข่งขัน (Pre-event Massage)

- ✓ เตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมใช้งาน
- ✓ เพิ่มการไหลเวียนเลือด กระตุ้นระบบประสาท
- ✓ ใช้แรงเบา-ปานกลาง เน้นจังหวะเร็ว กระตุ้นกระฉับ

2.ระยะระหว่างการแข่งขัน (Inter-event Massage)

- ✓ ช่วยลดความล้าเฉพาะจุดระหว่างพัก
- ✓ รักษาสภาพกล้ามเนื้อให้พร้อมใช้งานต่อ
- ✓ ใช้เทคนิคเบา รวดเร็ว เฉพาะจุด เช่น บีบ คลึง ยืดเบา ๆ

3.ระยะหลังการแข่งขัน (Post-event Massage)

- ✓ ส่งเสริมการฟื้นตัวเบื้องต้นหลังการแข่งขัน
- ✓ ช่วยผ่อนคลาย ลดกรดแลคติก ลดตึงกล้ามเนื้อ
- ✓ เทคนิคช้า ลึก และสม่ำเสมอ

• การนวดฟื้นฟูร่างกายนักกีฬา

การนวดเพื่อฟื้นฟู ซ่อมแซมร่างกายหลังการแข่งขันในช่วงระหว่างการพัก เพื่อเตรียมความพร้อมในการแข่งขันครั้งต่อไป สามารถนวดให้นักกีฬาได้ที่บ้านหรือเมื่อนักกีฬาไปรับบริการที่คลินิก/ร้านนวด

4.การนวดเพื่อฟื้นฟู (Maintenance Massage)

- ✓ ช่วยฟื้นฟูร่างกายระยะยาว ลดความตึงสะสม
- ✓ ป้องกันการบาดเจ็บเรื้อรัง เสริมประสิทธิภาพการฝึกซ้อม
- ✓ ใช้เทคนิคลึก คลายจุดตึงเรื้อรัง การยืด และกดจุด
- ✓ ทำเป็นประจำระหว่างรอบการฝึกหรือวันพัก

1.การนวดก่อนการแข่งขัน (Pre-event Massage)

ลักษณะการนวด:

- ใช้จังหวะเร็ว ต่อเนื่อง น้ำหนักเบาถึงปานกลาง มุ่งกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ตื่นตัว ไม่เน้นผ่อนคลายหรือคลายลึก หลีกเลี่ยงการกดลึกหรือยืดกล้ามเนื้อ เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อเฉื่อยและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บระหว่างแข่งขัน

จุดประสงค์:

- กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต
- เตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมใช้งาน
- เพิ่มความคล่องตัวและความยืดหยุ่นของข้อต่อ
- ลดความเครียดก่อนแข่งขัน

เทคนิคที่ใช้:

- การเคลื่อนไหวน้ำข้อต่อ (Mobilization)
- การเขย่า (Vibrations)
- การสับ (Hacking)
- การเคาะ (Cupping)
- การหีบ (Pincement)
- การทุบ (Pummeling)

ระยะเวลา:

- 10-15 นาที ต่อร่างกายครึ่งบนหรือล่าง
- เริ่มนวดก่อนการแข่งขัน ประมาณ 30 นาที (ไม่เกิน 24 ชั่วโมงก่อนแข่งขัน)

ตำแหน่งในการนวด: ไม่จำเป็นต้องนวดทั้งตัว สามารถเลือกนวดเฉพาะช่วงบนหรือช่วงล่างของร่างกายได้ ขึ้นอยู่กับชนิดของกีฬาและการใช้งานของร่างกาย

- นวดช่วงบน (คอ บ่า ไหล่ แขน หลังส่วนบน)

เหมาะกับกีฬา:

- วูตวู้
- มวย/มวยไทย
- เทนนิส
- แบดมินตัน
- วอลเลย์บอล
- บาสเกตบอล
- กอล์ฟ
- ยิงปืน/ยิงธนู
- ยกน้ำหนัก
- พายเรือ
- ยิมนาสติก (ประเภทอุปกรณ์บนบาร์)

- นวดช่วงล่าง (หลังล่าง สะโพก ต้นขา น่อง เท้า)

เหมาะกับกีฬา:

- ฟุตบอล
- วิ่งระยะสั้น/มาราธอน
- ปั่นจักรยาน
- กระโดดไกล/กระโดดสูง
- ปีนเขา
- เทควันโด/คาราเต้
- บัลเลต/การเต้น
- ชีมน้ำ
- รักบี้
- สเก็ตบอร์ด/สโนว์บอร์ด

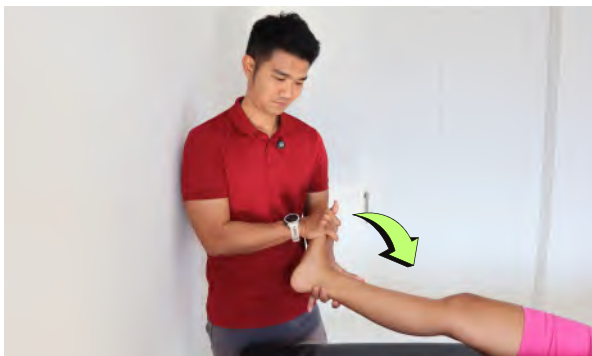
การนวดช่วงล่างของร่างกายนักกีฬา

1. เคลื่อนไหวข้อเท้า (Ankle Joint Mobilization)

1. กระดกขึ้น-ลง: ให้ผู้ถูกนวดนอนหงาย ผู้นวดใช้มือข้างหนึ่งจับข้อเท้า มืออีกข้างจับปลายเท้า กระดกขึ้น-ลง 6-10 ครั้ง



2. หมุนเข้าใน-ออกนอก: ผู้นวดใช้มือข้างหนึ่งจับข้อเท้า มืออีกข้างจับปลายเท้า หมุนข้อเท้าเข้าด้านใน 6-10 ครั้ง และหมุนข้อเท้าออกด้านนอก 6-10 ครั้ง



2. เคลื่อนไหวข้อสะบ้า (Patellar Mobilization)

1. ขยับเข้าใน-ออกนอก: ผู้นวดใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางขอบสะบ้าด้านนอก นิ้วชี้ทั้งสองข้างวางขอบสะบ้าด้านใน ดันสะบ้าเข้าใน-ออกนอก 6-10 ครั้ง



2. ขยับขึ้น-ลง: ผู้นวดจับได้เข้าผู้ถูกนวดโดยให้นิ้วทั้งสี่อยู่ด้านหลังเข่า นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางใต้ลูกสะบ้า ทำการยกเข่าขึ้น-ลง 6-10 ครั้ง



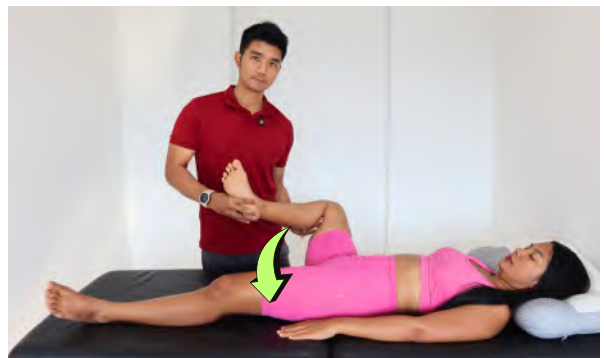
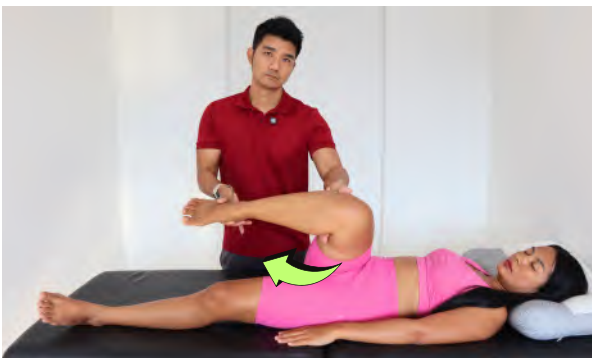
3. เคลื่อนไหวข้อเข่า ท่านอนหงาย (Knee Joint Mobilization)

ผู้นวดงอเข่าของผู้ถูกนวด ใช้มือข้างหนึ่งจับข้อเท้า มืออีกข้างวางใต้เข่า ทำการรอกสะโพกและเข่าขึ้น-ลง 6-10 ครั้ง



4. เคลื่อนไหวข้อสะโพก ท่านอนหงาย (Hip Joint Mobilization)

หมุนข้อสะโพก: ผู้นวดงอเข่าของผู้ถูกนวด ใช้มือข้างหนึ่งจับข้อเท้า มืออีกข้างวางใต้เข่า ทำการหมุนเป็นวงกลม เข่าด้านใน 6-10 ครั้ง และหมุนออกด้านนอก 6-10 ครั้ง



5.เทคนิค Tapotement (กระตุ้น) บริเวณขา

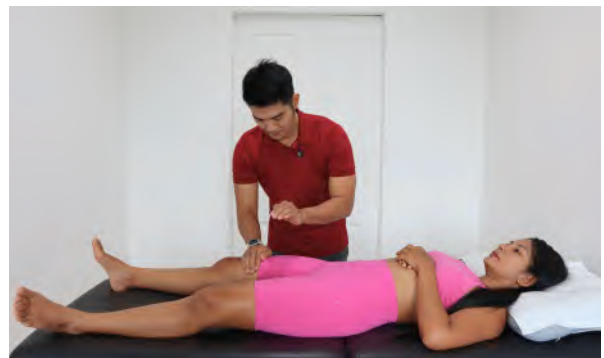
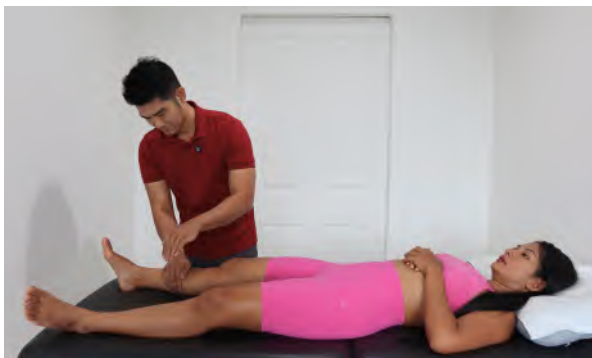
1.การเขย่า (Vibrations): ผู้นวดจับขาผู้ถูกนวด ทำการเขย่าให้เกิดการสั่นทั่วบริเวณขา อาจใช้มือเดียวหรือสองมือ ใช้เวลารวม 30-45 วินาที ต่อขาหนึ่งข้าง



2.การสับ (Hacking): ผู้นวดใช้สันมือทั้งสองข้างสับสลับซ้าย-ขวา ลงบนกล้ามเนื้อขาด้านหลังหน้าให้ทั่ว เว้นช่วงข้อเข่า และระวังโดนกระดูกสันหลังแข็ง ใช้เวลารวม 30-45 วินาที ต่อขาหนึ่งข้าง



3.การเคาะ (Cupping): ผู้นวดทำมือรูปถ้วย ทำการเคาะสลับซ้าย-ขวา ลงบนกล้ามเนื้อขาด้านหลังหน้าให้ทั่ว เว้นช่วงข้อเข่า ใช้เวลารวม 30-45 วินาที ต่อขาหนึ่งข้าง



4.การหยิบ (Pincement): ผู้นวดใช้มือหยิบสลับซ้าย-ขวา ให้ทั่วบริเวณขาด้านหลังหน้า เว้นช่วงข้อเข่า ใช้เวลารวม 30-45 วินาที ต่อขาหนึ่งข้าง

