บทที่ 2
องค์ประกอบ 5 ประการที่จะนำชัยชนะมาสู่ทีม

องค์ประกอบ 5 ประการที่จะนำชัยชนะมาสู่ทีม[1]

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นเกมการแข่งขันที่แสดงออกถึงความสามารถของผู้เล่นเมื่อปรารถนาความสำเร็จในการเล่นวอลเลย์บอล (ชนะคู่ต่อสู้) อย่างถูกต้องตามกติกาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องคำนึงถึงว่า อะไรมีความสำคัญ และสิ่งใดเป็นความจำเป็นที่จะต้องมีในทีมกีฬาวอลเลย์บอล เพื่อทีมกีฬาวอลเลย์บอลของเราจะจะได้ปรับความสามารถให้สูงขึ้นเท่าเทียม หรือสูงกว่าทีมชั้นนำทั้งหลาย ความสามารถต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง ในการช่วยพัฒนาทีมกีฬาวอลเลย์บอลให้รับความสำเร็จในชัยชนะในที่สุด องค์ประกอบเหล่านั้นได้แก่

1. ความแข็งแกร่งของร่างกาย
2. เทคนิค
3. ขวัญและกำลังใจ
4. ความสัมพันธ์ในทีม
5. ประสบการณ์ที่ได้รับ

1. ความแข็งแกร่งของร่างกาย

1.1 ความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ

1.1.1 ความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อในการเคลื่อนที่

1.1.2 ความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อในการทรงตัว

1.1.3 ความเร็ว ความคล่องตัว

1.1.4 กำลังส่วนรวม

1.1.5 ความคล่องตัวของกล้ามเนื้อ

1.2 ความยืดหยุ่นของข้อต่อ

1.3 การหมุนเวียนของโลหิตและระบบหายใจ (ความทนทาน)

1.4 ความแข็งแกร่งของประสาทสั่งงาน ความสามารถของประสาทที่จะสั่งงานให้สัมพันธ์กับ

1.4.1 เวลา

1.4.2 จังหวะ

---

[1] แผนกกีฬา กรมสวัสดิการทหารอากาศ. **แบบฝึกและกติกาวอลเลย์บอล.** (เอกสารอัดสำเนา). กรุงเทพ ฯ : ไม่มีปีที่พิมพ์, หน้า 66 – 69.

1.4.3 ความสมดุล

1.4.4 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

1.4.5 การรวบรวมกำลัง

2. เทคนิค

2.1 เทคนิคเบื้องต้น (เฉพาะบุคคล)

2.1.1 การตีลูกบอล

2.1.2 การโยนลูกบอล

2.1.3 การตบลูกบอล

2.1.4 การสกัดกั้น

2.1.5 การส่งลูกบอลข้ามตาข่าย

2.1.6 การรับลูกบอล

2.2 เทคนิคประยุกต์ (เทคนิคของทีม)

2.2.1 แผนต่าง ๆ ในการเคลื่อนที่ของผู้เล่น

2.2.2 แผนต่าง ๆ ในการส่งลูกข้ามตาข่าย

2.2.3 แผนต่าง ๆ ในการรับลูก

2.2.4 แผนต่าง ๆ ในการรุก

2.2.5 แผนต่าง ๆ ในการสกัดกั้นและการรวมแผน

2.3 ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกลยุทธและเล่ห์เหลี่ยมคร่าว ๆ ในการเล่น

2.4 การนำความรู้ เทคนิค กลยุทธ และเล่ห์เหลี่ยมในการเล่นมาใช้

2.5 ฝึกเล่นทีมโดยใช้ความรู้ เทคนิค กลยุทธ และเล่ห์เหลี่ยม

3. ขวัญและกำลังใจ

3.1 พื้นฐานของความตั้งใจ

3.2 พื้นฐานของจิตใจ ความมั่นใจ

3.3 จิตวิทยา

4. ความสัมพันธ์ในทีม

4.1 พื้นฐานของแต่ละบุคคล

4.2 พื้นฐานของทีม

5. ประสบการณ์ที่ได้รับ

5.1 จำนวนชั่วโมงที่ได้รับการฝึกมากน้อยเพียงใด

5.2 จำนวนครั้งที่ลงเล่นทีมแข่งขันกันเอง

5.3 จำนวนครั้งที่ลงแข่งขันกับทีมระดับท้องถิ่น

5.4 จำนวนครั้งที่ลงแข่งขันกับทีมระดับจังหวัด

5.5 จำนวนครั้งที่ลงแข่งขันกับทีมระดับเขต

5.6 จำนวนครั้งที่ลงแข่งขันกับทีมระดับชาติ

เวชศาสตร์การกีฬา[1]

(Sport Science & Sports Mediiine)

1. **ในการคัดเลือกตัวนักกีฬา โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกใหม่ ต้องคำนึงถึง**

1) สุขภาพทั่ว ๆ ไป (General Health) ของนักกีฬามีความสำคัญมาก

2) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Contitution) ได้แก่ ความสูง นักกีฬาไทยความ-สูงเฉลี่ย 175 เซ็นติเมตร การเลือกนักกีฬาควรจะหาผู้ที่มีรูปร่างสูง

3) องค์ประกอบพื้นฐาน (Basic Performance)

ก. ทดสอบความว่องไว (test Agility)

ข. ทดสอบความแข็งแกร่งของร่างกาย (test Strengh)

ค. ทดสอบความเร็ว (test Speed)

ง. ทดสอบความทนทาน (test Endurance)

2. การฝึก (Training) เกี่ยวข้องกับ

1) สรีระการออกกำลังกาย (Physiology of Exerciise)

2) นำวิธีทางวิทยาศาสตร์ (Using of Scientific Method) มาใช้ ได้แก่

ก. การฝึกน้ำหนัก (Weight Training)

ข. ปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time)

ค. อัตราการเต้นของชีพจร (Hart rate)

3. ทดสอบความฟิต (Evaluation of Fitness) ได้แก่

1) ทดสอบลักษณะเบื้องต้น (Basic skill test)

2) ทดสอบส่วนประกอบพื้นฐาน (Basic performance test) ได้แก่

fl. ทดสอบความเร็วด้วยการวิ่ง 50 เมตร

ข. ทดสอบความว่องไว ด้วยการวิ่งกลับตัว (shuttle run)

ค. ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการทดสอบกำลังของมือ (hand grip)

---

[1] เจริญทัศน์ จินตเสรี. " *Sport Science and Sport medicine can help coaches and Trainners.*" คำบรรยายในการฝึกอบรมผู้ฝึกกีฬาแห่งเอเชียจัดโดยคณะกรรมการการกีฬาโอลิมปิกแห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ : 2522.

ง. ทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อด้วยการทำดึงข้อ (Pull up) และลุกนั่ง (Sit up)

จ. ทดสอบความทนทานทั่วไป ด้วยการวิ่ง 1,000 เมตร

3) ทดสอบเฉพาะอย่าง ได้แก่

ก. ระบบหายใจ (Respiratory System) ได้แก่

(1) วัดความจุของปอด (Vital Capacity)

(2) วัดสมรรถนะการหายใจสูงสุด (Maximum breathing capacity)

ข. ระบบการไหลเวียนโลหิต (Cardio – Vascular System)

(1) การใช้ออกซิเจน (O_2) สูงสุด

(2) วัดชีพจร (อยู่ในระดับ 170)

(3) วัดคลื่นหัวใจ

ค. ปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction time)

(1) ระหว่างตากับมือ

(2) ระหว่างตากับเท้า

(3) ระหว่างหูกับมือและเท้า

4. รู้จักที่จะใช้และรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เกี่ยวกับสุขภาพ ได้แก่

ก. ปัจจัยภายใน (Intrinsic factor) ได้แก่

1. ระดับอายุ (Age)

2. เพศ (Sex)

3. องค์ประกอบทางด้านร่างกาย (Body constitution)

4. จิตวิทยา (Psychological)

ข. ปัจจัยภายนอก (Extrinsic factor) ได้แก่

1. อากาศ (Climate) ร้อน หนาว อบอ้าว

1.1. อุณหภูมิ (Temperature) ถ้าอุณหภูมิภายนอกร้อนจะระบายทางเหงื่อทำให้เสียเหงื่อมาก ถ้าอุณหภูมิภายนอกเย็น ทำให้ต้องอบอุ่นร่างกายมากกว่าปกติ

1.2 ความชื้น (Humidity) ถ้ามีความชื้นสูง จะมีผลต่อระบบการหายใจ

1.3 ความกดอากาศ (Barometric pressure)

2. เสื้อผ้าที่ใช้สวม ถ้าใช้พวกไนล่อนจะไม่ซับเหงื่อ ไม่ควรนำมาใช้

3. อาหาร มีความสำคัญต่อนักกีฬามาก

3.1 โปรตีน

3.2 คาร์โบไฮเดรท

4. ยา (Drugs)

4.1 ยาแก้หวัด ยาแก้แพ้ (Antihistamine) ถ้ากินยาจำพวกนี้ **ต้องกินก่อน** การแข่งขันอย่างน้อย 12 ชั่วโมง

4.2 ยาระงับประสาท, ยากล่อมประสาท

5. การโด๊ป (Doping) ยาจะไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง (C.N.S.) ทำให้ไม่เหนื่อย (เพราะยาจะปิดบังความเหนื่อย) ซึ่งมักจะใช้พวกกระตุ้น และยาเสพติด

6. สุรา (Alcohol) สุราเมื่อดื่มเข้าไปจะไปกดประสาท

7. บุหรี่ (Tobacco)

7.1 นิโคติน (Nicotine) สูบมาก ๆ นิโคตินจะเข้าไปแทนที่ในช่องว่างของระบบการหายใจ ทำให้การทำงานของระบบการหายใจไม่ดี รับออกซิเจนได้น้อยกว่าคนไม่สูบบุหรี่ และถ้าสูบนาน ๆ จะมีผลทางอื่นตามมาด้วย

5. สุขภาพและการระวังรักษาสุขภาพ (Health and Hygienic Care)

สถานภาพทางสุขภาพ (Health status) รักษาสุขภาพของนักกีฬา เช่น พาไปหาหมอฟัน ตรวจร่างกาย ดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย

6. การบาดเจ็บ (Injuries)

การป้องกัน

ก. ป้องกันภายใน

1. ฝึกร่างกายให้เกิดความฟิต (Fitness)
2. ระวังการบาดเจ็บที่ผ่านมา (old injuries)

ข. การป้องกันภายนอก

1. รองเท้าที่ใช้สวมควรจะเลือกให้เหมาะกับกีฬา
2. พื้นสนามต้องเรียบและไม่มีสิ่งกีดขวาง

การปฐมพยาบาล (First aid) รักษาตามลักษณะของการบาดเจ็บส่วนของอวัยวะที่พบว่ามักเกิดการบาดเจ็บ

ก. หัวไหล่

ข. เท้า

ค. ช่วงคอด้านหลัง

อวัยวะเหล่านี้พบว่า เกิดจากสาเหตุเนื่องจากบริเวณเหล่านี้เคยเกิดการอักเสบและเป็นเรื้อรัง กับอีกประการหนึ่งคือ เกิดอุบัติเหตุอย่างเฉียบพลัน

การบาดเจ็บที่พบ ได้แก่

1. แผลถลอก (abrasion)
2. แผลฟกช้ำ (Contusion)
3. ข้อเคล็ด (Sprain) เกิดอันตรายแก่ผังผืดที่ยึดข้อต่อ
4. กล้ามเนื้อฉีก (Strain) กล้ามเนื้อและเอ็นฉีกขาด
5. ข้อเคลื่อน (Dislocation)
6. กระดูกหัก (Fracture)

การรักษา

1. ใช้ความเย็นในระยะแรก ภายใน 24 – 48 ชั่วโมง ทุก ๆ 2 ชั่วโมง ครั้งละ 10 – 15 นาที ด้วยการใช้

ก. น้ำแข็ง

ข. น้ำเย็น

ค. Ethyl Chlorid Spray

การใช้ความเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว เลือดหยุดไหลมาสู่แผลที่บาดเจ็บ และยังช่วยให้ลดอาการปวดลงด้วย

2. ใช้ผ้าพัน (Bandage) ป้องกันไม่ให้อวัยวะส่วนนั้นเคลื่อนไหว
3. ใช้พลังงานไฟฟ้าช่วยรักษา เช่น เครื่องมือไฟฟ้าอบ หรือนวด
4. ใช้ความร้อน (Heat)
5. บริหารและออกกำลังกาย (Exercise) ทำให้เร็วแต่ทำเบา ๆ

7. การนวดทางการกีฬา (Sports Massage)

ใช้แป้งหรือน้ำมันช่วยนวด เพื่อจุดประสงค์ต่อไปนี้

ก. เพื่ออบอุ่นร่างกาย

ข. เพื่อฟื้นสภาพเร็วขึ้น (Promote recovery)

ค. ช่วยรักษาการบาดเจ็บ (Treadment of Injury) ในระยะฟื้นจากการบาดเจ็บ การนวดจะช่วยให้อวัยวะส่วนที่บาดเจ็บนั้นกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น การนวดช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น การทำลายของเสียจากแผลจะเร็วขึ้น

การป้องกันอันตรายจากกีฬา

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลถึงแม้ว่าไม่ใช่กีฬาที่มีการปะทะกัน ในบางครั้ง นักกีฬาก็อาจจะเกิดการบาดเจ็บได้ ในข้อนี้ผู้ฝึกสอนจะต้องให้ความสนใจให้มากพอ ๆ กับการฝึกทักษะ การบาดเจ็บส่วนมากมักจะพบในอวัยวะที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก อาจจะอักเสบ ช้ำ ฉีกขาดขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่ได้รับ

ส่วนของอวัยวะที่มักจะพบว่าเกิดอันตราย ได้แก่

1. หัวไหล่ ทั้งกล้ามเนื้อหัวไหล่ เอ็นยึดข้อ และไหล่หลุด
2. นิ้วมือและข้อมือ ทั้งกล้ามเนื้อเอ็นและกระดูก
3. ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย
4. เข่า เอ็นยึดเข่า
5. ขา กล้ามเนื้อขา

สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตราย

1. หัวไหล่

1.1 เกิดจากกล้ามเนื้อหดตัวซ้ำ ๆ ซาก ๆ

1.2 เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยที่กล้ามเนื้อตรงข้ามทำงานไม่ทัน ทำให้เกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือเกิดการอักเสบ

1.3 เอ็นยึดข้อต่อยืดเกินความสามารถบ่อย ๆ ทำให้เกิดการอักเสบ และถ้าเกิดบ่อย ๆ เอ็นยึดข้อจะยืดทำให้ไหล่หลุดบ่อย ๆ

2. นิ้วมือและข้อมือ นิ้วมือและข้อมือประกอบด้วยกระดูกชิ้นเล็ก ๆ มีเอ็นยึดไว้ อันตรายมักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ถ้ามีการชนกระแทกและเคลื่อนไหวที่เหยียดออกมากเกินไป ทำให้กระดูกแตก บิ่น ช้ำ หรือแม้แต่เอ็นและกล้ามเนื้อจะช้ำและอักเสบ

3. ข้อเท้า จะมีเอ็นยึดข้ออยู่เป็นจำนวนมากเพื่อช่วยให้ข้อเท้าแข็งแรง อันตรายที่มักจะพบคือ เอ็นอักเสบ หรือฉีกขาด ข้อเคล็ด เพราะการที่เอ็นเหล่านี้ยืดและหดอย่างรุนแรงและได้รับการกระแทกจากการกระโดดซ้ำ ๆ และนานเกินไป เกิดบ่อย ๆ บางครั้งจะมีแคลเซี่ยมพอกรอบ ๆ เอ็นที่เป็นเช่นนี้เพราะ ความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อคือ กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน

4. เข่า มักจะได้รับอันตรายมากที่สุดในผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล เพราะมีการเคลื่อนไหวเข่าเพื่อใช้ในการเล่นตลอดเวลา จะเป็นการวิ่งการกระโดด ส่วนประกอบของเข่าประกอบด้วย

เอ็นยึดข้อ หมอนรองกระดูก กระดูกสะบ้า การบาดเจ็บที่พบจะพบว่าเอ็นยึดมากเกินไปทำให้เข่าหลวม หรือถ้ากระโดดมาก ๆ กระแทกบ่อย ๆ หมอนรองกระดูกจะเสื่อมหรือแม้แต่การอักเสบเนื่องจากมีน้ำในข้อเข่าและเข่าเคลื่อน

5. ขา มักจะพบการอักเสบของกล้ามเนื้อขาจากการหดตัวอย่างรุนแรงทำให้เกิดการอักเสบและฉีกขาด เนื่องจากการกระแทกจากการกระโดดซ้ำ ๆ หลายครั้ง

ปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดอันตราย[1]

1. Enthistitis เป็นการอักเสบของเยื่อที่ผังผืด และมีแคลเซี่ยมมาพอกรอบ ๆ เอ็น สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องมาจากความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ คือกล้ามเนื้อมีการทำงานไม่ประสานกัน ทำให้เกิดการเคลื่อน (Strain) ที่จุดยึดส่วนปลายของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง

2. Hypertrophy of the second metatarsal กระดูกฝ่าเท้า (Metatarsal) ทั้งสองนี้เกิดอาการโตกว่าปกติ สำหรับนักวิ่งระยะทางไกลที่ซ้อมมาก ๆ ทำให้นิ้วเท้าทั้งสองนี้โตกว่าปกติ

3. Longitudinal arch strain เกิดการเปลี่ยน (Strain) ที่ใต้โค้งเท้า คือมีอาการปวดใต้อุ้งเท้า เพราะใช้กล้ามเนื้อออกกำลังรุนแรงมากเกินไป การเคลื่อนแบบนี้อาจจะเป็นทันทีหรือค่อยเป็นค่อยไป จะเกิดปวดตอนวิ่ง คือ ปวดที่อุ้งเท้าด้านใน และถ้าปวดรุนแรงมากอาจจะมีอาการบวมแดง

4. Medial epicondyle epiphysis ovulsion (Little league elbow) เกิดที่ข้อศอก เนื่องมาจากกระตุกของกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง อาจจะทำให้กระดูกบริเวณ Epicondyle ของกระดูก Humerus แตกได้ วิธีป้องกันก็คือ การสร้างสมรรถภาพทางกายให้กระดูกแข็งแรง

5. Metatarsal arch strain คือการเคลื่อน (Strain) ใต้ฝ่าเท้าหรืออุ้งเท้า มักจะเกิดกับผู้ที่มีโค้งเท้าสูง และจะเกิดกับผู้ที่มีพื้นเท้าแบบราบด้วยเช่นกัน และเกิดกับพวก bunion (Hallux valgus) คือพวกที่มีกระดูกโปนออกมาทั้งสองข้าง บางครั้งก็เกิดกับพวกที่มีลักษณะในการเดินที่ไม่ถูกวิธี

6. Plantar fasia strain ที่ใต้ฝ่าเท้าจะมีเอ็นที่ยึดตั้งแต่กระดูกส้นเท้าไปถึงปลายเท้า กลายเป็น Capsule หุ้มข้อเรียกว่า Plantar aponeurosis (ผังผืดยึดใต้ฝ่าเท้า) ซึ่งทำหน้าที่ช่วยรั้งให้เท้ามีความมั่นคง (Stability) ดี ที่ทำหน้าที่ค้ำจุนเท้าตามแนวยาว

7. Splint เป็นลักษณะของการบาดเจ็บ 2 แบบคือ

---

[1] รัตนา เฮงสวัสดิ์. **การป้องกันอันตรายจากกีฬา.** พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพ ฯ : หจก. น่ำกังการพิมพ์, 2528, หน้า 29 – 31.

7.1 Shin splints จะเกิดขึ้น tibial Muscle คือ กระดูกหน้าแข้ง หรือสันหน้าแข้ง มีการใช้กล้ามเนื้อบริเวณนี้มากเกินไป

7.2 Forearn splints เกิดจากการใช้มือกระแทกส่วนที่แข็ง แรงเกินไป

8. Stress fracture เกิดจากการออกกำลังกายมากเกินไป ทำให้มีแรงกดที่กระดูกมากเกินไป อาจจะเป็นที่เท้า หรือเกิดจากความผิดปกติของเท้า หรือกระดูกหัวแม่เท้าโปนออกมา หรือนิ้วหัวแม่มือสั้นผิดปกติ หรือนิ้วชี้ยาวผิดปกติ ทำให้กระดูกที่บริเวณนี้เกิดการแตกหัก เกิดอาการบวมแดง หรืออาจจะเป็นตาปลาได้

9. Squat (ท่าคุดคู้) จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อต้นขาทั้งมัดทางด้านหน้า และด้านหลัง ทำให้เกิดอันตรายที่หัวเข่าเพราะใช้น้ำหนักตัวกระแทกลงมามาก ๆ หมอนรองกระดูกอาจจะบิ่นก็ได้ หรืออาจจะเป็นเพราะกล้ามเนื้อต้นขาทางด้านหน้า และด้านหลังมีความแข็งแรงไม่เท่ากัน เวลาย่อลงก็เกิดการกระแทกไม่เท่ากันทำให้กระดูกบิ่นได้

10. Traumatic albow ข้อศอกบาดเจ็บจากกีฬาที่ใช้ข้อศอกคือ เทนนิส ขว้าง ทุ่ม กอล์ฟ สาเหตุเพราะร่างกายอบอุ่นไม่พอเพียง

11. Traumatic Shoulder ไหล่บาดเจ็บ การบาดเจ็บเช่นเดียวกับการบาดเจ็บที่ข้อศอก จะมีการบาดเจ็บแบบนี้กับนักกีฬาที่ใช้ไหล่ คือเอ็น (Tendon) จะถูกกับกระดูก ทำให้เกิดการอักเสบขึ้น

12. Readiness (ความพร้อม) นักกีฬาที่มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ก่อนที่จะมีการลงแข่งขัน ก็จะสามารถป้องกันอันตรายจากกีฬาได้

13. Reinjury (การบาดเจ็บซ้ำ) นักกีฬาบางคนบาดเจ็บแล้วในขณะแข่งขัน แต่ไม่กล้าบอกผู้ฝึกหรือผู้สอน ก็ยังเล่นต่อไปก็จะทำให้การบาดเจ็บส่วนนั้นเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น หรือบางทีเคยเจ็บมาก่อนแต่ก็ลงแข่งขันอีกในขณะที่ยังไม่หายดี ก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้อีกเช่นกัน ซึ่งการบาดเจ็บนี้จะทำให้เกิดการบาดเจ็บเรื้อรังขึ้นได้

การสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อป้องกันอันตรายจากกีฬา
(Physical conditioning for the prevention of athletic injuries)

สมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถของร่างกายที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถทำงานหนักได้ดี และรวมทั้งการสร้างระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพทางกายสูงด้วยเช่นกัน คือมีความแข็งแกร่ง (Strength) ที่เกี่ยวข้องกับระบบโครงร่าง ความเร็ว (speed) ที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทและความทนทาน (Endurance) ที่เกี่ยวข้องทางระบบไหลเวียนของโลหิต

ความสมบูรณ์ของร่างกาย (Physical Fitness) เกิดขึ้นได้จากการสร้างสมรรถภาพทางกาย (Body Conditioning) ให้มีความสมบูรณ์เต็มที่ เพราะความสมบูรณ์ของร่างกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญของการป้องกันอันตรายจากกีฬา ซึ่งผู้สอนและผู้ฝึกจะต้องเห็นความสำคัญของความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายของนักกีฬา เพราะการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นสาเหตุมาจากการขาดความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อต่าง ๆ ไม่แข็งแรง เป็นต้น

องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกาย[1]

1. มีสุขภาพดี (Good Health)
2. มีความแข็งแรง (Muscular Strength)
3. มีความว่องไว (Agility)
4. มีความอดทน (Endurance)
5. มีความเร็ว (Speed)
6. มีการทรงตัวดี (Good Balance)
7. มีความอ่อนตัวดี (Flexibility)
8. มีพลัง (Power)
9. ปอดและหัวใจมีความทนทาน (Cardiorespiration Endurance)
10. มีน้ำหนักตัวได้สัดส่วน (Proper Body Weight)
11. มีทักษะในการเคลื่อนไหว (Neuromuscular Skill)

นักกีฬาสามารถมีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น 11 ประการ ก็จะสามารถป้องกันอันตรายจากกีฬาได้มาก และนอกจากนั้นยังขจัดความงุ่มง่าม เชื่องช้า ของนักกีฬาให้หมดไปได้เช่นกัน

---

[1] สุเมธ แก้วแพรก. **" องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกาย "** แผ่นใบปลิวประกอบคำบรรยายวิชาการพลศึกษา. (ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง). หน้า 4 - 5.

บัญญัติ 10 ประการของการสร้างสมรรถภาพทางกาย

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warming up)เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อให้ตื่นตัวและพวกข้อต่อได้ยืดขึ้น

2. ควรเพิ่มฝึกจากน้อยไปหามาก (Gradulness) เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาของการฝึกซ้อม 6 – 8 สัปดาห์จึงจะได้ผล

3. ระยะเวลาในการฝึกซ้อม (Timing) เพื่อป้องกันการฝึกซ้อมมากเกินไป ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมให้พอเหมาะ ไม่ให้มากเกินไป ส่วนลักษณะของการฝึกซ้อมควรให้เหมาะสมกับกีฬาในแต่ละประเภท ซึ่งระยะเวลาของการฝึกซ้อมควรจะเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที แต่ขึ้นอยู่กับลักษณะของกีฬา ซึ่งอาจจะเพิ่มได้ แต่ต้องระวังความเหนื่อยล้าของนักกีฬา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการบาดเจ็บ

4. ระดับความสามารถของร่างกาย (Capacity level) ในแต่ละบุคคลจะมีจุดสูงสุดแตกต่างกัน แต่บางคนจะไม่ถึงจุดสูงสุดของความสามารถของร่างกายเพราะความเมื่อยล้า

5. ความแข็งแรง (Strength) เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการคล่องแคล่วว่องไว จึงควรจะสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อก่อน ความทนทาน (Endurance) และความเร็ว (Speed) จึงจะตามมา

6. แรงจูงใจ (Motivation) ของนักกีฬาโดยเฉพาะนักกรีฑาต้องมีการฝึกแบบหมุนเวียน (Circuit Training) หรือการฝึกแบบเกร็งกล้ามเนื้อ (Isometric excercise) เพื่อไม่ให้เกิดการเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อม

7. ความเข้มข้นของการฝึกซ้อม (Intensity) การฝึกซ้อมเพื่อต้องการสร้างสมรรถภาพทางกาย จึงต้องคำนึงถึงความเข้มข้นของการฝึกซ้อม มิใช่ให้ฝึกนาน แต่ฝึกให้ได้มากในเวลาที่จำกัด ตอนแรก ๆ อาจจะฝึก 2 ชั่วโมงเต็ม ถ้าเข้มข้นขึ้นอาจจะลดเวลาฝึกลง

8. การออกกำลังกายเฉพาะ (Speculation) เป็นการออกกำลังที่ประกอบด้วยความแข็งแรง (Strength) การผ่อนคลาย (Relaxation) ความอ่อนตัว (Flexibility) และการบริหารกายเฉพาะส่วนหลังจากการฝึกซ้อมแล้ว

9. การผ่อนคลาย (Relaxation) ต้องเริ่มจากการนวดหลังการฝึกซ้อมเพื่อให้กล้ามเนื้อมีการไหลเวียนของโลหิต (Circulation) ดี ผ่อนคลายความตึงเครียดและมีการอบอุ่นหลังจากการออกกำลังกาย (Cool down) เพื่อช่วยการผ่อนคลายให้ดีขึ้น

10. การฝึกประจำ (Routine) เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย

การนวดกับการเล่นกีฬา

ในปัจจุบันนี้การกีฬาได้เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ประชาชนเห็นคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬากันมากขึ้น การเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อแข่งขันก็ตาม เมื่อร่างกายได้มีการออกกำลังกาย อาการปวดเมื่อยก็ดี ขัดยอกของกล้ามเนื้อก็ดี มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ การนวดทางกีฬาจึงเข้ามามีบทบาทจุดประสงค์เพื่อการบำบัดการบาดเจ็บของนักกีฬา และนวดเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายให้นักกีฬา ทำให้เล่นได้ดียิ่งขึ้น การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่ประเทศมาเลเซีย ในปี 2520 ได้มีผู้รับอาสาจะนวดให้กับนักกีฬาของประเทศมาเลเซีย ซึ่งหมอนวดเหล่านี้มีประสบการณ์ในการนวดมาแล้วเป็นอย่างดี

การนวดใช่ว่าจะเพิ่งเกิดขึ้นไม่ ที่จริงเป็นการรักษาทางการแพทย์ที่เก่าแก่ที่สุดในโลก โดยเริ่มเมื่อประมาณ 300 กว่าปีก่อนคริสตกาลแล้วได้แพร่เข้าสู่ประเทศกรีกและยุโรป พวกกรีกใช้การนวดเพื่อรักษาและป้องกันโรค กาเลน (Galen) ได้นำการนวดไปใช้ในการกีฬา เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย และเป็นการบำบัดการบาดเจ็บของนักกีฬาหลังจากโรมันล่มก็ถึงยุคมืด ในยุคนี้ถือว่าการนวดเป็นบาป ทำให้การนวดเงียบหายไป จนกระทั่งในศตวรรษที่ 17 ยุโรปตอนเหนือ ได้แก่ประเทศอังกฤษ นำการนวดไปใช้ให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติ พอถึงศตวรรษที่ 19 วิทยาศาสตร์เริ่มเข้ามาเกี่ยวข้องกับการนวด นายมิทซ์เจอร (Mr.Mitzger) แห่งฮอลแลนด์ และนายลิ่ง (Mr.Ling) แห่งสวีเดน ได้พัฒนาการทางด้านการนวด นายลิ่ง ได้แบ่งการนวดออกเป็น 3 ชนิด คือ 1. Passive Massage 2. Active Massage และ 3. Resistive Massage ซึ่งการนวดแบบนี้เป็นในแง่ของการกระตุ้นการไหลเวียนของหลอดเลือดดำ (Venous) และหลอดน้ำเหลือง (Lymphatic) หลังจากนายลิ่งตาย พวกลูกศิษย์ของเขาได้เผยแพร่และตั้งสมาคมกายภาพบำบัดขึ้นในปี 1894

ในประเทศสหรัฐอเมริกา การนวดได้แพร่หลายเข้าไปในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 การนวดก็ยิ่งใช้มากขึ้น เพราะพวกทหารที่พักฟื้นใช้การนวดเป็นการรักษา[1]

อาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อเกิดจากการสะสมของเสียในกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกรดแลคติค (Lactic acid) และเนื่องจากการออกกำลังผิดไปจากที่เคยปฏิบัติ เช่น การเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อม และการเปลี่ยนแปลงวิธีการฝึกซ้อม ถ้ากล้ามเนื้อได้คงสภาพให้เหมาะกับงานที่ทำเป็นประจำอยู่เป็นปกติ จะไม่มีของเสียคั่งค้างอยู่ เพราะสามารถขจัดได้หมด ถ้าเมื่อใดที่กล้ามเนื้อทำงานมากกว่าปกติหรือทำงานผิดไปจากที่เคยทำอยู่ อาการปวดเมื่อยเกิดขึ้น

---

[1] รัตนา เสงสวัสดิ์. **การป้องกันอันตรายจากกีฬา.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพ ฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด น่ำกังการพิมพ์, 2528, หน้า 78 – 79.

จากการสะสมของกรดแลคติค ซึ่งถูกขจัดไม่ทัน และขณะเดียวกันอาจเกิดการปวด ขัด ตึง ในกล้ามเนื้อ เนื่องจากการคั่งของน้ำที่เกิดจากขบวนการทางเคมีในขณะที่กล้ามเนื้อทำงาน อาการปวดเมื่อย ส่วนมากจะเกิดหลังจากการออกกำลังกายแล้วหรือในวันรุ่งขึ้น และยังคงปวดอยู่อีกวันสองวัน อาการอย่างนี้อาจทำให้นักกีฬาเสียสมรรถภาพได้ เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่ ยิ่งใกล้วันแข่งขันก็ยิ่งเสียเปรียบมากขึ้น ไม่ว่านักกีฬาจะฝึกซ้อมมามากเพียงใด ถ้าเพิ่มการออกกำลังกายมาก ๆ จะเกิดการปวดเมื่อยได้ทุกราย

การอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ก่อนการแข่งขัน จะช่วยป้องกันการปวดกล้ามเนื้อได้มาก ทั้งนี้เพราะการอบอุ่นร่างกายทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้นกล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำงานโดยมีของเสียคั่งค้างน้อย กล้ามเนื้อที่ทำงานหนักโดยไม่ได้อบอุ่นร่างกาย จะมีของเสียคั่งค้างในกล้ามเนื้อมาก จะทำให้ปวดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอจะทำให้มีของเสียคั่งค้างมาก จะออกกำลังกายได้ไม่นานหมดแรงเร็วกว่าที่กำหนดเพราะของเสียเหล่านั้นจะเป็นตัวกันไม่ให้พลังงานสำรองถูกนำมาใช้ได้พอกับปริมาณของการออกกำลังกาย ถ้านักกีฬาทำการอบอุ่นร่างกายถูกต้องและเพียงพอกล้ามเนื้อจะได้รับออกซิเจนจากเลือดมากพอที่จะทำการแข่งขันได้ในระยะเวลานาน และมีประสิทธิภาพสูง

เมื่อกล่าวถึงการปวดเมื่อยธรรมดา ก็ต้องกล่าวถึงการขัดยอกในกล้ามเนื้อ สาเหตุของการขัดยอกเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดที่ใช้ความแรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นกว่าเดิม อาจจะเกิดการฉีกขาดของเส้นใยเล็ก ๆ ระยะเวลาที่เป็นนานกว่าปวดเมื่อยธรรมดา คือจะเป็นอยู่ 3 – 4 วัน

2. การขัดยอกของกล้ามเนื้อ เกิดจากการหดตัวอย่างแรงหลาย ๆ ครั้ง ดังนั้นการออกกำลังกายจะเพิ่มความหนัก ควรจะเพิ่มทีละน้อยจนกระทั่งเพิ่มความแรงมากขึ้นกว่าที่ใช้ในการแข่งขัน จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการขัดยอกของกล้ามเนื้อได้ในที่นี้การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักจะเป็นประโยชน์มาก ไม่เฉพาะช่วยป้องกันการขัดยอกเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นด้วย

ประโยชน์จากการเรียนรู้เรื่องการนวด

1. เพื่อเพิ่มและรักษาสมรรถภาพของนักกีฬา
2. เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อก่อนลงเล่น
4. เพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่น และกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น

5. เพื่อช่วยให้อวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดที่ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา เช่น เคล็ด ขัดยอก หายเป็นปกติเร็วขึ้น

ผลของการนวด

1. ทางด้านร่างกาย ทำให้กลไกต่าง ๆ ในร่างกายและปฏิกิริยาสะท้อนในร่างกายทำงานดีขึ้น

1.1 การตอบสนองของกลไก ทำให้การถ่ายเทของเสียในต่อมน้ำเหลืองและเม็ดเลือดดำดีขึ้น การเป็นแผลเป็นลดลง เพราะการนวดช่วยให้ของเสีย เช่น เลือดที่คั่งอยู่ และกรดแลคติคถูกนำไปทำลายได้เร็วขึ้น และยังช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี นำอาหารมาสู่บริเวณที่นวดเพิ่มขึ้น

1.2 การนวดทำให้เกิดการกระตุ้นประสาทดีขึ้น ช่วยให้สมองออกคำสั่งไปยังกล้ามเนื้อได้รวดเร็ว การสะท้อน (Reflex) จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ถ้านวดเบา ๆ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย นักกีฬาได้ผ่อนคลายความเครียดจะไม่วิตกกังวล และถ้านวดแรง ๆ เร็ว ๆ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดดีขึ้น หลอดเลือดขยายตัวมากขึ้น

1.3 ช่วยลดอาการปวด

1.4 ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อให้คลายลง

2. ทางด้านจิตใจ ทำให้นักกีฬาคลายความวิตกกังวลมีความกระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่าขึ้น พร้อมที่จะลงแข่งขันได้

การนวดในการกีฬา[1]

จากการศึกษาพบว่าการนวดแบ่งออกเป็น 2 แบ่

1. การนวดเพื่อการบำบัดหรือการรักษา (Therapeutic massage)
2. การนวดเพื่อการกระตุ้น (Stimulating massage)

บริเวณที่ควรนวด

แบบที่ 1 นอนคว่ำ

1. นวดส่วนเท้า ได้แก่ รอบ ๆ เอ็นร้อยหวาย ที่ส้นเท้า (รวมทั้งด้านหลังของข้อเท้า)
2. ส่วนหลังของขาตอนล่าง บริเวณน่อง และด้านหลังของข้อพับหัวเข่า
3. ส่วนหลังของต้นขา
4. บริเวณก้นและสะโพก

[1] รัตนา เฮงสวัสดิ์. **เรื่องเดิม.** หน้า 799 – 80.

5. เอว ด้านหลัง

6. บริเวณไหล่

7. ต้นคอ

แบบที่ 2 นอนหงาย

1. หลังเท้าและข้อเท้า

2. บริเวณหน้าแข้ง

3. บริเวณหัวเข่า

4. บริเวณด้านหน้าของต้นขา

แบบที่ 3 นั่ง

1. ด้านหลังแขน ฝ่ามือ และข้อมือ

2. ด้านหน้าของแขน

3. บริเวณอกและไหล่

4. บริเวณหลัง

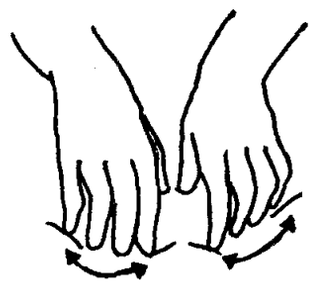
5. บริเวณสะเอว

6. บริเวณสะบัก

การนวดเพื่อบำบัดหรือรักษา แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

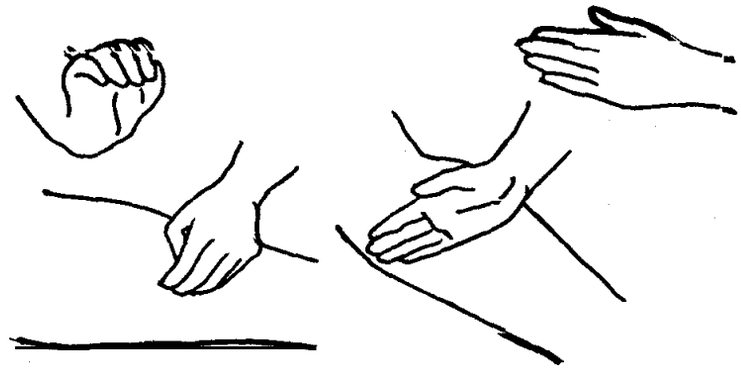
1. Effeurage คือการนวดด้วยมือหรือส้นมือ

2. Friction คือการนวดด้วยการใช้บีบด้วยหัวแม่มือ หรือเป็นวงกลม เพื่อเพิ่มการหมุนเวียนภายในเนื้อเยื่อให้ดีขึ้น เช่น บริเวณข้อต่อและกล้ามเนื้อ



การนวดเพื่อกระตุ้น เป็นการนวดเพื่อการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะลงแข่งขัน มี 3 ชนิด คือ

1. Tapotement (Percussion) เป็นการนวดด้วยการตี คือตีด้วยสันมือ ตีให้มีเสียงดัง หรือใช้มือตบเบา ๆ



2. Petrissage (Kneading) เป็นการนวดแบบหมุน คือใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือบิดขยี้ไป เป็นการกระตุ้นการไหลเวียน

3. Vibration massage เป็นการนวดที่ทำให้เกิดการสั่น ปัจจุบันใช้เครื่องไฟฟ้า

ลักษณะของผู้นวดที่ดี

1. ต้องมีความรู้ดี รู้วิธีการนวด รู้ถึงสรีรวิทยา

2. มีความรู้สึก รู้น้ำหนัก ต้องรู้ว่าน้ำหนักที่ใช้ในการนวด แต่ละกรณีนั้นใช้ไม่เท่ากัน รู้ความหนักเบาของแรงที่ใช้

3. ต้องมีฝีมือในการนวดดี ต้องมีประสบการณ์และได้รับการฝึกหัดมาเป็นอย่างดี

ผู้นวดที่ดีต้องศึกษาหัวข้อต่อไปนี้

1. ระบบกระดูก
2. ระบบกล้ามเนื้อ
3. ระบบการไหลเวียนของโลหิต
4. ระบบการหายใจ
5. ระบบการขับถ่าย
6. ระบบประสาท
7. ระบบการสืบพันธุ์
8. ระบบต่อมไร้ท่อ

การนวดแบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

1. นวดก่อนเล่นหรือก่อนการแข่งขัน ควรนวดเพียงเบา ๆ เพื่อกระตุ้นหรือเร้าให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นวดในระหว่างพักการแข่งขัน ควรนวดเบา ๆ เพื่อช่วยให้กระปรี้กระเปร่าสดชื่นขึ้นมาใหม่อีกครั้ง ช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติอย่างรวดเร็ว

3. นวดภายหลังการฝึกซ้อม หรือการแข่งขันการนวดควรนวดอย่างแรงและลึก เพื่อช่วยให้มีชีวิตชีวา และกล้ามเนื้อจะได้ผ่อนคลาย

ข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับการนวด

1. ควรมีความรู้ทางด้านสรีรวิทยา การนวดแต่ละครั้งต้องเป็นไปตามชนิดและหน้าที่ของเนื้อเยื่อ ยังจะต้องมีความรู้ทางด้านคิเนสิโอโลยี เพื่อทราบถึงกลไกของการเคลื่อนไหวของอวัยวะนั้น ๆ

2. ต้องมีมือที่สะอาด ไม่ควรไว้เล็บยาว ควรตัดให้สั้น และรักษาความสะอาด ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับที่มือที่ใช้นวด ควรใช้แอลกอฮอร์ล้างมือก่อนและระหว่างการนวด

3. ตำแหน่งของการนวดต้องนอนอยู่ในท่าที่สบาย ส่วนคนนวดก็เช่นเดียวกัน ต้องอยู่ในท่าที่สบาย

4. เปิดบริเวณที่นวด และปิดบริเวณร่างกายที่ไม่ได้นวด

5. การนวดต้องใช้วิธีง่าย ๆ มีจังหวะ และไม่ให้เจ็บปวด การนวดแต่ละวิธี ควรนวดอย่างน้อย 3 ครั้ง

6. ควรใช้น้ำมันหรือแป้งช่วยในการนวด เพื่อป้องกันความฝืด

7. ถ้ามีเหงื่อออก ต้องเช็ดเหงื่อเสียก่อน

8. การนวดตรงกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ให้ใช้ความกว้างของมือให้มากที่สุดเพื่อช่วยทุ่นเวลา

9. ผู้นวดต้องมีความแข็งแรงการนวดจึงจะให้ผล

10. ต้องไม่พูดในขณะที่นวด

11. ละเว้นการนวดภายหลังรับประทานอาหาร

12. ระยะการนวดเฉพาะที่ใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที ถ้านวดทั่วทุกจุด ใช้เวลา 45 – 60 นาที

13. ทิศทางการนวดควรไปตามทางของเส้นโลหิตดำ ตามปกติจะนวดส่วนที่ยืดไปหาส่วนที่เกาะ และจากบริเวณรอบนอกของร่างกายไปหาหัวใจ

14. ในฤดูการแข่งขัน ควรนวดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ถ้าผู้นั้นปวดเมื่อยมาก อาจจะนวดสัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง

การนวดโดยทั่วไป เริ่มนวดจาก

1. การนวดแขน
2. การนวดขา
3. การนวดที่หลัง
4. การนวดหน้า
5. การนวดท้อง
6. การนวดที่คอ

เทคนิคในการนวด

1. แอฟเวอร์ราฟ (Effeurage) การลูบแรง ๆ เบา ๆ สลับกัน
2. นีดดิ้ง (Kneading) การขยำหรือหมุนเบา ๆ
3. ปิคกิ้งอัพ (Picking up) การจับดึงกล้ามเนื้อ
4. เฮคกิ้ง (Hancking) การสับ
5. เคล็บปิ้ง (Clapping) การใช้มือทุบ
6. สโต๊กกิ้ง (Stroking) การลูบเบา ๆ

7. สกินโลนลิ่ง (Skin Rolling) การกลิ้งบนผิวหนัง
8. ไวเบรชั่น (Vibration) การจับเขย่า
9. ดีพฟิกชั่น (Deep Friction) การเอามือกดขยี้ลึก ๆ

ข้อห้ามในการนวด

1. ห้ามนวดทันทีเมื่อได้รับบาดเจ็บ
2. ห้ามนวดเมื่อเป็นไข้อย่างหนัก
3. ห้ามนวดเมื่อได้รับบาดเจ็บที่ผิวหนัง เช่น มีบาดแผล
4. ห้ามนวดเมื่อรู้สึกเจ็บมากในร่างกาย
5. ห้ามนวดในกรณีอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมแก่การนวด