

หลังจากเล่น



วอลเลย์บอล

ควรปฏิบัติตัวยังไง?



ดูแลร่างกายให้ถูกวิธี ฟันตัวไว เล่นได้อย่างต่อเนื่อง ปลอดภัย ไม่บาดเจ็บ

1 คุลดาวน 5-10 นาที



ลดความหนักของการออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป เดินช้าๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการตึงและป้องกันการบาดเจ็บ

2 ดื่มน้ำและ ทดแทนเกลือแร่



ดื่มน้ำ 300-500 มล. ภายใน 30 นาทีหลังเล่น เพื่อชดเชยน้ำ และเกลือแร่ที่เสียไปกับเหงื่อ

3 ทำความสะอาด ร่างกาย



อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เพื่อชำระเหงื่อและสิ่งสกปรก ลดการอุดตันของรูขุมขน และกลิ่นตัว

4 เปลี่ยนเสื้อผ้า และอุปกรณ์



เปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกเหงื่อ ทำความสะอาดอุปกรณ์กีฬา และผึ่งให้แห้ง เพื่อสุขอนามัย และยืดอายุการใช้งาน

5 กินอาหารที่มีประโยชน์ ภายใน 1 ชั่วโมง



เน้นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โปรตีน และผักผลไม้ เพื่อฟื้นฟูพลังงานและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ

6 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างถูกวิธี



ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนค้างไว้ 15-30 วินาที ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น และลดโอกาสการบาดเจ็บ

7 สังเกตอาการ ผิดปกติ



หากมีอาการปวด บวม ช้ำ หรือเจ็บผิดปกติ ควรหยุดพัก และประคบเย็น หรือพบแพทย์ หากอาการไม่ดีขึ้น

8 พักผ่อนให้เพียงพอ



นอนหลับให้ได้ 7-9 ชั่วโมง ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัว ฮอร์โมนสมดุล พร้อมสำหรับการฝึกซ้อมครั้งต่อไป

เคล็ดลับเพิ่มเติม



กำหนดวันพักอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 วัน



ใช้โฟมโรลหรือ นวดคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการตึง



ฝึกเทคนิคอย่างถูกต้อง ลดความเสี่ยง การบาดเจ็บ



ฟังร่างกายตัวเอง ไม่ฝืนเกินไป



ดื่มน้ำให้เพียงพอ ตลอดทั้งวัน

จำไว้!

การดูแลตัวเองหลังเล่น สำคัญไม่แพ้การฝึกซ้อม

“ดูแลวันนี้ เพื่อเล่นได้ไกล และสนุกไปกับวอลเลย์บอล ในทุกวัน”

