



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเคราะห์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสัมพันธ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที 27 เดือนมกราคม พ.ศ.2567 หน้า 12 มูลค่าข่าว 522,144.-

บทบาทของทีมิวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมในกีฬาสาธิตสามัคคี

สลามกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย

โดย ศาสตราจารย์ ดร. พญ. นพ. วิมล นกุลวณิช

ประสบการณ์การทำงานในบทบาทของทีมิวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีม ในกีฬาสาธิตสามัคคี ครั้งที่ 46 จัดขึ้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ในนามโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน

โอกาสในการทำงานครั้งนี้เริ่มจากการที่ท่าน ผอ.โชติวิทย์ ธรรมสุจิตร์ เฝ้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งมีการจัดการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคีประจำปี ท่านจึงมีนโยบายให้มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาช่วยในการเตรียมความพร้อมนักกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬาและลดโอกาส/ลดความเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บ อีกทั้งมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ทั้งทางด้านโภชนาการและมีแผนจะจัดอบรมทางด้านจิตวิทยา

งานที่ได้รับมอบหมายในครั้งนี้ ถือว่าเป็นงานที่ค่อนข้างท้าทายเพราะเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงชั้นนำของประเทศ นักเรียนมีตารางเรียนที่เข้มข้น วิชาการดี ทำให้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมของนักกีฬาก่อนแข่งมีอยู่อย่างจำกัด แต่ต้องการที่จะมีผลงานด้านกีฬาเด่นอีกด้วย ก่อนเริ่มงานมีการนัดประชุมหารือกับทีมผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดถึงความต้องการเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน มีการวางแผนการทำงานที่ชัดเจนร่วมกัน

บทบาทนี้เริ่มจากการมีเวลาในการเตรียมความพร้อมนักกีฬาก่อนเข้าร่วมการแข่งขัน 4 เดือน จึงมีกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (physical fitness test) นักกีฬาในช่วงเก็บตัวฝึกซ้อม โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบไปด้วยการประเมินสมรรถภาพทางกายพื้นฐานและการเพิ่มบางการประเมินที่มีความเฉพาะเจาะจงกับชนิดกีฬา เช่น การวัดองค์ประกอบของร่างกาย ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่วว่องไว ปฏิกริยาตอบสนอง กำลังและสมรรถภาพการทำงานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

ในช่วงการฝึกซ้อม 4 เดือนก่อนแข่ง มีการจัดตารางการฝึกร่างกายเฉพาะแต่ละชนิดกีฬาโดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬาร่วมกันกับการฝึกทักษะกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาของทางโรงเรียนและมีการทดสอบสมรรถภาพนักกีฬาหลังช่วงเก็บตัวฝึกซ้อม เพื่อดูการฟื้นตัวและความพร้อมของนักกีฬาต่อการแข่งขันที่จะมีขึ้น นอกจากนั้นก่อนเดินทางไปร่วมการแข่งขันทางโรงเรียนได้มีการประชุมทีมเพื่อชี้แจงกำหนดการ สร้างขวัญและกำลังใจให้กับทางทีมงาน ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาอีกด้วย

ช่วงของการสำรวจโรงแรมที่ทางโรงเรียนจะใช้เป็นที่พักในช่วงของการแข่งขัน ทางทีมิวิทยาศาสตร์การกีฬาได้มีการประสานขอเมนูอาหารและส่งปรึกษาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการการกีฬา เพื่อขอคำแนะนำในการจัดอาหารแต่ละมื้อ รวมถึงการเตรียมอาหารว่างให้เหมาะสม เพื่อให้ทางโรงแรมจัดเตรียมไว้ให้ การแนะนำทางด้านโภชนาการ เช่น เรื่องของ เมนูอาหาร ตัวอย่างแผนโภชนาการก่อนระหว่างและหลังแข่งขัน โดยให้ความสำคัญเรื่องระยะเวลาที่จะบริโภคและชนิดของอาหาร เช่น ถ้านักกีฬาอยากมีแรงอยากฟื้นตัวไว ก่อนแข่งควรกินอะไรและตอนไหน

ก่อนการแข่งขัน 2-4 ชั่วโมง : เน้นคาร์โบไฮเดรตสูง โปรตีนปานกลาง (ป้องกันอาการหิว) ไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงใยอาหารสูง และพยายามกินอาหารที่คุ้นเคย ตัวอย่างอาหาร : ขนมปังขาวทาแยม, ซีเรียล+นม+ผลไม้, ข้าว/ก๋วยเตี๋ยว/สปาเกตตี, ผลไม้, ผักและผลไม้ (หลีกเลี่ยงผักสด), นม/โยเกิร์ตไขมันต่ำ

ก่อนซ้อม 30-60 นาที : กินอาหารว่างเน้นคาร์โบไฮเดรตย่อยง่าย มือเล็กๆ ตัวอย่างอาหาร: แชนวิช, น้ำผลไม้/สมูทตี้, ผลไม้แห้ง (อินทผลัม, ลูกเกด), เยลลี่/เจลลี่, ซาลาเปา/แครกเกอร์, ผลไม้ เช่น กล้วย

ระหว่างแข่งควรกินอะไร กินอาหารคาร์โบไฮเดรตย่อยง่าย เน้นเป็นของเหลว ตัวอย่างอาหาร : เครื่องดื่มนักกีฬา, เจลสำหรับนักกีฬา, สปอร์ตบาร์ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำ

หลังการแข่งขันควรกินอะไร และตอนไหน ตัวอย่างอาหาร : คาร์โบไฮเดรต : ชดเชยพลังงาน และเตรียมสะสมพลังงานสำหรับการแข่งขันรอบต่อไป + โปรตีน : ช่วย

ซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ + น้ำ + กลีโธแร : ที่สูญเสียไประหว่างการแข่งขัน

ควรกินตอนไหน?

อาหารว่าง : ภายใน 30 นาที (หลังการแข่งขัน) เน้นคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ตัวอย่างอาหาร : โยเกิร์ต, นมช็อกโกแลต, ผลไม้ต่างๆ, แซนวิชไส้เนื้อสัตว์

อาหารหลักไม่เกิน 2 ชม.หลังการแข่งขัน & กินของว่างต่อเนื่องในทุกๆ ชม. เน้นคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก เพื่อให้เกิดการฟื้นตัวได้เร็ว

โปรตีนก่อนนอน เช่น นม โยเกิร์ต อย่างน้อย 30 นาที ก่อนนอน : ช่วยเพิ่มการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับการแข่งในวันถัดไป

การชดเชยน้ำ : พยายามดื่มน้ำตลอดทั้งวัน และติดตามสีของปัสสาวะให้เป็นสีใสอยู่เสมอ

ก่อนแข่ง 2 ชม. : ดื่มน้ำ 1 แก้ว (250 มิลลิลิตร)

ก่อนแข่ง 20 นาที : ดื่มน้ำครึ่งถึงหนึ่งแก้ว (120-240) มิลลิลิตร

ระหว่างการแข่ง : ดื่มน้ำครึ่งแก้ว ทุกๆ 20 นาที

หลังการแข่งขัน : ดื่มน้ำ 1 ลิตร ทุกๆ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักที่ลดลง (ค่อยดื่มไปเรื่อยๆ)

ช่วงเวลาประมาณ 10 วันในการทำงานกับทีมกีฬาชนิดต่างๆ ของโรงเรียน นักกีฬาทั้งระดับมัธยมต้นและมัธยมปลายทั้งชายและหญิง ทีมงานได้เดินทางด้วยสายการบินการบินไทยที่ทางโรงเรียนได้จัดเตรียมไว้สำหรับนักกีฬาและทีมงานทุกท่าน โรงแรมที่พักมีการเตรียมความพร้อมไว้เป็นอย่างดี เราเริ่มทำงานโดยมีการประชุมวางแผนการทำงานในแต่ละวันและประชุมสรุปงานในช่วงค่ำของทุกวันเพื่อพัฒนาและปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ภารกิจในแต่ละวันเมื่อนักวิทยาศาสตร์การกีฬาไปประจำสนามแต่ละชนิดกีฬา คือ นำวอร์มเพื่ออบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (dynamic stretching) ติดเทป ทั้งผ้าเทปชนิดไม่ยืดหยุ่น (rigid tape) สำหรับบริเวณที่ต้องการความมั่นคง และผ้าเทปชนิดยืดหยุ่น (elastic tape) สำหรับบริเวณที่ไม่ได้ต้องการจำกัดการเคลื่อนไหว ขึ้นอยู่กับการประเมินว่าเป็นอะไรและเป็นตำแหน่งไหนของร่างกาย โดยไม่ให้จำกัดช่วงของการเคลื่อนไหวในการทำทักษะกีฬานั้นๆ ด้วย ทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการ RICE (Rest : หยุดเล่นกีฬาทันที; Ice :

ประคบเย็นบริเวณที่บาดเจ็บ; Compression : ใช้ผ้ายึดพันบริเวณที่บาดเจ็บจากส่วนปลายสู่ส่วนต้น; Elevation : ยกส่วนที่ได้รับบาดเจ็บให้สูงกว่าหัวใจ เพื่อไม่ให้เลือดไหลลงไปกองที่ตำแหน่งที่มีการฉีกขาดมาก) รวมทั้งดูแลเรื่องของการเกิดตะคริว และเฝ้ารวังภาวะขาดน้ำ โดยมีการกระตุ้นเตือนให้นักกีฬาชดเชยน้ำอย่างสม่ำเสมอ ช่วงเย็นหลังจากแข่งมีเตรียมอ่างไว้ให้แช่น้ำแข็งที่โรงแรมเพื่อช่วยเรื่องของการฟื้นตัวเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขันในวันถัดไป หากนักกีฬามีอาการบาดเจ็บรุนแรงจะทำการประสานทีมแพทย์และพยาบาลประจำสนามและหากรุนแรงมาก ทางทีมแพทย์สนามจะทำการส่งต่อไปโรงพยาบาลที่ใกล้และมีความพร้อมที่สุด โดยทางโรงเรียนมีการทำประกันให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันทุกคน นอกจากนี้ทางทีมงานมีการเตรียมห้องที่ให้การรักษาด้วยเครื่องมือทางกายภาพบำบัดที่มีการดูแลโดยนักกายภาพบำบัด มีห้องที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทั้งแบบการยืดกล้ามเนื้อด้วยตัวเอง (active stretching) และการช่วยยืดให้ (passive stretching) อีกทั้งมีการนวดคลายกล้ามเนื้อสำหรับคนที่มีความจำเป็น มีการให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการพักผ่อนที่เพียงพอ การชดเชยอาหาร น้ำและเกลือแร่อย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมในเรื่องของการฟื้นตัวให้ได้เร็วที่สุด

ผลการแข่งขันของโรงเรียนสาธิต มศว ปทุมวัน ถึงแม้ว่าจะพลาดการเป็นเจ้าเหรียญทอง โดยผลงานเป็นอันดับ 3 จากทั้งหมด 22 โรงเรียนที่เข้าร่วมการแข่งขันนี้ แต่ถือว่าการประสบความสำเร็จกับการเตรียมความพร้อมและการแข่งขันกีฬากครั้งนี้ เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดของทีมงานวิทยาศาสตร์การกีฬากครั้งนี้ของเรา คือ นักกีฬามีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจสำหรับการแข่งขัน สนุกสนานกับเกมส์การแข่งขันและเล่นได้อย่างเต็มที่ มีการฟื้นตัวเร็ว อัตราการเกิดตะคริวภาวะขาดน้ำและการบาดเจ็บน้อยลง

ในโอกาสนี้ขอขอบคุณ ผอ.โชติวิทย์ ธรรมสุจิตร์ และ อ.ดร. พิษุณีตา สองสนู ที่ให้โอกาสทีมวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เข้ามามีส่วนร่วมในดำเนินงานกับโรงเรียนสาธิต มศว ปทุมวัน ในครั้งนี้

พท. ดร. ปริญญญา แจ่มกระจ่าง

ผู้ช่วยคณบดีวิจัย วิชาการและวิเทศสัมพันธ์

**วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย**