

# Urutan sukan pulihkan tisu lembut badan

► Terdapat lebih 100 variasi teknik boleh digunakan

UB 21.12.2014 B3

**U**RUTAN sukan adalah sejenis urutan yang khusus disesuaikan dengan kecederaan atau penyakit yang berkaitan dengan sukan.

Ita tidak bertujuan menjadi urutan yang merehatkan dan sememangnya ia boleh menjadi agak kuat pada masa-masa tertentu.

Berbeza dengan namanya, urutan sukan tidak hanya digunakan oleh ahli sukan profesional atau orang-orang yang banyak bekerja. Ia memberi manfaat kepada sesiapa sahaja, walaupun ia hanya senaman ringan seperti berjalan biasa.

Pensyarah Sains sukan UMS Dr Mohamad Nizam Nazarudin berkata urutan sukan juga adalah pengurusan, manipulasi dan pemulihan tisu lembut badan termasuk otot, tendon dan ligamen.

Asalnya, untuk membantu atlet menyediakan tubuh mereka pada prestasi optimum, pulih selepas kecederaan, atau berfungsi dengan baik semasa latihan.

“Urutan sukan menekankan pencegahan dan penyembuhan kecederaan kepada otot dan tendon,” jelasnya.

Beliau berkata ada lebih daripada 100 variasi teknik urutan sukan yang dapat dilakukan untuk tujuan yang berbeza.

Umumnya urutan sukan dilakukan dengan cara menekan bahagian tubuh di di

tempat-tempat yang tertentu iaitu seperti otot dengan teknik tertentu. Urutan itu sebaiknya tidak dilakukan oleh sembarang individu, melainkan yang pakar dalam bidang berkenaan iaitu ‘massage therapist’.

Menurut beliau individu yang tidak mengetahui teknik urutan dengan betul, akan melakukan kesalahan penekanan pada bahagian tubuh dan akan memburukkan keadaan seseorang individu itu.

“Secara umumnya, antara teknik dan cara urutan sukan ini adalah ‘effleurage’, di mana ia adalah usapan atau gosokan yang menggunakan tapak tangan atau ibu jari. Tekanan dan kelajuan usapan ini bergantung kepada jenis otot dan matlamat. Effleurage biasanya akan melancarkan pengaliran darah ke otot.

“Seterusnya adalah ‘petrissage’, tekanan yang menggunakan dua tangan, di mana kedua-dua tangan memberikan sedikit tekanan kepada otot yang ketat. Dalam bahasa mudah, teknik ini dapat melegakan sakit urat yang dialami oleh seseorang individu itu,” katanya.

Sementara itu, Nizam berkata ada beberapa lagi teknik urutan yang boleh diguna pakai dalam urutan sukan di mana pakar urutan sukan akan menggabungkan beberapa teknik untuk mendapatkan keputusan



**MELAKUKAN** urutan sukan di bahagian paha atlet.

optimum seperti yang dikehendaki.

Antaranya adalah urutan pra aktiviti, urutan pasca aktiviti dan urutan penyelenggaraan. Urutan pra-aktiviti adalah urutan yang diberikan beberapa ketika sebelum atlet mula beraksi.

“Urutan ini dilakukan dengan cara menggosok dan mengusap bahagian otot dengan laju untuk memanaskan sedikit bahagian berkenaan, di samping mengaplikasikan sedikit tekanan untuk membantu otot bergerak dengan lancar dan mengurangkan sedikit ketegangan otot.

“Urutan pasca aktiviti pula biasanya dilakukan selepas 1-2 jam selepas aktiviti yang dilakukan selesai, dengan tujuan memberi peluang

kepada saluran darah yang kembang untuk kembali ke keadaan asal. Selalunya urutan jenis ini dilakukan dengan lembut dan ringan.

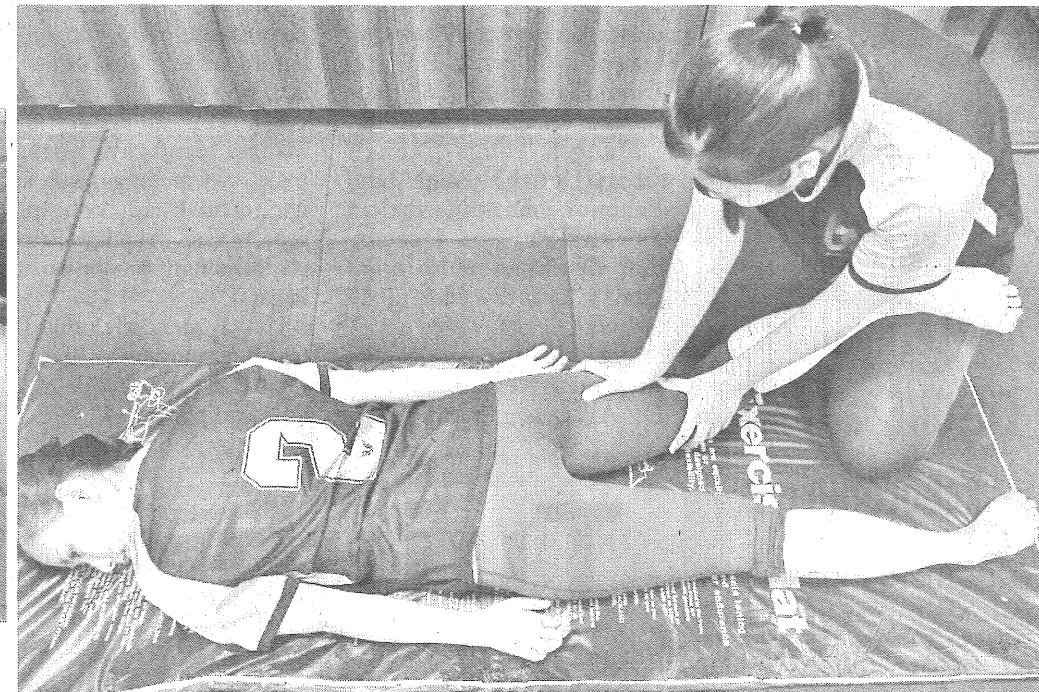
“Matlamat utamanya ialah untuk mempercepatkan pembuangan hasil toksin dan melegakan sebarang ketegangan otot. Urutan ini juga boleh dilakukan sendiri oleh atlet,” katanya.

Urutan penyelenggaraan pula, katanya, yang juga dikenali sebagai ‘maintenance massage’, dilakukan sekurang-kurangnya seminggu sekali.

Jelasnya urutan itu selalunya dilakukan di bahagian belakang dan juga kaki.

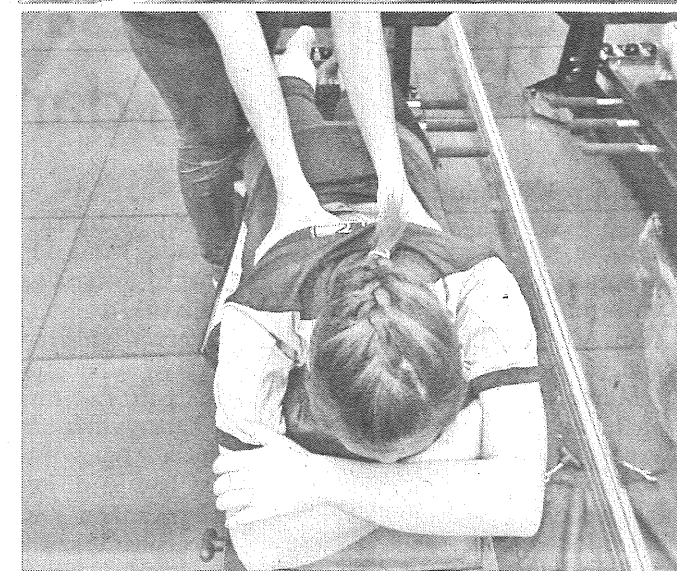
Biasanya teknik effleurage dan petrissage digunakan dalam kaedah urutan penyelenggaraan berkenaan.

Kesimpulannya, Nizam



(atas) Melakukan urutan sukan di bahagian paha atlet.

**MELAKUKAN** urutan sukan di bahagian belakang atlet.



berkata urutan sukan semakin mendapat tempat dalam kalangan atlet, malah setiap pasukan bola sepak dalam Liga Malaysia mempunyai

individu yang khusus untuk melakukan urutan itu, dan ia membolehkan pemain kekal bersedia menghadapi jadual yang padat.

Bagaimanapun, tambahnya, urutan sukan itu juga sudah mulai diketahui oleh masyarakat awam yang bukan sahaja mengaplikasikan urutan itu sebagai urutan yang hanya digunakan oleh atlet sahaja.

“Dengan penjagaan fizikal melalui urutan, prestasi cemerlang setiap atlet akan dapat dikekalkan, sekali gus memberikan keputusan dan impak yang positif,” katanya.