



### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬาในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 ระหว่างวันที่ 2-10 ธันวาคม 2537 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬาในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 จำนวน 250 คน เป็นนักกีฬาชาย 200 คน และเป็นนักกีฬาหญิง 50 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น เพื่อศึกษาการบาดเจ็บจากการกีฬาจำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของการบาดเจ็บจากการกีฬา และตอนที่ 3 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยวิจัยช่วยในการเก็บข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส พี ซี (SPSS/PC-Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer) หาค่าร้อยละ และนำมาเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบตารางและความเรียง

#### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

##### 1. สถานภาพของนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา

นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 มีอายุ 20-25 ปี มี 177 คน คิดเป็นร้อยละ 70.8 เป็นชาย 125 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 เป็นหญิง 25 คน

คิดเป็นร้อยละ 10.0 ซึ่งมีส่วนสูง 161-170 เซนติเมตร มี 132 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 เป็นชาย 114 คน คิดเป็นร้อยละ 45.6 เป็นหญิง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2 ซึ่งส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น ป.ศ.สูง ปี 2 มี 78 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 เป็นชาย 65 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 เป็นหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 มีประสบการณ์ด้านกีฬาสูงสุด คือ เคยแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา มี 131 คน คิดเป็นร้อยละ 52.4 เป็นชาย 103 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 เป็นหญิง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 ซึ่งส่วนใหญ่ เล่นกีฬามาแล้ว 1-3 ปี มี 90 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 เป็นชาย 71 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 เป็นหญิง 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 และส่วนใหญ่มีเวลาฝึกซ้อม 1-2 เดือน มี 131 คน คิดเป็นร้อยละ 52.4 เป็นชาย 97 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 และเป็นหญิง 34 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6 และไม่ได้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย มี 161 คน คิดเป็นร้อยละ 64.4 เป็นชาย 133 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 เป็นหญิง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2

นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บ บาดเจ็บในเวลากลางวัน มี 97 คน คิดเป็นร้อยละ 38.8 เป็นชาย 83 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2 เป็นหญิง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และเกิดการบาดเจ็บรอบแรกของการแข่งขัน มี 186 คน คิดเป็นร้อยละ 74.4 เป็นชาย 147 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 เป็นหญิง 39 คน คิดเป็นร้อยละ 15.6 นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย 10-15 นาที มี 124 คน คิดเป็นร้อยละ 49.6 เป็นชาย 101 คน คิดเป็นร้อยละ 40.4 เป็นหญิง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2 โดยการยึดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนแข่งขัน มี 234 คน คิดเป็นร้อยละ 93.6 เป็นชาย 192 คน คิดเป็นร้อยละ 76.8 เป็นหญิง มี 42 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8 และส่วนใหญ่ไม่เคยบาดเจ็บในอดีตมาก่อนมี 187 คน คิดเป็นร้อยละ 74.8 เป็นชาย 152 คน คิดเป็นร้อยละ 60.8 เป็นหญิง 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 ส่วนใหญ่นินอาหารก่อนการแข่งขันมากกว่า 2 ชั่วโมง มี 119 คน คิดเป็นร้อยละ 47.6 เป็นชาย 94 คน คิดเป็นร้อยละ 37.6 เป็นหญิง 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 และไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนการแข่งขันมี 247 คน คิดเป็นร้อยละ 98.8 เป็นชาย 197 คน คิดเป็นร้อยละ 78.8 เป็นหญิง 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และมีการพักผ่อนก่อนการแข่งขัน 6-8 ชั่วโมง มี 124 คน

คิดเป็นร้อยละ 49.6 เป็นชาย 99 คน คิดเป็นร้อยละ 39.6 เป็นหญิง 25 คิดเป็นร้อยละ 20.0

นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บ ได้รับการปฐมพยาบาลด้วยการประคบ น้ำแข็งมี 132 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 เป็นชาย 102 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 เป็นหญิง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 ซึ่งส่วนใหญ่พยายามเล่นต่อ มี 112 คน คิดเป็นร้อยละ 44.8 เป็นชาย 92 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 เป็นหญิง 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 ส่วนมาตรการการป้องกันการบาดเจ็บของฝ่ายจัดการแข่งขัน อยู่ในขั้นเพียงพอ มี 149 คน คิดเป็นร้อยละ 59.6 เป็นชาย 118 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 เป็นหญิง 31 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 และหน่วยปฐมพยาบาลมีการบริการดี มี 139 คน คิดเป็นร้อยละ 55.6 เป็นชาย 106 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 เป็นหญิง 33 คน คิดเป็นร้อยละ 13.2

## 2. ลักษณะของการบาดเจ็บจากกาฬกีฬา

นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นนักกีฬาประเภทกีฬาปะทะ มี 203 คน คิดเป็นร้อยละ 80.8 เป็นชาย 154 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6 เป็นหญิง 49 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 ซึ่งเป็นนักกีฬาแฮนด์บอล 58 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2 เป็นชาย 32 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 เป็นหญิง 26 คน คิดเป็นร้อยละ 10.4 รองลงมาเป็นนักกีฬาฟุตบอล 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ซึ่งเป็นชายทั้งหมด และเป็นนักกีฬาชกอีก 36 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 เป็นชาย 30 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 เป็นหญิง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

ส่วนใหญ่บาดเจ็บที่บริเวณศีรษะ มี 47 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 เป็นชาย 35 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 เป็นหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 รองลงมาได้แก่บาดเจ็บที่ข้อเท้า มี 46 คน คิดเป็นร้อยละ 18.4 เป็นชาย 37 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8 เป็นหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 และบาดเจ็บที่ข้อเข่ามี 40 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 เป็นชาย 36 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 และเป็นหญิง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6

ลักษณะของการบาดเจ็บ ได้แก่ พกซ้ำจากการถูกระแทก 125 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 เป็นชาย 98 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 เป็นหญิง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8 รองลงมา ได้แก่ ข้อเคล็ด ข้อแพลง มี 81 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 เป็นชาย 67 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 เป็นหญิง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และบาดแผลหรือผิวหนังฉีกขาด มี 24 คน คิดเป็นร้อยละ 9.6 เป็นชาย 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.2 เป็นหญิง 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.4

### 3. สาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา

นักกีฬาส่วนใหญ่ ที่ได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา วิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 มีสาเหตุมาจากคู่แข่ง มี 178 คน คิดเป็นร้อยละ 71.2 เป็นชาย 137 คน คิดเป็นร้อยละ 54.8 เป็นหญิง 41 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 ซึ่งเกิดจากการปะทะกับคู่แข่งมี 158 คน คิดเป็นร้อยละ 63.2 เป็นชาย 120 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 เป็นหญิง 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.2 รองลงมา ได้แก่ สาเหตุจากตัวนักกีฬาเอง มี 111 คน คิดเป็นร้อยละ 44.4 เป็นชาย 84 คน คิดเป็นร้อยละ 33.6 เป็นหญิง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10.8 ซึ่งเกิดจาก เทคนิคการเล่นไม่ดี มี 53 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 เป็นชาย 41 คน คิดเป็นร้อยละ 16.4 เป็นหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 และสาเหตุจากอุปกรณ์การแข่งขันมี 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 เป็นชาย 43 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 เป็นหญิง 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 ซึ่งเกิดจาก เหตุสุดวิสัยไม่ทันระวังตัว มี 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 เป็นชาย 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 เป็นหญิง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4

## อภิปรายผล

จากการวิจัยในเรื่องการศึกษาลักษณะและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 อภิปรายได้ ดังนี้

### 1. ลักษณะของการบาดเจ็บจากการกีฬา

#### 1.1 ประเภทกีฬาและชนิดกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา

นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา จากการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นนักกีฬาปะทะ ร้อยละ 80.8 เป็นชายร้อยละ 61.0 เป็นหญิงร้อยละ 19.6 ซึ่งได้แก่นักกีฬาแฮนด์บอล ร้อยละ 23.2 เป็นชายร้อยละ 12.8 เป็นหญิง ร้อยละ 10.0 รองลงมาได้แก่นักกีฬาฟุตบอล ซึ่งเป็นชายทั้งหมด ร้อยละ 20.0 และนักกีฬาชกกี้อยู่ ร้อยละ 14.4 เป็นชายร้อยละ 12.0 เป็นหญิง ร้อยละ 2.4 จะเห็นว่า กีฬาปะทะมีจำนวนผู้ที่ได้รับบาดเจ็บมาก อาจเป็นเพราะลักษณะธรรมชาติ และวิธีการเล่นของชนิดกีฬานั้น ประกอบกับประเภทกีฬาปะทะมีจำนวนผู้เล่นมากกว่าประเภทอื่น ๆ (นิศารัตน์ ใจดีและคณะ, 2533) และจากการศึกษาในครั้งนี พบว่า กีฬาแฮนด์บอลมีนักกีฬาบาดเจ็บเป็นจำนวนมาก ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากคู่แข่งชั้น ได้แก่ การปะทะกับคู่แข่งชั้นและเกิดจากคู่แข่งชั้นเจตนาทำผิดกติกา ซึ่งการปะทะกับคู่แข่งชั้นนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬาขาดทักษะ และประสบการณ์ในการเล่น เทคนิคในการเล่น ความประมาทเลินเล่อ ร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอ นอกจากนักกีฬาแฮนด์บอลไม่เป็นที่ยอมรับเท่าที่ควร จึงไม่มีการแข่งขันในรายการต่าง ๆ เช่น กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ และรายการอื่น ๆ ประกอบกับกีฬาชนิดนี้เป็นเพียงวิชาเลือกในวิทยาลัยพลศึกษา จึงไม่ค่อยเล่นกันอย่างแพร่หลาย นักกีฬาจะฝึกซ้อมเฉพาะเตรียมแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาเท่านั้น และนักกีฬาส่วนใหญ่ไม่เคยเล่นกีฬาชนิดนี้มาก่อน ทำให้ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเล่นเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดการบาดเจ็บมากกว่ากีฬาชนิดอื่น ๆ

ส่วนกีฬาฟุตบอล เป็นการเล่นที่ต้องอาศัยความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว มีการเบียดกระแทกด้วยความรุนแรงและรวดเร็วเกือบตลอดเวลา โอกาสที่ได้รับบาดเจ็บจึงสูง (นิศารัตน์ ใจดี และคณะ, 2533) และสอดคล้องกับสำราญ จินดารัตน์ (2536) กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดจากกีฬาฟุตบอล ได้แก่ สมรรถภาพร่างกายไม่ดีพอ เช่น ขาดความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน การเล่นที่รุนแรงมาก การเล่นที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีลักษณะหรือธรรมชาติของการเล่นต้องมีการสัมผัสหรือปะทะกันบ้าง เช่น การสวนแข้งกัน โคนเหยียบเท้า การโหม่งชนกัน ถูกลูกฟุตบอล การบาดเจ็บจากรองเท้า ร้องเท้าที่นักกีฬาไม่มีความจำเป็นและสำคัญมาก เพราะจะทำให้ข้อเท้าไม่พลิก มีความมั่นคง ไม่เสียหลักล้มหกล้มได้ง่าย การใช้รองเท้าที่ผิดลักษณะ เช่น คับไป ทำให้นิ้วเท้ามีอาการเจ็บ และผิดปกติได้ หรือหลวมเกินไป ทำให้เท้าเสียดสีกัน ส่วนกีฬาชกก็เป็นกีฬาที่ใช้ไม่ในการตีลูก ประกอบกับลูกชกก็มีความแข็ง และหนักโอกาสเกิดการบาดเจ็บจึงสูง โดยเฉพาะนักกีฬาที่หัดเล่นใหม่ ทักษะและประสบการณ์ที่ไม่เพียงพอ ทำให้การเล่นเป็นไปอย่างน่ากลัว และการเล่นกีฬาชนิดนี้เป็นไปอย่างรวดเร็วและรุนแรง และนักกีฬาต้องมีการมองเห็นที่ดี และมีทักษะในการจับ ถือน้ำ การเลี้ยง และการส่งลูกที่ดี มิฉะนั้น การบาดเจ็บจะเกิดขึ้นได้เช่นกัน (สำราญ จินดารัตน์, 2536) และสอดคล้องกับ ธนา ปุตฺตบุตร และเจริญทัศน์ จินตนาเสวี (2533) ได้ศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬาที่ไปทำการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 15 ที่ประเทศมาเลเซีย พบว่า กีฬาที่เป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บมากที่สุด ได้แก่ กรีฑา และชก

ประเภทกีฬารองลงมา ได้แก่ ประเภทกีฬาปะทะรุนแรง ร้อยละ 13.6 ซึ่งเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอล เป็นชายทั้งหมด ร้อยละ 13.6 ซึ่งสอดคล้องกับ นิศารัตน์ ใจดี และคณะ (2533) ได้ศึกษานักกีฬาที่บาดเจ็บที่เข้ามารับการรักษาที่คลินิกกีฬา ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2524-2527 พบว่า ประเภทกีฬาที่พบการบาดเจ็บมากที่สุด คือ กีฬาปะทะ ร้อยละ 60.4 ซึ่งเป็นนักกีฬาฟุตบอล ร้อยละ 29.2 และประเภทกีฬาปะทะรุนแรง ซึ่งเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอล ร้อยละ 2.2 อาจเป็นเพราะกีฬาปะทะรุนแรง หรือกีฬา

ที่ต้องใช้ร่างกายปะทะกัน ซึ่งกีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นเกมกีฬาชนิดหนึ่งที่มีลักษณะการเล่นทั้งเกมรุก และเกมรับที่ต้องใช้กำลังปะทะ เพื่อต่อต้านฝ่ายตรงข้าม ลักษณะการเล่นของกีฬาประเภทนี้ประกอบด้วยทักษะการวิ่ง การกระโดด การจับ การทำสกริม สกริมย่อย และการยื้อแย่ง ซึ่งกีฬาชนิดนี้ ธรรมชาติของเกมบังคับให้ร่างกาย เกิดปะทะซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น นักกีฬาที่จะเล่นกีฬาประเภทนี้ต้องมีรูปร่างที่แข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งจะช่วยลดบาดเจ็บได้ อย่างไรก็ตาม หากผู้เล่นคนหนึ่งที่มีความฟิตมากที่สุด กระโดดล้มทับในสกริมย่อยทำให้ผู้เล่นคนอื่นได้รับอันตรายได้ ถ้าผู้เล่นอีกคนหนึ่งไม่มีน้ำใจ ละเมียดกติกาจะกระทำผิดที่รุนแรง ซึ่งการกระทำผิดนี้อยู่ในกติกาเกี่ยวกับการปะทะ การสกัดกั้น การเล่นผิดกติกาและการประพฤติผิด ซึ่งผู้เล่นฝ่ายรุกมักจะฝ่าฝืนกติกาข้อนี้มาก คือ การกระทำผิดขณะอยู่ในแถวทุ่มสกริมย่อย และการยื้อแย่ง

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า เพศชายมีการบาดเจ็บมากกว่าเพศหญิง เป็นเพราะว่าจำนวนนักกีฬาชายที่เข้าร่วมแข่งขัน มี 1,911 คน ส่วนนักกีฬาหญิง มีแค่ 774 คน ซึ่งนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บเป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 50 คน นักกีฬาบางประเภท เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล มวยไทย มวยสากล เป็นนักกีฬาชายทั้งหมด ประกอบกับการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักกีฬาชายมีการเล่นที่รุนแรง ชอบเล่นเสี่ยง ไม่คำนึงถึงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น และมีความประมาทเลินเล่อ จึงทำให้นักกีฬาชายมีการบาดเจ็บมากกว่านักกีฬาหญิง และมีสถาบันที่ไม่มีนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บเลย ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี เมื่อดูจำนวนนักกีฬาที่ส่งมาเข้าร่วมการแข่งขันจะเห็นว่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่งนักกีฬาเข้าร่วมเพียง 63 คน ซึ่งเป็นจำนวนน้อยที่สุด ส่วนวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี ส่งนักกีฬา จำนวน 102 คน เมื่อพิจารณาชนิดกีฬาที่เข้าแข่งขัน พบว่า ทั้งวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี มีนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ดังชนิดกีฬาต่อไปนี้ คือ ยิงธนู ยูโด เทนนิส กอล์ฟ ยิงปืน แบดมินตัน มวยไทย มวยสากล ยิมนาสติก และเทเบิล-เทนนิส ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกีฬาประเภทไม่ปะทะส่วนที่ไม่ได้ส่งกีฬาประเภทปะทะ เพราะไม่ได้เป็นผู้นำชนะเลิศ และรองชนะเลิศในการคัดเลือกในโซนนั้น ปัจจุบันในการแข่งขัน

กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย วิทยาลัยพลศึกษาจะแบ่งโซน เพื่อทำการคัดเลือกที่ 1 และที่ 2 ในโซนเข้ามาแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทยโดยแบ่งเป็น 4 โซน คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จึงไม่พบนักกีฬาของทั้ง 2 วิทยาลัยพลศึกษาดังกล่าวได้รับบาดเจ็บ

## 1.2 ส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา

นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 บาดเจ็บที่ศีรษะ ร้อยละ 18.8 เป็นชายร้อยละ 14.0 เป็นหญิงร้อยละ 4.8 รองลงมาได้แก่ บาดเจ็บที่ข้อเท้า ร้อยละ 18.4 เป็นชาย ร้อยละ 14.8 เป็นหญิง ร้อยละ 3.6 และบาดเจ็บที่ข้อเข่ามี 40 คน ร้อยละ 16.0 เป็นชาย ร้อยละ 14.4 เป็นหญิง ร้อยละ 1.6 จะเห็นว่าส่วนของร่างกายที่บาดเจ็บ ได้แก่ ศีรษะ โดยเฉพาะกีฬามวยไทย มวยสากล ซึ่งกีฬาชนิดนี้ต้องการชกที่บริเวณใบหน้า ซึ่งจะใส่เครื่องป้องกันศีรษะก็ตาม แต่ก็ยังได้รับบาดเจ็บจากการชก ซึ่งเป็นลักษณะพกด้า และเลือดกำเดาไหล เป็นส่วนมาก โดยเฉพาะมวยสากลจะใช้หมัดอย่างเดียว อีกทั้งยังห้ามต่อยต่ำกว่าเข็มขัด การจู่โจมคู่ต่อสู้ จึงต้องมุ่งบริเวณหน้า และท้องเป็นหลัก การบาดเจ็บจึงมักอยู่บริเวณเหล่านี้ เช่น การบาดเจ็บที่คอ เป้าตา โหนกแก้ม ตา จมูก และฟัน ส่วนกีฬาแฮนด์บอลและชกก็ นักกีฬาได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะสูงเช่นกัน อาจเป็นเพราะนักกีฬาขาดทักษะ และประสบการณ์การเล่น เทคนิคการเล่นไม่ดี ขาดความระมัดระวัง ซึ่งสอดคล้องกับ สุรพงษ์ กันธสุวรรณ (2535) พบว่า ชนิดกีฬาที่มีการบาดเจ็บทางกีฬาบริเวณศีรษะ ได้แก่ นักกีฬารักบี้ฟุตบอล ร้อยละ 41.31 มวยสากลสมัครเล่น ร้อยละ 19.57 และชกก็ ร้อยละ 8.70

นอกจากนี้ยังพบว่า ส่วนการบาดเจ็บที่ข้อเข่าเป็นกีฬาฟุตบอล แฮนด์บอล และรักบี้ฟุตบอล ซึ่งส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บเหมือนกับการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 19 ประจำปี พ.ศ. 2536 ตามรายงานของคลินิกกีฬา กรมพลศึกษา (2537) พบว่าส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ ได้แก่ ข้อเข่า 40 คน ข้อเท้า 39 คน หน้าท้อง หน้าอก ลำตัว หลัง 26 คน ซึ่งสอดคล้องกับ อีรวัดน์ กุลพันธ์ (2536) ได้ศึกษาการบาดเจ็บที่เข่าจากการเล่นกีฬาใน



นักกีฬาที่เข้ามารับการรักษาศูนย์คลินิก ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย และโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 6,477 ราย มีบาดเจ็บที่เข่าร้อยละ 30.15 โดยพบมากที่สุดในักกีฬาฟุตบอล ร้อยละ 41.22 และสอดคล้องกับ นิสาวรัตน์ ใจดี และคณะ, 2533) การบาดเจ็บที่ข้อเท้า เป็นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเป็นประจำขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน เพราะเป็นธรรมชาติของการเล่นที่ใช้เท้าเตะลูกบอล ดังนั้นข้อเท้าย่อมจะได้รับบาดเจ็บมาก การบาดเจ็บเป็นลักษณะข้อเท้าพลิกเข้าด้านในจะทำอันตรายต่อเอ็นด้านนอก เช่น กระโดดลงพื้นทำเหยียบพื้นไม่เต็มที่ ทำให้ข้อแพลงซึ่งสุภาพร ฉมาพร (2529) สรุปว่า กลไกการใช้งานของข้อเข่าในการเล่นกีฬาขณะที่นักกีฬาเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วสูง ช่วงจังหวะที่เท้าเหยียบพื้น ถ้ามีแรงปะทะโดยตรงที่บริเวณข้อเข่า เข่าจะเป็นจุดยึดตรึงที่ทำให้โครงสร้างของข้อเข่าได้รับแรงปะทะทั้งหมด และมักบาดเจ็บจากการปะทะในลักษณะดังกล่าวทุกครั้ง กลไกที่ทำให้โครงสร้างของข้อเข่าได้รับบาดเจ็บในระหว่างการเล่นกีฬา ได้แก่ การมีแรงกดหรือแรงอัดลงบนข้อเข่า ซึ่งอาจเกิดจากการหลัดล้ม หรือได้รับแรงกระแทกที่ข้อเข่า โดยตรงการถูกกระแทกจากอุปกรณ์หรือคู่แข่งที่ข้อเข่าด้านข้าง ในขณะที่เท้าข้างเดียวกันเหยียบอยู่ที่พื้น การยึดข้อเข่าในลักษณะเท้าเหยียบพื้นแล้วเคลื่อนไหวลำตัวอย่างรวดเร็วไปในทิศทางที่ไม่สัมพันธ์กับเท้าวางเท้า และการถูกแรงกระแทกที่ด้านหน้าหรือด้านหลังข้อเข่าจากอุปกรณ์หรือคู่แข่งในขณะที่ยืนอยู่ที่

### 1.3 ลักษณะของการบาดเจ็บ

นักกีฬาส่วนใหญ่ ที่ได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 เป็นลักษณะฟกช้ำจากการถูกกระแทก ร้อยละ 50.0 เป็นชาย ร้อยละ 39.2 เป็นหญิง ร้อยละ 10.8 ชนิดกีฬาที่เกิดการบาดเจ็บลักษณะฟกช้ำจากการถูกกระแทกมากที่สุด ได้แก่ แฮนด์บอล ฟุตบอล และชกกี รองลงมาเป็นลักษณะข้อเคล็ดข้อแพลง ร้อยละ 32.4 เป็นชาย ร้อยละ 26.8 เป็นหญิง ร้อยละ 5.6 ชนิดกีฬาที่เกิดการบาดเจ็บลักษณะข้อเคล็ดข้อแพลง มากที่สุดได้แก่ ฟุตบอล แฮนด์บอล และรักบี้ฟุตบอล อาจเป็นเพราะนักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บมาจากประเภทกีฬาปะทะ ทำให้ต้องมีการสัมผัส ชน กระแทกกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับ จรรยาพร ธรรมินทร์ (2523)

ได้รายงานข้อมูลจากการศึกษาดูงาน เรื่องพลศึกษา กีฬา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์ การกีฬา และกิจกรรมเยาวชน ณ ประเทศสาธารณรัฐเยอรมันตะวันตก พบว่า การบาดเจ็บเป็นลักษณะฟกช้ำดำเขียว ข้อพลิก ข้อแพลง ข้อเคลื่อน กระดูกแตกหัก และกล้ามเนื้อฉีกขาด ยังสอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (2526) พบว่า ร้อยละ 80 เกิดจากการบาดเจ็บประเภทลอก และฟกช้ำ

การฟกช้ำ เกิดจากมีแรงมากระแทก ชน ต่อย ตี บริเวณที่ พบบ่อยจะเป็นบริเวณที่ผิวหนังอยู่ชิดกระดูก และมีหลอดเลือดภายใต้ผิวหนังมาก ๆ เช่น ผิวหนังบริเวณศีรษะ และใบหน้า เช่น หน้าผาก หางคิ้ว โหนกแก้ม จากการ วิจัยที่ผู้วิจัยพบ การฟกช้ำที่บริเวณศีรษะ ได้แก่ นักกีฬามวยไทย มวยสากล เซนส์บอล และชกกี ส่วนข้อเคลื่อนข้อแพลงเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะนักกีฬาจะต้องเคลื่อนไหว ร่างกายตลอดเวลาที่เล่นกีฬา โดยเฉพาะข้อเท้าและข้อเข่า ซึ่งต้องรับน้ำหนักที่มาก และต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทำให้เกิดการฉีกขาดของเอ็นยึดข้อได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นิสาร์ตัน ใจดีและคณะ (2533) พบว่าลักษณะบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ การฉีกขาดของเอ็นบริเวณข้อต่อ ร้อยละ 46.5 และสอดคล้องกับ อีวัฒน์ กุลทนันทน์ (2536) ได้ศึกษาการบาดเจ็บที่ข้อเข่า พบว่าการบาดเจ็บจากภยันตราย ที่พบมากที่สุด คือ ข้อเคลื่อนข้อแพลง และสอดคล้องกับ นิตินันท์ ปฐมภาค (2536) ได้ศึกษาการบาดเจ็บในการแข่งขันฟุตบอลคิงส์คัพ ครั้งที่ 20 พบว่าลักษณะบาดเจ็บ ที่พบมากที่สุด คือ ข้อเคลื่อนข้อแพลง และสอดคล้องกับ เจริญ แสนภักดี (2527) พบว่า ร้อยละ 77.86 บาดเจ็บประเภทข้อเคลื่อน ข้อแพลง และสอดคล้องกับ ชาณณรงค์ สุหงษา (2538) พบว่า ลักษณะบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ ข้อเคลื่อน ฟกช้ำ บวมและแผลถลอก

## 2. สาเหตุของการบาดเจ็บ

นักกีฬาส่วนใหญ่ ที่ได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วม การแข่งขัน กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 มี สาเหตุมาจากคู่แข่ง ร้อยละ 71.2 เป็นชายร้อยละ 54.8 เป็นหญิงร้อยละ 16.0 ซึ่งเกิดจากการปะทะกับคู่แข่ง ร้อยละ 63.2 เป็นชายร้อยละ 48.0 เป็นหญิง ร้อยละ 15.2 โดยเฉพาะประเภทกีฬาปะทะ มีการบาดเจ็บมากที่สุด ซึ่ง

ได้แก่ แชนด์บอล ฟุตบอล และฮอกกี้ เนื่องจากขาดทักษะและประสบการณ์ในการเล่น นักกีฬาไม่คำนึงถึงอันตราย ชอบเสี่ยงที่จะเล่นและเป็นลักษณะธรรมชาติของชนิดกีฬา โดยเฉพาะประเภทกีฬาปะทะ และเกิดจากคู่แข่งเข้มเจตนาทำผิดกติกา เพราะไม่พอใจคู่แข่งหรือผู้ตัดสินทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ บางครั้งเล่นสู้คู่แข่งไม่ได้แต่ไม่อยากให้ฝ่ายตนเองแพ้ จึงเจตนาทำผิดกติกา หรือไม่เข้าใจกติกาที่ตีพอร่องลงมาคือสาเหตุจากตัวนักกีฬา ร้อยละ 44.4 เป็นชาย ร้อยละ 33.6 เป็นหญิง ร้อยละ 10.8 ซึ่งได้แก่ ขาดทักษะในการเล่น เพราะไม่มีพื้นฐานการเล่นมาก่อน การฝึกหัดยังไม่ดีพอ ประกอบกับเวลาในการฝึกซ้อมน้อย เทคนิคการเล่นไม่ดี ซึ่งเทคนิคในการเล่นคือ ความสามารถที่เกิดขึ้นจากการฝึกทักษะของกีฬาแต่ละชนิดหรือกิจกรรมการเล่นนั้น ๆ เทคนิคในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดย่อมมีความแตกต่างกันไป ความไม่สมบูรณ์หรือความไม่พอดีในการฝึกทักษะต่าง ๆ ของกีฬานั้น ย่อมก่อให้เกิดการบาดเจ็บในการเล่นกีฬาได้ง่าย (ชาญชัย โพธิ์คลัง, 2533) นอกจากนี้ยังเกิดจากการขาดพื้นฐานการเล่นหรือทักษะพื้นฐานมาก่อน ผู้ฝึกสอนไม่เห็นการฝึกเทคนิค สอนแต่เพียงพื้นฐาน และตัวนักกีฬาเองก็ไม่พยายามพัฒนาทักษะของตนเองในด้านสมรรถภาพทางกาย ก็ยังขาดความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องตัว และความอดทน ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ นอกจากนี้ความประมาทเลินเล่อ ไม่ระมัดระวังในการเล่น ชอบเล่นในลักษณะที่เสี่ยงต่ออันตราย ก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน และสาเหตุจากอุปกรณ์การแข่งขัน ร้อยละ 20.0 เป็นชาย ร้อยละ 17.2 เป็นหญิง ร้อยละ 12.8 ชนิดกีฬาที่บาดเจ็บจากสาเหตุนี้มากที่สุดได้แก่ ฮอกกี้ ซึ่งเกิดจากอุปกรณ์การแข่งขัน ได้แก่ ความผิดพลาดของผู้อื่น เช่น ตีลูกแล้วไม่ไปโดนผู้เล่นคนอื่นที่ยืนอยู่ข้าง ๆ หรือเป็นเหตุสุควิสัยไม่ทันระวังตัว เช่น หลบหลุกที่ตีมา ไม่ทัน เป็นต้น

นักกีฬาส่วนใหญ่ที่ได้รับบาดเจ็บ เป็นเพราะขาดทักษะ และประสบการณ์ในการเล่น เพราะจากการศึกษาพบว่า นักกีฬามีความสามารถสูงสุดเพียงแค่นี้ นักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาเคยเล่นกีฬามาเพียง 1-3 ปี เท่านั้น ระยะเวลาที่ฝึกซ้อมเพียง 1-2 เดือน และส่วนใหญ่ไม่ได้ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ทำให้ไม่สามารถประเมินความสามารถของตัวเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ นิสารัตน์

ใจดี และคณะ (2533) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ได้แก่ ความไม่เหมาะสมของตนเองกับชนิดกีฬาที่เล่น ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงเพียงพอ ความไม่ปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามที่ใช้ในการแข่งขัน การปะทะคู่แข่งกัน และยิ่งสอดคล้องกับ ชาณณรงค์ สุหงษา (2538) และพบว่า สาเหตุของการบาดเจ็บ เกิดจากการปะทะกันโดยตรงจากผู้เล่น กรรมการ เกิดจากอุปกรณ์การเล่น หรือเครื่องมือการเล่นขาดคุณภาพ และสอดคล้องกับ สุรพงษ์ กันสุวรรณ (2535) พบว่า สาเหตุส่วนใหญ่ ร้อยละ 68.9 ที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการกีฬา ได้แก่ ปะทะคู่แข่งกัน ใช้กำลังหรือฝึกซ้อมมากเกินไป ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเล่น ร่างกายมีความสมบูรณ์ไม่เพียงพอและอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาที่อาจเกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ในครั้งต่อ ๆ ไป ดังนี้ คือ

1. ผู้ฝึกสอนควรมีเทคนิคและกลยุทธ์ในการฝึกที่ดี เปลี่ยนแปลงยุทธวิธีในการเล่นให้เหมาะสมกับสภาพของผู้เล่นและคู่แข่งกัน จัดโปรแกรมการฝึกซ้อมและแข่งขันให้เหมาะสม สร้างทัศนคติที่ดีให้กับนักกีฬา ปลูกฝังความสนใจเป็นนักกีฬามีความยุติธรรม พยายามควบคุม สถานการณ์ที่ตั้งเครียด ผู้ฝึกสอนพยายามศึกษาหาความรู้ในเรื่องของเทคนิคยุทธวิธีการเล่น การนำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาในการฝึกซ้อม มีความรู้ในการป้องกันการบาดเจ็บ การปฐมพยาบาลและการฟื้นฟูสภาพร่างกายของนักกีฬา
2. ผู้ตัดสินจะต้องควบคุมเกมการเล่นให้เป็นไปตามกฎกติกา มีความยุติธรรมในการตัดสิน ไม่ลำเอียง มีการตัดสินใจที่ดี มีไหวพริบปฏิภาณ ตรวจสนามและอุปกรณ์การแข่งขัน รวมทั้งผู้เล่นก่อนทำการแข่งขัน ตักเตือนนักกีฬาที่เล่นไม่สุภาพ พุดจาก้าวร้าว หรือ ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
3. นักกีฬาต้องฝึกสมรรถภาพทางกายให้ดีอยู่เสมอ มีการอบอุ่นร่างกาย

ก่อนการฝึกซ้อมและแข่งขัน ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนทำการแข่งขัน เพื่อประเมินสภาพร่างกายของตนเอง และเพื่อดูการพัฒนาการของการฝึกซ้อม ฝึกเทคนิคการป้องกันการบาดเจ็บ เช่น ฝึกการล้มอย่างปลอดภัย สวมเครื่องป้องกัน ทุกครั้งที่เล่นกีฬา โดยเฉพาะส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย เช่น ศีรษะ ข้อเท้า ข้อเข่า เป็นต้น เพิ่มเวลาของการฝึกซ้อม และพยายามหาประสบการณ์ในการเล่นกีฬาให้มากขึ้น

4. ฝ่ายจัดการแข่งขัน ควรเพิ่มมาตรการในการป้องกันการบาดเจ็บ จัดสนามและอุปกรณ์การแข่งขันให้ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยสูง เตรียมบุคลากรที่มีความรู้ทางการแพทย์ และพยาบาลประจำสนามแข่งขัน

5. ด้านการเรียนการสอน ควรจัดกีฬาแฮนด์บอลและชกก็เป็นวิชาบังคับเลือกในวิทยาลัยพลศึกษาและส่งเสริมให้มีการจัดการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ให้มากขึ้น

**ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. การมีการศึกษา ปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการกีฬา
2. การมีการศึกษาเชิงวิเคราะห์ทางชีวกลศาสตร์ของการบาดเจ็บจากการกีฬาของนักกีฬาระดับต่าง ๆ