



การศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566
THE STUDY OF INJURIES OF ATHELTES AT THEPSATRI RAJABHAT UNIVERSITY
CASE STUDY FOR THE YEAR 2023

อริญชัย นิลสกุล

E-mail: crazy_ice202@hotmail.com

โทรศัพท์: 08-5240-3910

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่เข้าร่วมการแข่งขันในปีพุทธศักราช 2566 จำนวน 3 รายการจำนวนนักกีฬาทั้งสิ้น 193 คน เพศชาย 139 คน เพศหญิง 54 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566 ซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ ร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1) สถานภาพโดยทั่วไปของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีมีจำนวนทั้งสิ้น 178 คน เพศชาย 139 คน (69.1) เพศหญิง 54 คน (30.9) มีอาการบาดเจ็บจำนวน 106 คน (59.6) , ไม่มีอาการบาดเจ็บ 72 คน (40.4)

2) การบาดเจ็บจากปัจจัยภายนอกที่พบมากที่สุดคือ เกิดจากการปะทะจำนวน 42 คน (39.6) รองลงมาคือ อุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไปจำนวน 39 คน (36.8) , สภาพสนามไม่สมบูรณ์จำนวน 20 คน (18.9) การบาดเจ็บที่เกิดจากปัจจัยภายในที่พบมากที่สุด เกิดจากความเมื่อยล้าจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันจำนวน 32 คน (30.2) รองลงมาคือ ร่างกายไม่สมบูรณ์จำนวน 26 คน (24.6) , การไม่ประมาณตนเองจำนวน 19 คน (17.9)

3) ตำแหน่งของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บมากที่สุดได้แก่ แขนหลังจำนวน 12 คน (10.9) รองลงมาคือ หัวไหล่จำนวน 11 คน (9.9) และหัวเข่าจำนวน 10 คน (9.1)

4) ลักษณะอาการบาดเจ็บมากที่สุดได้แก่ ตะคริวจำนวน 25 คน (23.6) รองลงมาคือ ถลอกจำนวน 16 คน (15.2) พุพองจำนวน 15 คน (14.1) ละเมือเกิดการบาดเจ็บมีระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บประกอบไปด้วย ระดับไม่รุนแรง ฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้จำนวน 49 คน (46.2) , ระดับปานกลาง ฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้แต่ร่างกายไม่สมบูรณ์จำนวน 45 คน (42.4)

คำสำคัญ: การบาดเจ็บ , นักกีฬา , มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

² อาจารย์ประจำ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



Abstract

The purpose of this research was to study injuries of Thepsatri Rajabhat University athletes from training and sports competitions. The sample groups used in this research are: Athletes representing Thepsatri Rajabhat University participating in 3 competitions in 2023. The athletes was 193, 139 male and 54 female. The research instrument was Injury questionnaire for athletes at Thepsatri Rajabhat University The case study of the year 2023, which has been considered by experts, has a confidence value of 0.93. Data is analyzed by determining frequencies and percentages.

The research results found that

1) General status of athletes at Thepsatri Rajabhat University. There were a total of 178 people, 139 males (69.1), 54 females (30.9), 106 with injuries (59.6), 72 with no injuries (40.4)

2) The most common injuries from external factors are: It was caused by collisions for 42 people (39.6), followed by temperatures that were too high or too low for 39 people (36.8), and imperfect field conditions for 20 people (18.9). Injuries caused by internal factors were the most common. It was caused by fatigue from training and competing in 32 people (30.2), followed by physical imperfection in 26 people (24.6), lack of self-evaluation in 19 people (17.9).

3) The body locations that receive the most injuries are: 12 people's backs (10.9), followed by 11 people's shoulders (9.9) and 10 people's knees (9.1)

4) The most common type of injury was cramps in 25 people (23.6), followed by abrasions in 16 people (15.2), blisters in 15 people (14.1). And when an injury occurred, the severity of the injury included: Mild level 49 people could practice or compete (46.2), moderate level, 45 people could practice or compete but their bodies were not perfect (42.4).

Keywords: Injuries , Athletes , Thepsatri Rjabhat University

ความเป็นมาของปัญหา

การแข่งขันกีฬานับเป็นกิจกรรมชนิดหนึ่งที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง มีส่วนช่วยปลูกฝังให้เกิดความรัก ความสามัคคี ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคลากรในทุกภาคส่วน ซึ่งในปัจจุบันการแข่งขันกีฬาในระดับอุดมศึกษานับเป็นอีก รายการแข่งขันสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ ได้มีโอกาสแสดงความสามารถทางด้านกีฬา เพื่อ พัฒนานตนเองไปสู่เวทีการแข่งขันในระดับอื่น ๆ ที่สำคัญทั้งในระดับภูมิภาค ระดับประเทศ รวมถึงการเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ซึ่งกว่า การที่นิสิต นักศึกษาจะได้เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันในนามมหาวิทยาลัยของตนเองนั้น มิใช่มีเพียงเรื่องของการเข้า แข่งขันเพียงเท่านั้น การฝึกซ้อมและการดูแลตนเองของนักกีฬานับเป็นปัจจัยสำคัญไม่แพ้กัน การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทาง กีฬาที่ดีได้ มาจากการฝึกซ้อมด้วยระยะเวลาที่ยาวนาน นักกีฬาจะต้องมีความอดทนและความรับผิดชอบเพื่อพัฒนานตนเอง และรักษา ร่างกายของตนเองให้มีความสมบูรณ์พร้อมสำหรับรายการกีฬาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในฐานะนักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัยที่ดี

ประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นควบคู่กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่เป็นอุปสรรคต่อตัวนักกีฬาแต่ละทีมกีฬา คืออาการบาดเจ็บ การบาดเจ็บสามารถเกิดขึ้นได้ในเสมอทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (สนธยา สีละมัต : 2557) กีฬาบางประเภทต้องใช้ความ พยายาม ความสามารถและทักษะต่าง ๆ เพื่อเข้าต่อสู้กับคู่แข่งนั้น การดูแลตนเองและการรักษาการบาดเจ็บจำเป็นต้องอาศัยองค์ ความรู้ ความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของทีมกีฬา มิใช่หน้าที่ของผู้ใดผู้หนึ่งที่จะทำหน้าที่ดูแลนักกีฬาเท่านั้น (ชาญกิจ คำพวง : 2549) นักกีฬาจำเป็นต้องมีวินัยเพื่อดูแลตนเองเพื่อให้ตนเองมีอาการบาดเจ็บน้อยที่สุด ผู้ฝึกสอนมีความจำเป็นต้องออกโปรแกรมการฝึกซ้อม ที่เหมาะสมต่อทีมกีฬาของตนเอง มหาวิทยาลัยก็มีหน้าที่ในการจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นต่าง ๆ ที่เหมาะสมต่อการดูแลนักกีฬา หรือพร้อม สนับสนุนนักกีฬาหากเกิดอาการบาดเจ็บ ซึ่งเกิดบาดเจ็บเกิดจากปัจจัยหลายด้าน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนานักกีฬา ให้มีความสามารถสูงสุดต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี มีการส่งนักกีฬามหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันอย่างต่อเนื่องในทุกปี แต่ละปี จะมีนักกีฬาในหลากหลายชนิดกีฬา อาทิเช่น กีฬาฟุตบอล กีฬาฟุตซอล กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬาเบตอง และอื่น ๆ เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รอบมหกรรม และรอบคัดเลือก อีกทั้งยังมีกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภูมิศาสตร์ภาคกลาง ที่เป็นเวทีให้นักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัยได้เข้าร่วมและแสดงความสามารถ นำชื่อเสียงมา สู่ตนเอง ครอบครัว และมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยมีกองพัฒนานักศึกษาจึงเป็นหน่วยงานหลักในการส่งเสริมให้ นักศึกษาได้เข้าร่วม ดูแลชีวิตและความเป็นอยู่ รวมทั้งจัดหาอุปกรณ์ฝึกซ้อม อุปกรณ์แข่งขันและอุปกรณ์อื่น ๆ ที่เหมาะสมกับการทำ ทีมกีฬาในประเภทต่าง ๆ เพื่อพัฒนานักกีฬาและบุคลากรต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การป้องกันการบาดเจ็บมีความสำคัญอย่างยิ่งที่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้ที่ เกี่ยวข้องด้านอื่น ๆ จะต้องศึกษาถึงอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566 เพื่อเป็น ข้อมูลสำคัญในการนำไปใช้ในการเตรียมความพร้อมทีมกีฬาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และการจัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสม ให้กับทีมกีฬาได้ใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษารายการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566 เป็นการ วิจัยเชิงสำรวจ (Survey design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษารายการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักกีฬาตัวแทน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่ลงทำการแข่งขัน ในปีพุทธศักราช 2566 จำนวน 3 รายการประกอบไปด้วย 1) กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” ณ จังหวัดอุดรธานี 2) กีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภูมิศาสตร์ภาคกลาง “ราชนครินทร์เกมส์” ณ จังหวัดฉะเชิงเทรา และ 3) กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยรอบคัดเลือกโซนภาคกลาง “กาญจนเกมส์” ณ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 193 คน แบ่งเป็นเพศชาย 139 คน และเพศหญิง 54 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) 3.

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ แบบสอบถามการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปี พุทธศักราช 2566 แบ่งออกเป็น 4 ส่วน การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร บทความ วารสารวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน

3.2 กำหนดขอบเขตการศึกษาค้นคว้าและนำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์เพื่อสร้างเป็นแบบสอบถาม

3.3 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3.3.1 นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence)

3.3.2 หาความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ประชากรจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

3.4 นำแบบสอบถามไปแก้ไขและปรับปรุงให้เหมาะสมก่อนนำไปเก็บข้อมูลเพื่อมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างในการกรอกข้อมูลการบาดเจ็บที่เป็นจริงที่เกิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน

4.2 แจกแบบสอบถามให้กับนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีในช่วงระหว่างการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยในรายการต่าง ๆ

4.3 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์สถิติและสรุปผลการวิจัยและข้อคิดเห็นที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 หาความถี่ และค่าร้อยละของอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

5.2 นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

การศึกษากายภาพการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566 มีผลการวิจัยดังตารางที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

รายการ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	139	69.1
1.2 หญิง	54	30.9
2. รายการที่ทำการแข่งขัน		
2.1 กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 48 “ดอกจานบ้านเชียงเกมส์” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	90	50.6
2.2 กีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภูมิศาสตร์ภาคกลาง “ราชนครินทร์เกมส์” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์	53	29.8
2.3 กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือกโซนภาคกลาง “กาญจนเกมส์” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	35	19.6
3. ประเภทกีฬาที่ทำการแข่งขัน		
3.1 กีฬาประเภททีม	135	75.8
3.2 กีฬาประเภทบุคคล	43	24.2
4. อาการบาดเจ็บ		
4.1 มีอาการบาดเจ็บ	106	59.6
4.2 ไม่มีอาการบาดเจ็บ	72	40.4

จากตารางที่ 1 พบว่า



- 1) สถานภาพโดยทั่วไปของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีมีจำนวนทั้งสิ้น 178 คน เพศชาย 139 คน (69.1) เพศหญิง 54 คน (30.9)
- 2) รายการที่ทำการแข่งขันทั้งสิ้น 3 รายการคือ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 48 “ดอกจันทน์บ้านเชียงเกมส์” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จำนวน 90 คน (50.6), กีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภูมิศาสตร์ภาคกลาง “ราชนครินทร์เกมส์” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จำนวน 53 คน (29.8) , กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย รอบคัดเลือกโซนภาคกลาง “กาญจนาเกมส์” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จำนวน 35 คน (19.6)
- 3) ประเภทกีฬาที่ทำการแข่งขันประกอบไปด้วยกีฬาประเภททีมจำนวน 135 คน (75.8) , ประเภทบุคคล จำนวน 43 คน (24.2)
- 4) มีอาการบาดเจ็บจำนวน 106 คน (59.6) , ไม่มีอาการบาดเจ็บ 72 คน (40.4)

ตารางที่ 2 สาเหตุของอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (106 คน)

รายการ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. บาดเจ็บจากปัจจัยภายนอก		
1.1 การปะทะ	42	39.6
1.2 อุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไป	39	36.8
1.3 สภาพสนามไม่สมบูรณ์	20	18.9
1.4 อุปกรณ์ที่ใช้แข่งขัน	5	4.7
2. บาดเจ็บจากปัจจัยภายใน		
2.1 ร่างกายไม่สมบูรณ์	26	24.6
2.2 มีอาการบาดเจ็บมาก่อน	7	6.7
2.3 ขาดทักษะกีฬาที่ดี	12	11.2
2.4 การไม่ประมาณตนเอง	19	17.9
2.5 ความเมื่อยล้าจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน	32	30.2
2.6 การตัดสินใจต่อเหตุฉับพลันในสนาม	10	9.4

จากตาราง 2 พบว่า

- 1) การบาดเจ็บจากปัจจัยภายนอกประกอบไปด้วย การปะทะจำนวน 42 คน (39.6) , อุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไปจำนวน 39 คน (36.8) , สภาพสนามไม่สมบูรณ์จำนวน 20 คน (18.9) , อุปกรณ์ที่ใช้แข่งขันจำนวน 5 คน (4.7)
- 2) การบาดเจ็บที่เกิดจากปัจจัยภายในประกอบไปด้วย ร่างกายไม่สมบูรณ์จำนวน 26 คน (24.6) , มีอาการบาดเจ็บมาก่อนจำนวน 7 คน (6.7), ขาดทักษะกีฬาที่ดีจำนวน 12 คน (11.2) , การไม่ประมาณตนเองจำนวน 19 คน (17.9) , ความเมื่อยล้าจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันจำนวน 32 คน (30.2), การตัดสินใจต่อเหตุฉับพลันในสนามจำนวน 10 คน (9.4)

ตารางที่ 3 แสดงตำแหน่งของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (106 คน)

รายการ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. ส่วนศีรษะ		
1.1 หน้าผาก	2	1.9
1.2 ขมับ	1	0.9
1.3 ท้ายทอย	1	0.9
1.4 ใบหน้า	4	7.2
1.5 คาง	2	1.9
1.6 จมูก	2	1.9
2. ส่วนลำตัว		
2.1 หน้าอก	1	0.9
2.2 ท้อง	8	7.2



2.3 แผ่นหลัง	12	10.9
2.4 เอว	6	5.4
3. รยางค์ส่วนบน		
3.1 หัวไหล่	11	9.9
3.2 แขนท่อนบน	3	2.7
3.3 แขนท่อนล่าง	1	0.9
3.4 ข้อมือ	5	4.6
3.5 นิ้วมือ	7	6.3
4. รยางค์ส่วนล่าง		
4.1 สะโพก	3	2.7
4.2 ต้นขาด้านหน้า	5	4.6
4.3 ต้นขาด้านหลัง	3	2.7
4.4 หัวเข่า	10	9.1
4.5 หน้าแข้ง	2	1.9
4.6 น่อง	5	4.6
4.7 ข้อเท้า	9	8.1
4.8 ฝ่าเท้า	2	1.9
4.9 หลังเท้า	1	0.9

จากตาราง 3 พบว่า

- 1) ส่วนศีรษะประกอบไปด้วย หน้าผาก จำนวน 2 คน (1.9) , ขมับจำนวน 1 คน (0.9) , ท้ายทอยจำนวน 1 คน (0.9) , ใบหน้าจำนวน 4 คน (7.2) , ดวงตาจำนวน 2 คน (1.9) , จมูกจำนวน 2 คน (1.9)
- 2) ส่วนลำตัวประกอบไปด้วย หน้าอกจำนวน 1 คน (0.9) , ท้องจำนวน 8 คน (7.2) , แผ่นหลังจำนวน 12 คน (10.9) , เอวจำนวน 6 คน (5.4)
- 3) รยางค์ส่วนบนประกอบไปด้วย หัวไหล่จำนวน 11 คน (9.9) , แขนท่อนบนจำนวน 3 คน (2.7) , แขนท่อนล่างจำนวน 1 คน (0.9) , ข้อมือจำนวน 5 คน (4.6) , นิ้วมือจำนวน 7 คน (6.3)
- 4) รยางค์ส่วนล่างประกอบไปด้วย สะโพกจำนวน 3 คน (2.7) , ต้นขาด้านหน้าจำนวน 5 คน (4.6) , ต้นขาด้านหลังจำนวน 3 คน (2.7) , หัวเข่าจำนวน 10 คน (9.1) , หน้าแข้งจำนวน 2 คน (1.9) , น่องจำนวน 5 คน (4.6) , ข้อเท้าจำนวน 9 คน (8.1) , ฝ่าเท้าจำนวน 2 คน (1.9) , หลังเท้าจำนวน 1 คน (0.9)

ตารางที่ 4 แสดงลักษณะอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (106 คน)

รายการ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
1. ผิวน้ำ		
1.1 ถลอก	16	15.2
1.2 พุพอง	15	14.1
1.3 ฟกช้ำ	12	11.4
1.4 แผลแตก	7	6.6
2. กล้ามเนื้อ		
2.1 ตะคริว	25	23.6
2.2 อักเสบ	14	13.3
2.3 ฉีกขาด	1	0.9
3. ข้อต่อหรือเอ็นยึดข้อต่อ		
3.1 เคล็ด แผลง	11	10.2



3.2 เคลื่อน หลุด	3	2.9
3.3 เอ็นยึด	1	0.9
4. กระดูก		
4.1 ร้าว	1	0.9
5. ระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บ		
5.1 ระดับไม่รุนแรง ผักซั่มหรือแข่งขันได้	49	46.2
5.2 ระดับปานกลาง ผักซั่มหรือแข่งขันได้แต่ร่างกายไม่สมบูรณ์	45	42.4
5.3 ระดับรุนแรง ต้องพักเพื่อทำการฟื้นฟูจากทีมแพทย์ประจำทีม ไม่สามารถทำการผักซั่มหรือแข่งขันได้	9	8.5
5.4 ระดับรุนแรง ต้องทำการวินิจฉัยและรักษาจากแพทย์โดยทันที	3	2.9

จากตาราง 4 พบว่า

มีการบาดเจ็บที่ผิวหนังประกอบไปด้วย ถลอกจำนวน 16 คน (15.2) , พุพองจำนวน 15 คน (14.1) , ฟกช้ำจำนวน 12 คน (11.4) , แผลแตกจำนวน 7 คน (6.6)

มีอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อประกอบไปด้วย ตะคริวจำนวน 25 คน (23.6) , อักเสบจำนวน 14 คน (13.3) , ผีกขาดจำนวน 1 คน (0.9)

มีอาการบาดเจ็บที่ข้อต่อหรือเอ็นยึดข้อต่อประกอบไปด้วย เคล็ด แผลงจำนวน 13 คน (10.2) , เคลื่อน หลุดจำนวน 3 คน (2.9) , เอ็นยึดจำนวน 1 คน (0.9)

มีอาการบาดเจ็บที่กระดูก ประกอบไปด้วย ร้าวจำนวน 1 คน (0.9)

มีระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บประกอบไปด้วย ระดับไม่รุนแรง ผักซั่มหรือแข่งขันได้จำนวน 49 คน (46.2) , ระดับปานกลาง ผักซั่มหรือแข่งขันได้แต่ร่างกายไม่สมบูรณ์จำนวน 45 คน (42.4) , ระดับรุนแรง ต้องพักเพื่อทำการฟื้นฟูจากทีมแพทย์ประจำทีมไม่สามารถทำการผักซั่มหรือแข่งขันได้จำนวน 9 คน (8.5) , ระดับรุนแรง ต้องทำการวินิจฉัยและรักษาจากแพทย์โดยทันทีจำนวน 3 คน (2.9)

อภิปรายผล

จากการศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีการศึกษา 2566 พบว่า จากนักกีฬาจำนวน 178 คน ที่เป็นตัวแทนจากมหาวิทยาลัยลงทำการแข่งขันรายการกีฬามหาวิทยาลัยจำนวน 3 รายการ พบว่า มีนักกีฬา 102 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 59.6 ที่มีอาการบาดเจ็บในลักษณะที่แตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเกิดจากการผักซั่มและการแข่งขันฯ โดยเมื่อทำการวิเคราะห์ตำแหน่งที่เกิดการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี พบว่า ตำแหน่งที่มีอาการบาดเจ็บมากที่สุดคือบริเวณขา (สายใจ เฟื่องที , 2549 : 63) ซึ่งเกิดจากชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขันเป็นกีฬาที่ต้องใช้ส่วนขาเป็นหลัก อาทิเช่น กีฬาฟุตบอล กีฬาฟุตซอล ซึ่งเป็นกีฬาที่มีจำนวนคนที่มาก ทั้งประเภทชายและประเภทหญิง ลักษณะของการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวโดยส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องอาศัยการทำงานของร่างกายส่วนล่างเป็นสำคัญ ฉะนั้นการที่จะเรียกศักยภาพและความสามารถของผู้เล่นให้ได้สูงสุดจึงมีความจำเป็นที่จะต้องดูแลและให้ความสำคัญ

นอกจากนั้นเมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี พบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บที่พบมากที่สุดคือ การปะทะ ซึ่งลักษณะของชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขันส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ต้องทำการปะทะ เบียดแย่งกับคู่ต่อสู้ฝั่งตรงข้ามตลอดเกมการแข่งขัน แม้นักกีฬาจะเตรียมความพร้อมมาอย่างไรก็พบว่า การปะทะจะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากที่สุด และปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บพบว่า เกิดจากความเมื่อยล้าจากการผักซั่มและการแข่งขัน ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทีมกีฬาทุกทีมไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เมื่ออยู่ในระหว่างการแข่งขัน เนื่องด้วยบริบทการแข่งขันมีระยะเวลาสั้นเพียง 1-2 สัปดาห์ ซึ่งจะต้องลงทำการแข่งขันอย่างต่อเนื่องวันต่อวัน หรือแม้กระทั่งต้องลงทำการแข่งขัน 2-3 แมตช์ต่อวัน ในกรณีที่โปรแกรมการแข่งขันบางรายการ การใช้หลักเวชศาสตร์การกีฬานั้นว่ามีบทบาทอย่างมากต่อการดูแลและฟื้นฟูนักกีฬาให้กับมีความพร้อมมากที่สุดเมื่อจะต้องลงทำการแข่งขัน ซึ่งในอนาคตอาจต้องมีการจัดตั้งหน่วยงานเวชศาสตร์สำหรับปฏิบัติการภาคสนามอย่างเป็นทางการมากขึ้น เนื่องจากการปล่อยให้แต่ละทีมกีฬาดูแลนักกีฬาในทีมของตนเองจะเกิดความไม่ทั่วถึงต่อการดูแลรักษา

อาการบาดเจ็บของนักกีฬา และส่งผลให้นักกีฬามีอาการบาดเจ็บสะสมมากขึ้น โดยการทำกายภาพโดยนักกายภาพข้างสนามจะช่วยประเมินได้ว่านักกีฬาที่เกิดการบาดเจ็บสามารถลงทำการแข่งขันต่อได้หรือไม่ จำเป็นต้องปฐมพยาบาลอย่างไร และถ้านักกีฬาต้องทำการแข่งขันต่อจะต้องป้องกันด้วยเครื่องมือและเทคนิคแบบใดบ้างเพื่อช่วยประคับประคองนักกีฬาให้สามารถเล่นต่อไปได้ (ประวีตร เจนวรรณกุล , 2551 : 5)

ลักษณะการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่พบมากที่สุดคือในตำแหน่งส่วนของผิวหนัง อาทิเช่น แผลถลอก แผลพุพอง แผลซ้ำ และแผลแตก ซึ่งสอดคล้องกับสาเหตุการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่อาการบาดเจ็บเกิดจากการปะทะ จึงส่งผลต่อผิวหนังมากที่สุด ฉะนั้น การป้องกันและดูแลเหตุฉับพลันเฉพาะหน้าเมื่อเกิดเหตุในลักษณะที่มีการปะทะ ทีมแพทย์ประจำทีมของแต่ละทีมจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการประเมินอาการบาดเจ็บ การใช้เวชภัณฑ์ที่เหมาะสมต่อการปฐมพยาบาล และประสานงานกับแพทย์สนาม ซึ่งแพทย์ประจำทีมจำเป็นต้องมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาลหรือผู้เกี่ยวข้องเวชศาสตร์การกีฬาเป็นผู้ประเมิน วินิจฉัยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่สั้นที่สุดซึ่งเป็นงานที่ท้าทายและควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งมิใช่ใครที่จะสามารถทำได้ (ประวีตร เจนวรรณกุล , 2551 : 92)

ระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บแม้จะพบว่าเมื่อนักกีฬาเกิดอาการบาดเจ็บจะสามารถกลับไปลงแข่งขันต่อได้ แต่ก็มีนักกีฬากว่าร้อยละ 42.4 ที่ยังคงมีอาการจากการบาดเจ็บหลงเหลืออยู่และจำเป็นต้องฝึกให้นักกีฬาลงเล่นทั้งที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจเกิดจากหลายปัจจัยเข้ามาประกอบ ไม่ว่าจะเป็นการที่มหาวิทยาลัยมิได้มีนักกีฬาที่เป็นผู้เล่นประสบการณ์สูงมากพอในทีม จึงต้องฝึกใช้ผู้เล่นที่มีความสามารถสูงลงทำการแข่งขันเพื่อผลลัพธ์ที่ดีของการแข่งขัน หรืออาจจะเกิดจากการดูแลของทีมนักกีฬาต่าง ๆ ที่มิได้ครอบคลุมรอบด้านในทางด้านเวชศาสตร์การกีฬาอันเนื่องมาจากจำนวนผู้ช่วยด้านอื่น ๆ ในทีมมีน้อยและมีภาระงานที่ต้องมากในช่วงเวลาการแข่งขัน การดูแลตนเองส่วนใหญ่จึงมักจะเกิดขึ้นโดยตัวนักกีฬาเอง หรือเพื่อในทีมที่ต้องดูแลช่วยเหลือกัน อาทิ การนวดการยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจจะไม่เพียงพอต่อจำนวนของนักกีฬาที่มีอยู่ในทีม ดังนั้น การให้ความสำคัญกับทีมเวชศาสตร์การกีฬา เมื่อมีการแข่งขัน จึงยังมีความจำเป็นที่มหาวิทยาลัยจะต้องให้ความสำคัญและตระหนักถึงประโยชน์ของทีมดังกล่าว เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความพร้อมมากที่สุดสำหรับการรับมือต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน (Brunkel & Khan , 2001 : 107)

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีการศึกษา 2566 ในครั้งนี้ถือเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการบริหารจัดการของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ในด้านการพัฒนาและส่งเสริมกิจการด้านกีฬาของมหาวิทยาลัย การที่แต่ละมหาวิทยาลัยส่งเสริมให้นักศึกษาได้แสดงออกถึงความสามารถในด้านต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเป็นอย่างยิ่ง เพราะยังเป็นการประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัย ดึงดูดให้นักเรียนจากที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งหากมีการผลักดันและส่งเสริมที่เป็นระบบจากมหาวิทยาลัยแล้วนั้นก็จะทำให้ทั้งนิสิต นักศึกษา และมหาวิทยาลัยมีรายรับที่เกิดจากการส่งเสริมและแข่งขันกีฬามากขึ้น ดังจะเห็นได้จาก การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน เช่น กีฬาฟุตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ ในประเทศไทยในปัจจุบันมีรูปแบบการจัดการแข่งขันที่เป็นรูปแบบลีกอาชีพเพิ่มมากขึ้น นักกีฬาเมื่อจบจากระดับมัธยมศึกษาจำเป็นที่จะต้องหาที่เรียนต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งหากมหาวิทยาลัยใดมีโปรแกรมที่รองรับจำนวนนักกีฬาจากโรงเรียนต่าง ๆ ก็จะทำให้ได้เปรียบในการบริหารจัดการในมหาวิทยาลัยมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการดูแลด้านต่าง ๆ กับนักกีฬาไม่ว่าจะเป็นสวัสดิการและการดูแลการบาดเจ็บกับนักกีฬา ยังคงเป็นภารกิจสำคัญของมหาวิทยาลัย สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้นักกีฬาที่เข้าเรียนสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการเล่นด้านการเล่น และร่างกายของนักกีฬาเมื่อเกิดการบาดเจ็บ ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลด้านร่างกายให้กับนักกีฬา และหากมีข้อมูลสำคัญด้านการบาดเจ็บจะทำให้บุคลากรสามารถจัดซื้อ จัดหาอุปกรณ์ เวชภัณฑ์ที่เป็นประโยชน์และตรงต่อความต้องการของทีมต่าง ๆ ในการดูแลและป้องกันการบาดเจ็บที่ดีในอนาคตได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การศึกษาในครั้งนี้สามารถเป็นข้อมูลสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีในการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ในปีถัดไปได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป



1. ควรมีการศึกษาลงรายละเอียดถึงการบาดเจ็บโดยอาจมีการแยกเวลาที่เกิดจากการบาดเจ็บนั้นเป็นการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม หรือจากการแข่งขัน เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในการจัดเตรียมความพร้อมทั้งบุคลากรและเวชภัณฑ์ทางกีฬาได้อย่างทันที่ต่อสถานการณ์

เอกสารอ้างอิง

ชาญกิจ คำพวง. (2548). การบาดเจ็บของผู้นำเต้นแอโรบิคในกรุงเทพมหานคร ปีพ.ศ. 2549. ปริญญาโท กศ.ม.

(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประวิตร เจนวรรณกุล. (2551). กายภาพบำบัดทางการกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สายใจ เพ็งที และคณะ. (2559). การบาดเจ็บของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาค

ตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 39. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

Brunkel P, Khan K. **Clinical sports medicine**. 2nd ed. Sydney: Mcgraw-Hill; 2001