

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลการบาดเจ็บทั้งหมดในด้านชนิดของการบาดเจ็บและช่วงเวลาที่เกิดการบาดเจ็บ ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 จังหวัดแพร่ จำนวน 124 คน ได้แก่ ทีมนักฟุตบอลเยาวชนเขต 4 จังหวัดร้อยเอ็ด,เขต 5 จังหวัดเชียงใหม่, เขต 6 จังหวัดนครสวรรค์, เขต 7 จังหวัดสุพรรณบุรี,เขต 8 จังหวัดนครศรีธรรมราช, เขต 9 จังหวัดนราธิวาส, เขต 10 จังหวัดกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบสำรวจการบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอล (เยาวชน) ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 17 จังหวัดแพร่ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### สรุปผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล การบาดเจ็บทั้งหมด ในด้านชนิดของการบาดเจ็บ และช่วงเวลาที่เกิดการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ในการแข่งขันกีฬา ฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาเยาวชน ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 พบว่า ส่วนใหญ่ นักกีฬาฟุตบอลมีอายุ 17 ปี มีจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 รองลงมา อายุ 18 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 จากนักกีฬาทั้งหมด 124 คน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนสูง และน้ำหนักจำแนกตามเขต พบว่า ส่วนสูงโดยเฉลี่ย สูง 171.28 เซนติเมตร และน้ำหนักโดยเฉลี่ย น้หนัก 63.25 กิโลกรัม

2. ประสิทธิภาพการเล่น และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล แบ่งได้ดังนี้

- 2.1 ประสิทธิภาพการเล่นกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนส่วนใหญ่มี ประสิทธิภาพ การเล่นกีฬาฟุตบอลอยู่ที่ 10 ปี มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 รองลงมา มี ประสิทธิภาพ 6 ปี มีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3

2.2 ประสพการณ์การแข่งขันกีฬาฟุตบอล พบว่า นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนส่วนใหญ่ มีประสพการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอยู่ที่ 5 ปี มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 รองลงมา มีประสพการณ์ 4 ปี มีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6

2.3 ประสพการณ์การแข่งขันกีฬานักเรียนระหว่างสถาบัน พบว่า นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนส่วนใหญ่ มีประสพการณ์ 5 ปี กับ 6 ปี มีจำนวน เท่ากัน คือ 29 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 รองลงมา มีประสพการณ์อยู่ที่ 3 ปี กับ 7 ปี มีจำนวนเท่ากัน คือ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7

2.4 ประสพการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย พบว่านักกีฬาฟุตบอลเยาวชนส่วนใหญ่ มีประสพการณ์ 2 ปี มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 รองลงมา มีประสพการณ์ 1 ปี มีจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9

2.5 ประสพการณ์การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่า นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนส่วนใหญ่ ยังไม่เคยมีประสพการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติเลย มีจำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 57.3 รองลงมา ประสพการณ์ 1 ปี มีจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4

3. ชนิดของการบาดเจ็บทั้งหมดที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 17 จังหวัดแพร่ สรุปได้ดังนี้ :-

- กล้ามเนื้อฟกช้ำ
- ข้อเท้าแพลง
- ข้อเข่า
- แผลถลอก
- แผลแตก
- ข้อมือหลุด/เคลื่อน
- ข้อไหล่หลุด/เคลื่อน

พบว่าชนิดของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งและพบมากที่สุดในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 เป็นการบาดเจ็บกล้ามเนื้อฟกช้ำ มากที่สุด จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8 รองลงมา ได้แก่ การบาดเจ็บข้อเท้าเคลื่อน/หลุด(ข้อเท้าแพลง) จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และการบาดเจ็บบริเวณข้อเข่ามีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3

4. ช่วงเวลาการบาดเจ็บในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 17 แบ่งได้ ดังนี้ :-

4.1 การบาดเจ็บขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน มีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจำนวน 44 คน

4.1.1 จำนวนครั้งของการบาดเจ็บขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน พบว่ามีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจำนวน 2 ครั้ง มากที่สุดมีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2

4.1.2 ความถี่ในการเตรียมร่างกายก่อนการเล่นหรือก่อนการแข่งขัน

- การอบอุ่นร่างกายเป็นประจำ มีจำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 85.5 รองลงมา มีการอบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7

- การยืดกล้ามเนื้อก่อนการแข่งขัน พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำ มีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 91.6 รองลงมา ยืดกล้ามเนื้อเป็นบางครั้งมีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4

- การฝึกกล้ามเนื้อของนักกีฬา พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีการฝึกกล้ามเนื้อเป็นบางครั้ง มีจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 รองลงมา มีการฝึกกล้ามเนื้อเป็นประจำมีจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 43.5

4.2 การบาดเจ็บขณะแข่งขันมีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจำนวน 45 คน เป็นช่วงเวลาที่ นักกีฬาได้รับบาดเจ็บมากที่สุด พบว่า

4.2.1 จำนวนครั้งของการได้รับบาดเจ็บในช่วงขณะแข่งขัน พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ได้รับบาดเจ็บขณะแข่งขัน จำนวน 2 ครั้ง มีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0

4.2.2 การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน พบว่า นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันส่วนใหญ่จะบาดเจ็บในการแข่งขัน ในนัดที่ 1 มีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมา ได้รับบาดเจ็บในการแข่งขัน นัดที่ 2 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2

4.2.3 การใส่อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ

- การใส่สนับเข่าในการแข่งขัน พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ใส่สนับเข่าเป็นบางครั้ง เป็นจำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 49.2 รองลงมา ไม่เคยใส่สนับเข่ามีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 40.3

- การใส่สนับแข้ง พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ใส่สนับแข้งเป็นบางครั้ง มีจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 62.1 รองลงมา มีนักกีฬาใส่สนับแข้งเป็นประจำ มีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 37.1

- การใส่สนับข้อเท้า พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ ใส่สนับข้อเท้าเป็นบางครั้ง มีจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 รองลงมา มีนักกีฬาไม่เคยใส่สนับข้อเท้า มีจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3

4.2.4 การกลับมาฝึกซ้อมหรือแข่งขันของนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บพบว่านักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บส่วนใหญ่ กลับมาฝึกซ้อมหรือทำการแข่งขันได้ มีจำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 82.3 รองลงมาต้องพักฟื้นระยะหนึ่ง มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1

4.3 การบาดเจ็บขณะฝึกซ้อมหลังการแข่งขันมีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บจำนวน 7 คน

4.3.1 จำนวนครั้งของการได้รับบาดเจ็บในช่วงการฝึกซ้อมหลังการแข่งขันพบว่านักกีฬาได้รับบาดเจ็บมากที่สุดจำนวน 1 ครั้ง มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8

4.3.2 การปฏิบัติตัวหลังการได้รับบาดเจ็บ พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ปฏิบัติตัวหลังการได้รับบาดเจ็บ โดยการหยุดพักจนอาการทุเลาลง มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1 รองลงมาทำการรักษาเอง เช่น ใ้ยาทา มีจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 47.6 รองลงมาพบแพทย์เพื่อรับการรักษา มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 21.9 ตามลำดับ

4.4 นักกีฬาไม่ได้รับบาดเจ็บ จำนวน 28 คน

พบว่าช่วงเวลาของการได้รับบาดเจ็บ นักกีฬาได้รับบาดเจ็บในช่วงการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 มากที่สุดในช่วงขณะแข่งขัน มีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 รองลงมา ได้เป็นการบาดเจ็บในช่วงขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน มีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5

#### อภิปรายผล

วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม (2537) ฎุข้อที่สามของนิเวศน์กับการบาดเจ็บบางกีฬา Sir Isaac Newton ได้ค้นพบความจริงเกี่ยวกับแรงและการเคลื่อนไหวของมวล ซึ่งสรุปได้เป็นกฎได้สามข้อ (Cochran) ฎุข้อที่สามซึ่งมีเนื้อหาสั้นๆว่า “ปฏิกิริยา (Reaction) ย่อมเท่ากับกิริยา (Action) แต่กระทำในทิศทางที่ตรงกันข้าม” นั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับมากที่สุดในการช่วยอธิบายการเกิดและวิธีป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย ซึ่งรวมถึงอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาด้วย (Radim et al. 1979) แรงที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บทางกีฬานั้นอาจมีแหล่งกำเนิดจากภายนอก หรือภายในร่างกายก็ได้ เมื่อมีแรงมากระทำ ร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาทางฟิสิกส์เพื่อดูดซับแรงสองวิธีคือ โดยการปรับรูปหรือโดยการถอยหลังไปตามแนวแรงเพื่อหน่วงความเร็วลง และทำการสลายแรงโดยอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อ ในบริเวณนั้น ปฏิกิริยาแบบหลังนี้ต้องอาศัยการฝึกทักษะและสมรรถภาพทางกายเป็นสำคัญ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นขึ้นอาจเป็ากการกระทำของแรงเพียงครั้งเดียวในกรณีที่แรงนั้นมีขนาดมาก

พอ หรืออาจต้องกระทำอย่างซ้ำซากเป็นเวลานานจึงจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นได้ในกรณีที่แรงนั้นมีขนาดน้อย

การบาดเจ็บจากการกีฬาเกิดขึ้นได้เสมอๆในการเล่นกีฬาทุกชนิดและสามารถเกิดขึ้นได้กับร่างกายทุกส่วน การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นมีตำแหน่งที่แตกต่างกันซึ่งก็แล้วแต่การใช้ข้อวิริยะทำงานหนักไปในทางใด การบาดเจ็บส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในอวัยวะที่มีการเคลื่อนไหว เช่น แขน หรือขา เพราะเป็นส่วนที่ใช้มากในการเคลื่อนไหวที่สำคัญสำหรับการเล่นกีฬา สาเหตุของการบาดเจ็บส่วนใหญ่จะพบอยู่ 2 สาเหตุคือ มาจากตัวผู้เล่นเอง (intrinsic) เช่น ความไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่น ความไม่พร้อมของร่างกายอันเนื่องมาจากการฝึกซ้อมที่น้อยเกินไปทำให้ไม่สมบูรณ์ หรือการฝึกซ้อมที่มากเกินไปทำให้เกิดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ทางด้านจิตใจก็จะก่อให้เกิดความผิดพลาดในการคาดคะเน คาดการณ์ผิด ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ และจากภายนอก (extrinsic) เช่น ดินฟ้าอากาศ สนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน ผู้ตัดสิน ตลอดจน ผู้ดูซึ่งล้วนอยู่ในสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น

ในการแข่งขันกีฬาในระดับเยาวชนของประเทศไทยก็จะมีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติที่ทางการกีฬาแห่งประเทศไทยได้จัดให้มีการแข่งขันทุกปี จะมีการให้แต่ละจังหวัดสลับกันเป็นเจ้าภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เยาวชนของชาติเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการเล่นกีฬาต่อไป

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายทั้งในต่างประเทศและในเมืองไทย กีฬาฟุตบอลจัดอยู่ในประเภทกีฬาปะทะ ซึ่งก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บขึ้นอย่างมากมายในนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่คุณศึกษาได้ทำการศึกษาดังกล่าวถึงบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอลในระดับเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 เมืองแพร่เกมส์ ซึ่งสามารถอภิปรายผลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 17 นักกีฬาฟุตบอลมีอายุ 17 ปีเป็นจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 65.1 รองลงมาคืออายุ 18 ปี จำนวน 35 คนคิดเป็นร้อยละ 28.2 จากนักกีฬาทั้งหมด 124 คน ส่วนข้อมูลส่วนสูงและน้ำหนักของนักกีฬาส่วนใหญ่ มีส่วนสูงโดยเฉลี่ย 171.28 เซนติเมตร และมีน้ำหนักโดยเฉลี่ย 63.25 กิโลกรัม

2. ประสิทธิภาพการเล่นกีฬาฟุตบอล และการแข่งขันกีฬาฟุตบอล จำแนกได้ดังนี้

- 2.1 ประสิทธิภาพการเล่นกีฬาฟุตบอล นักกีฬาส่วนใหญ่ มีประสิทธิภาพการเล่นฟุตบอล ตั้งแต่ 2 ปี จนถึง 10 ปี โดยพบว่า ส่วนใหญ่ มีประสิทธิภาพการเล่นฟุตบอลมาแล้ว ถึง 10 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 รองลงมาคือมีประสิทธิภาพการเล่นฟุตบอล 6 ปี จำนวน 19 คน คิด

เป็นร้อยละ 15.3 ส่วนประสบการณ์น้อยที่สุด คือ 2 ปี มี 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์การเล่นฟุตบอลมานาน อาจจะมีนักกีฬาฟุตบอลบางคน มีประสบการณ์การเล่นฟุตบอลไม่นานนัก แต่อาจเป็นเพราะว่า นักกีฬาคนนั้นมีทักษะและเทคนิคในการเล่นเป็นอย่างดี จึงทำให้เกิดการพัฒนาการอย่างรวดเร็ว

2.2 ประสบการณ์การแข่งขันกีฬาฟุตบอล ในที่นี้ ไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าเป็นการแข่งขันในระดับใด พบว่า ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน 4-5 ปี จำนวน 28 คน และ 30 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 และ 24.2 ตามลำดับ และมีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาฟุตบอลน้อยที่สุด 10 ปี มีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2

2.3 ประสบการณ์การแข่งขันกีฬาฟุตบอลนักเรียนระหว่างสถาบัน พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ มีประสบการณ์การแข่งขัน 5 ถึง 6 ปี มีจำนวน เท่ากัน คือ 29 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 จะเห็นว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลนักเรียนระหว่างสถาบันมาแล้วทุกคน

2.4 ประสบการณ์การแข่งขันกีฬาฟุตบอลนักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬา ระดับนี้จำนวน 2 ปี มีจำนวน 49 คนคิดเป็นร้อยละ 39.5 ส่วนนักกีฬาที่ไม่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาระดับนี้ มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2

2.5 ประสบการณ์การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ไม่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับนี้มาก่อน โดยครั้งนี้เป็นการเข้าร่วมแข่งขันเป็นครั้งแรก มากถึง 77 คน คิดเป็นร้อยละ 57.3 รองลงมา มีประสบการณ์มาแล้ว 1 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4

ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาตินั้นพบว่า นักกีฬาบางส่วนจะมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลในระดับนี้มาบ้าง ซึ่ง นักกีฬาส่วนใหญ่ ก็จะเคยมีประสบการณ์ จากการเล่นหรือแข่งขัน ในระดับที่แตกต่างกันมา เช่น เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬานักเรียนนักศึกษามาก่อน เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันมาก่อน ซึ่งนักกีฬาดังกล่าวก็อาจจะมีประสบการณ์ในการเล่นกีฬาฟุตบอลมานาน รวมไปถึงการแข่งขันที่ไม่เป็นทางการ เช่น การแข่งขันกีฬาในสถาบัน และจากการที่นักกีฬามีประสบการณ์ในการเล่นที่ยาวนานนั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้นักกีฬาเหล่านี้สามารถพัฒนาทักษะและไหวพริบในการเล่นกีฬาฟุตบอลเพิ่มมากขึ้น ยังส่งผลให้นักกีฬามีการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง และในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 นี้ก็เช่นกัน นักกีฬาส่วนใหญ่ จะมีประสบการณ์ในการเล่นที่นาน รวมไปถึงการแข่งขันในระดับต่าง ๆ ด้วย และนักกีฬาเหล่านี้จะสามารถพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้นไปอีกในระดับหนึ่งได้ ถ้าได้รับการฝึกฝนทางทักษะที่ถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอจากผู้ฝึกสอนต่อไปในอนาคต

### 3. ชนิดของการบาดเจ็บ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลชนิดของการบาดเจ็บ เป็นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 จังหวัดแพร่ แยกชนิดการบาดเจ็บได้ดังนี้ :-

1. กล้ามเนื้อฟกช้ำ พบว่านักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่เกิดการบาดเจ็บกับกล้ามเนื้อฟกช้ำเป็นส่วนใหญ่ มากถึง 27 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8 ของการบาดเจ็บทุกชนิด การบาดเจ็บต่อหน่วยกล้ามเนื้อ-เอ็น เกิดขึ้นได้ 2 ลักษณะคือ

#### 1.1 การฟกช้ำ

วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (2537) การฟกช้ำ(Contusion) เกิดจากการถูกตีหรือถูกกระแทกด้วยอุปกรณ์กีฬา ที่เป็นของแข็ง โยกล้ามเนื้อ (Muscle fiber) บางส่วนจะมีการฉีกขาดทำให้มีเลือดออกและเลือดคั่ง เลือดคั่งอยู่ในใจกลางของมัดกล้ามเนื้อ เรียกว่า intramuscular haematoma เกิดจากการฉีกขาดของโยกล้ามเนื้อตรงใจกลางของมัดกล้ามเนื้อ (central muscle tear) แต่ถ้ามีการฉีกขาดของโยกล้ามเนื้อบริเวณรอบนอก (peripheral muscle tear) จะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า intemuscle haematoma คือมีเลือดคั่งอยู่ระหว่างมัดกล้ามเนื้อซึ่งสามารถเข้ไปตามซอกมัดกล้ามเนื้อได้ จึงทำให้มีการปวดน้อยกว่า และจะตรวจพบรอยเขียวคล้ำที่เกิดจากการไหลเซาะของเลือดได้ การบวมจะเกิดขึ้นเล็กน้อยเพียงใดย่อมขึ้นกับขนาดของแรงที่มากระทบ ความรุนแรงอาจทำให้เกิดการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยตรงบริเวณที่มีการบาดเจ็บทำให้เกิดเป็นรอยเขียวช้ำหรือจ้ำเลือด

#### 1.2 การฉีกขาด/ถลอก

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2539) กล้ามเนื้อฉีกขาด (strain) เกิดจาก 2 สาเหตุ คือ แรงกระทบจากภายนอกและตัวกล้ามเนื้อเอง ดังนี้:-

1. จากแรงกระทบภายนอก เกิดจากการกระทบของแข็งที่แรงมากทำให้กล้ามเนื้อถึงกับฉีกขาดและมีเลือดออกมาก

2. จากตัวกล้ามเนื้อเอง เมื่อวิ่งหลบหลุม กระตุก หรือเปลี่ยนท่าการเล่นกีฬาทันที ทำให้มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อมัดนั้น โดยฉับพลัน เกิดการฉีกขาดขึ้น ทั้งนี้เพราะกล้ามเนื้อมัดนั้นไม่แข็งแรง มีความทนทานน้อย

2 ข้อเท้าแพลง เป็นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบ่อยรองลงมาที่พบในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 นี้ มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 เป็นการบาดเจ็บที่ต้องให้ความสำคัญชนิดหนึ่ง ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2539) ในบรรดาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับข้อต่อเนื่องจากการกีฬา พบว่าข้อเท้าเป็นข้อต่อที่ได้รับการบาดเจ็บมากที่สุด และเป็นการบาดเจ็บชนิดข้อเท้าแพลงเป็นอันดับหนึ่ง

ข้อเท้าแพลงหรือข้อเท้าเคล็ด (sprain) หมายถึงการที่เอ็นยึดข้อเท้าได้รับการบาดเจ็บ การบาดเจ็บจะมีมากหรือน้อยย่อมแตกต่างกันไป สุดแต่แต่ว่าความรุนแรงของอันตรายที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะประเภทกีฬาที่ต้องใช้เท้าในการเล่น เช่น กีฬาฟุตบอล ตะกร้อ วิ่ง ฯลฯ โดยมีการพลิกของ ข้อเท้าและกลายมาเป็นข้อเท้าแพลงในที่สุด โดยพบมากที่สุดเกือบร้อยละ ๖๐ ที่ด้านนอกของ ข้อเท้า

3. ข้อเข่า เป็นการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบ่อยเป็นอันดับสาม มีจำนวน 19 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.3 ซึ่งการบาดเจ็บของเข่านี้ถือว่าเป็นการบาดเจ็บที่สำคัญมากเพราะในทุกชนิดกีฬา ข้อเข่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเสมอ

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ (2539) ข้อเข่าเคล็ด ข้อเข่าแพลง (sprain) เกิดจากเอ็นยึดข้อเข่าได้รับบาดเจ็บ เอ็นยึดข้อเข่าที่ได้รับบาดเจ็บบ่อยที่สุด คือ ทางด้านในของข้อเข่าและด้านนอกรองลงมา ซึ่งเราเรียกว่าข้อเคล็ดหรือข้อแพลง สำหรับเอ็นที่เสี่ยงต่อการเกิดข้อเคล็ดข้อแพลงคือ กลุ่มเอ็น ที่เกาะอยู่ภายนอกของข้อเข่า ทั้งด้านในและด้านนอก (โดยปกติจะพบว่าเอ็นด้านในข้อเข่าได้รับบาดเจ็บมากกว่า เพราะมีแรงที่มากกระทำทางด้านนอกข้อเข่าโดยตรงได้ง่าย)

4. แผลถลอก (Abrasion) เป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากการเสียดสี เช่น การถลันล้ม ผิวหนัง ไถลไปกับพื้นดินที่สากและแข็ง จนทำให้พื้นผิวบนของผิวหนังถูกแรงเสียดสีให้หลุดไปแต่ไม่ลึกไปจนถึงชั้นของผิวหนังทั้งหมด จะมีเลือดออก พบเพียงแบบซึม ๆ การหายเกิดขึ้นรวดเร็วถ้าไม่มีการติดเชื้อ หรือ โรคแทรกซ้อน และถ้าลึกถึงชั้นไขมันใต้ผิวหนังมีเลือดกระจายอยู่ เลือดก็จะออกมามาก อันตรายที่เกิดจากแผลถลอก ขึ้นอยู่กับลักษณะที่ผิวหนังถลอก ยิ่งแผลถลอกลึกเข้าไปในชั้นของผิวหนังเพียงไร ก็จะมีอันตรายและความเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น

5. แผลแตก เป็นการบาดเจ็บที่เกิดจากผิวหนังฉีกขาด หรือแผลฉีกขาด เกิดจากการที่ผิวหนังถูกกระทบกระแทกอย่างรุนแรงจากของแข็งที่ขรุขระ เช่น กำปั้น ข้อศอก ของที่มีสันแข็งหรือมีเหลี่ยมแข็ง ทำให้ผิวหนังแตกแยกออกจากกันเป็นบาดแผลให้เห็น และมีเลือดออก ซึ่งเลือดที่ออกมานั้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับขนาดและจำนวนของเส้นเลือดที่ได้รับอันตราย และความลึกของบาดแผลถึงแม้ว่าการบาดเจ็บชนิดนี้จะไม่พบบ่อยมากที่สุดแต่ก็ควรตระหนักไว้เสมอ หากเกิดอาการเลือดออกมากอาจเป็นอันตรายต่อนักกีฬาได้

#### 6. ข้อมือหลุด/เคลื่อน

กิตติ จิระรัตน โพธิ์ชัย (2537) กระดูกหักและข้อเคลื่อนหลุด เป็นการบาดเจ็บที่พบได้บ่อยทั้งในขณะฝึกซ้อมหรือขณะทำการแข่งขัน แต่มักไม่ค่อยได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักกีฬา ไม่ทราบว่าตัวเองได้รับบาดเจ็บหรือจากการที่แพทย์เองไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการรักษากระดูกหักชิ้นเล็กๆ ในมือเท่าที่ควร กระทั่งมีผลแทรกซ้อนตามมา กระดูกข้อมือ



หัก ตำแหน่งที่พบบ่อยที่สุดคือ กระดูก scaphoid ซึ่งเป็นกระดูกข้อมือแถวแรกติดกับกระดูกเรเดียส แรงที่ทำให้กระดูกหักนั้น มักเกิดจากการหกล้ม เอามือยันพื้น ทำให้ข้อมือกระดกมากเกินไป ผู้ป่วยจะมีอาการปวดข้อมือ กดเจ็บที่บริเวณ โคนนิ้วหัวแม่มือ ทางด้านหลังมือในช่วงระหว่างเส้นเอ็นสองเส้นที่ทำหน้าที่เหยียดนิ้วหัวแม่มือ (anatomical snuff box) ถ้าเป็นกระดูกแตกที่ไม่เคลื่อนจากที่ จะวินิจฉัยได้ยากแม้จะดูจากภาพถ่ายเอกซเรย์ก็ตาม การบาดเจ็บชนิดนี้ต้องได้รับการรักษาอย่าง ถูกต้องตั้งแต่ในระยะแรก การรักษาที่ช้าหรือไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ มากมาย และบางครั้งอาจทำให้นักกีฬานั้น ๆ ไม่สามารถกลับไปเล่นกีฬาเดิมได้

7. ข้อไหล่หลุด/เคลื่อน แขนและข้อไหล่เกิดการบาดเจ็บจากการปะทะกันในการเล่นกีฬา ฟุตบอล บรริง มโหฬาร (2537) การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ การบาดเจ็บอาจเกิดขึ้นจากการ ได้รับแรงโดยตรงที่บริเวณไหล่ เช่น กระแทกพื้นจากการเสียดล้ม กระแทกกับวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ในการแข่งขันกีฬา หรือปะทะกับผู้เล่นด้วยกัน หรือโดยทางอ้อม จากแรงที่กระแทกผ่านบริเวณอื่น ทำให้เกิดการงัดหัก หรือบิดหมุนจนข้อเคลื่อน

ข้อไหล่เป็นข้อต่อที่สำคัญ ทำหน้าที่เชื่อมระหว่างลำตัวกับแขน ซึ่งถูกใช้งานเสมอใน กีฬาทุกประเภท ดังนั้นจึงเกิดการบาดเจ็บได้บ่อย ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุ หรือการใช้เกิน การบาดเจ็บ ของนักกีฬาหากได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะช่วยให้นักกีฬาสามารถกลับสู่สนามได้ตั้งเดิมอย่างมี ประสิทธิภาพ

กีฬาฟุตบอลเป็นชนิดกีฬาที่มีการปะทะกันตลอดเวลาที่มีการบังคับลูกฟุตบอล โอกาส ถูกกระทบกระแทกจากด้านหน้าและด้านหลังจึงมีมากการปะทะกันและหกล้มจึงเป็นสาเหตุทำให้ กล้ามเนื้อฟกช้ำและถลอกมีการเกิดขึ้นมาก ส่วนการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากข้อเท้าและข้อเข่ามีนักกีฬา ฟุตบอลได้รับบาดเจ็บมากเป็นอันดับ 2 และ 3 ตามลำดับ ทั้งนี้สาเหตุน่าจะมาจากตัวนักกีฬาที่ มีความมุ่งมั่นสูงและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ในการเข้าปะทะกัน จึงทำให้เกิดการบาดเจ็บที่เป็น อันตรายได้

4. การบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาเยาวชนแห่งชาตินั้นจาก การที่ได้ทำการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งการบาดเจ็บของนักกีฬาออกเป็น 3 ช่วง คือ

1. การบาดเจ็บในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนที่จะทำการแข่งขัน
2. การบาดเจ็บในขณะที่กำลังทำการแข่งขัน
3. การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นหลังจากทำการแข่งขันเสร็จสิ้นลงแล้ว

1. การบาดเจ็บที่นักกีฬาฟุตบอลได้รับในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนที่จะทำการแข่งขันมีอัตราการเกิดขึ้นเท่าๆกันกับการเกิดการบาดเจ็บขณะที่กำลังแข่งขัน คือการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันมีจำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 35.5 และการบาดเจ็บขณะทำการแข่งขันมีจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 เพราะกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภทปะทะ จึงกล่าวได้ว่าการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันและในขณะที่ทำการแข่งขัน นักกีฬาส่วนใหญ่มีความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและมีความตั้งใจในขณะที่ทำการแข่งขันเพื่อจุดมุ่งหมายคือ ชัยชนะ และนักกีฬายังมีอายุน้อยขาดความ ยั้งคิดที่เหมือนกับผู้ใหญ่ ซึ่งก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ได้รับบาดเจ็บได้ง่าย ส่วนการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นหลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันที่พบน้อยเพราะว่าเป็นการบาดเจ็บที่เล็กน้อย เช่น เมื่อยล้าหรือฟกช้ำ ดำเขียว เป็นต้น

1.1 การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันมีส่วนสำคัญ พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมถึง 106 คน คิดเป็นร้อยละ 85.5 ซึ่งจะส่งผลดีในเรื่องกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตื่นตัว และมีความพร้อมที่จะทำการฝึกซ้อมและทำการแข่งขัน

การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน สามารถช่วยป้องกันการปวดกล้ามเนื้อ ได้ ทั้งนี้เพราะการอบอุ่นร่างกาย ทำให้โลหิต ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น กล้ามเนื้อมีความพร้อมในการทำงานได้มาก โดยมีของเสียคั่งค้างน้อย การคั่งค้างของของเสีย ยังมีมากเท่าไร กล้ามเนื้อก็จะยังมีอาการปวดเมื่อยมาก ถ้านักกีฬามีการอบอุ่นร่างกายที่ถูกต้อง และเพียงพอ กล้ามเนื้อจะได้รับออกซิเจนจากโลหิตได้มากพอ ก่อนที่จะเริ่มการแข่งขัน และจะทำการแข่งขันได้เวลานานและมีประสิทธิภาพ การอบอุ่นร่างกายหากหลงฝึกซ้อมหรือแข่งขัน โดยมีการอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอหรือไม่ถูกต้อง จะทำให้ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ทัน กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เอ็น หรือข้อต่อได้ง่าย

1.2 การยืดกล้ามเนื้อก่อนการแข่งขันก็มีส่วนสำคัญอีกประการหนึ่ง พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีการยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำมีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 91.6 ซึ่งการยืดกล้ามเนื้อ มีผลในการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งจะเคลื่อนไหวในทิศทางต่างๆ ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ

1.3 การฝึกกล้ามเนื้อของนักกีฬา พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีการฝึกกล้ามเนื้อเป็นบางครั้ง มีจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 56.5 จะเห็นว่านักกีฬามีการฝึกกล้ามเนื้อเป็นส่วนน้อย การฝึกกล้ามเนื้อก็เป็นการฝึกอีกอย่างที่เป็นต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล ในความเป็นจริงการฝึกกล้ามเนื้อเป็นการเพิ่มความแข็งแรง และเพิ่มความทนทานให้กับนักกีฬา ไม่ให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการเล่นฟุตบอล ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลต้องมีการฝึกกล้ามเนื้อด้วย ผู้ฝึกสอนก็ต้องมีความรู้ทางด้านนี้ด้วย เพราะการฝึกกล้ามเนื้อ

ถ้าฝึก ไม่ถูกหลักแล้วก็จะก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวผู้ฝึกได้ และจะเป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาได้รับการบาดเจ็บมากขึ้น

ธวัช วีรศิริวัฒน์ (2537) นอกจากการเตรียมร่างกายดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีสาเหตุอื่นต้องคำนึงถึง เนื่องจากมีผลกระทบให้เกิดการบาดเจ็บ การเตรียมตัวก่อนการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ ใช้ความสามารถที่มีอยู่ถึงขีดสูงสุดของตนได้ การเตรียมตัวไม่พร้อม ก่อนการลงเล่นกีฬา จะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บทางกีฬาขึ้น การเตรียมตัวที่ไม่พร้อมก่อนเล่นกีฬา เช่น

1. การแต่งกายไม่เหมาะสม ได้แก่ การแต่งกายไม่เหมาะสมกับประเภทของกีฬา ชุดแต่งกายที่คับ หรือหลวมเกินไป เนื้อของผ้าที่ทำให้การระบายความร้อนและเหงื่อออกจากร่างกายได้ยาก รองเท้าคับหรือหลวมเกินไป ทำให้หนังเท้าพอง ช้ำเท้าพลิก หรือการทรงตัวได้ไม่ดี ทำให้ล้มได้ง่าย

2. การไม่ใช้อุปกรณ์เครื่องป้องกัน กีฬาทุกชนิด ถ้านักกีฬาสามารถใช้เครื่องป้องกันได้โดยไม่ติดคติดัก นักกีฬาควรใช้เพื่อลดอันตรายจากการบาดเจ็บ

3. การพักผ่อน นักกีฬาที่พักผ่อน ไม่เพียงพอ ให้ร่างกายไม่ฟื้นตัวเต็มที่ จากการฝึกซ้อมหรือแข่งขันในครั้งก่อน ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ และเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

4. การรับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน การรับประทานอาหารที่อิ่มจัดก่อนลงเล่นกีฬา อาจทำให้การหายใจไม่สะดวก ในนักกีฬาที่มีการกระทบกระเทาะ กระทบอาหารที่มีอาหารอยู่เต็มอาจแตกได้ง่าย หากถูกกระทบบริเวณหน้าท้องแรง ๆ

5. การกินยาก่อนการเล่น ยาที่นักกีฬาแอบใช้ก่อนการแข่งขัน ยาแก้แพ้ แก้หวัด แก้ไอ แก้เส็บ จะมีฤทธิ์ข้างเคียงทำให้การประสานงานระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อเลวลง สมองและกล้ามเนื้อต้องการการพักผ่อน ทำให้โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บมีมากขึ้น

6. ความชำนาญในการเล่น กีฬาทุกชนิด ต่างก็มีเทคนิคและวิธีการเล่นเฉพาะอย่างทั้งส่วนที่เป็นเทคนิคพื้นฐาน และส่วนที่เป็นเทคนิคพลิกแพลง ผู้เล่นจะต้องมีการฝึกหัด ตามวิธีการที่ถูกต้อง ตามขั้นตอน และฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ จะทำให้มีประสิทธิภาพในการเล่น ถ้าขาดความชำนาญ อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ง่าย

7. สามัญสำนึกในขณะที่เล่น ผู้เล่นกีฬาทุกคนจะต้องระลึกและคำนึงอยู่เสมอว่า อุบัติเหตุและการบาดเจ็บทางกีฬา สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การเล่นที่ขาดความระมัดระวัง และไม่ใส่ใจที่จะป้องกันตนเองและผู้อื่น มีความมุ่งมั่นที่จะเอาชื่อเสียงหรือชัยชนะ โดยไม่คำนึงถึง

อันตรายที่เกิดขึ้น เกี่ยวกัย ทั้ง ๆ ที่ไม่สมควร เล่นนอกกติกาอย่างรุนแรง และไม่พยายามหลีกเลี่ยง การปะทะ สาเหตุดังกล่าว จะเป็นหนทางที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ง่าย

2. การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ทำการแข่งขันมีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บมากที่สุดจำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 เกิดจากการปะทะกัน ในสนามแข่งขัน หรือการเกิดอุบัติเหตุระหว่าง การแข่งขัน การบาดเจ็บขณะแข่งขัน การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในช่วงระหว่างแข่งขัน หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน การแข่งขัน และการฝึกซ้อมหลังการ แข่งขันในแต่ละนัด สามารถดูได้จากนัดที่ทำการแข่งขันพบว่า การบาดเจ็บในขณะที่ทำการแข่งขัน ครั้งที่ 1 มีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บมากที่สุด น่าจะมีสาเหตุมาจากการทุ่มเทที่มากเกินไปของนักกีฬา ความที่อยากจะได้ชัยชนะหรือเพื่อที่จะได้เข้ารอบต่อไป รวมถึงอาการที่เรียกว่าการตื่นสนาม ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาลดลงอันเป็นผลทำให้เกิดการบาดเจ็บ แต่เมื่อได้ ทำการแข่งขันในนัดต่อไปการบาดเจ็บของนักกีฬาก็ลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ ก็เป็นผลมาจากการปรับตัว ที่ดีของนักกีฬานั้นเอง

ในส่วนของการใช้อุปกรณ์ป้องกัน ได้แก่ การใส่สนับเข่า / แข้ง / ข้อเท้า ในการแข่งขันกีฬา ฟุตบอลตามกติกาสากล นักกีฬาจะต้องใส่สนับแข้งทุกครั้งที่ทำกรแข่งขัน ในการแข่งขันส่วนใหญ่ นักกีฬาจะใช้อุปกรณ์สำหรับป้องกันการบาดเจ็บเพียงบางครั้งหรือใส่เฉพาะเวลาทำการแข่งขัน เท่านั้น ทำให้เป็นอีกสาเหตุหนึ่งในการได้รับบาดเจ็บขณะทำการแข่งขันเพราะการใช้อุปกรณ์ สำหรับป้องกันการบาดเจ็บ เป็นการช่วยลดการกระแทกโดยตรงระหว่างนักกีฬาทั้งสองทีม เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาประเภทปะทะ โดยใช้อวัยวะตั้งแต่ส่วนของสะโพกลงมาถึงเท้า ดังนั้นหากมีการใช้อุปกรณ์ป้องกันดังกล่าวแล้ว จะสามารถลดการบาดเจ็บลงได้ การใช้อุปกรณ์ สำหรับป้องกันการบาดเจ็บก็เป็นการทำให้อาการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาลดลงได้ ในการใส่ สนับเข่า ผู้ศึกษาไม่สามารถจะทราบได้ว่า นักกีฬาคนใด ใส่สนับเข่าเพื่อเป็นการป้องกันการบาดเจ็บ ที่เกิดขึ้น หรือใส่เพราะได้รับบาดเจ็บที่เข่าอยู่แล้ว ในการใส่สนับเข่าไม่มีการบังคับให้ใส่เหมือนกับ สนับแข้ง แต่นักกีฬาทุกคนสามารถที่จะใส่ได้ เพื่อช่วยในการป้องกัน การบาดเจ็บในการเล่นกีฬา ฟุตบอลอันอาจจะเกิดขึ้นได้เสมอ

3. หลังจากที่นักกีฬาได้รับบาดเจ็บพบว่าส่วนใหญ่ นักกีฬาจะพักจนอาการบรรเทา ลงหรือจะฟื้นฟูฝึกซ้อมและแข่งขันต่อไป และมีบางส่วนที่จะทำการรักษาเอง แต่อาการที่เกิดขึ้นกับ นักกีฬาเหล่านี้จะเป็นอาการบาดเจ็บที่เล็กน้อยนักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนสามารถดูแลหรือทำการ ปฐมพยาบาลและรักษาได้ แต่ถ้ามีอาการที่เกินกว่าจะปฐมพยาบาลก็จะไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาและ ทำการรักษาอาการบาดเจ็บต่อไป มีบางรายจะต้องรับการรักษาที่โรงพยาบาล และมีอีกจำนวนหนึ่ง ที่ต้องสวมใส่อุปกรณ์สำหรับประคองข้อต่อหรือพันผ้ายึดตรึงสำหรับลงแข่งขันต่อไป

การบาดเจ็บทางการกีฬาเกิดขึ้นได้หลายแบบ บางชนิด นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอน สามารถรักษาพยาบาลกันเองได้ แต่บางชนิด จำเป็นต้องอาศัยแพทย์ เป็นผู้บำบัดรักษาเท่านั้น จากข้อมูลการปฏิบัติตัวหลังการบาดเจ็บส่วนใหญ่ นักกีฬาจะหยุดพักจนทุเลาลง และรักษาเอง เช่น ใช้ยาทา แสดงให้เห็นว่า นักกีฬามีความคิดที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจากการหยุดพักและรักษาเองไม่สามารถทำให้การบาดเจ็บนั้นหายขาดได้ ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียตามมาภายหลัง โดยการบาดเจ็บนั้น อาจเกิดการเรื้อรังโดยไม่รู้ตัว ทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาลดลง หากรุนแรงมากขึ้น อาจทำให้ไม่สามารถเล่นกีฬาต่อไปได้ ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดการบาดเจ็บชนิดใด นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอน ควรคำนึงถึงการรักษาที่ถูกต้องจากแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับการรักษาการบาดเจ็บนั้น ให้หายขาด และเพื่อประสิทธิภาพในการกลับมาเล่นกีฬาต่อไปได้

หลังจากที่นักกีฬาได้รับบาดเจ็บและรับการรักษาหรือปฐมพยาบาลแล้วส่วนใหญ่จะสามารถกลับมาทำการฝึกซ้อมและทำการแข่งขันต่อไปได้แต่จะมีบางส่วนที่ต้องใช้เวลาในการพักฟื้นหรือลงแข่งไม่ได้เลยเพราะต้องทำการรักษาเลย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้จากความพร้อมของร่างกายเป็นหลัก ถ้าหากนักกีฬาไม่มีความพร้อมหรือขาดความฟิตก็จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย แต่ในทางตรงข้ามถ้านักกีฬามีความพร้อมของร่างกายที่ดี มีทักษะทางกีฬาที่ดีก็จะทำให้อัตราการเกิดการบาดเจ็บได้น้อยลง

ในการเล่นกีฬา นักกีฬาหรือผู้ฝึกสอนของเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็ระดับไหนส่วนมากจะขาดความรู้ทางด้าน การนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์ อาทิเช่นหลักการทางโภชนาการ หลักการหรือรูปแบบการฝึกซ้อม เป็นต้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ลดการบาดเจ็บ นักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนแห่งชาติครั้งนี้ก็เช่นกันพบว่าส่วนมากพบว่าจะเป็นประจำมีส่วนน้อยที่ไม่เคยทำเลย และมีบางส่วนที่ทำบ้างไม่ทำบ้าง ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าส่วนที่ไม่เห็นความสำคัญหรือทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อบอุ่นร่างกายอย่างไม่จริงจังก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

การบาดเจ็บสามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงเวลา ตั้งแต่การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ช่วงขณะแข่งขัน หรือแม้กระทั่งการฝึกซ้อมหลังจากการแข่งขันเสร็จสิ้น แต่ส่วนใหญ่พบว่าบาดเจ็บเกิดมากที่สุดขณะทำการแข่งขัน เนื่องจากการปะทะกันของนักกีฬามีอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูงมาก เนื่องจากนักกีฬาทั้งสองฝ่ายต่างพยายามที่จะใช้กำลังเข้าปะทะกัน เพื่อให้ฝ่ายตนเองได้เปรียบการแข่งขัน ดังนั้นการอบอุ่นร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อ ก่อนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ตลอดจนการใช้อุปกรณ์ป้องกันบาดเจ็บในการแข่งขันกีฬา รวมไปถึงทักษะการเล่นกีฬาที่ถูกต้อง จะสามารถลดความรุนแรงและป้องกันการบาดเจ็บจากการแข่งขันได้ แต่การบาดเจ็บในนักกีฬา

ยังอาจเกิดขึ้นได้จากความประมาทเลินเล่อของนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้อง ฉะนั้นขณะทำการแข่งขัน นักกีฬาควรคำนึงถึงความปลอดภัย และมีน้ำใจนักกีฬา ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นสิ่งสำคัญ

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. สามารถนำข้อมูลการศึกษาในครั้งนี้ ใช้ศึกษาถึงชนิดของการบาดเจ็บจากกีฬาฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการบาดเจ็บของนักกีฬา
2. ผู้ฝึกสอนหรือผู้จัดการทีม จะต้องมีความเข้าใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล และสามารถนำอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บมาใช้ได้อย่างถูกต้อง

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรนำข้อมูลการบาดเจ็บในรอบปีของนักกีฬาฟุตบอลมาทำการศึกษาเปรียบเทียบกับ
2. ควรมีการศึกษาถึงการบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอลหญิงด้วย
3. ควรมีการศึกษาถึงการบาดเจ็บของผู้เล่นเฉพาะตำแหน่งด้วย เช่น ผู้รักษาประตู กองหลัง กองกลาง และกองหน้า ว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นมีชนิด และความรุนแรงเหมือนหรือต่างกันอย่างไร