

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบาดเจ็บจากกีฬาฟุตบอล ถึงแม้ส่วนใหญ่จะไม่ใช่การบาดเจ็บที่รุนแรงนัก แต่ถ้าการบาดเจ็บเกิดขึ้นจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จะทำให้เกิดผลต่อนักกีฬา ทำให้เล่นกีฬาไม่ได้หรือถึงแม้จะเล่นกีฬาได้แต่ก็เล่นได้ไม่เต็มที่ ประสิทธิภาพลดลงไป ยิ่งถ้าเป็นนักกีฬาระดับแข่งขันหรือเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงประจำทีมที่จะขาดไม่ได้ ยิ่งทำให้เกิดผลเสียตามมา

การบาดเจ็บจากกีฬาเกิดได้ในกีฬาทุกชนิดและเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อมีการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การบาดเจ็บเกิดได้กับทุก ๆ ส่วนของร่างกาย สาเหตุที่เกิดการบาดเจ็บจะมาจากตัวผู้เล่นเอง (intrinsic) และจากภายนอก (extrinsic) จากตัวผู้เล่นเอง เช่นความไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่นเกี่ยวกับร่างกายถ้าฝึกซ้อมน้อยไปทำให้ไม่สมบูรณ์ ฝึกซ้อมมากไปทำให้เกิดการเครียดทั้งกายและจิตใจ เกี่ยวกับจิตใจนั้น ทำให้เกิดความผิดพลาดในการคาดคะเนและคาดการณ์ผิด รวมทั้งรวมการบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สาเหตุจากภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ สนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน ผู้ฝึกสอน ตลอดจนกรรมการและผู้ดู ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ ได้ทั้งสิ้น การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นมีตำแหน่งที่เกิดแตกต่างกันแล้วแต่การใช้ส่วนของอวัยวะของร่างกายหนักไปทางใดของการเล่นกีฬานั้น ๆ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีต่อระบบการเคลื่อนไหว (Locomotive system) เช่น แขน หรือขา เพราะเป็นส่วนที่ใช้มากในการเล่นกีฬา

ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬายกระดับพื้นฐาน กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อความแข็งแรง ปัจจุบันได้นำวิทยาศาสตร์การกีฬา เข้ามาช่วยในการฝึกซ้อมดูแลและแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย ความเร็ว และการบำบัดการบาดเจ็บทางกีฬา ซึ่งอาจจะมีสาเหตุ มาจากปัจจัยหลายประการทั้งตัวนักกีฬาเอง หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่นความไม่พร้อมของนักกีฬา ความบกพร่องของอุปกรณ์ และสนามที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2536) ดังนั้นนักกีฬาทุกคนจึงต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายไม่พร้อม หรือไม่สมบูรณ์เพียงพอ อาจจะทำให้ได้รับบาดเจ็บ จากการ แข่งขัน

ได้ โดยเฉพาะกีฬาบางชนิด บางประเภท ที่มีความเสี่ยงที่ค่อนข้างรุนแรงมีการปะทะกันระหว่างผู้เล่น เช่น กีฬาฟุตบอล รักบี้ basketball ยูโด ฯลฯ ย่อมมีโอกาสและความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูง ลักษณะของการบาดเจ็บเป็นชนิดบาดแผลถลอก ข้อเคล็ด กล้ามเนื้ออักเสบ ฟกช้ำและกระดูกหัก เป็นต้น (กองระบาดวิทยา, 2532)

ในกีฬาฟุตบอล ได้มีการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลของการบาดเจ็บ ชนิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไว้เช่นกัน ดังเช่น ชีรวัดน์ กุลทนนท์ (2/2539) ได้รวบรวมนักกีฬาที่บาดเจ็บ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2524 – 2527 ที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยมีจำนวนการบาดเจ็บในนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 1,344 ราย พบว่าตำแหน่งบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ หัวเข่า พบถึง 47.2 % รองลงมา คือ ข้อเท้า 17.3 % ต้นขา 8.9 % หลัง 6.8 % และ ขา เท้า นิ้วมือ มือ ฯลฯ ตามลำดับ ซึ่งมีอายุที่เล่นฟุตบอลมากที่สุดอยู่ระหว่าง 21 – 30 ปี ตำแหน่งที่บาดเจ็บและพบบ่อย คือ เข่า (เอ็นฉีกขาด 28 % เยื่อหุ้มข้ออักเสบ 19 % กระดูกสะบ้าเสื่อมระยะแรก 10.5 %) สำหรับข้อเท้า (เอ็นยึดข้อฉีกขาด หรือแพลง 68.9 % และเยื่อหุ้มข้ออักเสบ 8.6 %)

ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในระดับเยาวชนนั้นก็ถือว่ามีความสำคัญในระดับหนึ่ง ที่ผู้ศึกษาเห็นว่าควรจะทำการศึกษาถึงการเกิดการบาดเจ็บ ชนิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันรวมถึงถึงการบาดเจ็บในขณะที่ฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ซึ่งผลของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนนั้น อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเล่น ทำให้ต้องลงไป หรือต้องหยุดชะงักลง หรืออาจจะเลิกเล่นไปเลย ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงเรื่องการเกิดการบาดเจ็บในนักกีฬาฟุตบอล ระดับเยาวชน ที่จะทำการแข่งขัน ที่จังหวัดแพร่ เพราะการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ในวัยเด็กและเยาวชนนั้น จะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย และจิตใจที่ยังต้องมีการเจริญเติบโต และพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพต่อไป แต่เด็กและเยาวชนก็ไม่ใช่ว่าผู้ใหญ่ที่ย่อส่วนลงมา เพราะ โครงสร้างของกระดูกและกล้ามเนื้อยังมีการเจริญเติบโตไม่ได้เต็มที่ ซึ่งชนิดของการบาดเจ็บ และรูปแบบของการบาดเจ็บในเด็กและเยาวชนนั้นจะแตกต่างจากของผู้ใหญ่ และแปรปรวนตามระดับทักษะของเด็ก สภาพของเด็ก และระบบกล้ามเนื้อและกระดูกของเด็ก เด็กและวัยรุ่นเป็นกลุ่มนักกีฬาพิเศษพวกเขามีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ไม่เพียงแต่คอยฝึกทักษะอย่างเดียว ร่างกายของพวกเขามีการเจริญเติบโต และเปลี่ยนแปลงมากทำให้เขาพบกับบาดเจ็บที่พิเศษแบบที่ไม่พบในผู้ใหญ่ ตัวอย่างเช่น ความแปรปรวนของเวลา ในการเกิดการเจริญเติบโตเต็มที่ (maturity) ของกระดูก สามารถทำให้กระดูกมีขนาดที่ไม่เหมาะสมได้เมื่อเทียบกับคนที่มีอายุเท่ากัน และจากปัญหาการบาดเจ็บนี้ อาจส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต ที่จะไปเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคตได้ และในการแข่งขันกีฬา เยาวชนแห่งชาติ ณ จังหวัดแพร่ นั้น เป็นการแข่งขันกีฬาที่มีผู้เข้าร่วมแข่งขันเป็นจำนวนมาก กีฬาฟุตบอล

เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ได้รับคามนิยมนักอย่างแพร่หลาย ในตอนนี้นิยมเล่นทั้งผู้ชายและผู้หญิง รวมไปถึงเด็ก ๆ ด้วย ถึงกับมีการเปิดโรงเรียนสำหรับสอนกีฬาฟุตบอลขึ้นในหลาย ๆ ประเทศในยุโรป กีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ต้องปะทะกันตลอดเกมสัการแข่งขัน มีการกระทบกระทั่งกันอยู่ตลอดเวลา ถ้านักกีฬาขาดความพร้อมของสมรรถภาพทางร่างกาย การบาดเจ็บก็จะเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น ความพร้อมของร่างกาย และทางด้านทักษะ ก็เป็นส่วนหนึ่ง ผู้ศึกษาเคยเป็นนักกีฬาฟุตบอลมาก่อน ได้เล็งเห็นความสำคัญของการบาดเจ็บจากกีฬาฟุตบอล ที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาในระดับเยาวชน ประกอบกับ ในขณะนี้ประเทศไทยเองก็ยังมีการศึกษาการบาดเจ็บแบบเฉพาะเจาะจงของกีฬาฟุตบอล ไม่มากนัก จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ศึกษามีความสนใจ ที่จะต้องการศึกษาถึงสาเหตุ และปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในกีฬาฟุตบอล และยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาข้อมูลการบาดเจ็บทั้งหมดในด้านชนิดของการบาดเจ็บและช่วงเวลาที่เกิดการบาดเจ็บ ที่เกิดขึ้นในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 17

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาการบาดเจ็บ ในกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ซึ่งกำหนดแข่งขันในวันที่ 24-31 มีนาคม 2544 ณ จังหวัดแพร่ โดยมีขอบเขตการศึกษา คือ

ศึกษาการเกิดการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นทั้งหมดแล้วนำมาแยกชนิดของการบาดเจ็บ และช่วงเวลาของการเกิดการบาดเจ็บ คือ

1. ช่วงก่อนการแข่งขัน (ระยะฝึกซ้อม)
2. ช่วงระหว่างการแข่งขัน
3. ช่วงหลังการแข่งขัน

โดยข้อมูลได้จากการบันทึกลงในแบบสอบถาม ที่แจกให้ผู้จัดการทีมหรือผู้ฝึกสอน รวมไปถึงนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วมทำการแข่งขันและจากการติดตามของผู้ศึกษา

ขอบเขตประชากร

ประชากร คือ นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เป็นตัวแทนของแต่ละจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขัน จำนวนประมาณ 180 คน แล้วเกิดการบาดเจ็บในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 ระหว่างวันที่ 24-31 มีนาคม 2544

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา ทั้งในด้านตัวนักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือแม้แต่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด
2. เพื่อจะได้นำไปวางแผนป้องกันการบาดเจ็บทั้งขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน
3. เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านการแพทย์ การรักษา เพื่อปฐมพยาบาล และการรักษาการบาดเจ็บของนักกีฬาได้ทันเวลา
4. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการป้องกันการบาดเจ็บ รู้จักใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยลดการเกิดการบาดเจ็บ

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬาเยาวชน หมายถึง ผู้ที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี เป็นตัวแทนของแต่ละจังหวัด ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 วันที่ 24 - 31 มีนาคม 2544 ณ จังหวัดแพร่

การบาดเจ็บ หมายถึง การบาดเจ็บเล็กน้อย ตั้งแต่ เป็นแผลถลอก กล้ามเนื้อฟกช้ำ ข้อเคล็ด เท้าแพลง ไปจนถึงการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น กระดูกหัก เส้นเอ็นขาด เป็นต้น

ช่วงเวลาของการบาดเจ็บ หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ในช่วงเวลา ขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังจากการแข่งขัน

การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน หมายถึง การฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลรูปแบบต่าง ๆ ก่อนการแข่งขันในระยะเวลา 1 วัน

การฝึกซ้อมหลังการแข่งขัน หมายถึง การฝึกซ้อมหลังจากการแข่งขันได้เสร็จสิ้นลงแล้วในแต่ละนัด

การอบอุ่นร่างกาย หมายถึง การเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยเฉพาะระบบ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เอ็นข้อต่อ อวัยวะในระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น เนื่องจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย บางครั้งต้อง

เคลื่อนไหวที่หนักกว่าปกติในทันทีทันใด อาจทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่สามารถปรับตัวได้ทันที อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

การยืดกล้ามเนื้อ หมายถึง การเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ป้องกันการติดยึดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นการเตรียมพร้อมต่อการทำงานของกล้ามเนื้อเพื่อรองรับการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

การฝึกกล้ามเนื้อ หมายถึง การฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงและความทนทานมากขึ้น