



การศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566  
The Study of Injuries of Athletes at Thepsatri Rajabhat University  
Case Study for the Year 2023

อริญชัย นิลสกุล<sup>1</sup>

E-mail: crazy\_ice202@hotmail.com

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่เข้าร่วมการแข่งขันในปีพุทธศักราช 2566 จำนวน 3 รายการจำนวนนักกีฬาทั้งสิ้น 193 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566 ที่ผู้วิจัยทำการสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาจำนวนร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

ประเภทกีฬาที่ทำการแข่งขันมากที่สุดคือกีฬาประเภททีมจำนวน 135 คน (75.8), มีอาการบาดเจ็บจำนวน 106 คน (59.6), สาเหตุของการบาดเจ็บจากปัจจัยภายนอกคือ การปะทะ จำนวน 42 คน (39.6), จากปัจจัยภายในคือ ความเมื่อยล้าจากการฝึกซ้อมและการแข่งขันจำนวน 32 คน (30.2), ตำแหน่งของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บมากที่สุดคือ รยางค์ส่วนล่างจำนวน 40 คน (36.5), ลักษณะของอาการบาดเจ็บที่พบส่วนใหญ่ กล้ามเนื้อเนื่องจากการเป็นตะคริว จำนวน 25 คน (23.6), ระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บอยู่ในระดับไม่รุนแรง ยังสามารถมาฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้จำนวน 49 คน (46.2) จึงเห็นควรให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมในปริมาณการฝึกที่เหมาะสมกับระดับของการแข่งขันของกีฬาชนิดต่าง ๆ เพื่อให้ นักกีฬา มีความพร้อมสูงสุดสำหรับการแข่งขันและเพื่อลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น อีกทั้งทีมกีฬาและผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ จะต้องพร้อมสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาที่เหมาะสมแก่นักกีฬาและนำหลักเวชศาสตร์การกีฬามาใช้สำหรับการดูแลนักกีฬาเพื่อใช้ในการป้องกันและการบาดเจ็บจากกีฬา

**คำสำคัญ:** การบาดเจ็บ นักกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

**Abstract**

The objective of this research was to study the injuries of Thepsatri Rajabhat University athletes participating in competitions. In the year 2023, there are 3 programs with a total of 193 athletes. The tools used in the research include: injury questionnaire of Thepsatri Rajabhat University athletes The case study of the year 2023 created by the researcher has a confidence value of 0.93. The data was analyzed by finding the number of percentages.

The research results found that

The most competitive sports were team sports with 135 people (75.8), with injuries of 106 people (59.6), the cause of injuries from external factors was collisions of 42 people (39.6), and from internal factors there were Fatigue from training and competition, 32 people (30.2), The body location that receives the most injury is: Lower limbs: 40 people (36.5), nature of injuries found in the majority Muscle cramps, 25 people (23.6), the severity of the injury was at a mild level. Still able to come practice or compete, a total of 49 people (46.2) Therefore, it is seen that importance should be given to training in the amount of training that is appropriate to the level of competition in various sports in order for athletes to be fully prepared for competition and to reduce injuries that may occur. In addition, sports teams and other stakeholders must be ready to support appropriate sports equipment for athletes and apply sports medicine principles for caring for athletes in order to prevent and prevent sports injuries.

**Keywords:** injuries, athletes, Thepsatri Rjabhat university

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



## ความเป็นมาของปัญหา

การแข่งขันกีฬานับเป็นกิจกรรมชนิดหนึ่งที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง มีส่วนช่วยปลูกฝังให้เกิดความรัก ความสามัคคี ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคลากรในทุกภาคส่วน ซึ่งในปัจจุบันการแข่งขันกีฬาในระดับอุดมศึกษานับเป็นอีก รายการแข่งขันสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ ได้มีโอกาสแสดงความสามารถทางด้านกีฬา เพื่อ พัฒนาดตนเองไปสู่เวทีการแข่งขันในระดับอื่น ๆ ที่สำคัญทั้งในระดับภูมิภาค ระดับประเทศ รวมถึงการเป็นตัวแทนทีมชาติไทย ซึ่งกว่า การที่นักกีฬาจะได้เป็นที่แทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันในนามมหาวิทยาลัยของตนเองนั้น มิใช่มีเพียงเรื่องของการเข้า แข่งขันเพียงเท่านั้น การฝึกซ้อมและการดูแลตนเองของนักกีฬานับเป็นปัจจัยสำคัญไม่แพ้กัน การที่นักกีฬาจะแสดงความสามารถทาง กีฬาที่ดีที่สุด มาจากการฝึกซ้อมด้วยระยะเวลาที่ยาวนาน นักกีฬาจะต้องมีความอดทนและความรับผิดชอบเพื่อพัฒนาดตนเอง และรักษา ร่างกายของตนเองให้มีความสมบูรณ์พร้อมสำหรับรายการกีฬาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในฐานะนักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัยที่ดี

ประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นควบคู่กับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่เป็นอุปสรรคต่อตัวนักกีฬาแต่ละทีมกีฬาที่ออกอาการบาดเจ็บ การบาดเจ็บสามารถเกิดขึ้นได้ในสมอทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน (สนธยา สีละมอด, 2560) กีฬาบางประเภทต้องใช้ความ พยายาม ความสามารถและทักษะต่าง ๆ เพื่อเข้าต่อสู้กับคู่แข่ง ฉะนั้นการดูแลตนเองและการรักษาการบาดเจ็บจำเป็นต้องอาศัย องค์ความรู้ ความร่วมมือจากทุกภาคส่วนของทีมกีฬา มิใช่หน้าที่ของผู้ใดผู้หนึ่งที่จะทำหน้าที่ดูแลนักกีฬาเท่านั้น (สุดารัตน์ อภิบาลทวี สกุล : 2564) นักกีฬาจำเป็นต้องมีวินัยเพื่อดูแลตนเองเพื่อให้ตนเองมีอาการบาดเจ็บน้อยที่สุด ผู้ฝึกสอนมีความจำเป็นต้องออก โปรแกรมการฝึกซ้อมที่เหมาะสมต่อทีมกีฬาของตนเอง มหาวิทยาลัยก็มีหน้าที่ในการจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นต่าง ๆ ที่เหมาะสมต่อการ ดูแลนักกีฬา หรือพร้อมสนับสนุนนักกีฬาหากเกิดอาการบาดเจ็บ ซึ่งเกิดบาดเจ็บเกิดจากปัจจัยหลายด้าน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอุปสรรค ต่อการพัฒนาให้นักกีฬาให้มีความสามารถสูงสุดต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จังหวัดลพบุรี มีการส่งนักกีฬามหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันอย่างต่อเนื่องในทุกปี แต่ละปี จะมีนักกีฬาในหลากหลายชนิดกีฬา อาทิเช่น กีฬาฟุตบอล กีฬาฟุตซอล กีฬาวอลเลย์บอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬาเปตอง 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

เนื่องจากกีฬาที่ทำการแข่งขันมีลักษณะเป็นมหกรรมกีฬา ซึ่งรายการแข่งขันจะมีการแข่งขันทุกวัน ส่งผลต่อความสามารถ ของนักกีฬาในการพักและการฟื้นฟูตัวของนักกีฬาที่มีอย่างจำกัด อีกทั้งจำนวนผู้เล่นของนักกีฬาแต่ละทีมเมื่อทำการส่งรายชื่อแล้วจะ ไม่สามารถหาผู้เล่นอื่นมาทดแทนได้ การป้องกันและการดูแลนักกีฬาเมื่อเกิดการบาดเจ็บจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลการแข่งขัน เพื่อ การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม และผู้ที่เกี่ยวข้องด้านอื่น ๆ จะต้องศึกษาถึง อาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566 เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการทราบสาเหตุการ บาดเจ็บ ระดับและความรุนแรงของการบาดเจ็บ เพื่อไปใช้ในการเตรียมความพร้อมทีมกีฬาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และการ จัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เหมาะสมให้กับทีมกีฬาได้ใช้เพื่อพัฒนานักกีฬาต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566

## วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey design)
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษากการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัยราชภัฏ เทพสตรี ที่ลงทำการแข่งขัน ในปีพุทธศักราช 2566 จำนวน 3 รายการประกอบไปด้วย 1) กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย “ดอกจันบ้านเชียงเกมส์” ณ จังหวัดอุดรธานี 2) กีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเขตภูมิศาสตร์ภาคกลาง “ราชนครินทร์เกมส์” ณ จังหวัด ฉะเชิงเทรา และ 3) กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยรอบคัดเลือกโซนภาคกลาง “กาญจนเกมส์” ณ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 193 คน แบ่งเป็นเพศชาย 139 คน และเพศหญิง 54 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)



### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ แบบสอบถามการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปี พุทธศักราช 2566 แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ลักษณะทั่วไปของนักกีฬา, สาเหตุของอาการบาดเจ็บของนักกีฬา, ตำแหน่งของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บและ ลักษณะอาการบาดเจ็บ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร บทความ วารสารวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การฝึกซ้อมและการแข่งขัน
- 3.2 กำหนดขอบเขตการศึกษาค้นคว้าและนำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์เพื่อสร้างเป็นแบบสอบถาม
- 3.3 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมทีมกีฬา, ด้านเวชศาสตร์การกีฬา และด้านการจัดการ แข่งขันกีฬา จำนวน 3 ท่านเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence)
- 3.4 นำแบบสอบถามไปแก้ไขและปรับปรุงให้เหมาะสมก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติ

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 4.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขอบเขตการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดียินยอม
  - 4.2 ชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองการกรอกข้อมูลการบาดเจ็บที่เป็นจริงที่เกิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน
  - 4.3 เก็บข้อมูลวิจัยและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามก่อนนำข้อมูลเข้าสู่การวิเคราะห์ข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาความถี่และร้อยละ

### ผลการวิจัย

การศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีพุทธศักราช 2566 พบว่า

1. ลักษณะโดยทั่วไปของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีมีจำนวนทั้งสิ้น 178 คน เพศชายมากที่สุดจำนวน 139 คน (69.1), รายการที่เข้าร่วมการแข่งขันมากที่สุดคือ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 48 “ดอกจันทน์บ้านเชียงเกมส์” ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จำนวน 90 คน (50.6), ประเภทกีฬาที่ทำการแข่งขันประกอบไปด้วยกีฬาประเภททีมมากที่สุดจำนวน 135 คน (75.8) และมีอาการบาดเจ็บจำนวน 106 คน (59.6)

### ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	139	69.1
1.2 หญิง	54	30.9
2. รายการกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขัน		
2.1 กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 48 “ดอกจันทน์บ้านเชียงเกมส์” 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



ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. อาการบาดเจ็บ		
4.1 มีอาการบาดเจ็บ	106	59.6
4.2 ไม่มีอาการบาดเจ็บ	72	40.4

2. สาเหตุของการบาดเจ็บพบว่า การบาดเจ็บจากปัจจัยภายนอกเกิดจาก การปะทะมากที่สุดจำนวน 42 คน (39.6), การบาดเจ็บที่เกิดจากปัจจัยภายในเกิดจาก ร่างกายไม่สมบูรณ์มากที่สุดจำนวน 26 คน (24.6),

ตารางที่ 2 สาเหตุของอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (n = 106 คน)

รายการ	จำนวน (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

3. ตำแหน่งของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บมากที่สุด ได้แก่ ส่วนศีรษะบริเวณใบหน้ามากที่สุด จำนวน 4 คน (7.2), ส่วนลำตัว แผ่นหลังมากที่สุดจำนวน 12 คน (10.9), รยางค์ส่วนบนบริเวณหัวไหล่มากที่สุดจำนวน 11 คน (9.9), รยางค์ส่วนล่างบริเวณหัวเข่ามากที่สุดจำนวน 10 คน (9.1)

ตารางที่ 3 ตำแหน่งของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (n = 106 คน)

รายการ	จำนวน (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 ดวงตา	2	1.9
1.6 จมูก	2	1.9
รวม	12	14.7
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
รวม	27	24.4
3. รยางค์ส่วนบน		
3.1 หัวไหล่	11	9.9
3.2 แขนท่อนบน	3	2.7
3.3 แขนท่อนล่าง	1	0.9
3.4 ซ้อมือ	5	4.6
3.5 นิ้วมือ	7	6.3
รวม	27	24.4



ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
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
รวม	40	36.5

4. มีการบาดเจ็บที่ผิวหนังพบการถลอกมากที่สุดจำนวน 16 คน (15.2), มีอาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อ ตะคริวมากที่สุดจำนวน 25 คน (23.6), มีอาการบาดเจ็บที่ข้อต่อหรือเอ็นยึดข้อต่อ เคล็ด แผลงมากที่สุดจำนวน 13 คน (10.2), มีอาการบาดเจ็บที่กระดูก ร้าวจำนวน 1 คน (0.9) และมีระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บประกอบไปด้วย ระดับไม่รุนแรง ฝีกซ้อมหรือแข่งขันได้จำนวน 49 คน (46.2)

ตารางที่ 4 จำนวนลักษณะอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี (n = 106 คน)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ผิวหนัง		
1.1 ถลอก	16	15.2
1.2 พุพอง	15	14.1
1.3 ฟกช้ำ	12	11.4
1.4 แผลแตก	7	6.6
รวม	50	47.3
2. กล้ามเนื้อ		
2.1 ตะคริว	25	23.6
2.2 อักเสบ	14	13.3
2.3 ฉีกขาด	1	0.9
รวม	40	37.8
3. ข้อต่อหรือเอ็นยึดข้อต่อ		
3.1 เคล็ด แผลง	11	10.2
3.2 เคลื่อน หลุด	3	2.9
3.3 เอ็นยึด	1	0.9
รวม	15	14.0
4. กระดูก		
4.1 ร้าว	1	0.9
รวม	1	0.9



## ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บ		
5.1 ระดับไม่รุนแรง ฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้	49	46.2
5.2 ระดับปานกลาง ฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้แต่ร่างกายไม่สมบูรณ์	45	42.4
5.3 ระดับรุนแรง ต้องพักเพื่อทำการฟื้นฟูจากทีมแพทย์ประจำทีม ไม่สามารถทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้	9	8.5
5.4 ระดับรุนแรง ต้องทำการวินิจฉัยและรักษาจากแพทย์โดยทันที	3	2.9
รวม	106	100

## อภิปรายผล

จากการศึกษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีการศึกษา 2566 พบว่า จากนักกีฬาจำนวน 193 คน ที่เป็นตัวแทนจากมหาวิทยาลัยลงทำการแข่งขันรายการกีฬามหาวิทยาลัยจำนวน 3 รายการ พบว่า มีนักกีฬา 106 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 59.4 ที่มีอาการบาดเจ็บในลักษณะที่แตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเกิดจากการฝึกซ้อมและจากการแข่งขัน โดยเมื่อทำการวิเคราะห์ตำแหน่งที่เกิดการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี พบว่า ตำแหน่งที่มีอาการบาดเจ็บมากที่สุดคือ บริเวณขา (สายใจ เฟิงที, 2549) ซึ่งเกิดจากชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขันเป็นกีฬาที่ต้องใช้ส่วนขาเป็นหลัก อาทิเช่น กีฬาฟุตบอล กีฬาฟุตซอล ซึ่งเป็นกีฬาที่มีจำนวนคนที่มาก ทั้งประเภทชายและประเภทหญิง ลักษณะของการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวโดยส่วนใหญ่จึงจำเป็นต้องอาศัยการทำงานของร่างกายส่วนล่างเป็นสำคัญ

นอกจากนั้นเมื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี พบว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บมากที่สุดคือ การปะทะ ซึ่งลักษณะของชนิดกีฬาที่ทำการแข่งขันส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ต้องทำการปะทะ เบียดแย่งกับคู่ต่อสู้ฝั่งตรงข้ามตลอดเกมการแข่งขันแม้กระทั่งกีฬายกน้ำหนักก็อาจเกิดการบาดเจ็บจากปัจจัยดังกล่าวได้ การป้องกันและดูแลเหตุฉับพลันเฉพาะหน้าเมื่อเกิดเหตุในลักษณะที่มีการปะทะ ทีมแพทย์ประจำทีมของแต่ละทีมจะมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการประเมินอาการบาดเจ็บ การใช้เวชภัณฑ์ที่เหมาะสมต่อการปฐมพยาบาล และประสานงานกับแพทย์สนาม ซึ่งทีมแพทย์ประจำทีมจำเป็นต้องมีความรู้เบื้องต้นในการปฐมพยาบาลหรือผู้เกี่ยวข้องเวชศาสตร์การกีฬาเป็นผู้ประเมิน วินิจฉัยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่สั้นที่สุดซึ่งเป็นงานที่ท้าทายและควรให้ความสำคัญอย่างยิ่งมิใช่ใครที่จะสามารถทำได้ (สุดารัตน์ อภิบาลทวิสกุล, 2564) ด้านปัจจัยภายในที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บพบว่า เกิดจากความเมื่อยล้าจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทีมกีฬาทุกทีมไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะจะต้องลงทำการแข่งขันอย่างต่อเนื่องวันต่อวัน หรือแม้กระทั่งต้องลงทำการแข่งขัน 2-3 แมตช์ต่อวัน ในกรณีที่โปรแกรมการแข่งขันบางรายการจึงพบการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากความเมื่อยล้ากับนักกีฬามาเป็นลำดับต้น ๆ

ลักษณะการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่พบมากที่สุดคือ แผลถลอก แผลพุพอง แผลข้ำ และแผลแตก อธิบายได้ว่าลักษณะการบาดเจ็บขึ้นอยู่กับสาเหตุการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีที่อาการบาดเจ็บเกิดจากการปะทะ จึงส่งผลต่อผิวหนังมากที่สุด ระดับความรุนแรงของการบาดเจ็บแม้จะพบว่าเมื่อนักกีฬาเกิดอาการบาดเจ็บจะสามารถกลับไปลงแข่งขันต่อได้ แต่ก็มีนักกีฬาที่ร้อยละ 42.4 ที่ยังคงมีอาการจากการบาดเจ็บหลงเหลืออยู่และจำเป็นต้องฟื้นฟูให้นักกีฬาลงเล่นทั้งที่ร่างกายไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจเกิดจากหลายปัจจัยเข้ามาประกอบ ไม่ว่าจะเป็นการที่มหาวิทยาลัยมีนักกีฬาที่เป็นผู้เล่นประสบการณ์สูงมากพอในทีม จึงต้องฟื้นฟูผู้เล่นที่มีความสามารถสูงทำการแข่งขันเพื่อผลลัพธ์ที่ดีของการแข่งขัน หรืออาจจะเกิดจากการดูแลของทีมกีฬาต่าง ๆ ที่มิได้ครอบคลุมรอบด้านในงานด้านเวชศาสตร์การกีฬาอันเนื่องมาจากจำนวนผู้ช่วยด้านอื่น ๆ ในทีมมีน้อยและมีภาระงานที่ต้องมากในช่วงเวลาการแข่งขัน การดูแลตนเองส่วนใหญ่จึงมักจะเกิดขึ้นโดยตัวนักกีฬาเอง หรือเพื่อในทีมที่ต้องดูแลช่วยเหลือกัน อาทิ การนวด การยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจจะไม่เพียงพอต่อจำนวนของนักกีฬาที่มีอยู่ในทีม ดังนั้น การให้ความสำคัญกับทีมเวชศาสตร์การกีฬา เมื่อมีการแข่งขัน จึงยังมีความจำเป็นที่มหาวิทยาลัยจะต้องให้ความสำคัญและตระหนักถึงประโยชน์ของทีมดังกล่าว เพื่อช่วยให้นักกีฬามีความพร้อมมากที่สุดสำหรับการรับมือต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในช่วงก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน (Brunkel & Khan, 2001) ซึ่งสอดคล้องกับ ประวิตร (ประวิตร เจนวรรณระกุล, 2551) ได้กล่าวว่า การใช้หลักเวชศาสตร์การกีฬานับว่ามีบทบาทอย่างมากต่อการดูแลและฟื้นฟูนักกีฬาให้กลับมาความพร้อมมากที่สุดเมื่อจะต้องลงทำการแข่งขัน ซึ่งในอนาคตอาจต้องมีการจัดตั้งหน่วยงานเวชศาสตร์สำหรับปฏิบัติการภาคสนามอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เนื่องจากการปล่อยให้แต่ละทีมกีฬาดูแลนักกีฬาในทีมของตนเองจะเกิดความไม่ทั่วถึงต่อการดูแลรักษาอาการบาดเจ็บของนักกีฬา และส่งผลให้นักกีฬามีอาการบาดเจ็บสะสมมากขึ้น



โดยการถ่ายภาพโดยนักกายภาพข้างสนามจะช่วยประเมินได้ว่านักกีฬาที่เกิดการบาดเจ็บสามารถลงทำการแข่งขันต่อไปได้หรือไม่ จำเป็นต้องปฐมพยาบาลอย่างไร และถ้านักกีฬาต้องทำการแข่งขันต่อไปจะต้องป้องกันด้วยเครื่องมือและเทคนิคแบบใดบ้างเพื่อช่วย ประคับประคองนักกีฬาให้สามารถเล่นต่อไปได้

## สรุปผลการวิจัย

การศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี กรณีศึกษาปีการศึกษา 2566 ในครั้งนี้ถือเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการบริหารจัดการของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยเฉพาะการให้ความสำคัญต่อการฝึกซ้อมของทีมนักกีฬาแต่ละชนิด จะต้องเตรียมความพร้อมให้นักกีฬามีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ เพื่อป้องกันและลดการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน อีกทั้งหน่วยงานด้านต่าง ๆ ต้องให้ความสำคัญกับการนำเวชศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบทั้งในการดูแลทีมนักกีฬา และการสนับสนุนอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อการทำทีมนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ ทีมนักกีฬาวิทยาลัยสงฆ์เข้าร่วมการแข่งขัน

## ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาในครั้งนี้สามารถเป็นข้อมูลสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีในการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ในปีถัดไปได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาลงรายละเอียดถึงการบาดเจ็บโดยอาจมีการแยกเวลาที่เกิดจากการบาดเจ็บนั้นเป็นการบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม หรือจากการแข่งขัน และแยกการบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในการจัดเตรียมความพร้อมทั้งบุคลากรและเวชภัณฑ์ทางกีฬาใช้ได้อย่างทันที่ต่อสถานการณ์

2. ควรมีการศึกษาแนวทางในการลดการบาดเจ็บของนักกีฬา

## เอกสารอ้างอิง

พิทยา สุขธงไชยกุล. (2564). การบาดเจ็บเนื่องจากการทำงานของลูกจ้างในสถานประกอบการในความรับผิดชอบของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานภาค 2 สำนักงานประกันสังคม. ปรินญาณินพนธ์ ร.พ.ม.: วิทยาลัยบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

สนธยา สีละมาต. (2560). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สายใจ เฟื่องทิ และ คณะ. (2559). การบาดเจ็บของนักกรีฑาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 39. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.

สุภารัตน์ อภิบาลทวีสกุล (2564). หลักการและการประยุกต์ใช้เทคนิคการพันผ้าเทป. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Brunkel P, Khan K. (2001). *Clinical sports medicine*. 2<sup>nd</sup> ed. Sydney: Mcgraw-Hill.