



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาการบาดเจ็บของนักกีฬาแฮนด์บอลระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาการแข่งขันสำหรับนักกีฬา แฮนด์บอลที่เข้าร่วมการในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 20-30 กรกฎาคม 2554

วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจลักษณะอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกายของนักกีฬาแฮนด์บอลระดับเยาวชนเพื่อเป็นแนวทางการพิจารณาป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาแฮนด์บอลผู้สำรวจขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จากการกรอกแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ใดๆทั้งสิ้น

เพื่อประโยชน์ของตัวนักกีฬาและผู้ฝึกสอน โปรดกรอกข้อมูลด้านล่างนี้ตามความเป็นจริง และครบถ้วนผู้เก็บข้อมูลขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถาม

ว่าที่ร.ต.นรินทร์ อนันตกลิ่น

คำชี้แจงแบบสอบถามนี้มี 5 ตอน 24 ข้อ กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. อายุ.....ปี
2. เพศ. ชาย หญิง
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
4. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเล่นแฮนด์บอล

5. ท่านคิดว่าท่านถนัดในการเล่นแฮนด์บอลในตำแหน่งใด

- ตำแหน่งที่ 1 ผู้รักษาประตู (Goal Keeper)
- ตำแหน่งที่ 2 หลังขวา (Right Back)
- ตำแหน่งที่ 3 หลังกลาง (Center Back)
- ตำแหน่งที่ 4 หลังซ้าย (Left Back)
- ตำแหน่งที่ 5 ปีกขวา (Right Wing)
- ตำแหน่งที่ 6 ศูนย์หน้า (Pivot / Post / Center Forward)
- ตำแหน่งที่ 7 ปีกซ้าย (Left Wing)

6. ในขณะการแข่งขันตำแหน่งที่ท่านเล่นอยู่ประจำคือตำแหน่งใด

- ตำแหน่งที่ 1 ผู้รักษาประตู (Goal Keeper)
- ตำแหน่งที่ 2 หลังขวา (Right Back)
- ตำแหน่งที่ 3 หลังกลาง (Center Back)
- ตำแหน่งที่ 4 หลังซ้าย (Left Back)
- ตำแหน่งที่ 5 ปีกขวา (Right Wing)
- ตำแหน่งที่ 6 ศูนย์หน้า (Pivot / Post / Center Forward)
- ตำแหน่งที่ 7 ปีกซ้าย (Left Wing)

7. ท่านเริ่มกีฬาแฮนด์บอลตั้งแต่อายุปี

8. ท่านฝึกซ้อมแฮนด์บอลเวลา เช้า กลางวัน เย็น

9. ท่านฝึกซ้อมแฮนด์บอลครั้งละ.....ชั่วโมง

10. ท่านมีประสบการณ์ในการฝึกซ้อม.....ปี.....เดือน

11. ในแต่ละปีท่านเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลจำนวน.....ครั้ง ดังนี้

1. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....

แข่งขันที่.....

2. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....

แข่งขันที่.....

3. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....

แข่งขันที่.....

4. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....

แข่งขันที่.....

5. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....
 แข่งขันที่.....
6. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....
 แข่งขันที่.....
7. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....
 แข่งขันที่.....
8. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....
 แข่งขันที่.....
9. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....
 แข่งขันที่.....
10. ปี พ.ศ.25.....รายการ.....
 แข่งขันที่.....

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

12. ในการเล่นสแน็คบอลครั้งแรกท่านเริ่มบาดเจ็บที่ส่วนใดของร่างกายเป็นอันดับแรกและลำดับต่อไป(ให้ใส่ตัวเลขเรียง ลำดับการบาดเจ็บก่อนหลัง)

- | | |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ข้อมือ | <input type="checkbox"/> ขาท่อนบน |
| <input type="checkbox"/> ข้อศอก | <input type="checkbox"/> ขาท่อนล่าง(แข้ง) |
| <input type="checkbox"/> ข้อเท้า | <input type="checkbox"/> หัวไหล่ |
| <input type="checkbox"/> หลัง | <input type="checkbox"/> เอว |
| <input type="checkbox"/> สะบัก | <input type="checkbox"/> นิ้วมือ |
| <input type="checkbox"/> เข่า | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ..... |

13. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการบาดเจ็บเนื่องจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาสแน็คบอลหรือไม่ถ้ามีโปรดระบุ บริเวณที่มีอาการบาดเจ็บบ่อย

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่มี | |
| <input type="checkbox"/> มี | |
| <input type="checkbox"/> ข้อมือ | <input type="checkbox"/> ขาท่อนบน |
| <input type="checkbox"/> ข้อศอก | <input type="checkbox"/> ขาท่อนล่าง(แข้ง) |
| <input type="checkbox"/> ข้อเท้า | <input type="checkbox"/> หัวไหล่ |
| <input type="checkbox"/> หลัง | <input type="checkbox"/> เอว |

- สะบัก นิ้วมือ
 เข่า อื่นๆ โปรดระบุ.....

14. ในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งนี้ ท่านเกิดการบาดเจ็บ หรือไม่

- ไม่มี
 มีถ้ามีโปรดระบุ ข้อมือ
 ข้อศอก ขาท่อนบน
 ขาท่อนล่าง(แข้ง) ข้อเท้า
 หัวไหล่ หลัง
 เอว สะบัก
 นิ้วมือ เข่า อื่นๆ โปรดระบุ.....

15. โปรดระบุข้อมูลเกี่ยวกับการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ลงใน และให้ใส่หมายเลข 1, 2 หรือ 3 ลงในช่องความถี่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับอาการบาดเจ็บของตัวท่านเอง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

หมายเลข 1 = 10 %

หมายเลข 2 = 50 %

หมายเลข 3 = 80 %

ตำแหน่งที่เกิดการบาดเจ็บ	ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บ					อาการบาดเจ็บ				ความถี่	ปัจจุบัน		
	กระดูก	กล้ามเนื้อ	เอ็น	ข้อต่อ	ผิวหนัง	ฟกช้ำ	บวม	ปวดเมื่อย	อื่นๆ		หาย	ไม่หาย	
ศีรษะและใบหน้า													
คอและบ่า													
หัวไหล่													
ต้นแขน													
ศอก													
แขนท่อนล่าง													
ข้อมือ													
ฝ่ามือ													
นิ้วมือ													
สะบัก													
หลัง													
เอว													
สะโพก													
ขาด้านหน้า													
ขาด้านหลัง													
เข่า													
หน้าแข้ง													
น่อง													
ข้อเท้า													
ฝ่าเท้า													
สันเท้า													
นิ้วเท้า													

ตอนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ

ท่านคิดว่าสาเหตุและปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บของท่านที่เกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน □ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

16. ปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ (ปัจจัยภายใน)

- ก่อนท่านซ้อมหรือแข่งขันท่านมีการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)
 - 3 นาที 5 นาที 10 นาที 15 นาที
- หลังจากที่ท่านซ้อมและแข่งขันเสร็จเรียบร้อยแล้วท่านมีการคลายอุ่น (Cool Down)
 - 3 นาที 5 นาที 10 นาที 15 นาที ไม่ทำเลย
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ
 - ท่านรู้สึกเมื่อยลำเร็ว ท่านบาดเจ็บเร็ว
- ผลต่อเนื่องจากการบาดเจ็บในอดีตและเรื้อรัง
- ท่านมีอาการที่จิตใจไม่จดจ่อแน่วแน่อยู่กับการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน
- ท่านมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่
 - ตื่นเช้ากว่าปกติ นอนไม่หลับ
 - มีเหงื่อออกมากก่อนการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
- ปกติท่านมีการรับประทานอาหารอะไรในระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
 - ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวเหนียวหมูπίง
 - อาหารจานเดียว ส้มตำไก่อ่าง อื่น ๆ โปรดระบุ.....
- ในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละ
 - 4 – 5 ชั่วโมง 6 – 8 ชั่วโมง 9 – 10 ชั่วโมง
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

17. ปัจจัยทางด้านการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก)

- ฝึกซ้อมหนักเกินไปเป็นเวลาต่อเนื่อง
- โปรแกรมการฝึกซ้อมมากเกินไป
- ขาดประสบการณ์ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน
- อื่น ๆ โปรดระบุ

18. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก)

- อุณหภูมิ (ร้อน, หนาว, ฝนตก)
- รองเท้าไม่เหมาะสมกับเท้า
- พื้นสนามลื่น

- อุปกรณ์การฝึกซ้อมเสื่อมสภาพ
- สนามฝึกซ้อมไม่เพียงพอกับนักกีฬา
- แสงสว่างไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
- บรรยากาศนอกสนามฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ไม่เหมาะสม เช่น มีดเก็นไป สังกลื่นเหม็น
- ความกดดันของโค้ช
- ผู้เล่นฝ่ายต้องเข้ามาทำให้ได้รับบาดเจ็บ
 - กระแทก
 - วังชน
 - การเหนี่ยว การถูค การดึง

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

19. เมื่อท่านได้รับบาดเจ็บท่านมักจะใช้วิธีการรักษาแบบใด

- ดูแลรักษาตนเอง (ตอบข้อ 20)
- ปรึกษาผู้อื่น (ตอบข้อ 21)
- ซื่อยามารับประทานเอง
- ปลดปล่อยๆ ไม่ทำอะไร

20. เมื่อท่านได้รับบาดเจ็บใหม่ ๆ ในระยะเวลา 48 ชั่วโมง ท่านใช้การรักษาแบบใด

- ใช้ความร้อน
- ใช้ความเย็น
- นวด
- ไม่ได้รับการรักษา
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

21. เมื่อท่านได้รับบาดเจ็บท่านได้ปรึกษา

- โค้ช
- อาจารย์ผู้ฝึกสอน
- แพทย์
- นักกายภาพบำบัด
- เพื่อนร่วมทีม
- เพื่อนในชั้นเรียน
- พ่อแม่
- อื่น ๆ โปรดระบุ.....

22. ส่วนใหญ่คำแนะนำที่ท่านได้รับการปรึกษาตามข้อ 20

- ให้หยุดเล่น
- ให้เล่นต่อได้
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

23. ท่านทำตามหรือไม่

- ทำ
- ไม่ทำ

เพราะเหตุใด.....

24. อาการที่ได้รับบาดเจ็บดีขึ้นหรือหายกลับเป็นปกติภายในระยะเวลา

2 - 3 วัน

1 สัปดาห์

2 สัปดาห์

3 สัปดาห์

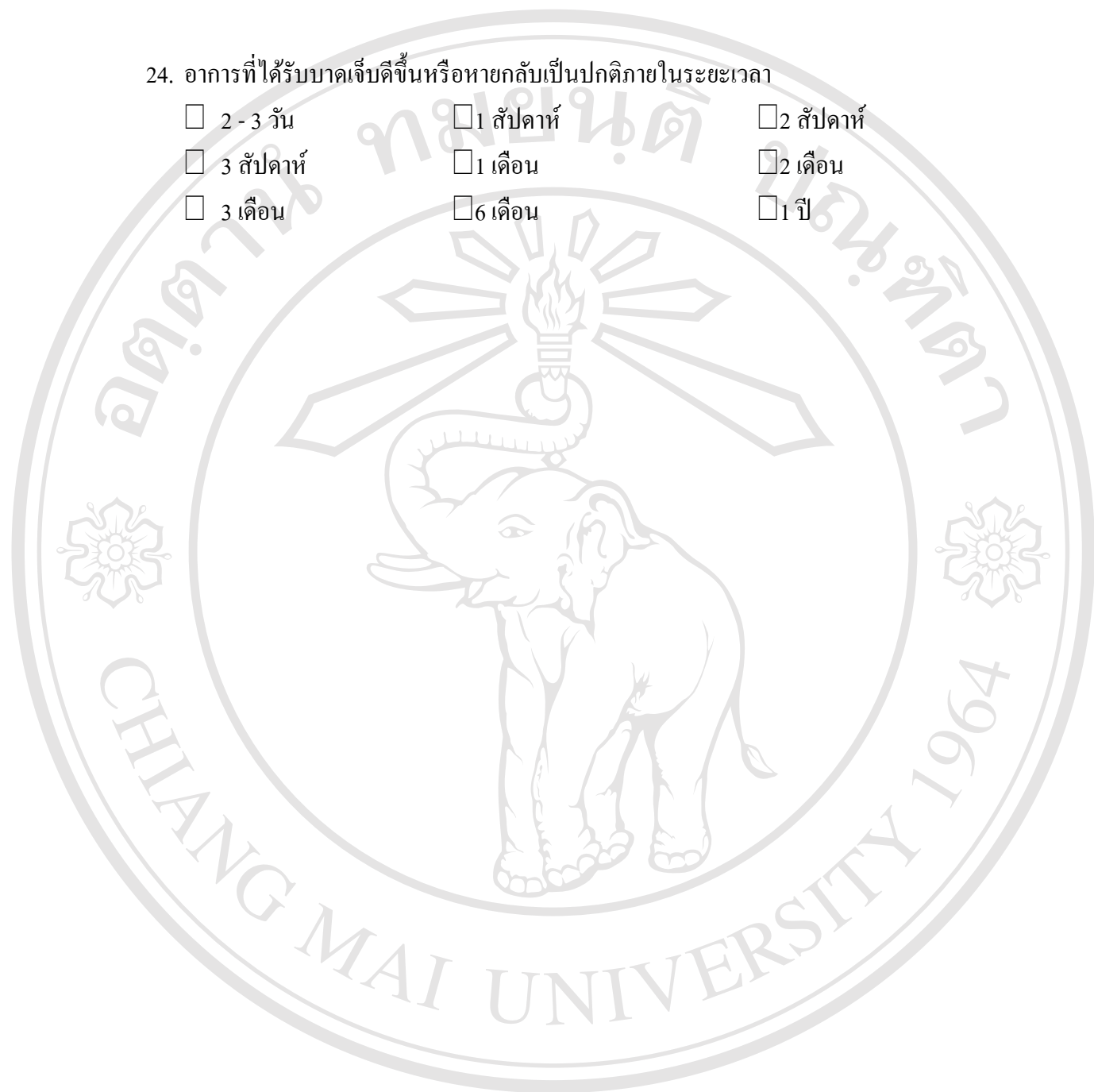
1 เดือน

2 เดือน

3 เดือน

6 เดือน

1 ปี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – นามสกุล	นายนรินทร์ อนันตกลีน
วัน เดือน ปีเกิด	23 ตุลาคม 2527
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2550 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสุพรรณบุรี
ประวัติกีฬา	พ.ศ. 2549 เหรียญเงินกีฬาแห่งชาติครั้งที่ 35 สุพรรณบุรีเกมส์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved