

<b>สารบัญ</b>		
กิตติกรรมประกาศ		หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		ง
สารบัญตาราง		จ
สารบัญแผนภูมิ		ช
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>		<b>ญ</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา		1
วัตถุประสงค์การศึกษา		1
ขอบเขตการศึกษา		3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา		3
นิยามศัพท์เฉพาะ		3
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>		<b>5</b>
หลักการกระโดดยิงประตู		5
สถิติการบาดเจ็บที่ข้อเข่าจากการเล่นกีฬา		7
ลักษณะการบาดเจ็บของข้อเข่าชนิดต่าง ๆ		7
การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา		12
สาเหตุของการบาดเจ็บ		14
ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ		21
การบาดเจ็บทางกีฬาในเด็ก		22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		23
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา</b>		<b>25</b>
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา		25
การเก็บรวบรวมข้อมูล		25
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้		26

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	46
สรุปผลการศึกษา	46
อภิปรายผลการศึกษา	47
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้	50
ข้อเสนอแนะในการศึกษาในครั้งต่อไป	50
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	53
แบบสอบถาม	54
ประวัติผู้เขียน	62

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดของข้อมูลทั่วไป	28
2	แสดงจำนวนร้อยละของช่วงการฝึกซ้อม (N = 112)	30
3	แสดงจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อม ประสบการณ์ในการเล่นแฮนด์บอล และรายการที่เล่นในแต่ละปี (N = 112)	30
4	แสดงความถี่และร้อยละของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นครั้งแรกในการเล่น กีฬาแฮนด์บอล (N = 112)	32
5	แสดงจำนวนร้อยละของการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจากการฝึกซ้อม และแข่งขัน	33
6	แสดงจำนวนร้อยละของตำแหน่งของร่างกายที่มีการบาดเจ็บ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน (N = 112)	33
7	แสดงจำนวนร้อยละของการบาดเจ็บในการแข่งขันกีฬา โรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งนี้	34
8	แสดงจำนวนร้อยละของตำแหน่งของร่างกายในการแข่งขันกีฬา โรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งนี้ที่เกิดการบาดเจ็บ (N = 112)	34
9	แสดงโครงสร้างของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (N = 112)	35
10	แสดงอาการบาดเจ็บในแต่ละตำแหน่งระหว่างการแข่งขัน (N = 112)	36
11	แสดงความถี่ที่นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (N = 112)	37
12	แสดงจำนวนนักกีฬาที่หาย และไม่หายจากการบาดเจ็บในวันที่สำรวจ (N = 112)	38
13	แสดงจำนวนร้อยละของการยึดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน	40
14	แสดงจำนวนร้อยละของการยึดกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน	40
15	แสดงจำนวนร้อยละของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	40
16	แสดงจำนวนร้อยละปัจจัยทางด้านร่างกาย และจิตใจ (N = 112)	40
17	แสดงจำนวนร้อยละของอาการตื่นเต้นหรือมีความวิตกกังวล	41
18	แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬาที่เลือกรับประทานอาหารระหว่างการฝึกซ้อม หรือแข่งขัน	41

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
19 แสดงจำนวนร้อยละของการนอนหลับพักผ่อนในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน	41
20 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก) (N = 112)	42
21 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก) (N = 112)	42
22 แสดงจำนวนร้อยละของวิธีการรักษา	44
23 แสดงจำนวนร้อยละของวิธีการรักษาในระยะเวลา 48 ชั่วโมง	44
24 แสดงจำนวนร้อยละของการปรึกษาเมื่อนักกีฬาได้รับการบาดเจ็บ	44
25 แสดงจำนวนร้อยละของคำแนะนำที่ได้รับจากการปรึกษา	45
26 แสดงจำนวนร้อยละของการปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับจากการปรึกษา	45
27 แสดงจำนวนร้อยละของระยะเวลาที่หายจากการบาดเจ็บหรือกลับมาเป็นปกติ	45

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬาแยกตามเพศ	27
2 แสดงตำแหน่งความถนัดในการเล่นแฮนด์บอล	28
3 แสดงตำแหน่งที่เล่นแฮนด์บอลอยู่ประจำ	29
4 แสดงจำนวนร้อยละของอายุที่เริ่มเล่นกีฬาแฮนด์บอล	29