

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบาดเจ็บจากกีฬาแฮนด์บอล ถึงแม้ส่วนใหญ่จะไม่ใช้การบาดเจ็บที่รุนแรงนัก แต่ถ้าวการบาดเจ็บเกิดขึ้นจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จะทำให้เกิดผลต่อนักกีฬา ทำให้เล่นกีฬาไม่ได้หรือถึงจะเล่นได้แต่ก็เล่นได้ไม่เต็มที่ ประสิทธิภาพพลดลงไป ยิ่งถ้าเป็นนักกีฬาระดับแข่งขันหรือเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงประจำทีมที่ขาดไม่ได้ยิ่งจะทำให้เกิดผลเสียตามมา

การบาดเจ็บจากกีฬาเกิดได้ในกีฬาทุกชนิดและเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อมีการเล่นหรือการแข่งขันกีฬา การบาดเจ็บเกิดได้กับทุก ๆ ส่วนของร่างกาย สาเหตุที่เกิดการบาดเจ็บจะมาจากตัวผู้เล่นเอง (Intrinsic) และจากภายนอก (Extrinsic) จากตัวผู้เล่นเอง เช่นความไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่นเกี่ยวกับร่างกายถ้าฝึกซ้อมน้อยไปทำให้ไม่สมบูรณ์ ฝึกซ้อมมากไปทำให้เกิดการเครียดทั้งกายและจิตใจ เกี่ยวกับจิตใจนั้น ทำให้เกิดความผิดพลาดในการคาดคะเนและคาดการณ์ผิด รวมถึงการบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สาเหตุจากภายนอก เช่น ดินฟ้าอากาศ สนาม อุปกรณ์ คู่แข่งขัน ผู้ฝึกสอน ตลอดจนกรรมการและผู้ดู ซึ่งมีโอกาสทำให้เกิดอุบัติเหตุและการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นมีตำแหน่งที่เกิดแตกต่างกันแล้วแต่การใช้ส่วนของอวัยวะของร่างกายหนักไปทางใดของการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีต่อระบบการเคลื่อนไหว (Locomotive system) เช่น แขน หรือขา เพราะเป็นส่วนที่ใช้มากในการเล่นกีฬา

ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อความแข็งแรง ปัจจุบันได้นำวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยในการฝึกซ้อมดูแลและแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย ความเร็ว และการบาดเจ็บทางกีฬา ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลายประการทั้งตัวนักกีฬาเอง หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่นความไม่พร้อมของนักกีฬา ความบกพร่องของอุปกรณ์ และสนามที่ใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน(การกีฬาแห่งประเทศไทย,2536) ดังนั้นนักกีฬาทุกคนจึงต้องมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอหากนักกีฬามีสมรรถภาพทางกายไม่พร้อม หรือไม่สมบูรณ์เพียงพอ อาจจะทำให้ได้รับการบาดเจ็บจากการแข่งขันได้ โดยเฉพาะกีฬาบางชนิด บางประเภทที่มีความเสี่ยงที่ค่อนข้างรุนแรงมีการปะทะระหว่างผู้เล่น เช่น กีฬาฟุตบอล รักบี้ บาสเกตบอล ยูโด ฯลฯ ย่อมมีโอกาสและความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูง

ลักษณะของการบาดเจ็บเป็นชนิดบาดแผลถลอก ข้อเคล็ด กล้ามเนื้ออักเสบ ฟกช้ำและกระดูกหัก เป็นต้น (กองระบาดวิทยา,2532)

ในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลในระดับเยาวชนนั้นถือว่ามีค่าสำคัญในระดับหนึ่ง ที่ผู้ศึกษาเห็นว่าควรจะทำการศึกษาถึงการบาดเจ็บ ชนิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน ซึ่งผลของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาแฮนด์บอลระดับเยาวชนนั้น อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเล่นทำให้ด้อยลงไป หรือต้องหยุดชะงักลง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงเรื่องการบาดเจ็บในกีฬาแฮนด์บอล ในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 20-30 กรกฎาคม 2554 เพราะการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในวัยเด็กและเยาวชนนั้น จะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจที่ยังต้องมีการเจริญเติบโตและพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพต่อไป แต่เด็กและเยาวชนก็ไม่ใช่ผู้ใหญ่ที่ย่อส่วนลงมา เพราะ โครงสร้างของกระดูกและกล้ามเนื้อยังมีการเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ ซึ่งชนิดของการบาดเจ็บ และรูปแบบของการบาดเจ็บในเด็กและเยาวชนนั้นจะแตกต่างจากของผู้ใหญ่และแปรปรวนตามระดับทักษะของเด็ก สภาพของเด็ก และระบบกล้ามเนื้อและกระดูกของเด็ก

เด็กและวัยรุ่นเป็นกลุ่มนักกีฬาพิเศษพวกเขามีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ไม่เพียงแต่คอยฝึกทักษะอย่างเดียว ร่างกายพวกเขามีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงมากทำให้เขาพบกับการบาดเจ็บที่พิเศษแบบที่ไม่พบในผู้ใหญ่ ตัวอย่างเช่น ความแปรปรวนของเวลาในการเกิดการเจริญเติบโตเต็มที่ (Maturity) ของกระดูก สามารถทำให้กระดูกมีขนาดที่ไม่เหมาะสมได้เมื่อเทียบกับคนที่มีอายุเท่ากัน และจากปัญหาการบาดเจ็บนี้ อาจส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต ที่จะไปเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคตได้ และในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างวันที่ 20-30 กรกฎาคม 2554 นั้นเป็นการแข่งขันที่มีผู้เข้าร่วมแข่งขันเป็นจำนวนมากพอสมควร กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย ในตอนนี้เล่นทั้งผู้ชายและผู้หญิง กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาที่ต้องปะทะกันตลอดเกมการแข่งขัน มีการกระทบกระทั่งกันอยู่ตลอดเวลา ถ้านักกีฬาขาดความพร้อมของสมรรถภาพทางร่างกาย การบาดเจ็บก็จะเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น ความพร้อมของร่างกายและทางด้านทักษะก็เป็นส่วนหนึ่ง ผู้ศึกษาเคยเป็นนักกีฬามาก่อน ได้เล็งเห็นความสำคัญของการบาดเจ็บจากกีฬาแฮนด์บอลที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาในระดับเยาวชนประกอบกับในขณะนี้ประเทศไทยเองก็ยังมีการศึกษาการบาดเจ็บแบบเฉพาะเจาะจงของกีฬาแฮนด์บอลไม่มากนัก จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ศึกษาที่มีความสนใจ ที่จะต้องการศึกษาถึงสาเหตุ และปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในกีฬาแฮนด์บอล

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน
2. เพื่อศึกษาลักษณะการบาดเจ็บ ตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บ ระหว่างการแข่งขัน
3. เพื่อศึกษาถึงนักกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บว่าเกิดจากปัจจัยภายนอกและภายใน ของการแข่งขัน

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

ทำการสำรวจตำแหน่ง โครงสร้างลักษณะการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆของร่างกายปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บวิธีการรักษาเบื้องต้นเมื่อได้รับบาดเจ็บในนักกีฬาแฮนด์บอลระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน โดยการใช้แบบสอบถาม

ขอบเขตประชากร

ประชากร คือ นักกีฬาแฮนด์บอลเยาวชนที่เป็นตัวแทนของแต่ละจังหวัดที่เข้าร่วมการแข่งขันจำนวน 112คน แล้วเกิดการบาดเจ็บในการเข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่14ณ จังหวัดสุพรรณบุรีระหว่างวันที่ 20-30 กรกฎาคม2554

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

ทำให้ทราบถึงตำแหน่ง โครงสร้างที่ได้รับการบาดเจ็บลักษณะการบาดเจ็บปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บวิธีการรักษาการบาดเจ็บเบื้องต้นของนักกีฬาระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาของการแข่งขันข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาแฮนด์บอลรวมทั้งการหาแนวทางในการรักษาที่เหมาะสมและถูกต้อง

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักกีฬาเยาวชน หมายถึง นักกีฬาแฮนด์บอลที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี เป็นตัวแทนของแต่ละจังหวัดที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดสุพรรณบุรีระหว่างวันที่20-30 กรกฎาคม 2554

การบาดเจ็บ หมายถึง การบาดเจ็บเล็กน้อย ตั้งแต่เป็นแผลถลอก กล้ามเนื้อฟกช้ำ ข้อเคล็ด เท้าแพลง ไปจนถึงการบาดเจ็บที่รุนแรง เช่น กระดูกหัก เส้นเอ็นขาด เป็นต้น

ช่วงเวลาของการบาดเจ็บ หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในช่วงขณะฝึกซ้อม ก่อนการแข่งขัน ระหว่างแข่งขัน และหลังการแข่งขัน

ช่วงระยะเวลาการแข่งขัน (Competitive Phase) หมายถึง ช่วงนับจากวันที่แข่งขันและระยะเวลาการแข่งขันย้อนหลังไป 3 เดือน

การบาดเจ็บจากการกีฬา หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาแฮนด์บอลโดยศึกษาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามอวัยวะส่วนต่างๆที่จำเป็นต่อการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเช่นหลังไหล่ ข้อต่อต่างๆเอ็นยึดข้อต่อกล้ามเนื้อเอ็นกล้ามเนื้อกระดูกฟิวหนังเป็นต้น

การบาดเจ็บจากปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากตัวนักกีฬาเอง

การบาดเจ็บจากปัจจัยทางการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

การบาดเจ็บจากปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากสภาพแวดล้อมอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน

การอบอุ่นร่างกาย หมายถึง การเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยเฉพาะระบบ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เอ็นข้อต่อ อวัยวะในระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น เนื่องจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย บางครั้งต้องเคลื่อนไหวที่หนักกว่าปกติในทันทีทันใด อาจทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ทัน อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

การยืดกล้ามเนื้อ หมายถึง การเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ป้องกันการติดยึดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นการเตรียมพร้อมต่อการทำงานของกล้ามเนื้อเพื่อรองรับการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

การฝึกกล้ามเนื้อ หมายถึง การฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงและความทนทานมากขึ้น