

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนที่เข้าร่วม  
การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 17

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของจำนวนครั้งในการเข้าร่วมการแข่งขันรายการต่าง ๆ

การเข้าร่วมการแข่งขัน (ครั้ง/ปี)	จำนวน	ร้อยละ
1	2	1.6
2	11	8.9
3	12	9.7
4	2	1.6
5	2	1.6
6	2	1.6
7	22	17.7
8	13	10.5
9	9	7.3
10	11	8.9
มากกว่า 10	38	30.6
รวม	124	100.0

จากตาราง 1 พบว่านักกีฬาที่มีการเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ที่ไม่ใช่กีฬาเยาวชนแห่งชาติที่มากที่สุดคือ ได้เข้าร่วมการแข่งขันมากกว่า 10 ครั้ง/ปี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 รองลงมาจำนวน 7 ครั้ง/ปี มีจำนวน 22 คน ร้อยละ 17.7

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของจำนวนครั้งในการฝึกซ้อมทั่วไป

การฝึกซ้อมทั่วไป (ครั้ง/สัปดาห์)	จำนวน	ร้อยละ
2	4	3.2
3	4	3.2
5	20	16.1
6	31	25.0
7	25	20.2
8	27	21.8
10	13	10.5
รวม	124	100.0

จากตาราง 2 พบว่านักกีฬาส่วนมากฝึกซ้อม 6 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 31 คน คิดเป็น ร้อยละ 25.0 รองลงมาฝึกซ้อมทั่วไปสัปดาห์ละ 8 ครั้ง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของจำนวนชั่วโมงในการฝึกซ้อมทั่วไป

การฝึกซ้อมทั่วไป (ชั่วโมง/ครั้ง)	จำนวน	ร้อยละ
1	11	8.9
2	26	21.0
3	77	62.0
4	10	8.1
รวม	124	100.0

จากตาราง 3 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการฝึกซ้อมทั่วไป 3 ชั่วโมงต่อครั้ง จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 62.0 รองลงมาใช้เวลา 2 ชั่วโมงต่อครั้ง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของจำนวนครั้งในการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน

การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน (ครั้ง/สัปดาห์)	จำนวน	ร้อยละ
1	3	2.4
2	2	1.6
3	8	6.5
4	6	4.8
5	8	6.5
6	14	11.3
7	11	8.9
8	20	16.1
10	48	38.7
12	4	3.2
รวม	124	100.0

จากตาราง 4 พบว่านักกีฬาส่วนมากฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน 10 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 รองลงมาฝึกซ้อมทั่วไปสัปดาห์ละ 8 ครั้ง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของจำนวนชั่วโมงในการฝึกซ้อมทั่วไป

การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน (ชั่วโมง/ครั้ง)	จำนวน	ร้อยละ
1	24	19.4
2	36	29.0
3	64	51.6
รวม	124	100.0

จากตาราง 5 พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน 3 ชั่วโมงต่อครั้ง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 รองลงมาใช้เวลา 2 ชั่วโมงต่อครั้ง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 29.0

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของนักที่ลงทำการแข่งขัน

นักที่ลงทำการแข่งขัน	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้ลงทำการแข่งขัน	8	6.5
1 นัด	32	25.8
2 นัด	35	28.2
3 นัด	24	19.3
5 นัด	25	20.2
รวม	124	100.0

จากตาราง 6 พบว่านักกีฬาส่วนมากลงทำการแข่งขัน 2 นัด จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 รองลงมาได้ทำการแข่งขัน 1 นัด จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8



ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของประสบการณ์การได้รับบาดเจ็บ

บาดเจ็บ	ไม่เคย		1 ครั้ง		2 ครั้ง		3 ครั้ง		4 ครั้ง		5 ครั้ง		มากกว่า 5 ครั้ง	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ใบหน้า	85	68.5	23	18.5	13	10.5	2	1.6	-	-	-	-	1	0.8
คอ	101	81.5	12	9.7	6	4.8	2	1.6	2	1.6	-	-	1	0.8
ข้อไหล่	93	75.0	17	13.7	8	6.5	3	2.4	-	-	1	0.8	2	1.6
ข้อศอก	89	71.8	9	7.3	11	8.9	4	3.2	2	1.6	2	1.6	7	5.6
ข้อมือ, มือ	65	52.4	14	11.3	20	16.1	9	7.3	8	6.5	2	1.6	6	4.8
หลัง	74	59.7	21	16.9	12	9.7	9	7.3	4	3.2	-	-	4	3.2
ข้อสะโพก	92	74.2	13	10.5	13	10.5	-	-	3	2.4	-	-	3	2.4
ข้อเข่า	53	42.7	29	23.4	15	12.1	11	8.9	8	6.5	2	1.6	6	4.8
ขา	59	47.6	8	6.5	11	8.9	13	10.5	5	4.0	5	4.0	23	18.5
ข้อเท้า, เท้า	15	12.1	23	18.5	23	18.5	22	17.7	7	5.6	6	4.8	28	22.6

จากตาราง 7 พบว่านักกีฬาส่วนมากเคยบาดเจ็บบริเวณข้อเท้าและเท้ามากที่สุดคือมากกว่า 5 ครั้ง มีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 รองลงมาเคยบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า มากที่สุดจำนวน 1 ครั้ง มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของการบาดเจ็บช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน

การบาดเจ็บ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่บาดเจ็บที่ใดเลย	58	46.8
ได้รับบาดเจ็บ	66	53.2
รวม	124	100.0

จากตาราง 8 พบว่านักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันได้รับบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน มีจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 และไม่ได้รับบาดเจ็บที่ใดเลย มีจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 46.8

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก ข**

แบบสำรวจการบาดเจ็บของนักกีฬาฟุตบอล (เยาวชน)

ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17

จังหวัดแพร่

1. ชื่อ - สกุล..... เพศ ..... อายุ.....ปี  
 ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนัก .....กก. ตำแหน่งที่เล่น .....  
 ภูมิลำเนา (จังหวัด)..... สถาบัน .....  
 ทีมจังหวัดที่ลงเล่นในการแข่งขันฟุตบอลครั้งนี้ .....

ข้อมูลภูมิหลัง

2. ประสบการณ์การเล่นกีฬาฟุตบอล..... ปี ประสบการณ์การแข่งขันกีฬาฟุตบอล.....ปี  
 3. เคยเข้าร่วมการแข่งขันรายการ  
 3.1 กีฬานักเรียนระหว่างสถาบัน จำนวน .....ครั้ง  
 3.2 กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งประเทศไทย จำนวน .....ครั้ง  
 3.3 กีฬาเยาวชนแห่งชาติ จำนวน .....ครั้ง  
 3.4 อื่น ๆ (ระบุ) ..... จำนวน .....ครั้ง  
 4. โดยเฉลี่ยแล้วเข้าร่วมแข่งขันรายการต่าง ๆ ..... ครั้ง/ปี  
 5. การฝึกซ้อมทั่วไป ..... ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ ..... ชั่วโมง  
 การฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ..... ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ ..... ชั่วโมง  
 6. เคยได้รับบาดเจ็บที่ส่วนใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ในรอบ 1 ปี บาดเจ็บส่วนนี้

- |  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |  |
|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ใบหน้า          | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> คอ              | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ข้อไหล่         | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ข้อศอก          | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ข้อมือ และมือ   | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> หลัง            | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ข้อสะโพก        | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ข้อเข่า         | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ขา              | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |
| <input type="checkbox"/> ข้อเท้า และเท้า | <input type="checkbox"/> 1 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 2 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 3 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 4 ครั้ง | <input type="checkbox"/> 5 ครั้ง | <input type="checkbox"/> มากกว่า 5 ครั้ง |

## ข้อมูลปัจจุบัน

7. การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุด ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 17 คือ

- ข้อเท้าแพลง       ข้อเข่า       ข้อไหล่หลุด / เคลื่อน  
 ข้อมือชั้น       กล้ามเนื้อฟกช้ำ / ฉีก / ถลอก       แผลแตก  
 อื่น ๆ (ระบุ) .....

8. การบาดเจ็บที่รุนแรงที่สุด คือ .....

วัน เดือน ปี ที่เกิดการบาดเจ็บ.....

ได้รับการรักษาโดย .....

ใช้เวลาในการพักฟื้นนาน.....

9. ในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันครั้งนี้ ท่าน

- ไม่บาดเจ็บที่ใดเลย       ท่านได้รับบาดเจ็บที่ .....  
 สาเหตุ ..... การรักษา .....

10. ในช่วงของการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเยาวชน แห่งชาติ ครั้งที่ 17 ณ จังหวัดแพร่ ครั้งนี้

ท่านได้รับบาดเจ็บในช่วง       ขณะฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน ..... ครั้ง

อาการที่ได้รับบาดเจ็บ คือ .....

ขณะแข่งขัน ..... ครั้ง

อาการที่ได้รับบาดเจ็บ คือ .....

ขณะฝึกซ้อมหลังการแข่งขัน ..... ครั้ง

อาการที่ได้รับบาดเจ็บ คือ .....

ขณะที่ท่านได้รับบาดเจ็บนั้น เกิดขึ้นในช่วงระหว่างการแข่งขัน นัดที่

- 1       2       3       4       5       6

จำนวนนัดที่ท่านได้ลงทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในครั้งนี้

- 1       2       3       4       5       6

ไม่ได้ลงทำการแข่งขัน

11. เมื่อได้รับบาดเจ็บหลังจากปฐมพยาบาลแล้วท่านปฏิบัติอย่างไร (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

หยุดพัก จนอาการทุเลาลง

พบแพทย์เพื่อรับการรักษา

เมื่อใด

ทันทีที่ได้รับบาดเจ็บ

หลังจากได้รับบาดเจ็บ.....วัน

รักษาที่โรงพยาบาล จำนวน ..... วัน

พันผ้ายืด หรือ ยึดตั้งด้วยกาวยเหนียว

ฝึกซ้อมหรือแข่งขันต่อไปเท่าที่ทนได้

รักษาเอง เช่น ใช้น้ำยาทา

สวมอุปกรณ์ประคองข้อต่อ เช่น สนับข้อเท้า

เหตุผลที่มาพบแพทย์หรือเข้ารับการรักษา คือ.....

อื่น ๆ (ระบุ).....

12. หลังจากท่านได้รับบาดเจ็บและได้ปฏิบัติตามข้อ 11 แล้ว ท่านสามารถกลับมาฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

ได้

ไม่ได้

ต้องพักฟื้น ระยะเวลาหนึ่ง

13. ท่านปฏิบัติเช่นนี้บ้างหรือไม่

อบอุ่นร่างกาย  ไม่เคย  บางครั้ง  เป็นประจำ

ยืดกล้ามเนื้อ  ไม่เคย  บางครั้ง  เป็นประจำ

ใส่สนับเข่า  ไม่เคย  บางครั้ง  เป็นประจำ

ใส่สนับข้อเท้า  ไม่เคย  บางครั้ง  เป็นประจำ

ใส่สนับแข้ง  ไม่เคย  บางครั้ง  เป็นประจำ

ฝึกกำลังกล้ามเนื้อ  ไม่เคย  บางครั้ง  เป็นประจำ

ขอขอบคุณที่ท่านตอบแบบสอบถามนี้ ข้อมูลทั้งหมดจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษา  
ทางการบาดเจ็บของกีฬาฟุตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการรักษา และป้องกันการบาดเจ็บของนักกีฬา  
ฟุตบอลต่อไป







## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นายคำเกิง วัฒนวีร์
วัน เดือน ปี เกิด	22 กุมภาพันธ์ 2518
ที่อยู่ปัจจุบัน	134 หมู่ 2 เทศบาล 20 ตำบลห้วยไคร้ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย 57220
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2533	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแม่จันวิทยาคม อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคอนเมืองทหารอากาศบำรุง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2540	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2541-2542	อาจารย์พิเศษ(อัตราจ้าง) โรงเรียนอนุบาลแม่ฟ้าหลวง อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2542-2544	เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำตำบลห้วยไคร้ และตำบลบ้านด้าย อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย
พ.ศ. 2544-ปัจจุบัน	อาจารย์ผู้สอน สถาบันราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย