

ภาคผนวกที่ 1

ลักษณะท่าทางการเล่นเซปักตะกร้อ⁽⁷⁾



การเตะลูกด้วยเท้าด้านใน



การเตะลูกด้วยเท้าด้านนอก



การเตะลูกด้วยหลังเท้า



การใช้เท้าโทนหรือเข่าส่ง



การใช้เข่าตัด



การใช้เข่ารับหรือเข่าพัก



การโหม่งลูก



การเล่นลูกด้วยไหล





การตั้งลูกด้วยเท้าด้านในแล้วเตะ
ด้วยเท้าด้านใน



การตั้งลูกด้วยเท้าด้านในแล้วเตะ
ด้วยหลังเท้า



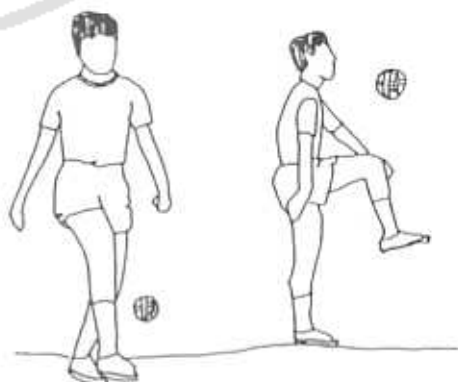
การตั้งลูกด้วยเท้าด้านใน
แล้วเล่นลูกด้วยเท้า



การตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะ
ด้วยข้างเท้าด้านใน



การตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะ
ด้วยหลังเท้า



การตั้งลูกด้วยหลังเท้า
แล้วเล่นลูกด้วยเท้า



การพักลูกด้วยเท้าด้านใน

การพักลูกด้วยหลังเท้า

การเตะลูก



การเตะลูกด้วยเท้าด้านใน

การเตะลูกด้วยเข่า



การเตะลูกด้วยหลังเท้า



ภาคผนวกที่ 2

แบบประเมินการบาดเจ็บ

และ

แบบบันทึกความยืดหยุ่นของเอ็นรอบข้อและความตึงของกล้ามเนื้อ

แบบประเมินการบาดเจ็บในนักตะกร้อ

วันที่ประเมิน/...../.....

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นามสกุล วัน/เดือน/ปี เกิด

น้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม. อาชีพ งานอดิเรก

ความยาวขาซ้าย ซม. ความยาวขาขวา ซม.

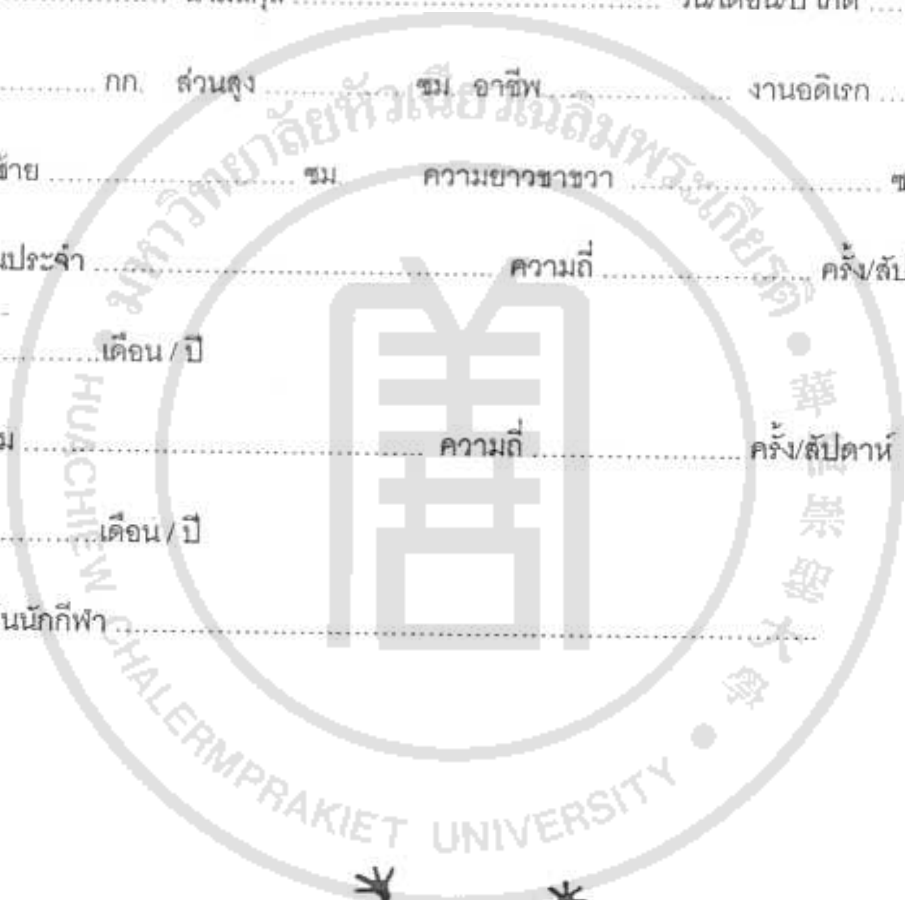
กีฬาที่เล่นเป็นประจำ ความถี่ ครั้ง/สัปดาห์

เป็นเวลา เดือน/ปี

กีฬาที่เล่นเสริม ความถี่ ครั้ง/สัปดาห์

เป็นเวลา เดือน/ปี

ระดับความเป็นนักกีฬา



การบาดเจ็บก่อนการฝึกซ้อม

2. ประวัติการบาดเจ็บทางกีฬาในอดีต (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.1 การบาดเจ็บที่เคยได้รับและตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บ

- ไม่ได้รับการบาดเจ็บ
- ได้รับการบาดเจ็บในช่วงเวลา < 6 เดือน (ตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บ
- ได้รับการบาดเจ็บในช่วงเวลา 6 เดือน - 1 ปี (ตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บ
- ได้รับการบาดเจ็บในช่วงเวลา < 1 ปี (ตำแหน่งที่ได้รับบาดเจ็บ
- อื่น ๆ

2.2 ช่วงที่เกิดการบาดเจ็บ

- ขณะอบอุ่นร่างกาย
- ขณะฝึกซ้อม
- เกิดขณะแข่งขัน
- อื่น ๆ

2.3 กิจกรรมที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

- ไม่สามารถบอกได้
- วิ่ง กระโดด หมุนบิดตัว
- หกล้ม ก้ม อื่น ๆ

2.4 สาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ

- สมรรถภาพทางร่างกาย
- ขาดการฝึกซ้อม ขาดการพักผ่อน
- ขาดการอบอุ่นร่างกาย ร่างกายได้รับบาดเจ็บมาก่อน
- สภาพทางจิตใจ
- เทคนิคการเล่น
- ประมาท ฝึกซ้อมไม่ถูกต้อง
- อื่น ๆ
- สิ่งแวดล้อม
- อุปกรณ์ไม่เหมาะสม สภาพสนามไม่ดี
- สภาพภูมิอากาศไม่ดี การเล่นของคู่ต่อสู้

การบาดเจ็บในระหว่างการฝึกซ้อม

 ไม่มีการบาดเจ็บ มีการบาดเจ็บ ครั้ง

3. ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ เนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ และความรุนแรงของการบาดเจ็บ

ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ	เนื้อเยื่อที่ได้รับบาดเจ็บ	ความรุนแรงของการบาดเจ็บ
<input type="checkbox"/> ศีรษะและใบหน้า ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1). ปวด-เส่นตอ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2). ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3). ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> คอ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1). ปวด-เส่นตอ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2). ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3). ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> ไหล่ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> ปลอกหุ้มข้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เอ็นกล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1). ปวด-เส่นตอ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2). ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3). ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง

ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ	เนื้อเยื่อที่ได้รับการบาดเจ็บ	ความรุนแรงของการบาดเจ็บ
<input type="checkbox"/> ต้นแขน ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> ข้อศอก ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เอ็นกล้ามเนื้อ ... ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> แขน ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> ปลอกหุ้มข้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เอ็นกล้ามเนื้อ ... ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง

ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ	เนื้อเยื่อที่ได้รับการบาดเจ็บ	ความรุนแรงของการบาดเจ็บ
<input type="checkbox"/> ข้อมือ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เอ็นกล้ามเนื้อ ... ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> มือ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> ทรายอก ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อวัยวะภายใน ... ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> หน้าท้อง ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อวัยวะภายใน ... ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง

ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ	เนื้อเยื่อที่บาดเจ็บ	ความรุนแรงของการบาดเจ็บ
<input type="checkbox"/> หลัง ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> หมอนรองกระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> เข่า, สะโพก ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> ต้นขา ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เอ็นกล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> หัวข้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง

ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ	เนื้อเยื่อที่ได้รับการบาดเจ็บ	ความรุนแรงของการบาดเจ็บ
<input type="checkbox"/> ขาทั้งสองข้าง ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เอ็นกล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> พังผืด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> เท้า, นิ้วเท้า ครั้ง	<input type="checkbox"/> ผิวหนัง ครั้ง <input type="checkbox"/> กระดูก ครั้ง <input type="checkbox"/> ข้อต่อ ครั้ง <input type="checkbox"/> ปลอกหุ้มข้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> กล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> เอ็นกล้ามเนื้อ ครั้ง <input type="checkbox"/> พังผืด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นเลือด ครั้ง <input type="checkbox"/> เส้นประสาท ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ครั้ง	<input type="checkbox"/> ครั้ง <input type="checkbox"/> ครั้ง <input type="checkbox"/> ครั้ง <input type="checkbox"/> ครั้ง <input type="checkbox"/> ครั้ง <input type="checkbox"/> ครั้ง <input type="checkbox"/> ครั้ง	<input type="checkbox"/> รุนแรงเล็กน้อย (grade 1), ปวด-เล่นต่อ <input type="checkbox"/> รุนแรงปานกลาง (grade 2), ปวด-หยุดเล่น <input type="checkbox"/> รุนแรงมาก (grade 3), ปวดจนไม่สามารถออกจาก ที่แข่งขันได้เอง

4. การขาดการฝึกซ้อม

- ไม่มี 1 วัน 2-4 วัน 5-7 วัน
 1-2 สัปดาห์ 2-4 สัปดาห์ > 1 เดือน อื่น ๆ

5. การรักษาเบื้องต้น

- ไม่รักษา โดยแพทย์
 โดยนักกายภาพบำบัด โดยโค้ช
 โดยตนเอง อื่น ๆ

6. ชนิดของการรักษาเบื้องต้น

- แช่ / ประคบความร้อน วันละ ครั้ง นาที วัน/สัปดาห์
 แช่ / ประคบความเย็น วันละ ครั้ง นาที วัน/สัปดาห์
 พันผ้ายืด วัน สัปดาห์ เดือน
 ใช้เฝือก วัน สัปดาห์ เดือน
 นวด วันละ ครั้งเป็นเวลา นาที/วัน เป็นระยะเวลา วัน/สัปดาห์
 ทายา วันละ ครั้งเป็นเวลา นาที/วัน เป็นระยะเวลา วัน/สัปดาห์
 กินยา (ระบุชื่อยา) วันละ ครั้งเป็นเวลา วัน
 อื่น ๆ



ศูนย์บรรณสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยเจ้าฟ้าสิริวัชรภัทรราชภัฏ

เอกสารอ้างอิง

1. Taimela S, Kujala UM, Osterman K. Intrinsic risk factors and athletic injuries. *Sports Med* 1990; 9(4) : 205-15.
2. Whiteside JA, Field evaluation of common athletes injuries. In : Grana WA, Kelenak A, editors. *Clinical sports medicine*. Philadelphia : W.B. Saunders, 1991 : 131.
3. รุ่งทิวา วัจนละอิตติ, วัฒนา วีระชาติบุญกุล. การศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดและงอเข่าแบบไอโซโคเนตริก. การบาดเจ็บและผลการรักษาทางกายภาพบำบัดในนักกรีฑาทิมชาติ. ใน : งานวิจัยวิทยาศาสตร์ ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ผู้จัดพิมพ์. ผลการฝึกซ้อมบนตอยอินนันท์ต่อความสมบูรณ์ของนักวิ่งระยะไกลทีมชาติ. กรุงเทพมหานคร, 2539 : 52-70.
4. อีร์วัฒน์ กุลทนนท์. การปฐมพยาบาลเนื่องจากการบาดเจ็บทางการกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2535 : 1-19.
5. Backx FJG, Erich WBM, Kemper ABA, Verbeek ALM. Sports injuries in school-aged children : an epidemiologic study. *Am J Sports Med* 1990; 17(2) : 234-40.
6. Legg SJ, Smith P, Slyfield D, Miller AB, Wilcox H, Gilbert C. Knowledge and reported use of sport science by elite New Zealand Olympic class sailors 1997; 37(3), 213-7.
7. รังสฤษฏี บุญชลอ. เบบี้ตกร้อยและตกร้อลอดบ่วง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สกายบุ๊กส์, 2540 : 37-54.
8. Molnar TJ, James MF. Overuse injuries of the knee in basketball. *Clin Sports Med* 1993; 12(2) : 349-62.
9. Hawary RE, Stanish WD, Curwin S. Rehabilitation of tendon injuries in sport. *Sports Med* 1997; 24(5) : 347-58.
10. Pollock ML, Gaesser GA, Butcher JD, Depres JP, Dishman RK, Franklin BA, Garber CE. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscle fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998; 30(6) : 975-91.

11. Van Mechelen W, Hlobil H, de Ridder M, Kemper HCG. Is range of motion of the hip and ankle joint related to running injuries ? : a case control study. In J Sports Med 1992; 13(8) : 605-10.
12. Krivickas LS, Feinberg JH. Lower extremity injuries in college athletes ; relation between ligamentous laxity and lower extremity muscle tightness. Arch Phys Med Rehabil 1996; 77 : 1139-43.
13. Gleim GW, McHugh MP. Flexibility and its effects on sports injury performance. Sports Med 1997; 24(5) : 289-99.
14. Decoster LC, Vailas JC, Lindsay RH, Williams GR. Prevalence and features of joint hypermobility among adolescent athletes. Arch Pediatr Adolesc Med 1997; 151 : 989-92.
15. Gerard JA, Kleinfield SL. Orthopaedic testing : a rational approach to diagnosis. New York : Churchill Livingstone, 1993.
16. Wang SS, Whitney SL, Burdett RG, Janoskey JE. Lower extremity muscular flexibility in long distance runners. J Orthop Sports Phys Ther 1993; 17(2) : 102-7.
17. Hamill J, Knutzen KM. Biomechanical basis of human movement. Baltimore : Williams & Wilkins, 1995: 227-44.