

## บทที่ 8

### สาเหตุและหลักการป้องกันอันตรายจากกีฬา

#### ขอบข่ายของเนื้อหา

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ
  - 1.1 ตัวผู้เล่นเอง
  - 1.2 มาจากภายนอก
2. ข้อเสนอแนะสำหรับป้องกันอุบัติเหตุทางกีฬา
3. สรุป
4. คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 8

#### จุดประสงค์ในบทที่ 8

1. อธิบายสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุที่มาจากตัวผู้เล่นเองและมาจากภายนอกได้ถูกต้อง
2. ระบุข้อเสนอแนะสำหรับป้องกันอุบัติเหตุทางกีฬาได้

## บทที่ 8

### สาเหตุและหลักการป้องกันอันตรายจากกีฬา

สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ได้แก่

1. ตัวผู้เล่นเอง (Intrinsic)
2. มาจากภายนอก (Extrinsic)

การเกิดอุบัติเหตุที่มาจากผู้เล่นเอง คือ

1) ความไม่ฟิต หรือร่างกายไม่สมบูรณ์เต็มที่ มีผลทำให้นักกีฬาเหนื่อยง่าย หดแรงเร็ว ความเหนื่อยในระหว่างการเล่น หรือการแข่งขัน ย่อมมีผลทำให้ขาดความคล่องตัว การเคลื่อนไหว เชื่องช้า งุ่มง่าม การหลบหลีกช้า การตัดสินใจช้า ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ในระหว่างการเล่น

2) ร่างกายอ่อนแอไม่เพียงพอ หรือไม่อบอุ่นเลย มีผลทำให้ระบบประสาทไม่พร้อมที่จะสั่งงาน กล้ามเนื้อและเอ็นจะยึดตึงขาดประสิทธิภาพในการหดยืดตัว ทำให้ช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่าง ๆ มีจำกัด สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

3) การขาดทักษะในกีฬาประเภทนั้น หมายความว่า ไม่เคยได้รับการฝึกหัดหรือได้รับการฝึกหัดไม่ถึงขนาด แต่เข้าร่วมเล่นมักจะทำให้ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากยังไม่ทราบวิธีหลักเลี้ยว หรือป้องกันตนเอง

4) การไม่ใช้เครื่องป้องกัน กีฬาบางอย่างมีลักษณะการเล่นที่อาจทำให้ผู้เข้าร่วมเล่นประสบอุบัติเหตุได้ จึงได้กำหนดให้ใช้เครื่องป้องกัน เช่น หน้ากากในกีฬา คอบาสเกตบอลและซอฟบอล สนับแข้งในกีฬาฮอกกี้ เป็นต้น ผู้ใดก็ตามที่ลงเล่นหรือซ้อมโดยประมาทโดยไม่สวมเครื่องป้องกันเหล่านี้ อาจประสบอุบัติเหตุได้

นอกจากนี้แล้ว ควรมีการสวมเครื่องป้องกัน เช่น Ankle สนับเข่า หรือใช้ผ้ายัดพันรอบข้อต่อต่าง ๆ ที่หลวมหรือเคยแพลง เคลื่อนหรือหลุดมาแล้วก่อนลงเล่นทุกครั้ง

5) การบาดเจ็บในอดีต นักกีฬาที่เคยได้รับอุบัติเหตุบาดเจ็บจากการเล่นกีฬามาแล้ว ไม่ควรลงเล่นอีก จนกว่าจะได้รับอนุญาตจากแพทย์ เพราะบาดเจ็บหรือความอ่อนแอของอวัยวะนั้น อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุซ้ำได้อีก นอกจากนี้ ยังมีผลทำให้การบาดเจ็บนั้นเพิ่มมากขึ้น หรือ เรื้อรังต่อไป

6) รูปร่างไม่เหมาะสมกับประเภทกีฬา การเล่นกีฬาต้องเลือกให้เหมาะสมกับรูปร่าง ลักษณะของตนด้วย ผู้ที่มีรูปร่างเล็กบางไม่ควรเลือกเล่นกีฬาหนักที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล รักบี้ หรือ มวยปล้ำ ผู้ที่ขาอ่อน น่องแอ่น เข่าชน ไม่ควรเลือกเล่นกีฬาที่ขาจะต้องรับน้ำหนักมาก เช่น ยกน้ำหนัก หรือวิ่ง เป็นต้น เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

7) การเล่นรุนแรง หยาบคาย ไร้มารยาท และน้ำใจนักกีฬาเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงขึ้น ครูพลศึกษาและผู้ฝึก ควรจะได้มีการอบรมมโนสัย สร้างความมีน้ำใจนักกีฬา และมารยาทในการเล่นให้แก่กีฬาของตนด้วย

8) ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของนักกีฬา เมื่อนักกีฬาซ้อมหรือเล่นจนถึงจุดที่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยมาก ควรจะหยุดเล่นทันที ไม่ควรฝืนเล่นต่อไป เนื่องจากกล้ามเนื้อและประสาทไม่สามารถจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกต่อไปแล้ว ตามที่เคยมีผู้ที่ได้ศึกษาในเรื่องนี้มา พบว่าอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นในช่วงนี้มากที่สุด โดยเฉพาะในกีฬาที่เสี่ยงอันตราย เช่น ยิมนาสติก เป็นต้น

#### การเกิดอุบัติเหตุที่มาจากภายนอก

1) ความบกพร่องของสถานที่และอุปกรณ์การเล่น ก่อนการเล่นทุกครั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ครูพลศึกษา หรือเจ้าหน้าที่ในการแข่งขันควรได้ตรวจสอบความเรียบร้อยของสถานที่และอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย ปลอดภัยแก่ผู้เล่น ถ้ามีสิ่งใดชำรุดหรืออาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ไม่ควรอนุญาตให้มีการเล่นต่อไป

2) เครื่องแต่งกายที่ไม่เหมาะสมกับประเภทของกีฬา เครื่องแต่งกายที่ไม่รัดกุม หรือ ไม่ใช่ชุดกีฬา เช่น เสื้อกางเกงตามสมัยนิยม ที่คับหรือยาวรุ่มร่ามเกินไป รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับประเภทกีฬา มักเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

3) คู่ฝึกซ้อมที่ไม่เหมาะสม การให้เด็กซ้อมหรือแข่งขันกีฬากับผู้ใหญ่ หรือเล่นกับคนละรุ่นมักจะทำให้เกิดอุบัติเหตุรุนแรงได้เสมอ ในการจัดหาคู่ซ้อมหรือคู่แข่ง ควรเลือกให้เหมาะสมทั้งอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และความแข็งแรง

4) ผู้ตัดสินตามเกมส์ไม่ทัน บางครั้งการเลือกผู้ตัดสินที่เชื่องช้า หรือไม่เชี่ยวชาญพอ มักทำให้เกิดการเล่นตลกติก เอาเปรียบและรุนแรงจนทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ผู้ตัดสินกีฬาควรจะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยฉกรรจ์ มีสมรรถภาพทางกายดี มีสายตาดี มีการตัดสินใจดี และข้อสำคัญควรต้องเข้าใจกติกาเป็นอย่างดีด้วย

5) ลักษณะเฉพาะของกีฬา กีฬาบางประเภทเป็นเกมส์หนัก มีการปะทะกันเสมอ เช่น รักบี้ ฟุตบอล จึงมักเป็นเหตุให้มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นเนื่อง ๆ มากกว่ากีฬาประเภทอื่น

Lloyd, Deaver และ Eastwood ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับป้องกันอุบัติเหตุทางการกีฬาไว้ ดังนี้คือ

1. อย่าฝืนเล่นกีฬาต่อไปหลังจากเหน็ดเหนื่อยมากแล้ว
2. อย่าพยายามเล่นกีฬาและอุปกรณ์ที่เสี่ยงอันตรายถ้าตนไม่ถนัด
3. การสวมเครื่องมือและอุปกรณ์เพื่อป้องกันอันตราย
4. ควรดลเล่นเมื่อเห็นว่าอุปกรณ์และเครื่องมือไม่เรียบร้อย
5. พยายามอย่าตั้งต้นเล่นในสิ่งที่เกินขีดความสามารถของตน
6. ถ้าบาดเจ็บต้องได้รับการรักษาและเอาใจใส่ทันที
7. เลือกกิจกรรมที่อยู่ในขีดความสามารถของร่างกาย
8. อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นทุกครั้ง
9. ควรได้รับการตรวจร่างกายเป็นระยะ ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า เราสามารถหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุจากการกีฬาได้ไม่มากนักน้อย ถ้าเรายึดหลักสวัสดิศึกษาที่ว่า "การป้องกันดีกว่าการรักษา" หรือสุภาษิตที่ว่า "กันไว้ดีกว่าแก้"

## สรุป

สาเหตุและหลักการป้องกันอันตรายจากกีฬา มาจาก 2 สาเหตุ คือ ประการแรกมาจากตัวผู้เล่นเอง และประการที่ 2 มาจากภายนอก การเกิดอุบัติเหตุที่มาจากผู้เล่นเอง คือ ความไม่พิต ร่างกายอ่อนแอไม่เพียงพอ ขาดทักษะกีฬา การไม่ใช้เครื่องป้องกัน การบาดเจ็บในอดีต รูปร่างไม่เหมาะสมกับประเภทกีฬา การเล่นรุนแรง หยาดคาย ไร้มารยาท ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของนักกีฬา ส่วนอุบัติเหตุที่มาจากภายนอก ได้แก่ ความบกพร่องของสถานที่ อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ไม่เหมาะสมกับประเภทกีฬา คู่มือซ้อมไม่เหมาะสม ผู้ตัดสินตามเกมส์ไม่ทัน และลักษณะเฉพาะของกีฬาบางประเภทที่มีโอกาสเกิดอันตรายได้มาก จึงควรมีข้อเสนอแนะสำหรับป้องกันอุบัติเหตุทางกีฬา โดยยึดตัวสุภาษิตที่ว่า **"กันดีกว่าแก้"**

## คำถามและกิจกรรมท้ายบทที่ 8

1. จงอธิบายการเกิดอุบัติเหตุจากไฟฟ้าเกิดมาจากตัวผู้เล่นเองมาเป็นข้อ ๆ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบด้วย
2. จงอธิบายการเกิดอุบัติเหตุจากไฟฟ้าที่มาจากภายนอกมาเป็นข้อ ๆ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ
3. จงอภิปรายข้อเสนอนี้สำหรับป้องกันอุบัติเหตุทางไฟฟ้ามาเป็นข้อ ๆ
4. จงอภิปรายหลักสวัสดิศึกษาที่ว่า "การป้องกันดีกว่าการรักษา" และ "กันไว้ดีกว่าแก้" มาเป็นข้อ ๆ