**แบบฝึกหัดรายวิชาการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬา**

**บทที่ 9 การกลับคืนสู่ภาวะปกติ**

1. การกลับคืนสู่ภาวะปกติมีความสำคัญอย่างไร

2. การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมที่มีความหนักต่ำมีผลกับการกลับคืนสู่ภาวะปกติอย่างไร

3. การกลับคืนสู่ภาวะปกติเกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

4. การกลับคืนสู่ภาวะปกติมีความสัมพันธ์กับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกายอย่างไร

5. การกลับคืนสู่ภาวะปกติและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายเกี่ยวข้องกันอย่างไร