**แบบฝึกหัดรายวิชาการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬา**

**บทที่ 6 สาระสำคัญของการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬา**

1. อธิบายองค์ประกอบของ Attention to Athlete

2. Training Program มีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

3. ขั้นตอนของการออกกำลังกายและการฝึกซ้อมกีฬาเกี่ยวข้องกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

4. Muscles Stretching เกี่ยวข้องกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

5. อธิบายองค์ประกอบของ Environment มีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทาง

การกีฬาอย่างไร

6. Athletic Injury Assessment เกี่ยวข้องกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

7. อธิบาย Major Areas of an Athletic Injury Assessment Process