**แบบฝึกหัดรายวิชาการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬา**

**บทที่ 8 การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย**

1. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร

2. การออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร

3. Rehabilitation เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

4. Recovery เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

5. Rest เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับการป้องกันและการบาดเจ็บทางการกีฬาอย่างไร

6. Rehabilitation มีความแตกต่างกับ Training อย่างไรบ้าง

7. สรุปสาระสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย