

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ช
สารบัญตาราง	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	2
ขอบเขตการศึกษา	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	5
ส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บและอาการบาดเจ็บ	7
การบาดเจ็บทางการกีฬา(ยกน้ำหนัก)	8
อัตราการบาดเจ็บในนักกีฬายกน้ำหนัก	9
สาเหตุทั่วไปของการบาดเจ็บในนักกีฬายกน้ำหนัก	9
ชนิดของการบาดเจ็บในนักกีฬายกน้ำหนัก	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ	18

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	20
กลุ่มประชากรในการศึกษา	20
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	20
สถานที่ทำการวิจัย	20
ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา	21
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
บทที่ 5 สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	38
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
อภิปรายผลการศึกษา	41
ข้อเสนอแนะ	45
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก	49
ประวัติผู้เขียน	68

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1. แสดงจำนวนร้อยละของเพศ	23
2. แสดงจำนวนร้อยละของท่ายกน้ำหนักที่ถนัด	23
3. แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬาที่บาดเจ็บจากการเล่นกีฬายกน้ำหนัก	24
4. แสดงจำนวนร้อยละของการฝึกซ้อมเฉลี่ยที่ชั่วโมงต่อ 1 วัน (รวมทั้งเช้าและเย็น)	24
5. แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬายกน้ำหนักกับความคิดว่าการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมและการคลายอุ่นร่างกายหลังการฝึกซ้อมมีความจำเป็นหรือไม่	25
6. แสดงจำนวนร้อยละของเวลาในการอบอุ่นร่างกาย	25
7. แสดงจำนวนร้อยละของเวลาในการคลายอุ่นร่างกาย	25
8. แสดงจำนวนร้อยละของการอบอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมต่างๆ	26
9. แสดงจำนวนร้อยละของการคลายอุ่นร่างกายด้วยกิจกรรมต่างๆ	26
10. แสดงจำนวนร้อยละของหลังการฝึกซ้อมเสริมนักกีฬาได้ทำกิจกรรมใดบ้าง	26
11. แสดงจำนวนร้อยละกับความคิดว่าโปรแกรมการฝึกก่อนการแข่งขัน 1 เดือนเหมาะสมกับท่านหรือไม่	27
12. แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬายกน้ำหนักมีการออกกำลังกายชนิดอื่นหรือไม่	27
13. แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬายกน้ำหนักที่เคยมีการเล่นกีฬาชนิดอื่นมาก่อนเล่นยกน้ำหนัก	27
14. แสดงจำนวนร้อยละของความคิดว่าปัจจัยใดเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักที่สุด	28
15. แสดงจำนวนร้อยละของการป้องกันการบาดเจ็บส่วนใดของร่างกายบ้าง	28
16. แสดงจำนวนร้อยละของอุปกรณ์ที่นักกีฬาใช้ป้องกันการบาดเจ็บ	28
17. แสดงจำนวนร้อยละของการฝึกซ้อมนักกีฬาใช้นวดกล้ามเนื้อหรือไม่	29
18. แสดงจำนวนร้อยละของสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงในการบาดเจ็บในกีฬายกน้ำหนัก (ปัจจัยด้านร่างกาย)	29
19. แสดงจำนวนร้อยละของสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงในการบาดเจ็บในกีฬายกน้ำหนัก (ปัจจัยด้านการฝึกซ้อม)	29

สารบัญแผนภูมิ (ต่อ)

แผนภูมิที่	หน้า
20. แสดงจำนวนร้อยละของสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงในการบาดเจ็บในกีฬาพยางน้ำหนัก (ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม)	30
21. แสดงจำนวนร้อยละของอวัยวะที่เริ่มการบาดเจ็บครั้งแรกเมื่อเริ่มเล่นกีฬาพยางน้ำหนัก	32
22. แสดงจำนวนร้อยละของการรู้สึกถึงการบาดเจ็บในช่วงใดของการยกน้ำหนัก (Statics)	33
23. แสดงจำนวนร้อยละของการรู้สึกถึงการบาดเจ็บในช่วงใดของการยกน้ำหนัก (Dynamics)	33
24. แสดงจำนวนร้อยละของเมื่อเกิดบาดเจ็บท่านไปพบแพทย์ทันทีหรือไม่	33
25. แสดงจำนวนร้อยละของการรักษาส่วนอาการบาดเจ็บของนักกีฬาส่วนมากจะรักษา	34
26. แสดงลักษณะอาการของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย	35
27. แสดงอวัยวะที่เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาพยางน้ำหนัก	36

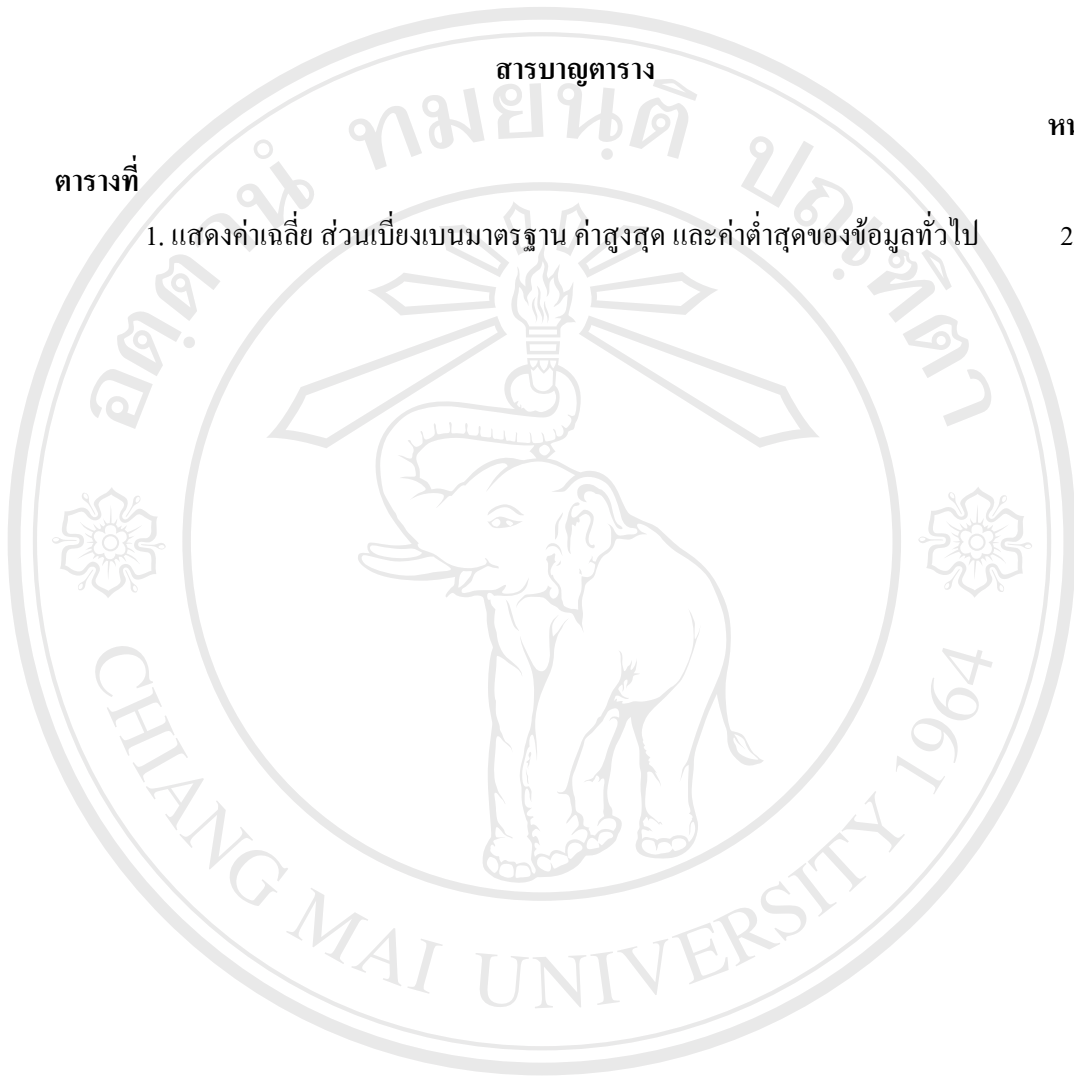
สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

1. แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดของข้อมูลทั่วไป

22



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved