

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของการศึกษา

ในปัจจุบันกีฬานานาชาติ เป็นที่นิยมกันมากเนื่องจากทางรัฐบาลมีการรณรงค์ในเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อที่จะให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งสนับสนุนการแข่งขันกีฬาในระดับชาติ ซึ่งก็มีกีฬาหลายชนิดในประเทศไทยที่มีความหวังในการที่จะชนะเลิศในกีฬาระดับโลกอย่างโอลิมปิก ยกน้ำหนักก็เป็นกีฬาอย่างหนึ่งที่ทำให้ประเทศไทยเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก เนื่องจากทีมยกน้ำหนักของไทยได้ทำ 2 เหรียญทอง 2 เหรียญทองแดงในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 28 ณ กรุงเอเธนส์ประเทศกรีซ ซึ่งก็ถือว่าทีมยกน้ำหนักไทยประสบความสำเร็จเป็นอย่างมาก แต่การที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นก็มีอุปสรรคมากมายมาขัดขวาง ซึ่งการบาดเจ็บก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคสำหรับนักกีฬาในการที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ

ปัจจุบันกีฬายกน้ำหนักถือว่าเป็นกีฬาที่ทุกคนสนใจ และเป็นที่นิยมมากขึ้นจากอดีตเนื่องมาจากกีฬาโอลิมปิกที่กรุงเอเธนส์ ประเทศกรีซ นักกีฬาไทยได้ประสบผลสำเร็จในกีฬานานาชาติ จึงมีผู้สนใจทั้งเพศหญิงและเพศชายหันมาเล่นกีฬายกน้ำหนักมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะเพศหญิงหันมาสนใจกีฬายกน้ำหนักมากขึ้น ถึงแม้ว่ากีฬายกน้ำหนักจะไม่ใช่กีฬาที่มีการปะทะกันระหว่างคู่ต่อสู้โดยตรงก็ตาม แต่กีฬายกน้ำหนักก็เป็นกีฬาที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นจะมีทั้งรุนแรงและไม่รุนแรง

การบาดเจ็บจากการกีฬาเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อมีการฝึกซ้อมหรือขณะแข่งขัน ซึ่งการบาดเจ็บเกิดขึ้นได้กับทุกๆ ส่วนของร่างกาย สาเหตุที่เกิดการบาดเจ็บนั้นจะมาจากตัวผู้เล่นเองและจากภายนอก ที่เกี่ยวข้องกับตัวผู้เล่นเอง เช่น เกี่ยวกับร่างกาย ความไม่พร้อมของร่างกาย ถ้าฝึกซ้อมน้อยไปทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอที่จะเล่นกีฬานั้นๆ ฝึกซ้อมมากเกินไปทำให้เกิดการเครียดทั้งกายและใจทำให้ผลการฝึกซ้อมไม่พัฒนาขึ้นความไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่นคือสรีระของนักกีฬาไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่น ทางด้านจิตใจนั้น ทำให้เกิดความผิดพลาดในการใช้สมาธิ รวมทั้งอาการบาดเจ็บในอดีตด้วย สิ่งทีกล่าวมาข้างต้นล้วนแล้วแต่มีส่วนทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬายกน้ำหนักได้ สาเหตุจากภายนอก เช่น สภาพของอุปกรณ์ ผู้ฝึกสอน คู่แข่งขัน ผู้ชม ซึ่งมีโอกาสทำให้นักกีฬาเกิดอุบัติเหตุ และเกิดการบาดเจ็บได้ทั้งสิ้น นักกีฬามักจะหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บไม่ได้ ถึงแม้ว่าอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจะไม่รุนแรงนัก แต่ถ้านักกีฬานานาชาติ ได้รับการบาดเจ็บจากการที่

นักกีฬาผู้ที่ไม่ถึงการณ์ จะทำให้เกิดผลเสียต่อนักกีฬาด้านของการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน ซึ่งอาการบาดเจ็บจะทำให้ให้นักกีฬาไม่สามารถฝึกซ้อมได้ หรือถ้าฝึกซ้อมได้ก็จะแสดงความสามารถออกมาไม่เต็มที่การบาดเจ็บนั้นจะทำให้ประสิทธิภาพของการฝึกซ้อมหรือสถิติในการแข่งขันลดลง จึงทำให้เกิดผลเสียตามมา การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นมีตำแหน่งที่เกิดขึ้นแตกต่างกันแล้วแต่ชนิดกีฬา คือแล้วแต่ว่าชนิดกีฬาไหนจะใช่อวัยวะใดส่วนใหญ่ในการเล่นกีฬานั้นๆ แต่สำหรับกีฬายกน้ำหนักแล้ว ข้อเข่า ข้อมือ หลัง ไหล่ อาจเป็นอวัยวะที่บาดเจ็บมากที่สุด ซึ่ง ชีร์วัฒน์ กุลนันท์ (2543) กล่าวว่า การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นนั้นมีตำแหน่งที่เกิดขึ้นแตกต่างกันแล้วแต่การใช้ส่วนของอวัยวะของร่างกายหนักไปทางใดของการเล่นกีฬาชนิดนั้นๆ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มีต่อระบบการเคลื่อนไหว เช่น แขน หรือขา เพราะเป็นส่วนที่ใช้มากในการเล่นกีฬา ซึ่ง ธนา ปุกหุด (2533) ก็ได้กล่าวถึงส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะข้อเข่า ข้อเท้า เป็นส่วนที่ป้องกันการบาดเจ็บได้ยาก แต่มีความจำเป็นอย่างมากในการเล่นกีฬา

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงเล็งเห็นความสำคัญในการศึกษาถึงอุบัติการณ์การบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย โดยทำการศึกษาทางด้านกรบาดเจ็บซึ่งจะประกอบด้วย การศึกษาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของนักกีฬายกน้ำหนัก การจำแนกการบาดเจ็บ สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดการบาดเจ็บ เพื่อทราบถึงสถิติของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬายกน้ำหนัก และวิเคราะห์รายละเอียดต่างๆ ให้ปรากฏเพื่อเป็นแนวทางพิจารณาการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นจากการเล่นกีฬายกน้ำหนัก

### วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาถึงอุบัติการณ์การบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย
2. เพื่อศึกษาถึงการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกายของนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย

ชาติไทย

3. เพื่อศึกษาถึงลักษณะอาการของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกายของนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย

### ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษารั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาไว้ดังนี้

#### 1. ขอบเขตของการศึกษา

ทำการสำรวจและศึกษาถึงลักษณะอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย สาเหตุภายใน สาเหตุภายนอก และปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บในนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย

## 2. ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาภาน้ำหนักทีมชาติไทย จำนวน 45 คน เป็นชาย 24 คน หญิง 21 คน ดังนี้

ทีมชาติชุดใหญ่	ชาย 8 คน	หญิง 4 คน	รวม 12 คน
ทีมชาติชุดเยาวชน	ชาย 8 คน	หญิง 8 คน	รวม 16 คน
ทีมชาติชุดยุวชน	ชาย 8 คน	หญิง 9 คน	รวม 17 คน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**กระดูกหัก** หมายถึง การที่โมเลกุลของเนื้อเยื่อกระดูกแยกจากกัน ซึ่งเกิดจากแรงที่กระทำกับกระดูกไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม

**ข้อเคลื่อน ( Dislocation)** หมายถึง การที่ผิวข้อซึ่งเป็นส่วนประกอบแยกหลุดออกจากกันหมด ไม่ประกอบเป็นข้อปกติ

**ข้อเคลื่อน (Subluxation)** หมายถึง การที่ข้อเคลื่อนแยกออกจากกันในลักษณะผิดปกติแต่ไม่สมบูรณ์ยังมีบางส่วนประกอบเป็นข้ออยู่

**การบาดเจ็บจากสาเหตุภายใน** หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากตัวนักกีฬาเอง เช่น ความไม่สมบูรณ์ของร่างกาย ความไม่เหมาะสมของสภาพร่างกายกับกีฬาที่เล่น การบาดเจ็บในอดีต หรือความประมาทของนักกีฬาเองในกีฬาเล่นกีฬาน้ำหนัก

**การบาดเจ็บจากสาเหตุภายนอก** หมายถึง การบาดเจ็บที่มีสาเหตุจากภายนอกร่างกาย เช่น สนามแข่งขัน อุปกรณ์การเล่น คู่แข่งขัน สิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

**การบาดเจ็บจากการกีฬา** หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาน้ำหนัก โดยศึกษาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามอวัยวะส่วนต่างๆ ที่จำเป็นต่อกีฬาน้ำหนัก เช่น หลัง ไหล่ ข้อต่อต่างๆ เอ็นยึดข้อต่อ กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ กระดูก และผิวหนัง เป็นต้น

**ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บ** หมายถึง ปัจจัยในด้านต่างๆ ที่สามารถก่อให้เกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาน้ำหนัก เช่น อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง อุปกรณ์การฝึก ความเหมาะสมกับกีฬาน้ำหนัก หรือการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในอดีต เป็นต้น

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ข้อมูลที่ได้นำมารายงานและวิเคราะห์ ทำให้ทราบถึงปัจจัยเสี่ยงในการบาดเจ็บของนักกีฬาข่าหนักทีมชาติไทย
2. เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาข่าหนัก รวมทั้งการรักษาพยาบาลการบาดเจ็บนั้นๆ โดยเฉพาะความสำคัญในแง่ของการเพิ่มประสิทธิภาพส่วนองร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บ

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a white elephant standing and facing left. Above the elephant's head is a traditional Thai umbrella (parasol) with multiple tiers. The entire emblem is set against a light gray background. The text "CHIANG MAI UNIVERSITY 1964" is written in a circular path around the bottom of the emblem. Thai script is also present around the top and sides of the emblem.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved