

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ อุบัติการณ์การบาดเจ็บของนักกีฬาคนน้ำหนักทีมชาติไทย
 ผู้เขียน จันทร์หอม กันทะสอน
 ปรึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
 คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
 อาจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาโดยการใช้แบบสอบถาม เพื่อทำการศึกษถึงอุบัติการณ์การบาดเจ็บ และลักษณะอาการการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกายของนักกีฬาทีมชาติไทย จำนวน 45 คน ชาย 24 คน หญิง 21 คน นักกีฬามีอายุมากที่สุด 27 ปี มีอายุน้อยที่สุด 14 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยนำข้อมูลที่ได้มาสรุปผลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาคนน้ำหนักทีมชาติไทยบาดเจ็บร้อยละ 68.9 (จากจำนวน 45 คน) อุบัติการณ์การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นมากที่สุด คือ การบาดเจ็บที่ไหล่และต้นแขน พบร้อยละ 12.69 รองลงมา คือ ข้อเข่า พบร้อยละ 10.36 ลักษณะอาการบาดเจ็บที่พบมากที่สุด คือ ปวดเมื่อย พบร้อยละ 23.20 รองลงมา คือ กล้ามเนื้ออักเสบ พบร้อยละ 17.01 ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บทางด้านร่างกาย คือ การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ พบร้อยละ 86.7 รองลงมา คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ พบร้อยละ 68.9 ปัจจัยเสี่ยงของการบาดเจ็บทางการฝึกซ้อม คือ ทำเทคนิคในการยกที่ไม่ถูกต้อง พบร้อยละ 75.6 รองลงมา คือ การเปลี่ยนแปลงและเพิ่มน้ำหนักเหล็กเร็วเกินไป พบร้อยละ 57.8 จากการศึกษาพบว่า การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นมาจากปัจจัยจากตัวนักกีฬาเอง คือ ปัจจัยด้านความรู้ จากการเตรียมความพร้อม การยืดกล้ามเนื้อ การฝึกความแข็งแรงและความทนทาน การใช้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ และการดูแลทักษะการฝึกซ้อมจากท่าทาง หรือเทคนิคในการยก ซึ่งการศึกษารั้งนี้จะช่วยบอกถึงแนวทางการพิจารณาป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาคนน้ำหนักให้ลดน้อยลงได้