

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การสำรวจการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำหน้าระดับเยาวชน  
ในช่วงระยะเวลาการแข่งขัน

ผู้เขียน ว่าที่ร้อยตรีหญิงจรรยา ใจคำ

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุบล พิรุณสาร ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตย์ พวงมะลิ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงลักษณะการบาดเจ็บ ตำแหน่งและโครงสร้างที่ได้รับบาดเจ็บ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ และวิธีการเบื้องต้น ในนักกีฬาระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาของการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักกีฬาว่ายน้ำหน้าระดับเยาวชนที่เข้าร่วม การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 25 “กาญจนาบุรีเกมส์” จำนวน 158 คน เพศชาย 88 คน เพศหญิง 70 คน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเริ่มเล่นกีฬาว่ายน้ำหน้าครั้งแรกจะเกิดการบาดเจ็บที่ข้อมือน้อยที่สุด คิดเป็น 25.9% ในช่วงการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติพบการบาดเจ็บ 3 อันดับแรก คือ หลัง (15.2%) เข่า (14.6%) ข้อมือ (13.3%) ในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ โครงสร้างของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บ 3 อันดับแรกคือการบาดเจ็บบริเวณหลังจำนวน 56 คน โดยเป็นการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อหลังมากที่สุดคือ 37 คน อันดับที่สองพบที่บริเวณเข่า จำนวน 50 คน โดยเป็นการบาดเจ็บที่ กระดูกและเอ็นยึดข้อ อย่างละ 17 และ 16 คน ตามลำดับ อันดับที่สามพบการบาดเจ็บที่ข้อมือ 44 คน โดยเป็นการบาดเจ็บที่กระดูกข้อมือน้อยที่สุด จำนวน 18 คนและในทุกตำแหน่งที่มีการบาดเจ็บจะพบอาการปวดเมื่อยมากที่สุด สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ เกิดจากการอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ (40.5%) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ (39.9%) อุณหภูมิของสภาพแวดล้อม (39.9%) วิธีการเบื้องต้นที่นักกีฬาใช้ในการรักษาตนเองคือการใช้ความเย็น (41.1%)

**Independent Study Title** Survey of Injuries in Junior Weightlifter During Competitive

Phase

**Author** Acting Sub.Lt. Chanya Jaikam

**Degree** Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Ubon Pirunsan

Chairperson

Asst. Prof. Dr. Aatit Paungmali

Member

### ABSTRACT

The aim of this study was to investigate site, structure, factors influence injuries and initial treatment in junior weightlifters during competitive phase. Subjects were 158 (M=88, F=70) junior weightlifters who attended the 25<sup>th</sup> National Junior Sport Competition “Kanchanaburi Games” The results showed that the wrist was the most common site (25.9%) found in early stage of training. During competition week, the top three sites of injuries were the back (15.2%), knee (14.6%) and wrist (13.3%). During the competitive phase or three months prior to competition 75.3% of weightlifters were injured. The top three injuries sites were the back (N= 56), knee (N=50) and wrist (N=44). Muscles were the most common structure injured at the back while bone and tendon were commonly injured at the knee and wrist. Symptoms found at most injured site were pain and ache. Factors influenced injuries were warm up (40.5%) muscle strength (39.9%) environmental temperature (39.9%). Initial treatment that weightlifters commonly used after injuries was cryotherapy (41.1%).

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved