


สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฌ
 บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การศึกษา	2
ขอบเขตของการศึกษา	3
ขอบเขตประชากร	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
 บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ท่าที่ใช้ในการแข่งขันยกน้ำหนัก	5
อัตราการบาดเจ็บและชนิดของการบาดเจ็บในกีฬายกน้ำหนัก	7
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บในนักกีฬายกน้ำหนัก	8
สาเหตุการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
 บทที่ 3 วิธีการดำเนินการศึกษา	10
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	10
การเก็บรวบรวมข้อมูล	10
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	11

ลิขสิทธิ์ในหนังสือวิทยานิพนธ์นี้สงวนลิขสิทธิ์โดย Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	12
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	28
สรุปผลการศึกษา	28
อภิปรายผลการศึกษา	28
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้	30
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก	34
ประวัติผู้เขียน	46

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดของข้อมูลทั่วไป	13
2 จำนวนร้อยละของช่วงการฝึกซ้อม	14
3 แสดงจำนวนชั่วโมงในการฝึกซ้อม ประสบการณ์ในการเล่นยกน้ำหนัก สถิติในท่า snatch และ clean and jerk	14
4 ร้อยละของนักกีฬาที่มีความถนัดในการยกท่า snatch, clean and jerk และทั้งสองท่า (N=158)	15
5 จำนวนร้อยละของนักกีฬาเพศชายในแต่ละรุ่นน้ำหนักตัวที่เข้าร่วมการแข่งขัน	15
6 จำนวนร้อยละของนักกีฬาเพศหญิงในแต่ละรุ่นน้ำหนักตัวที่เข้าร่วมการแข่งขัน	15
7 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อเริ่มเล่นกีฬายกน้ำหนัก	17
8 แสดงจำนวนร้อยละของการบาดเจ็บช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน	17
9 แสดงจำนวนร้อยละของตำแหน่งของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บในช่วงการแข่งขัน กีฬาเยาวชนแห่งชาติ	18
10 โครงสร้างของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน	19
11 อาการบาดเจ็บในแต่ละตำแหน่งในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน	20
12 แสดงจำนวนนักกีฬาที่หายและไม่หายจากการบาดเจ็บในวันที่ทำการสำรวจ	21
13 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ	25
14 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน	25
15 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อม และแข่งขัน	26
16 วิธีการรักษาที่นักกีฬาใช้เมื่อได้รับบาดเจ็บ ในระยะเวลา 48 ชั่วโมง	26
17 เหตุผลของนักกีฬาที่ไม่มีอาการบาดเจ็บ	27

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 จำนวนร้อยละของนักกีฬาแยกตามเพศ	12
2 จำนวนร้อยละของอายุที่เริ่มเล่นกีฬายกน้ำหนัก	13
3 น้ำหนักเฉลี่ยสูงสุดที่นักกีฬาฝึกในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน	14
4 จำนวนนักกีฬาที่บาดเจ็บในแต่ละจังหวะของการยกท่า snatch	22
5 จำนวนนักกีฬาที่บาดเจ็บในแต่ละจังหวะของการยกท่า clean	23
6 จำนวนนักกีฬาที่บาดเจ็บในแต่ละจังหวะของการยกท่า jerk	23



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved