



ภาคผนวก
แบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม

เรื่อง การบาดเจ็บของนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน ในช่วงระยะการแข่งขัน(competitive phase) สำหรับนักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 “กาญจนบุรีเกมส์”

วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจลักษณะอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกายของนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางการพิจารณาป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา ยกน้ำหนัก ผู้สำรวจขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้จากการกรอกแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ใดๆ ทั้งสิ้น

เพื่อประโยชน์ของตัวนักกีฬาและผู้ฝึกสอน โปรดกรอกข้อมูลด้านล่างนี้ ตามความเป็นจริงและครบถ้วน ผู้เก็บข้อมูลขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่ให้ความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถาม

ว่าที่ร.ต.หญิงจรรยา ใจคำ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มี 6 ตอน 31 ข้อ กรุณาตอบคำถามต่อไปนี้ ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. อายุ _____ ปี
2. เพศ. ชาย หญิง
3. น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
4. ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการยกน้ำหนัก

5. ท่านเริ่มเล่นกีฬา ยกน้ำหนักตั้งแต่อายุ _____ ปี
6. ท่านฝึกซ้อมการยกน้ำหนักเวลา เช้า เย็น
7. ท่านฝึกซ้อมการยกน้ำหนักครั้งละ _____ ชั่วโมง
8. ท่านมีประสบการณ์ในการฝึกซ้อม _____ ปี _____ เดือน
9. สถิติสูงสุดในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันที่ท่านเคยยกได้ คือ
 ทำ snatch _____ กิโลกรัม
 ทำ clean and jerk _____ กิโลกรัม

10. ในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน ท่านฝึกน้ำหนักเหล็ก _____%

11. ท่ายกน้ำหนักที่ท่านถนัดคือ

ท่า snatch

เพราะ _____

ท่า clean and jerk

เพราะ _____

12. ปัจจุบันท่านเป็นนักกีฬายกน้ำหนักในรุ่น _____ กิโลกรัม

13. ในแต่ละปีท่านเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายกน้ำหนักจำนวน _____ ครั้ง ดังนี้

1. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

2. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

3. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

4. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

5. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

6. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

7. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

8. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

9. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

10. ปีพ.ศ.25____ รายการ _____ แข่ง
ที่ _____

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

14. ในการเล่นยกน้ำหนักครั้งแรกท่านเริ่มบาดเจ็บที่ส่วนใดของร่างกายเป็นอันดับแรกและลำดับต่อไป

(ให้ใส่ตัวเลขเรียง ลำดับการบาดเจ็บก่อนหลัง)

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ข้อมือ | <input type="checkbox"/> ขาท่อนบน |
| <input type="checkbox"/> ข้อศอก | <input type="checkbox"/> ขาท่อนล่าง(แข้ง) |
| <input type="checkbox"/> ข้อเท้า | <input type="checkbox"/> หัวไหล่ |
| <input type="checkbox"/> หลัง | <input type="checkbox"/> เอว |
| <input type="checkbox"/> สะบัก | <input type="checkbox"/> นิ้วมือ |
| <input type="checkbox"/> เข่า | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ _____ |

15. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการบาดเจ็บเนื่องจากการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา ยกน้ำหนักหรือไม่

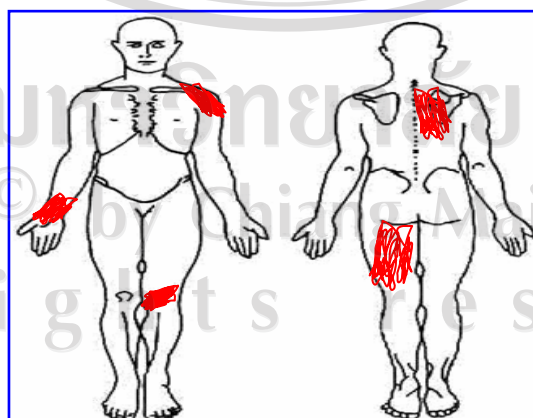
- มี ไม่มี (ข้ามไปตอบตอนที่ 6)

16. ในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งนี้ ท่านเกิดการบาดเจ็บหรือไม่

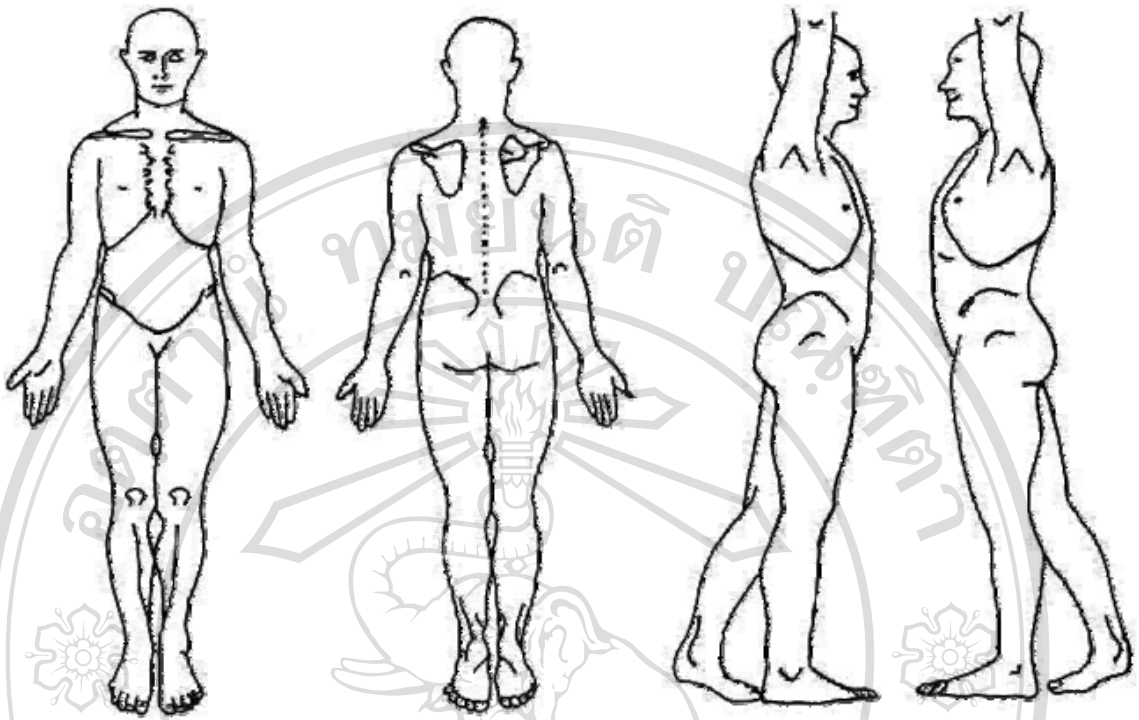
- | | | | |
|--|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่มี | <input type="checkbox"/> มี ถ้ามีโปรดระบุ | <input type="checkbox"/> ข้อมือ _____ | <input type="checkbox"/> ขาท่อนล่าง(แข้ง) _____ |
| <input type="checkbox"/> ข้อศอก _____ | <input type="checkbox"/> ขาท่อนบน _____ | | |
| <input type="checkbox"/> ข้อเท้า _____ | <input type="checkbox"/> หัวไหล่ _____ | | |
| <input type="checkbox"/> หลัง _____ | <input type="checkbox"/> เอว _____ | | |
| <input type="checkbox"/> สะบัก _____ | <input type="checkbox"/> นิ้วมือ _____ | | |
| <input type="checkbox"/> เข่า _____ | <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ _____ | | |

ตำแหน่ง ที่เกิดการบาดเจ็บ	โครงสร้างของร่างกาย ที่เกิดการบาดเจ็บ						อาการบาดเจ็บ			ปัจจุบัน	
	กระดูก	กล้ามเนื้อ	เอ็น	ข้อต่อ	ผิวหนัง	ฟกช้ำ	บวม	ปวด เมื่อย	อื่นๆ ระบุ	หาย	ไม่หาย
น่อง											
ข้อเท้า											
ฝ่าเท้า											
ส้นเท้า											
นิ้วเท้า											
อื่นๆ ระบุ _____											

18. ให้แรเงา บริเวณที่มีอาการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน รู้สึกเจ็บหรือปวดลง
ในรูปด้านล่าง ดังตัวอย่างด้านขวามือ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © Chiang Mai University
All rights reserved



19. ท่านมีอาการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน ในการยกน้ำหนักในท่า Snatch

จังหวัด

ภาพที่ 1 ท่าสแนทช์ (The Snatch)

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัด _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

ลิขสิทธิ์ © โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved



ภาพ 1 ท่าสแนทช์ (The Snatch)

20. ท่านมีอาการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน ในการยกน้ำหนักในท่า Clean

จังหวัด _____

รูปภาพที่ 2 ท่าคลีน (The Clean)

จังหวัดที่ _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัดที่ _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

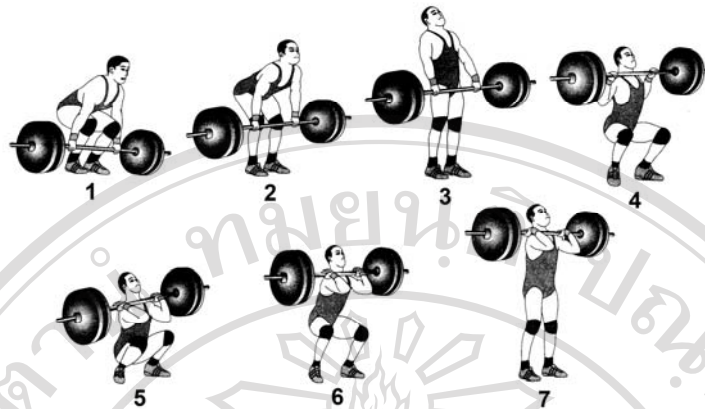
จังหวัดที่ _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัดที่ _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัดที่ _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัดที่ _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____

จังหวัดที่ _____ บริเวณ _____ ลักษณะอาการ _____



ภาพ 2 ท่าคลีน (The Clean)

21. ท่านมีอาการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน ในการยกน้ำหนักในท่า Jerk

จึงหะใด

ดูภาพที่ 3 ท่าเจอร์ค (The Jerk)

- | | | |
|-----------|--------|-------------|
| จังหวะที่ | บริเวณ | ลักษณะอาการ |
| _____ | _____ | _____ |
| จังหวะที่ | บริเวณ | ลักษณะอาการ |
| _____ | _____ | _____ |
| จังหวะที่ | บริเวณ | ลักษณะอาการ |
| _____ | _____ | _____ |
| จังหวะที่ | บริเวณ | ลักษณะอาการ |
| _____ | _____ | _____ |



ภาพ 3 ท่าเจอร์ค (The Jerk)

ตอนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ

ท่านคิดว่าสาเหตุและปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บของท่านที่เกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน โดยใส่เครื่องหมาย ลงใน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

22. ปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ

- อบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ
- ไม่ทำการคลายอุ่น (Cool down) ร่างกาย
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่พอ
- รูปร่างไม่เหมาะสมกับกีฬาชนิดนี้
- ผลต่อเนื่องจากการบาดเจ็บในอดีตและเรื้อรัง
- ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
- วิดกกังวลในการฝึกซ้อมและแข่งขัน
- อาหาร การกิน ผลมาจากการควบคุมน้ำหนัก
- พักผ่อนไม่เพียงพอ
- อื่นๆ

23. ปัจจัยทางการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

- ยกน้ำหนักเกินความสามารถของตนเอง
- ฝึกซ้อมหนักเกินไปเป็นเวลาดูเนื่อง
- โปรแกรมการฝึกซ้อมมากเกินไป
- ท่าเทคนิคไม่ถูกต้อง
- การเปลี่ยนน้ำหนักเหล็กเร็วเกินไป
- ขาดประสบการณ์ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันยกน้ำหนัก
- อื่นๆ

24. ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน

- อุณหภูมิ (ร้อน, หนาว, เย็น, ฝนตก)
- พื้นฟลอร์ลื่นไม่เรียบ
- รองเท้าไม่เหมาะสมกับท่า

- อุปกรณ์ (คานหรือลูกเหล็ก) เสื่อมสภาพ
- สนามฝึกซ้อมไม่เพียงพอกับนักกีฬา
- ไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์ โปรรระบุ _____
- แสงสว่างไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน
- ทิวทัศน์นอกสนามฝึกซ้อมหรือแข่งขันไม่เหมาะสม เช่น มีดเก็นไป
กลั่นเหม็นต่างๆ
- ความกดดันของโค้ช โปรรระบุ _____
- อื่นๆ โปรรระบุ _____

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

25. เมื่อมีอาการบาดเจ็บท่านมักจะใช้วิธีการรักษาแบบใด

26. เมื่อท่านได้รับบาดเจ็บใหม่ๆ ในระยะเวลา 48 ชั่วโมง ท่านใช้การรักษาแบบใด

ใช้ความร้อน ใช้ความเย็น นวด อื่นๆ โปรรระบุ _____

ไม่ได้รับการรักษา

27. เมื่อท่านได้รับการบาดเจ็บท่านได้ปรึกษา

คือ _____

28. คำปรึกษาที่ท่านได้รับ

คือ _____

29. ท่านทำตามหรือไม่ _____

เพราะ _____

30. สิ่งที้นักกีฬาต้องการความช่วยเหลือ เกี่ยวกับอาการบาดเจ็บ

ตอนที่ 6 คำถามสำหรับนักกีฬาน้ำหนักที่ไม่มีอาการบาดเจ็บ

31. ท่านคิดว่าเพราะเหตุใดท่านถึงไม่มีอาการบาดเจ็บโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- มีความรู้ความเข้าใจในวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นอย่างดี
- อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อมเป็นเวลา _____ นาที
- การคลายอุ่น (Cool down) ร่างกาย หลังการฝึกซ้อม _____ นาที
- มีสมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
- มีรูปร่างเหมาะสมกับชนิดกีฬา
- มีความเข้าใจในเทคนิค และจังหวะในการยกน้ำหนักเป็นอย่างดี
- มีสมาธิในการฝึกซ้อม และแข่งขัน
- มีความมั่นใจในตัวเองสูง
- มีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เป็นอย่างดี
- ข้อ เสนอแนะ อื่นๆ _____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ว่าที่ร้อยตรีหญิงจรรยา ใจคำ
วัน เดือน ปี เกิด	15 พฤษภาคม 2521
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. 2538 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเชียงดาววิทยาคม</p> <p>พ.ศ. 2542 ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.พลศึกษา) สถาบันการพลศึกษาเชียงใหม่</p>
ประวัติการทำงาน	<p>พ.ศ. 2543 ครูผู้สอน โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 25 จังหวัดแพร่</p> <p>พ.ศ. 2545 - 2547 ครูผู้สอน โรงเรียนหางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์</p> <p>พ.ศ. 2547 - 2550 ผู้ฝึกสอนนักกีฬาว่ายน้ำหนักเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2550 - 2551 ครูผู้ดูแลเด็ก ศูนย์เด็กเล็กหนองหอย เทศบาลนครเชียงใหม่</p> <p>พ.ศ. 2551-ปัจจุบัน ศูนย์เยาวชน-ประชาชน สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่</p>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved