

LIST OF TABLES

TABLE	PAGE
2-1 Summary of back school research during 1980-1990	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-2 Summary of back school research during 1991-2000	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-3 Summary of back school research during 2001- to present	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
3-1 Details of back school program	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
4-1 Pain intensity: raw scores, mean \pm SD and summary of statistical tests	ผิดพลาด! ไม่ได้
กำหนดที่คั่นหน้า	
4-2 Back knowledge: raw scores and summary of statistical test	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
4-3 Lumbopelvic stability test: raw scores and summary of statistical tests	ผิดพลาด! ไม่ได้
กำหนดที่คั่นหน้า	
4-4 Mean \pm SD, (95%) scores of the 8 domains of SF-36 of Weightlifters	ผิดพลาด! ไม่ได้
กำหนดที่คั่นหน้า	
4-5 Quality of lifting: raw score of snatch lifting	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
4-6 Quality of lifting: raw score of clean & jerk lifting	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า

LIST OF FIGURES

FIGURE	PAGE
2-1 Snatch lifting	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-2 Clean lift	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-3 Jerk lift	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-4 Abdominal hollowing	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-5 Unilateral abduction	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-6 Unilateral knee raise	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-7 A bilateral knee raise	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-8 Unilateral heel slide	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-9 Bilateral heel slide	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า
2-10 Bilateral heel hover	ผิดพลาด! ไม่ได้กำหนดที่คั่นหน้า