

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการยกน้ำหนัก

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ

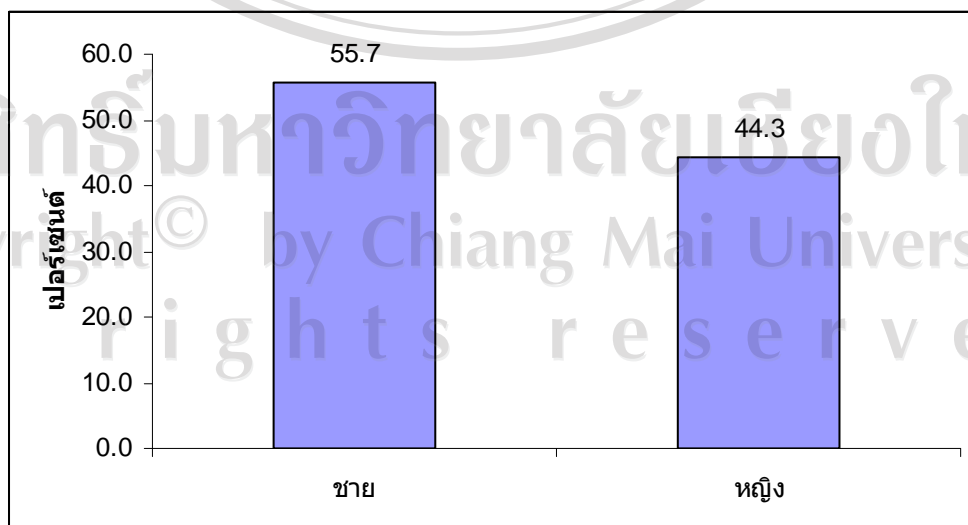
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลการรักษาการบาดเจ็บ

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับนักกีฬายกน้ำหนักที่ไม่มีอาการบาดเจ็บ

#### ผลการวิเคราะห์

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

จากการสำรวจข้อมูลพบว่านักกีฬายกน้ำหนักที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 กาญจนบุรีเกมส์ มีจำนวน 20 จังหวัด ประกอบด้วยนักกีฬารวม 158 คน เป็นเพศชาย 88 คน (55.7%) เพศหญิง 70 คน (44.3%) (แผนภูมิ 1) อายุเฉลี่ย  $16.8 \pm 1.77$  ปี น้ำหนักเฉลี่ย  $67.8 \pm 16.94$  กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย  $163.1 \pm 8.31$  เซนติเมตร (ตาราง 1)



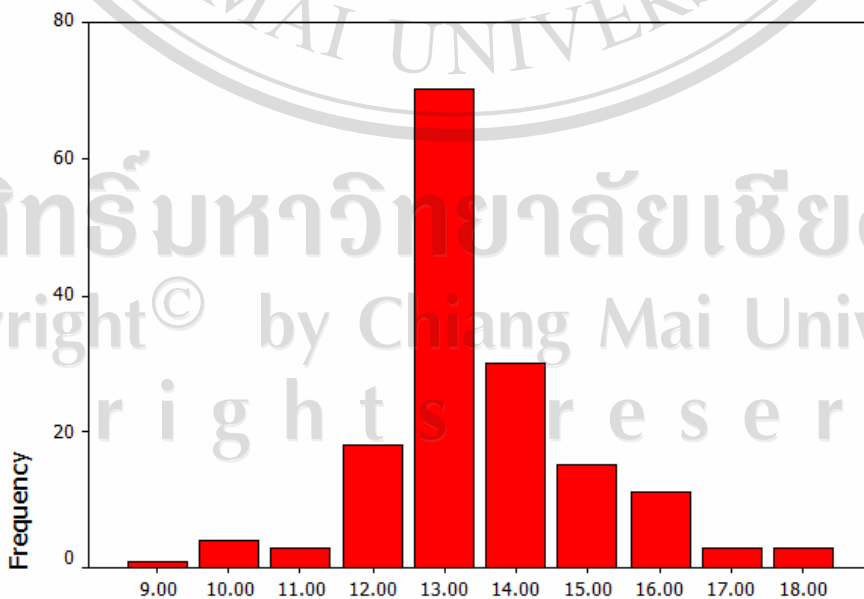
แผนภูมิ 1 จำนวนร้อยละของนักกีฬาแยกตามเพศ

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดของข้อมูลทั่วไป (N = 158)

	Mean	SD	Max	Min
อายุ(ปี)	16.82	1.77	20	13
น้ำหนัก(กิโลกรัม)	67.87	16.94	135	44
ส่วนสูง(เซนติเมตร)	163.12	8.31	186	142

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการยกน้ำหนัก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านเกี่ยวกับการยกน้ำหนักของนักกีฬาเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 กาญจนบุรีเกมส์ พบว่านักกีฬาส่วนใหญ่เริ่มเล่นยกน้ำหนักเมื่ออายุ 13 ปี (แผนภูมิ 2) นักกีฬา 62.7% ฝึกซ้อมในช่วงเย็น (ตาราง 2) จำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อมเฉลี่ยต่อวันเท่ากับ 2.78 ชั่วโมง ประสบการณ์ในการเล่นยกน้ำหนักเท่ากับ 42.2 เดือน สถิติสูงสุดในท่า snatch โดยเฉลี่ย คือ 85.8 กิโลกรัม และclean and jerk คือ 107.1 กิโลกรัม จำนวนรายการที่นักกีฬาลงแข่งขันในปีที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยคือ 3.8 รายการ (ตาราง 3) ในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันน้ำหนักเหล็กสูงสุดที่นักกีฬาส่วนใหญ่ฝึกยกเท่ากับ 80% ของน้ำหนักเหล็กที่ทำได้สูงสุดใน 1 ครั้ง (แผนภูมิ 3) ท่ายกน้ำหนักที่นักกีฬาส่วนใหญ่ถนัดคือท่า snatch คิดเป็น 58.2% (ตาราง 4) นักกีฬาที่เข้าร่วมในการศึกษานี้เพศชายส่วนใหญ่อยู่ในรุ่น 56 กิโลกรัม (ตาราง 5) และเพศหญิงส่วนใหญ่อยู่ในรุ่น 48 และ 69 กิโลกรัม (ตาราง 6)



แผนภูมิ 2 จำนวนร้อยละของอายุที่เริ่มเล่นกีฬายกน้ำหนัก

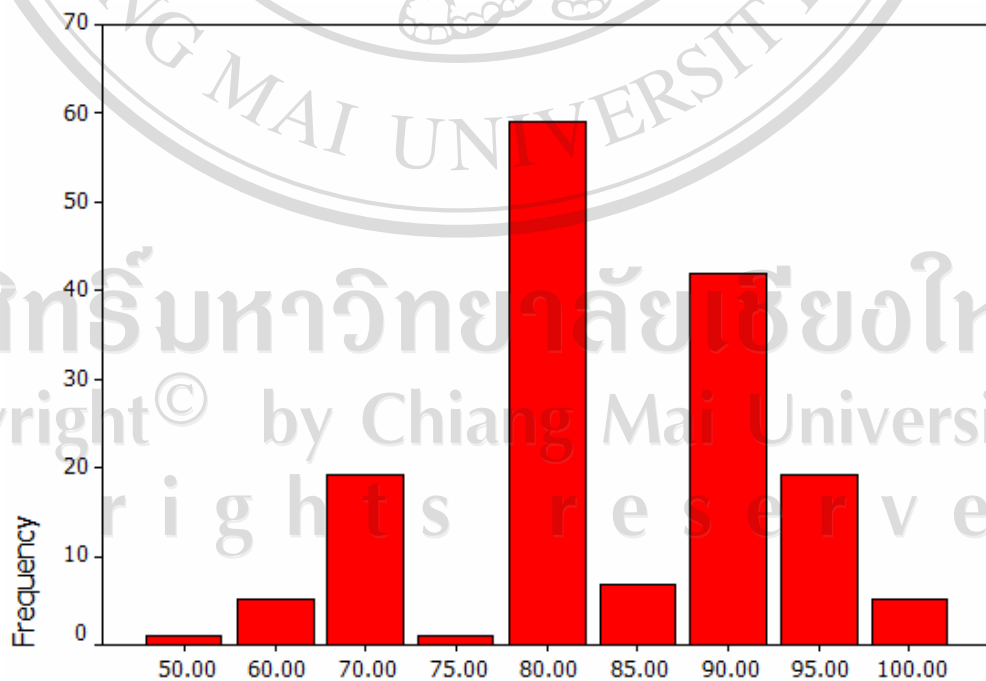
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของช่วงการฝึกซ้อม (N=158)

เวลาซ้อม	Frequency	Percent
เช้า	5	3.2
เย็น	99	62.7
เช้าและเย็น	54	34.2

ตาราง 3 แสดงจำนวนชั่วโมงในการฝึกซ้อม ประสิทธิภาพในการเล่นยกน้ำหนัก สถิติในท่า snatch และ clean and jerk (N=158)

	Mean	SD	Min	Max
ระยะเวลาในการซ้อมต่อวัน(ชั่วโมง)	2.78	0.86	1.00	5.00
ประสิทธิภาพในการเล่นยกน้ำหนัก (เดือน)	42.24	23.04	2.00	120.00
สถิติท่า snatch (กิโลกรัม)	85.84	24.43	35.00	150.00
สถิติท่า clean and jerk (กิโลกรัม)	107.10	29.52	40.00	181.00
จำนวนรายการที่นักกีฬาเคยลงแข่งขัน	3.82	1.62	0.00	8.00



แผนภูมิ 3 น้ำหนักเหล็กสูงสุดที่นักกีฬาฝึกในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน

ตาราง 4 ร้อยละของนักกีฬาที่มีความถนัดในการยกท่า snatch, clean and jerk และทั้งสองท่า (N=158)

ท่าที่นักกีฬามีความถนัด	Frequency	Percent
snatch	92	58.2
clean and jerk	55	34.8
ทั้งสองท่า	11	7.0

ตาราง 5 จำนวนร้อยละของนักกีฬาเพศชายในแต่ละรุ่นน้ำหนักตัวที่เข้าร่วมการแข่งขัน (N = 88)

รุ่นน้ำหนักตัวที่ใช้ในการแข่งขัน	Frequency	Percent
56.00	17	19.3
62.00	15	17.0
69.00	14	15.9
77.00	16	18.2
85.00	9	10.2
94.00	7	8.0
105.00	4	4.5
106.00	6	6.8

ตาราง 6 จำนวนร้อยละของนักกีฬาหญิงในแต่ละรุ่นน้ำหนักตัวที่เข้าร่วมการแข่งขัน (N = 70)

รุ่นน้ำหนักตัวที่ใช้ในการแข่งขัน	Frequency	Percent
48.00	12	17.1
53.00	10	14.3
58.00	9	12.9
63.00	11	15.7
69.00	12	17.1
75.00	9	12.9
76.00	7	10.0

### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

จากข้อมูลทางด้านเกี่ยวกับการบาดเจ็บของนักกีฬาเยาวชน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 กาญจนบุรีเกมส์ พบว่า ส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บเมื่อเริ่มเล่นกีฬาก่อนหน้าเป็นครั้งแรกคือ ข้อมือ คิดเป็น 25.9% และหลัง คิดเป็น 21.5% (ตาราง 7) ในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันพบว่า มีนักกีฬา 75.3% ที่ได้รับการบาดเจ็บ (ตาราง 8) ตำแหน่งของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บในช่วงการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 3 อันดับแรกพบว่ามีนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บหลัง คิดเป็นร้อยละ 15.2% บาดเจ็บเข่าคิดเป็นร้อยละ 14.6% บาดเจ็บข้อมือคิดเป็นร้อยละ 13.3% (ตาราง 9) โครงสร้างของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ 3 อันดับแรกพบว่ามีนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บบริเวณหลังจำนวน 56 คน โดยเป็นการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อหลังมากที่สุดคือ 37 คน สำหรับการบาดเจ็บอันดับที่สองพบที่บริเวณเข่าจำนวน 50 คน โดยเป็นการบาดเจ็บที่ กระดูกและเอ็นยึดข้อ อย่างละ 17 และ 16 คน ตามลำดับ อันดับที่สามพบการบาดเจ็บที่ข้อมือ มีจำนวนทั้งสิ้น 44 คน พบการบาดเจ็บที่กระดูกข้อมือมากที่สุด จำนวน 18 คน (ตาราง 10) เมื่อสอบถามถึงลักษณะการบาดเจ็บพบว่า ในทุกตำแหน่งจะพบอาการปวดเมื่อยมากที่สุด ยกเว้นในบริเวณฝ่ามือ (ตาราง 11) จำนวนนักกีฬาที่ไม่หายจากการบาดเจ็บในวันที่ทำการสำรวจการบาดเจ็บสามอันดับแรกคือ บริเวณหลัง 41 คน บริเวณเข่า 35 คน บริเวณข้อมือ 22 คน (ตาราง 12)

ตาราง 7 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อเริ่มเล่นกีฬาทุก  
น้ำหนัก (N = 158)

บริเวณที่เกิดการบาดเจ็บ	Frequency(คน)	Percent
ข้อมือ	41	25.9
หลัง	34	21.5
ข้อศอก	16	10.1
หัวไหล่	12	7.6
เข่า	11	7
ขาที่อ่อนบน	11	7
สะบัก	10	6.3
นิ้วมือ	6	3.8
เอว	3	1.9
ข้อเท้า	2	1.3

ตาราง 8 แสดงจำนวนร้อยละของการบาดเจ็บช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน

การบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน	Frequency	Percent
ไม่มี	39	24.7
มี	119	75.3
Total	158	100.0

ตาราง 9 แสดงจำนวนร้อยละของตำแหน่งของร่างกายที่มีอาการบาดเจ็บในช่วงการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ (N = 158)

ตำแหน่ง	Frequency	Percent
หลัง	24	15.2
เข่า	23	14.6
ข้อมือ	21	13.3
ข้อศอก	16	10.1
ส้น	13	8.2
หัวไหล่	13	8.2
เอว	11	7
ข้อเท้า	5	3.2
แข้ง	3	1.9
นิ้วมือ	2	1.3
ขาที่นอนบน	1	0.6

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตาราง 10 โครงสร้างของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน (N = 158)

ตำแหน่ง	กระดูก	กล้ามเนื้อ	เอ็น	ข้อต่อ	ผิวหนัง	รวม
หลัง	11	37	5	2	1	56
เข่า	17	9	16	8	0	50
ข้อมือ	18	9	9	8	0	44
หัวไหล่	5	22	9	2	1	39
สะบัก	3	22	6	0	1	32
ศอก	9	1	8	7	0	25
คอและบ่า	1	12	7	0	3	23
เอว	7	12	3	1	0	23
ข้อเท้า	8	4	5	0	0	17
ฝ่ามือ	2	2	1	1	10	16
ต้นแขน	4	8	1	1	0	14
นิ้วมือ	4	1	3	0	6	14
สะโพก	3	8	1	0	0	12
แขนท่อนล่าง	3	4	1	1	0	9
ขาด้านหน้า	0	7	2	0	0	9
ขาด้านหลัง	0	7	2	0	0	9
ศีรษะและใบหน้า	0	3	1	1	2	7
น่อง	1	6	0	0	0	7
นิ้วเท้า	1	2	1	0	0	4
ฝ่าเท้า	0	1	0	1	0	2
ส้นเท้า	0	1	1	0	0	2
หน้าแข้ง	0	0	1	0	0	1



ตาราง 11 อาการบาดเจ็บในแต่ละตำแหน่งในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขัน (N = 158)

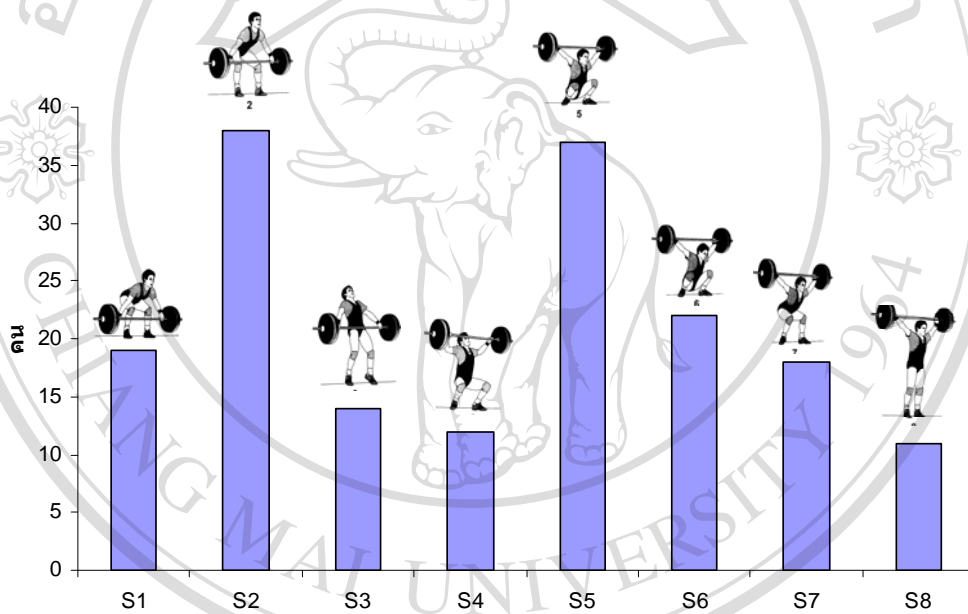
ตำแหน่ง	ฟกช้ำ	บวม	ปวดเมื่อย	อื่นๆ	รวม
หลัง	4	6	34	10	54
เข่า	7	9	15	15	46
ข้อมือ	4	6	20	11	41
หัวไหล่	5	4	29	3	41
ตะบัก	2	3	16	5	26
ศอก	0	6	9	5	20
คอและบ่า	4	0	16	4	24
เอว	3	2	15	2	22
ข้อเท้า	3	3	7	3	16
ฝ่ามือ	2	1	3	8	14
ต้นแขน	2	3	6	2	13
นิ้วมือ	3	1	4	4	12
สะโพก	1	3	8	1	13
แขนท่อนล่าง	0	3	4	1	8
ขาด้านหน้า	1	3	8	1	13
ขาด้านหลัง	1	3	5	0	9
ศีรษะและใบหน้า	1	0	5	2	8
น่อง	2	1	5	1	9
นิ้วเท้า	1	2	2	0	5
ฝ่าเท้า	0	0	0	2	2
ส้นเท้า	1	2	2	0	5
หน้าแข้ง	0	0	0	1	1

ตาราง 12 แสดงจำนวนนักกีฬาที่หายและไม่หายจากการบาดเจ็บในวันที่ทำการสำรวจ (N = 158)

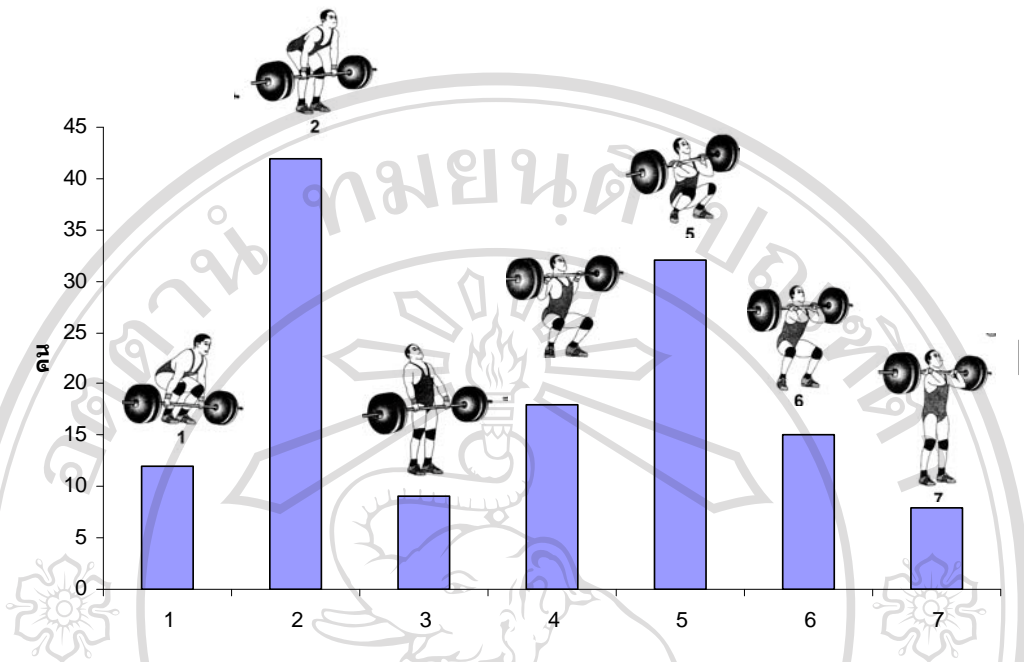
ตำแหน่ง	หาย	ไม่หาย
หลัง	20	41
เข้า	19	35
ข้อมือ	23	22
หัวไหล่	21	22
ตะบัก	11	18
เอว	13	13
ศอก	13	12
ข้อเท้า	8	12
คอและบ่า	17	10
ฝ่ามือ	12	8
นิ้วมือ	9	8
ต้นแขน	7	8
สะโพก	8	7
แขนท่อนล่าง	5	6
นิ้วเท้า	2	5
ขาด้านหน้า	7	4
น่อง	7	4
ขาด้านหลัง	5	3
ศีรษะและใบหน้า	9	2
หน้าแข้ง	3	2
ฝ่าเท้า	5	1
อื่นๆ	3	1
สิ้นเท้า	5	0

ลิขสิทธิ์รับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

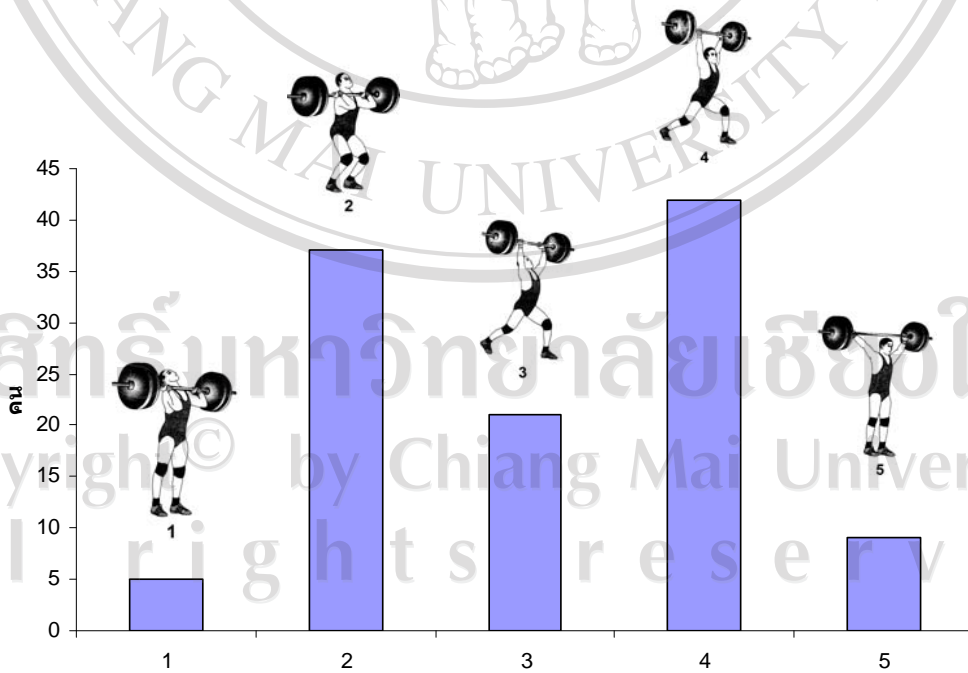
จากข้อมูลทางด้านเกี่ยวกับการบาดเจ็บของนักกีฬาเยาวชน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 กาญจนบุรีเกมส์ จังหวัดการยกที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันในการยกท่า snatch พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีอาการบาดเจ็บในจังหวะที่ 2 จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1% (แผนภูมิ 4) อาการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันในการยกท่า clean พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีอาการบาดเจ็บในจังหวะที่ 2 จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6% (แผนภูมิ 5) อาการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนก่อนการแข่งขันในการยกท่า jerk พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่มีอาการบาดเจ็บในจังหวะที่ 4 จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 26% (แผนภูมิ 6)



แผนภูมิ 4 จำนวนนักกีฬาที่บาดเจ็บในแต่ละจังหวะของการยกท่า snatch



แผนภูมิ 5 จำนวนนักกีฬาที่บาดเจ็บในแต่ละจังหวะของการยกท่า clean



แผนภูมิ 6 จำนวนนักกีฬาที่บาดเจ็บในแต่ละจังหวะของการยกท่า jerk

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

#### ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ

จากข้อมูลทางด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บของนักกีฬาว่ายน้ำหน้าระดับเยาวชนในช่วงระยะเวลาการแข่งขัน (competitive phase) สำหรับนักกีฬาว่ายน้ำหน้าที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 “กาญจนบุรีเกมส์” แบ่งเป็นปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัจจัยทางการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน

สำหรับปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ นักกีฬาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ (40.5%) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่พอ (39.9%) และผลต่อเนื่องจากการบาดเจ็บในอดีตและเรื้อรัง (33%) เป็นสามอันดับแรกที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ (ตารางที่ 13)

ในด้านปัจจัยทางการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬามีความเห็นว่า ท่าเทคนิคที่ไม่ถูกต้อง (34.8%) การขาดประสบการณ์ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันยกน้ำหนัก (19.6%) และการยกน้ำหนักเกินความสามารถของตนเอง (15.8%) เป็นสามอันดับแรกที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ (ตารางที่ 14)

สำหรับปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬามีความเห็นว่า อุณหภูมิของสภาพแวดล้อม เช่น ความร้อน ความหนาว ความเย็น และสภาพอากาศที่มีฝนตกมีผลต่อการบาดเจ็บมากที่สุด (39.9%) รองลงมาคือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการยกเช่น คานหรือลูกเหล็กที่เสื่อมสภาพ (19.6%) นอกจากนี้ นักกีฬามีความเห็นว่าสนามฝึกซ้อมที่ไม่เพียงพอกับนักกีฬา ทิวทัศน์นอกสนามฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ไม่เหมาะสม เช่น มีดกเกินไป กลิ่นเหม็นต่างๆ ก็ส่งผลต่อการบาดเจ็บเช่นกัน โดยคิดเป็นร้อยละ 11.4 (ตารางที่ 15)

ตาราง 13 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ (N = 158)

ปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ	Frequency	Percent
อบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ	64	40.5
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไม่พอ	63	39.9
ผลต่อเนื่องจากการบาดเจ็บในอดีตและเรื้อรัง	53	33.0
ไม่ทำการคลายอุ่น (Cool down) ร่างกาย	38	24.1
พักผ่อนไม่เพียงพอ	34	21.5
ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	28	17.7
วิตกกังวลในการฝึกซ้อมและแข่งขัน	27	17.1
อาหาร การกิน ผลมาจากการควบคุมน้ำหนัก	21	13.3
รูปร่างไม่เหมาะสมกับกีฬาควบน้ำหนัก	5	3.2

ตาราง 14 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านการศึกษาหรือแข่งขัน (N = 158)

ปัจจัยทางด้านการศึกษาหรือแข่งขันที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ	Frequency	Percent
ทำเทคนิคไม่ถูกต้อง	55	34.8
ขาดประสบการณ์ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันควบน้ำหนัก	31	19.6
ควบน้ำหนักเกินความสามารถของตนเอง	25	15.8
ฝึกซ้อมหนักเกินไปเป็นเวลาต่อเนื่อง	23	14.6
การเปลี่ยนน้ำหนักเหล็กเร็วเกินไป	21	13.3
โปรแกรมการฝึกซ้อมมากเกินไป	8	5.1

ตาราง 15 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน (N = 158)

ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขันที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ	Frequency	Percent
อุณหภูมิ (ร้อน, หนาว, เย็น, ฝนตก)	63	39.9
อุปกรณ์ (คานหรือลูกเหล็ก) เสื่อมสภาพ	31	19.6
สนามฝึกซ้อมไม่เพียงพอกับนักกีฬา	18	11.4
ทิศทางนั้นนอกสนามฝึกซ้อมหรือแข่งขันไม่เหมาะสม เช่น มีดเคินไป กลิ่นเหม็นต่างๆ	18	11.4
ไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์	16	10.1
พื้นพลอร์ดีน ไม่เรียบ	15	9.5
ความกดดันของ โค้ช	15	9.5
รองเท้าไม่เหมาะสมกับเท้า	11	7.0
แสงสว่างไม่เพียงพอต่อการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน	10	6.3

#### ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาอาการบาดเจ็บ

เมื่อสอบถามนักกีฬาดังถึงวิธีการรักษาเมื่อได้รับบาดเจ็บใหม่ๆ ในระยะเวลา 48 ชั่วโมง พบว่าการใช้ความเย็นเป็นวิธีการที่นักกีฬาใช้มากที่สุด (41.1%) และมีนักกีฬาจำนวน 14.6% ที่ไม่ได้รับการรักษาเมื่อมีการบาดเจ็บ (ตาราง 16)

ตาราง 16 วิธีการรักษาที่นักกีฬาใช้เมื่อได้รับบาดเจ็บ ในระยะเวลา 48 ชั่วโมง (N = 158)

วิธีการรักษา	Frequency	Percent
ใช้ความเย็น	65	41.1
นวด	25	15.8
ไม่ได้รับการรักษา	23	14.6
ใช้ความร้อน	19	12.0



### ตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับนักกีฬาน้ำหนักที่ไม่มีอาการบาดเจ็บ

จากข้อมูลนักกีฬาน้ำหนักระดับเยาวชน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติครั้งที่ 25 “กาญจนบุรีเกมส์” นักกีฬาที่ไม่มีอาการบาดเจ็บส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อม และแข่งขัน (34.2%) การคลายอุ่นร่างกายหลังการฝึกซ้อม (27.2%) และมีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายเป็นอย่างดี (26.6%) เป็นสามอันดับแรกที่เป็นเหตุผลที่ทำให้ นักกีฬาไม่เกิดการบาดเจ็บ (ตาราง 13)

ตาราง 17 เหตุผลของนักกีฬาที่ไม่มีอาการบาดเจ็บ (N = 158)

เหตุผล	Frequency	Percent
อบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อม	54	34.2
การคลายอุ่นร่างกายหลังการฝึกซ้อม	43	27.2
มีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เป็นอย่างดี	42	26.6
มีสมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	38	24.1
มีสมาธิในการฝึกซ้อม และแข่งขัน	32	20.3
มีความเข้าใจในเทคนิค และจังหวะในการยกน้ำหนักเป็นอย่างดี	30	19
มีความมั่นใจในตัวเองสูง	27	17.1
มีรูปร่างเหมาะสมกับชนิดกีฬา	25	15.8
นักกีฬาที่ไม่มีอาการบาดเจ็บคิดว่ามีความรู้ความเข้าใจในวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นอย่างดี	24	15.2