

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

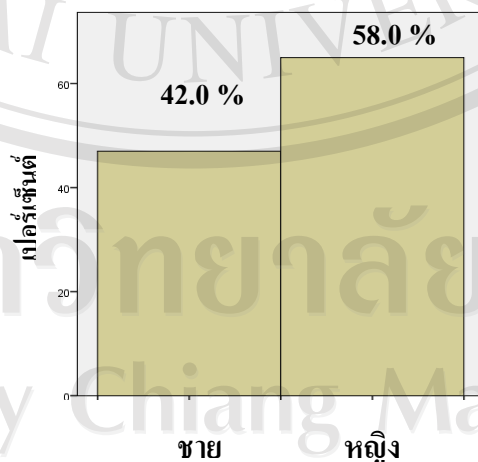
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา
- ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเล่นแฮนด์บอล
- ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการบาดเจ็บ
- ตอนที่ 4 คำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ
- ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

ผลการวิเคราะห์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

จากการสำรวจข้อมูลพบว่า นักกีฬาแฮนด์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 ประกอบด้วยนักกีฬารวม 112 คน เป็นเพศชาย 47 คน (42.0%) เพศหญิง มีจำนวน 65 คน (58.0%) (แผนภูมิ 1) อายุเฉลี่ย 15.78 ± 1.60 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 60.88 ± 9.76 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 160.94 ± 8.21 เซนติเมตร (ตาราง 1)



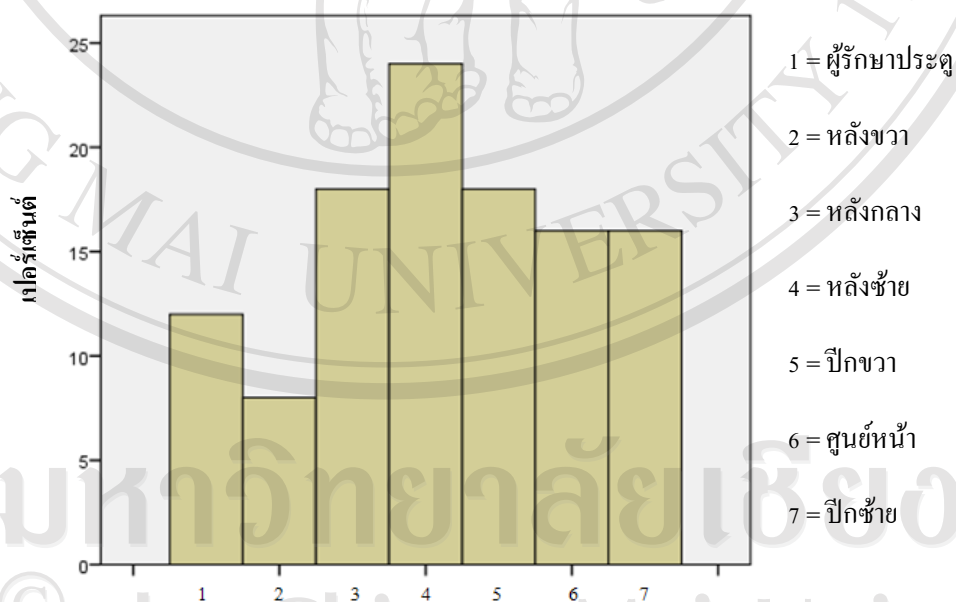
แผนภูมิ 1 แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬาแยกตามเพศ

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุดของข้อมูลทั่วไป (N = 112)

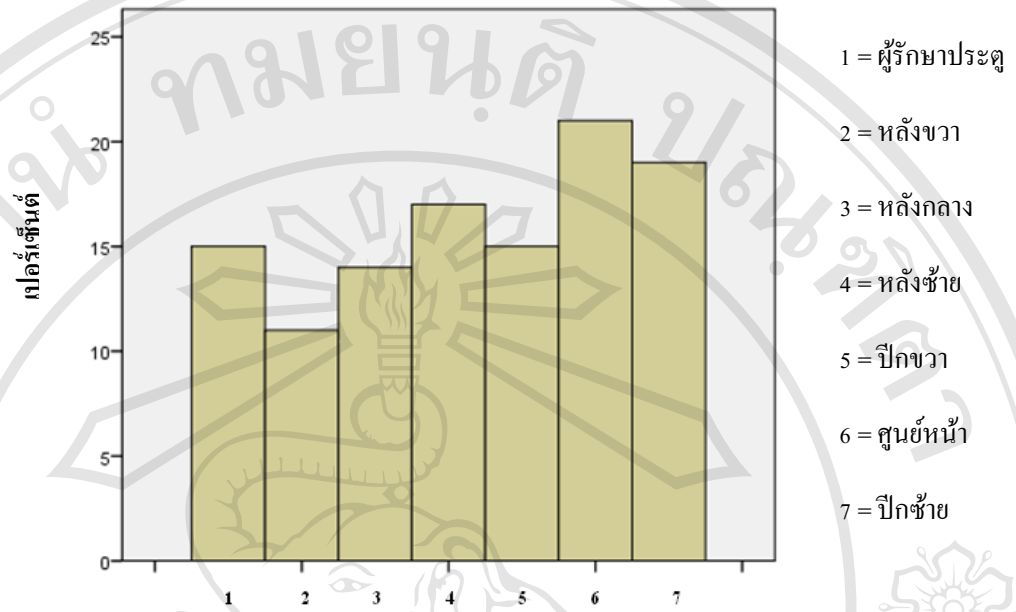
	Mean	SD.	Max	Min
อายุ (ปี)	15.78	1.60	18	12
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60.88	9.76	98	31
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	168.94	8.21	194	142

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับการเล่นแฮนด์บอล

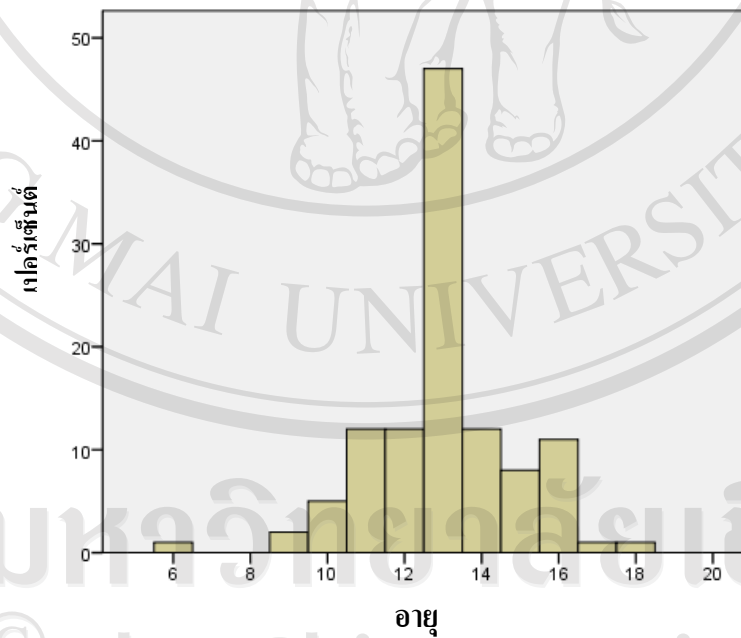
จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านเกี่ยวกับการเล่นแฮนด์บอล ในนักเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14พบว่า นักกีฬาแฮนด์บอลส่วนใหญ่ถนัดในตำแหน่งหลังซ้ายจำนวน 24 คน (แผนภูมิ 2) นักกีฬาส่วนใหญ่เล่นในตำแหน่งศูนย์หน้า จำนวน 21 คน (แผนภูมิ 3) นักกีฬาส่วนใหญ่เริ่มเล่นแฮนด์บอลเมื่ออายุ 13 ปี (แผนภูมิ 4) นักกีฬา 100 % ฝึกซ้อมในช่วงเช้าและเย็น (ตาราง 2)จำนวนชั่วโมงในการฝึกซ้อมเฉลี่ยต่อวันเท่ากับ 2.71 ชั่วโมง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลเท่ากับ 37.62 เดือน จำนวนรายการที่นักกีฬาเคยลงแข่งขัน 3.29 รายการ (ตาราง 3)



แผนภูมิ 2 แสดงตำแหน่งความถนัดในการเล่นแฮนด์บอล



แผนภูมิ 3 แสดงตำแหน่งที่เล่นแฮนด์บอลอยู่ประจำ



แผนภูมิ 4 แสดงจำนวนร้อยละของอายุที่เริ่มเล่นกีฬาแฮนด์บอล

ตาราง 2 แสดงจำนวนร้อยละของช่วงการฝึกซ้อม (N = 112)

ช่วงเวลา	จำนวน	ร้อยละ
เช้า	112	100
กลางวัน	0	0
เย็น	112	100
รวม	112	100.0

ตาราง 3 แสดงจำนวนชั่วโมงการฝึกซ้อม ประสบการณ์ในการเล่นแฮนด์บอล และรายการที่เล่นในแต่ละปี (N = 112)

	Mean	SD.	Max	Min
ระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่อวัน (ชั่วโมง)	2.71	0.56	5	1
ประสบการณ์ในการฝึกซ้อม (เดือน)	37.62	23.71	96	1
จำนวนรายการที่นักกีฬาเคยลงแข่งขัน (ครั้ง)	3.29	2.05	8	0

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับการบาดเจ็บ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางด้านเกี่ยวกับการเล่นแฮนด์บอล ในนักกีฬาเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 พบว่าส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บเมื่อเริ่มเล่นกีฬาแฮนด์บอลเป็นครั้งแรกคือ ข้อเท้า จำนวน 61 คน คิดเป็น 54.5 % และนิ้วมือ จำนวน 58 คน คิดเป็น 51.8 % (ตาราง 4) ในช่วง 3 เดือนเนื่องจากการฝึกซ้อมและแข่งขันพบว่า มีนักกีฬา จำนวน 83 คน คิดเป็น 74.1 % ที่ได้รับการบาดเจ็บ (ตาราง 5) ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา นักกีฬามีการบาดเจ็บเนื่องจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน ส่วนที่ได้รับการบาดเจ็บคือ เข่า จำนวน 39 คน คิดเป็น 34.8 % และข้อเท้า จำนวน 34 คน คิดเป็น 30.4% (ตาราง 6) การแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทยครั้งนี้ นักกีฬามีการบาดเจ็บ จำนวน 67 คน คิดเป็น 59.8 % (ตาราง 7) ส่วนของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บในการแข่งขันกีฬาแฮนด์บอลในครั้งนี้คือ ข้อเท้า จำนวน 28 คน คิดเป็น 25.0 % และเข่า จำนวน 26 คน คิดเป็น 23.2 % (ตาราง 8) โครงสร้างของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขันอันดับแรกพบว่า นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บบริเวณข้อเท้า จำนวน 52 คน โดยเป็นการเจ็บที่บริเวณข้อต่อมากที่สุด คือ 23 คน สำหรับการบาดเจ็บอันดับที่สองพบที่บริเวณเข่าจำนวน 40 คน โดยเป็นการเจ็บที่บริเวณข้อต่อมากที่สุด คือ 19 คน (ตาราง 9) อาการบาดเจ็บในแต่ละตำแหน่งระหว่างการแข่งขันอันดับแรกพบว่า นักกีฬามีอาการบาดเจ็บที่บริเวณข้อเท้ามากที่สุด คือ 52 คน โดยมีอาการบวมจำนวน 39 คน สำหรับบริเวณอาการบาดเจ็บรองลงมาคือ บริเวณเข่าจำนวน 40 คน มีอาการบวมจำนวน 31 คน (ตาราง 10) ความถี่ในการเกิดการบาดเจ็บอันดับแรกคือ ข้อเท้า จำนวน 52 คน รองลงมาคือเข่า จำนวน 16 คน ความถี่ 50 % (ค่อนข้างบ่อย) (ตาราง 11) จำนวนนักกีฬาที่ไม่หายจากการบาดเจ็บในวันที่ทำการสำรวจการบาดเจ็บสามอันดับแรกคือ บริเวณข้อเท้า 28 คน บริเวณเข่า 21 คน และบริเวณนิ้วมือ 10 คน (ตาราง 12)

ตาราง 4 แสดงความถี่และร้อยละของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นครั้งแรกในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล (N = 112)

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อมือ	33	29.5
ข้อศอก	23	23.5
ข้อเท้า	61	54.5
หลัง	24	21.4
สะบัก	2	1.8
เข่า	53	47.3
ขาต่อนบน	15	13.4
ขาต่อนล่าง (แข้ง)	5	4.5
หัวไหล่	43	38.4
เอว	15	13.4
นิ้วมือ	58	51.8
อื่น ๆ (ศีรษะ)	1	0.9

ตาราง 5 แสดงจำนวนร้อยละของการบาดเจ็บในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน

การบาดเจ็บ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	29	25.9
มี	83	74.1
รวม	112	100.0

ตาราง 6 แสดงจำนวนร้อยละของตำแหน่งของร่างกายที่มีการบาดเจ็บ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน (N = 112)

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อมือ	10	8.9
ข้อศอก	11	9.8
ข้อเท้า	34	30.4
หลัง	11	9.8
สะบัก	0	0
เข่า	39	34.8
ขาที่นอนบน	5	4.5
ขาที่นอนล่าง (แข้ง)	1	0.9
หัวไหล่	16	14.3
เอว	5	4.5
นิ้วมือ	21	18.8

ตาราง 7 แสดงจำนวนร้อยละของการบาดเจ็บในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทย
ครั้งนี้

การบาดเจ็บ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เกิด	45	40.2
เกิด	67	59.8
รวม	112	100.0

ตาราง 8 แสดงจำนวนร้อยละของตำแหน่งของร่างกายในการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬา
แห่งประเทศไทย ครั้งที่เกิดการบาดเจ็บ (N = 112)

ส่วนต่าง ๆ ของการบาดเจ็บ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้อมือ	15	13.4
ข้อศอก	11	9.8
ข้อเท้า	28	25.0
หลัง	8	7.1
สะบัก	3	2.7
เข่า	26	23.2
ขาที่นอนบน	4	3.6
ขาที่นอนล่าง (แข็ง)	2	1.8
หัวไหล่	4	3.6
เอว	2	1.8
นิ้วมือ	15	13.4

ตาราง 9 แสดงโครงสร้างของร่างกายที่เกิดการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (N = 112)

ตำแหน่ง	กระดูก	กล้ามเนื้อ	เอ็น	ข้อต่อ	ผิวหนัง	รวม
ศีรษะและใบหน้า	0	0	0	0	1	1
คอและบ่า	0	1	0	0	0	1
หัวไหล่	1	27	0	0	0	28
ต้นแขน	0	1	0	0	0	1
ศอก	2	0	0	5	4	11
แขนท่อนล่าง	0	1	0	0	2	3
ข้อมือ	2	0	1	12	1	16
ฝ่ามือ	0	0	0	0	0	0
นิ้วมือ	9	2	0	15	0	26
สะบัก	0	0	0	0	0	0
หลัง	0	18	0	0	2	20
เอว	0	6	0	0	0	6
สะโพก	0	2	0	0	0	2
ขาด้านหน้า	0	1	0	0	0	1
ขาด้านหลัง	0	0	0	0	0	0
เข่า	8	2	7	19	4	40
หน้าแข้ง	1	0	0	0	0	1
น่อง	0	6	0	0	0	6
ข้อเท้า	12	0	16	23	1	52
ฝ่าเท้า	0	0	0	0	0	0
ส้นเท้า	0	0	0	0	0	0
นิ้วเท้า	0	0	0	0	0	0

ตาราง 10 แสดงอาการบาดเจ็บในแต่ละตำแหน่งระหว่างการแข่งขัน (N = 112)

ตำแหน่ง	ฟกช้ำ	บวม	ปวดเมื่อย	รวม
ศีรษะและใบหน้า	1	0	0	1
คอและบ่า	0	0	1	1
หัวไหล่	3	1	24	28
ต้นแขน	0	1	0	1
ศอก	5	4	2	11
แขนท่อนล่าง	2	0	1	3
ข้อมือ	3	10	3	16
ฝ่ามือ	0	0	0	0
นิ้วมือ	0	22	4	26
สะบัก	0	0	0	0
หลัง	2	0	18	20
เอว	0	0	6	6
สะโพก	0	0	2	2
ขาด้านหน้า	0	0	1	1
ขาด้านหลัง	0	0	0	0
เข่า	6	31	3	40
หน้าแข้ง	0	1	0	1
น่อง	0	1	5	6
ข้อเท้า	4	39	9	52
ฝ่าเท้า	0	0	0	0
สันเท้า	0	0	0	0
นิ้วเท้า	0	0	0	0

ตาราง 11 แสดงความถี่ที่นักกีฬาเกิดการบาดเจ็บระหว่างการแข่งขัน (N = 112)

ตำแหน่ง	10 %	50 %	80 %	รวม
ศีรษะและใบหน้า	1	0	0	1
คอและบ่า	0	1	0	1
หัวไหล่	17	11	0	28
ต้นแขน	1	0	0	1
ศอก	7	4	0	11
แขนท่อนล่าง	0	2	1	3
ข้อมือ	6	7	3	16
ฝ่ามือ	0	0	0	0
นิ้วมือ	10	12	4	26
สะบัก	0	0	0	0
หลัง	12	6	2	20
เอว	2	4	0	6
สะโพก	1	1	0	2
ขาด้านหน้า	1	0	0	1
ขาด้านหลัง	0	0	0	0
เข่า	13	16	11	40
หน้าแข้ง	0	1	0	1
น่อง	2	4	0	6
ข้อเท้า	19	26	7	52
ฝ่าเท้า	0	0	0	0
สันเท้า	0	0	0	0
นิ้วเท้า	0	0	0	0

ตาราง 12 แสดงจำนวนนักกีฬาที่หายและไม่หายจากการบาดเจ็บในวันที่สำรวจ (N = 112)

ตำแหน่ง	หาย	ไม่หาย
ศิรยะและโบหน้า	1	0
คอและบ่า	1	0
หัวไหล่	21	7
คั่นแขน	1	0
ศอก	6	5
แขนท่อนล่าง	2	1
ข้อมือ	8	8
ฝ่ามือ	0	0
นิ้วมือ	16	10
สะบัก	0	0
หลัง	13	7
เอว	5	1
สะโพก	2	0
ขาด้านหน้า	1	0
ขาด้านหลัง	0	0
เข่า	19	21
หน้าแข้ง	0	1
น่อง	3	3
ข้อเท้า	24	28
ฝ่าเท้า	0	0
ส้นเท้า	0	0
นิ้วเท้า	0	0

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ

จากข้อมูลทางด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บในนักกีฬาเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 แบ่งเป็นปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ (ปัจจัยภายใน) ปัจจัยทางการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก) ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก)

ปัจจัยทางด้านร่างกายและจิตใจ นักกีฬาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่ามีนักกีฬาส่วนใหญ่ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนการฝึกซ้อมและแข่งขันในเวลา 15 นาที จำนวน 41 คน 10 นาที 5 นาที และ 3 นาที ตามลำดับ (39 คน, 30 คน และ 2 คน) (ตาราง 13) มีนักกีฬาส่วนใหญ่ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการฝึกซ้อมและแข่งขันในเวลา 15 นาที จำนวน 36 คน รองลงมา 10 นาที จำนวน 62 คน และ 5 นาที จำนวน 14 คน (ตาราง 14) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนักกีฬาส่วนใหญ่รู้สึกเมื่อกล้ามเนื้อเร็วว่าปกติ จำนวน 48 คน และบาดเจ็บเร็ว จำนวน 3 คน (ตาราง 15) การบาดเจ็บในอดีตและเรื้อรัง (41.1%) มีจิตใจไม่จดจ่อแน่นอนเกี่ยวกับการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน 15.2% (ตาราง 16) อาการตื่นเต้นหรือมีความวิตกกังวล 65.2 % (ตาราง 17) นักกีฬาเลือกรับประทานอาหารระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขันคือ ข้าวราดแกง 49.1 % (ตาราง 18) การนอนหลับพักผ่อนต่อวัน ๆ ละ 6 – 8 ชั่วโมง 78.6 % (ตาราง 19)

ในด้านปัจจัยทางการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน นักกีฬามีความเห็นที่รู้สึกอ่อนเพลียมาก หลังจากการฝึกซ้อม (70.5 %) ขาดประสบการณ์ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน (27.7 %) โปรแกรมฝึกซ้อมมากเกินไป (4.5 %) (ตาราง 20)

สำหรับปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬามีความเห็นที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทำให้เกิดการบาดเจ็บ (68.8 %) มีอุณหภูมิ เช่น ความร้อน ความเย็น ความหนาว และสภาพอากาศที่มีฝนตก (66.1 %) และความกดดันของโค้ช (50.0 %) เป็นสามอันดับแรกที่สุดที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บ (ตาราง 21)

ตาราง 13 แสดงจำนวนร้อยละของการยึดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

ระยะเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3 นาที	2	1.8
5 นาที	30	26.8
10 นาที	39	34.8
15 นาที	41	36.6
รวม	112	100.0

ตาราง 14 แสดงจำนวนร้อยละของการยึดกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

ระยะเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5 นาที	14	12.5
10 นาที	62	55.4
15 นาที	36	32.1
รวม	112	100.0

ตาราง 15 แสดงจำนวนร้อยละของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	61	54.5
เมื่อยล้าเร็ว	48	42.9
บาดเจ็บเร็ว	3	2.7
รวม	112	100.0

ตาราง 16 แสดงจำนวนร้อยละปัจจัยทางด้านร่างกาย และจิตใจ (N = 112)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บาดเจ็บในอดีตและเรื้อรัง	46	41.1
มีจิตใจไม่จดจ่อแน่นอน	17	15.2

ตาราง 17 แสดงจำนวนร้อยละของอาการตื่นเต้นหรือมีความวิตกกังวล

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	39	34.8
ตื่นเข่ากว่าปกติ	23	20.5
นอนไม่หลับ	22	19.6
มีเหงื่อออกมากก่อนการฝึกซ้อม หรือแข่งขัน	28	25.0
รวม	112	100.0

ตาราง 18 แสดงจำนวนร้อยละของนักกีฬาที่เลือกรับประทานอาหารระหว่างการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

รายการอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้าวราดแกง	55	49.1
ก๋วยเตี๋ยว	8	7.1
ข้าวเหนียวหมูปรุง	4	3.6
อาหารจานเดียว	41	36.6
ส้มตำไก่ย่าง	4	3.6
รวม	112	100.0

ตาราง 19 แสดงจำนวนร้อยละของการนอนหลับพักผ่อนในช่วงระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขัน

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4-5 ชั่วโมง	12	10.7
6-8 ชั่วโมง	88	78.6
9-10 ชั่วโมง	12	10.7
รวม	112	100.0

ตาราง 20 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก)
(N = 112)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รู้สึกอ่อนเพลียมากหลังจากการฝึกซ้อม	79	70.5
โปรแกรมฝึกซ้อมมากเกินไป	5	4.5
ขาดประสบการณ์ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน	31	27.7

ตาราง 21 แสดงจำนวนร้อยละของปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขัน (ปัจจัยภายนอก) (N = 112)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีอุณหภูมิ (ร้อน หนาว ฝนตก)	74	66.1
รองเท้าไม่เหมาะกับเท้า	14	12.5
พื้นสนามลื่น	34	30.4
อุปกรณ์การฝึกซ้อมเสื่อมคุณภาพ	53	47.3
สนามฝึกซ้อมไม่เพียงพอแก่นักกีฬา	54	48.2
แสงสว่างไม่เพียงพอ	9	8.0
บรรยากาศไม่เหมาะสม	29	25.9
ความกดดันของโค้ช	56	50.0
ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทำให้เกิดการบาดเจ็บ	77	68.8
กระแทก	58	51.8
วังวน	40	35.7
การเหนี่ยวการถอดการดึง	57	50.9

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากการบาดเจ็บ

จากข้อมูลทางด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อการบาดเจ็บในนักกีฬาเยาวชนที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโรงเรียนกีฬาแห่งประเทศไทยครั้งที่ 14 พบว่า เมื่อนักกีฬาได้รับบาดเจ็บแล้วจะทำการดูแลรักษาตนเอง และปรึกษาผู้อื่น ถึง 84.8 % (ตาราง 22) เมื่อได้รับบาดเจ็บในระยะเวลา 48 ชั่วโมง จะทำการรักษาโดยใช้ความเย็น 82.1 % (ตาราง 23) นักกีฬาได้รับบาดเจ็บจะปรึกษาโค้ช 79.5% (ตาราง 24) จากคำปรึกษาหรือคำแนะนำที่ได้รับส่วนใหญ่จะให้หยุดเล่น 83.9% (ตาราง 25) นักกีฬาทำตามคำแนะนำ 86.6 % (ตาราง 26) อาการบาดเจ็บที่ได้รับจะดีขึ้นหรือกลับมาเป็นปกติส่วนใหญ่ใช้เวลา 1 สัปดาห์ 40.2 % รองลง 2 – 3 วัน 27.7 % และ 2 สัปดาห์ 13.4 % ตามลำดับ (ตาราง 27)

ตาราง 22 แสดงจำนวนร้อยละของวิธีการรักษา

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	4	3.6
ดูแลรักษาตนเอง	3	2.7
ปรึกษาผู้อื่น	8	7.1
ปล่อยเฉยๆไม่ทำอะไร	2	1.8
ดูแลรักษาตนเอง และปรึกษาผู้อื่น	95	84.8
รวม	112	100.0

ตาราง 23 แสดงจำนวนร้อยละของวิธีการรักษาในระยะเวลา 48 ชั่วโมง

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	12	10.7
ใช้ความเย็น	92	82.1
นวด	8	7.1
รวม	112	100.0

ตาราง 24 แสดงจำนวนร้อยละของการปรึกษาเมื่อนักกีฬาได้รับการบาดเจ็บ

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	9	8.0
โค้ช	89	79.5
อาจารย์ผู้ฝึกสอน	4	3.6
แพทย์	7	6.2
นักกายภาพบำบัด	1	.9
พ่อแม่	2	1.8
รวม	112	100.0

ตาราง 25 แสดงจำนวนร้อยละของคำแนะนำที่ได้รับจากการปรึกษา

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	7	6.2
ให้หยุดเล่น	94	83.9
ให้เล่นต่อได้	9	8.0
อื่นๆ โปรดระบุ	2	1.8
รวม	112	100.0

ตาราง 26 แสดงจำนวนร้อยละของการปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับจากการปรึกษา

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	7	6.2
ทำ	97	86.6
ไม่ทำ	8	7.1
รวม	112	100.0

ตาราง 27 แสดงจำนวนร้อยละของระยะเวลาที่หายจากการบาดเจ็บหรือกลับมาเป็นปกติ

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	4	3.6
2 - 3 วัน	31	27.7
1 สัปดาห์	45	40.2
2 สัปดาห์	15	13.4
3 สัปดาห์	4	3.6
1 เดือน	7	6.2
2 เดือน	2	1.8
3 เดือน	1	.9
1 ปี	3	2.7
รวม	112	100.0