

ผลของการเตรียมร่างกายแบบอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปและตามด้วยการ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับการเตรียมร่างกายแบบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
และตามด้วยการอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปที่มีต่อความสามารถ
ในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด

พัฒนา นันทวงษ์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by บัณฑิตวิทยาลัย Chiang Mai University

All rights reserved มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2549

ผลของการเตรียมร่างกายแบบอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปและตามด้วยการ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการเตรียมร่างกายแบบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
และตามด้วยการอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปที่มีต่อความสามารถ
ในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด

พัฒนา นันทวงษ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

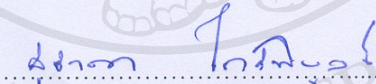
พฤษภาคม 2549

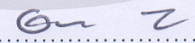
ผลของการเตรียมร่างกายแบบอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปและตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
กับการเตรียมร่างกายแบบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและตามด้วยการอบอุ่นร่างกาย
แบบทั่วไปที่มีความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด

พัฒนา นันทขว้าง

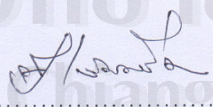
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ


.....ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์


.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย


.....กรรมการ

อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล

6 พฤษภาคม 2549

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้ศึกษาวิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยอย่างละเอียดในการดำเนินการศึกษาวิจัย รวมทั้งให้ข้อคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างมากผู้ศึกษาวิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ได้รับความร่วมมือได้แก่ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดเชียงใหม่ นายดิษฐ์ชัย จันคุณา ที่ให้การสนับสนุนการศึกษาวิจัย ขอขอบคุณ น.ส.สุภัทรา วงศ์สาม ที่ช่วย การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระนี้ สำเร็จ ลุล่วง ด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และข้อคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

อนึ่งผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้ คือ ครอบครัวนั้นทขว้าง คุณพ่อ คุณแม่ พี่สาว ที่คอยให้กำลังใจและขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ทุกคน ที่เกี่ยวข้องตลอดจน เพื่อน ๆ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ทำให้การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ คุณค่าและเป็นประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

พัฒนา นันทขว้าง