

การฝึกการหายใจแบบโยคะเพื่อให้เกิดความแม่นยำใน
การยิงลูกโทษบาสเกตบอล

สุระ สุขเจริญ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

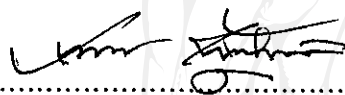
พฤษภาคม 2549

การฝึกการหายใจแบบโยคะเพื่อให้เกิดความแม่นยำ
ในการยิงลูกโทษบาสเกตบอล

สุระ สุขเจริญ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



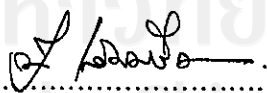
ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธีเลิศพิศาล



กรรมการ

อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เลิศศรีมงคล

23 พฤศจิกายน 2549

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิริเลิศพิศาล ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษา ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ. โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ บรรพต ถวัลย์วราศักดิ์ ผู้ฝึกสอน โยคะ ผู้อนุเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นและฝึกโยคะ และให้คำปรึกษาในทุกๆด้านที่เกี่ยวข้องกับการเล่นโยคะ

ขอขอบคุณ นายสฤษฏ์ จินคงผู้ช่วยผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล โรงเรียนคาราวิทยาคม ที่ให้ความสะดวก และร่วมมือเป็นอย่างดีในการช่วยทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนแนวคิดต่างๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้ ขอขอบใจนักเรียน โรงเรียนคาราวิทยาคมที่น่ารัก และเป็นผู้ที่เป็นกลุ่มทดลองในครั้งนี้และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอด 4 สัปดาห์ ทั้ง 36 คน

ผู้วิจัยหวังว่าการค้นคว้าแบบอิสระนี้ อาจเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยสำหรับนักกีฬาบาสเกตบอล และผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล และบุคคลที่สนใจกีฬาบาสเกตบอล เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมและเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

สุระ สุขเจริญ