

เวลาที่เหมาะสมภายหลังการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว
ต่อการวิ่งเร็ว 100 เมตรและความยืดหยุ่น

กัลลิกา นาคะพงษ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
All rights reserved
มีนาคม 2555

เวลาที่เหมาะสมภายหลังการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว
ต่อการวิ่งเร็ว 100 เมตรและความยืดหยุ่น

กัลลิกา นาคะพงษ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
All rights reserved
มีนาคม 2555


เวลาที่เหมาะสมภายหลังการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว
ต่อการวิ่งเร็ว 100 เมตรและความยืดหยุ่น


กัลลิกา นาคะพงษ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ


.....ประธานกรรมการ


.....

รศ.ชนกร ช่างน้อย

รศ.สาชนทิ ปรรณผล


.....กรรมการ

รศ.สาชนทิ ปรรณผล


.....กรรมการ

ผศ.นพ.จักรกริช กล้าผจญ


.....กรรมการ

ผศ.ดร.ประภาส ไพฑูริทองสุนันท์

31 มีนาคม 2555

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ สายนที พรารณา อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดต่างๆที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ชนกร ช้างน้อย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ประกาศ โพธิ์ทองสุนันท์และผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์จักรกริช กล้าผจญ ที่กรุณารับเป็นกรรมการสอบ การค้นคว้าแบบอิสระและให้คำแนะนำอย่างดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่ได้อบรม สั่งสอน ผู้ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ขอขอบคุณอาสาสมัครที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มทดลอง ทำให้การ ค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัว ที่ให้ความรักความเอาใจใส่ อบรม สั่งสอน และคอยให้กำลังใจตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้ศึกษาขออภัยเป็นอย่างสูง ผู้ศึกษาหวังว่าการศึกษานี้จะมีประโยชน์สำหรับผู้สนใจและวงการกีฬา ผู้ศึกษาขอขอบ แต่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน

กัลลิกา นาคะพงษ์