

ผลของการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้และแบบเคลื่อนไหวร่วมกับ
การอบอุ่นร่างกายแบบเคลื่อนไหวต่อกีเนมาติกส์ของร่างกาย
และสมรรถนะในการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มีนาคม 2555

ผลของการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้และแบบเคลื่อนไหวร่วมกับ
การอบอุ่นร่างกายแบบเคลื่อนไหวต่อคิเนมาติกส์ของร่างกาย
และสมรรถนะในการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร

นพวรรณ ชีระประดิษฐ์ผล

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มีนาคม 2555

ผลของการยึคกล้ามเนื้อแบบค้างไว้และแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการอบอุ่นร่างกายแบบ
เคลื่อนไหวคือคิเนมาติกส์ของร่างกาย และสมรรถนะในการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร

นพวรรณ ชีระประดิษฐ์ผล

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

สม. 25.

.....ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย

อ.ช.

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รองศาสตราจารย์สายนที ปรารธนาผล

อ.ช.

.....กรรมการ
รองศาสตราจารย์สายนที ปรารธนาผล

อดุลย์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมรรถชัย จำนงค์กิจ

อดุลย์

.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมรรถชัย จำนงค์กิจ

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University

All rights reserved

เพชรชัย

.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพชรชัย คำวงษ์

31 มีนาคม 2555

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความเมตตา กรุณา และการช่วยเหลือจากรองศาสตราจารย์สายนที ประรณานผล ประธานกรรมการที่ปรึกษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมรรถชัย จำนงค์กิจ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษา คำแนะนำ และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนการตรวจทานแก้ไข ปรับปรุง การจัดทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้อย่างดีตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณคุณครูทุกท่านที่กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ และประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดวิชาความรู้พร้อมทั้งอบรมสั่งสอน และช่วยเหลือในด้านการศึกษาด้วยดีเสมอมา

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 และการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงใหม่ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการยืมอุปกรณ์ และสถานที่สำหรับการวิจัยครั้งนี้

ผู้เขียนขอบูชาพระคุณ คุณแม่พนอ จินถนอม และครอบครัว “จินถนอม” ทุกคนที่ให้โอกาสทางการศึกษาแก่ผู้เขียน ขอขอบใจเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ หากมีสิ่งขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขออภัยเป็นอย่างสูงในข้อบกพร่องและความผิดพลาดนั้น และผู้เขียนหวังว่าวิทยานิพนธ์นี้คงมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย สำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ตลอดจนผู้ที่สนใจที่จะศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อ มุมในการเคลื่อนไหวนองรยางค์ขาต่อไป

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

นพวรรณ ชีระประดิษฐผล