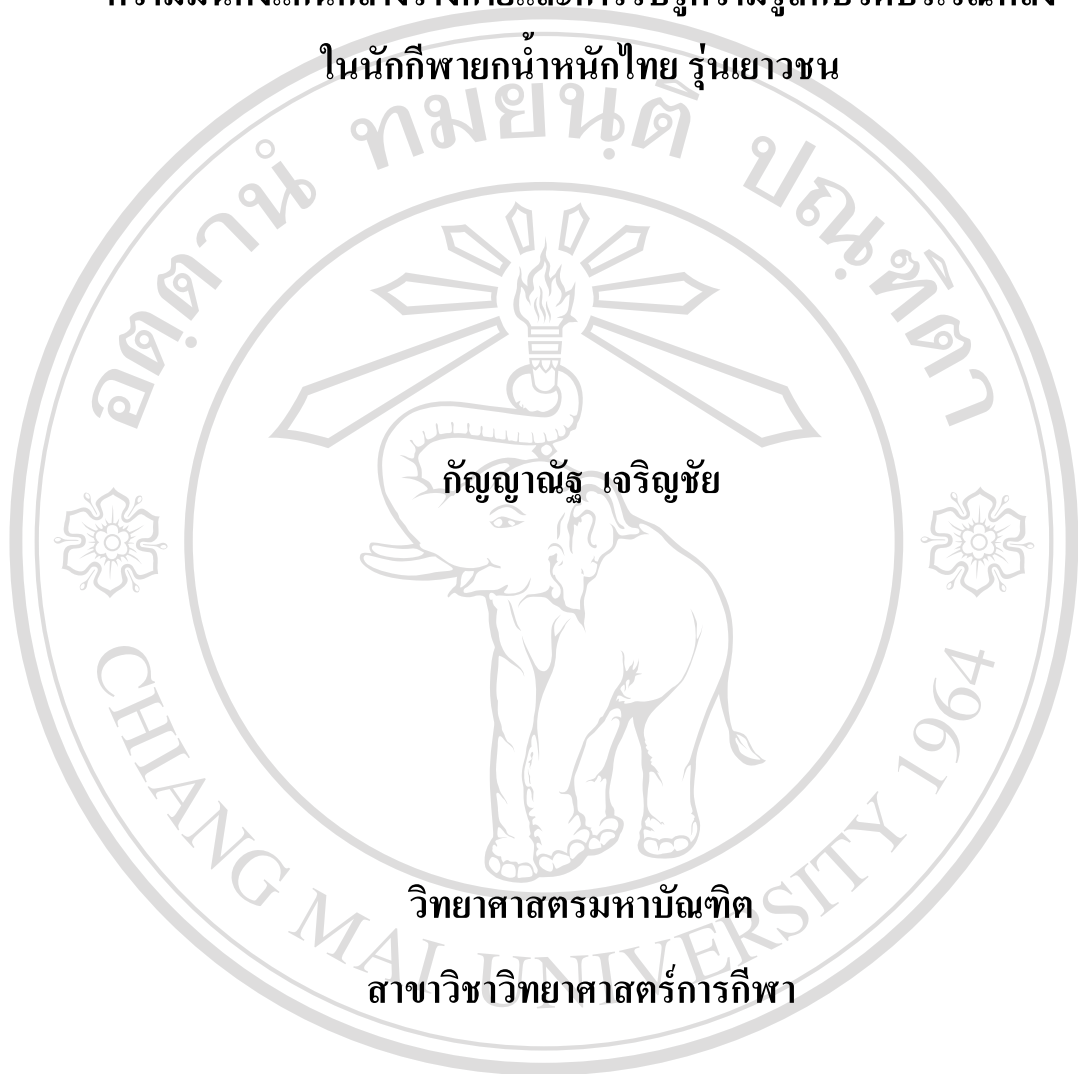


ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของลำตัวต่อระดับ
ความมั่นคงแกนกลางร่างกายและการรับรู้ความรู้สึกปวดบริเวณหลัง
ในนักกีฬาว่ายน้ำหน้าไทย รุ่นเยาวชน



กัญญาณัฐ เจริญชัย

วิทยาสาstrมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2552

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความมั่นคงของลำตัวต่อระดับ
ความมั่นคงแกนกลางร่างกายและการรับรู้ความรู้สึกปวดบริเวณหลัง
ในนักกีฬาว่ายน้ำนักไทยรุ่นเยาวชน



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2552

ผลของโปรแกรมการออกคำเชิงลบเพื่อเพิ่มความมั่นคงของอาสาสมัครระดับ
ความมัธยมนกธรรวรางคณและการรับรู้ความรู้สึกละคนบริเวณคั้ง
ในนักศึกษาศาการไหมไทย รุ่มเอวชน



การค้นคว้าแบบอิสระนี้ ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ศมาเอ็ดศุดการปริยญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสถณ อานวรัตน์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฮานิตต์ ทวงนระธิ

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส ไชยทองสุนันท์

22 พฤษภาคม 2552

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาทิตย์ พวงมะลิ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล ซึ่งกรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดต่างๆที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

การศึกษาวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากภารกิจแห่งประเทศไทย (กทท.) ประจำปี 2551 การศึกษาวิจัยนี้มีโอกาสสำเร็จอย่างราบรื่นได้หากปราศจากการสนับสนุนทุนการศึกษาวิจัยดังกล่าว ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณในการสนับสนุนงบประมาณการศึกษาวิจัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณหัวหน้าผู้ฝึกสอน คุณเมี้ยน เปียผ่อง ว่าที่ร้อยตรีหญิงจรรยา ใจคำ ที่กรุณาให้ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจากนักกีฬาขว้างน้ำหนักระดับเยาวชนของสโมสรเยาวชน-ประชาชนเทศบาลนครเชียงใหม่ ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ และข้อคิดต่างๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬารุ่น 9 ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและกำลังใจ สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุด คือ คุณพ่อ คุณแม่ เพื่อน มิค พี้จัมโบ้ พี่ติน พี่อ้น และพี่อ้อย รวมถึงน้องๆนักกีฬานักทุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจ ให้การค้นคว้าแบบอิสระนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแต่ผู้มีส่วนพระคุณทุกท่าน