

ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกกับการฝึกความมั่นคงของลำตัว  
ร่วมกับการฝึกเทควันโดที่มีผลต่อเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว  
ในท่าหมุนตัวเตะเฉียงของผู้เล่นกีฬาเทควันโด



จตุพล ยอดอัษฎมณีวงศ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กุมภาพันธ์ 2552

ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกกับการฝึกความมั่นคงของลำตัว  
ร่วมกับการฝึกเทควันโดที่มีผลต่อเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว  
ในท่าหมุนตัวตะเขียงของผู้เล่นกีฬาเทควันโด

จตุพล ยอดอัฒม์วงศ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
กุมภาพันธ์ 2552

ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกกับการฝึกความมั่นคงของลำตัว  
ร่วมกับการฝึกเทควันโดที่มีผลต่อเวลาตอบสนองการเคลื่อนไหว  
ในท่าหมุนตัวตะเขียงของผู้เล่นกีฬาเทควันโด

จตุพล ยอดอัญมณีวงศ์

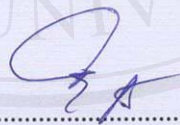
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



.....ประธานกรรมการ

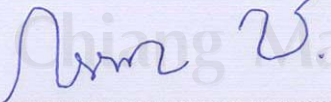
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์



.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. จักรกริช กล้าผจญ

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University



.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ชนกร ช้างน้อย

28 กุมภาพันธ์ 2552

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. จักรกริช กล้าผจญ และ รองศาสตราจารย์ ธนกร ช่างน้อย กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ซึ่งกรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดในด้านต่างๆรวมทั้งคณาจารย์ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่กรุณาให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผู้ปกครอง และผู้เล่นกีฬาเทควันโด สมาร์ท เทควันโด ยิมทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณครอบครัวและผู้ที่เป็นที่รักของผู้วิจัยทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุนและเป็นกำลังใจเสมอมา ขอขอบคุณมากครับ

จตุพล ยอดอัญมณีวงศ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved