

ผลของการอบอุ่นร่างกายที่มีและที่ไม่มีการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้
ต่อความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
และสมรรถนะในการวิ่งระยะสั้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

มีนาคม 2555

ผลการอบอุ่นร่างกายที่มีและที่ไม่มีการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้
ต่อความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
และสมรรถนะในการวิ่งระยะสั้น

วิภาวดี กิจมี

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มีนาคม 2555

ผลการอบอุ่นร่างกายที่มีและที่ไม่มีการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้
ต่อความยืดหยุ่น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
และสมรรถนะในการวิ่งระยะสั้น

วิภาวดี กิจมี

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
รศ.ธนกร ช่างน้อย

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
รศ.สายนที ประรณาสผล

..... กรรมการ
รศ.สายนที ประรณาสผล

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
ผศ.ดร.เพียรชัย คำวงษ์

..... กรรมการ
ผศ.ดร.เพียรชัย คำวงษ์

31 มีนาคม 2555

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์สายทิพย์ ประรณานผล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งกรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ คำปรึกษา และตรวจแก้ไขจนวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ชนกร ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์ ที่กรุณาได้รับเป็นกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ และให้คำแนะนำอย่างดีตลอดมา

ขอขอบคุณ คุณพ่อประสงค์ กิจมี คุณแม่รุณ กิจมี และญาติพี่น้อง เพื่อนๆ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ความรัก ความห่วงใยและเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ตลอดมา

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 จังหวัดเชียงใหม่ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่และการยืมอุปกรณ์สำหรับการศึกษาครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ หากมีสิ่งขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขออภัยเป็นอย่างสูงในข้อบกพร่องและความผิดพลาดนั้น และผู้เขียนหวังว่าวิทยานิพนธ์นี้คงมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้ที่สนใจที่จะศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับผลการอบอุ่นร่างกายแบบเคลื่อนไหรร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความสามารถในการวิ่งระยะสั้น และความยืดหยุ่นต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิภาวดี กิจมี
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved