

การเปรียบเทียบผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบ โพรพริโอเซปทีฟ
นิวโรมัสคูลาร์ ฟาสซิเลชัน และการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้ต่อความสามารถ
ในการเคลื่อนไหวในนักกีฬาฟุตบอลชายสมัครเล่น

อภิวัฒน์ อมาตยกุล

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2555

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

การเปรียบเทียบผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบ โพรพริโอเซปทีฟ
นิวโรมัสมูลาร์ ฟาสซิเตชัน และการยืดกล้ามเนื้อแบบค้างไว้ต่อความสามารถ
ในการเคลื่อนไหวในนักกีฬาฟุตบอลชายสมัครเล่น

อภิวัฒน์ อมาตยกุล

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved
บัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พฤษภาคม 2555

การเปรียบเทียบผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบ โพรพริโอเซปทีฟ นิวโรมัสคิวลาร์
ฟาสิลิตชัน และการยืดกล้ามเนื้อแบบคงที่ต่อความสามารถ
ในการเคลื่อนไหวในนักกีฬาฟุตบอลชายสมัครเล่น

อภิวัฒน์ อมาตยกุล

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผศ.นพ.สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ

ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์

.....กรรมการ

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์

รศ.สาชนที ปราณนาผล

.....กรรมการ

ผศ.ดร. ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล

13 พฤษภาคม 2555

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผศ.ดร.เพียรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ และ รศ.สาชนที ประรณานผล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้คำปรึกษาและคำแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือไขข้อบกพร่องต่างๆ รวมทั้งขอขอบพระคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การ กิฬาทุกท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดวิชา ความรู้ความเข้าใจต่างๆ เพื่อผู้วิจัยได้นำมาทำการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาทุกคนในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ให้ความช่วยเหลือและ ให้คำปรึกษาในทุกๆเรื่อง ขอขอบพระคุณภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการศึกษาวิจัย รวมทั้ง ขอขอบคุณน้องๆ นักกีฬาฟุตบอลของชมรมฟุตบอลคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ เสียสละเวลาในการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การสนับสนุนทุนการศึกษาและ คอยห่วงใย เป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยในการศึกษาในครั้งนี้ และขอขอบคุณญาติสนิท มิตรสหายทุกๆ คน ที่คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจและให้คำปรึกษาในทุกๆเรื่อง ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ องค์กรความรู้ คุณค่าความดีและประ โยชน์จากการทำวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบ ให้กับผู้ที่มีพระคุณทุกท่าน และก่อเกิดการวิจัยต่อยอดต่อไป

อภิวัฒน์ อมาตยกุล