

ผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืด
กล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อต่อกำลัง
และความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

จิรวัดน์ ธิจันทร์

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2557

ผลเฉียบพลันของการยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยืด
กล้ามเนื้อแบบกระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อต่อกำลัง
และความคล่องตัวในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

จิรวัดน์ ธิจันทร์

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กันยายน 2557

ผลเทียบพลา้นของการยึดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวและการยึดกล้ามเนื้อแบบ
กระตุ้นประสาทการรับรู้ของกล้ามเนื้อต่อกำลังและความคล่องตัว
ในนักฟุตบอลเยาวชนชาย

จิรวุฒิ ธิจันทร์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

คณะกรรมการสอบ



(ดร.ชิตินทรีย์ บุญมา)



(ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์)



(รศ.สายนที ปรารัดนาผล)

คณะกรรมการที่ปรึกษา



(ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์)



(รศ.สายนที ปรารัดนาผล)

26 กันยายน 2557

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ต้องขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งให้การสนับสนุนและคอยชี้แนะแนวทางการแก้ไขปัญหาตลอดระยะเวลาของการทำวิจัย ตลอดจนตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่องของเนื้อหาวิทยานิพนธ์จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีเนื้อหาสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณทุกโอกาสและประสบการณ์ต่างๆ ที่มอบให้ อันได้แก่ การนำเสนอผลงานทางวิชาการด้วยวาจาในเวทีระดับนานาชาติ อีกทั้งยังเป็นผู้ซึ่งให้โอกาสและประสบการณ์ในการส่งงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสาร ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ รศ.สาयনী ปรารถนาผล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยานิพนธ์ สำหรับคำแนะนำและชี้แนะแนวทางการทำวิทยานิพนธ์ตลอดมา และขอขอบพระคุณ ไปยังคณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำหรับการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้เขียนตลอดระยะเวลาการศึกษา ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.ชิตินทรีย์ บุญมา ผู้ซึ่งให้ความกรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ตลอดจนให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของเนื้อหาวิทยานิพนธ์ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมการศึกษาทุกท่าน สำหรับการสละเวลาอันมีค่าของท่านเพื่อมาเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครของงานวิจัย และขอขอบพระคุณ ไปยังภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ซึ่งให้การสนับสนุนเครื่องมือในการดำเนินการวิจัย ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

จิรวัดณ์ ธิจันทร์