



**คณะกรรมการบริหาร**  
**สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย**

**คณะกรรมการที่ปรึกษา**

ศ.นพ.ประภิต	วาทีสาธกกิจ	รศ.นพ.ปัญญา	ไข่มุก
ศ.นพ.พินิจ	กุลละวณิชย์	รศ.ดร.สุพิตร	สมาธิโต
ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ. วารินทร์	ตันท์ศุภศิริ	ผศ.ดร.ณัฐ	อินทราปาลม
ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์	กุลทนนท์	ดร.จรวายพร	ธรมินทร์
ศ.ดร.ธีระยุทธ	กลิ่นสุคนธ์	นพ.กฤช	ลีทองอินทร์
รศ.นพ.มันตรี	จุลสมัย	นพ.ไพศาล	จันทร์พิทักษ์
รศ.นพ.วิชัย	วนดุรงค์วรรณ	นาย กนกพันธุ์	จุลเกษม

**คณะกรรมการบริหาร**

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์อรรถ นานา	นายกสมาคม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	อุปนายก คนที่ 1
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสม	อุปนายก คนที่ 2
นายแพทย์อิต ลอประยูร	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.ดร.ณรรณ สุขสม	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี วิดจาया	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร กทุมศรี	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรวัฒน์ ลิ้มรุ่งเรืองรัตน์	กรรมการ
อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล	กรรมการ
อาจารย์ ดร.วัชรวิ ฤทธิวัชร	กรรมการ
นายปนิท อวิรุทธการ	กรรมการ
นายสุนันต์ ระฆังทอง	กรรมการ
นายจเด็จ มีลาภ	กรรมการ
อาจารย์ไกรยศ สุดสะอาด	กรรมการและเหรัญญิก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มนต์ชัย โชติติดาว	กรรมการและเลขาธิการ



วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
วารสารทางการของสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (สวทท.)  
และการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.)

ที่ปรึกษาภาคีสถิตติมศักดิ์

ศ.นพ.เสก	อัษฎาณูเคราะห์	ดร.สมชาย	ประเสริฐศิริพันธ์
ผศ.ดร.ณัฐ	อินทรปาน	ดร.ศักดิ์ชาย	ทัพสุวรรณ
รศ.นพ.วิชัย	วนดุรงค์วรรณ	รศ.ดร.นพ.มันตรี	จุลสมัย
รศ.ดร.จรวัยพร	ธรรณินทร์	นาย กนกพันธุ์	จุลเกษม
ดร.สุวัตร	เพียรชอบ		

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.วารี วิดจาया

รองบรรณาธิการ

ผศ.ดร.วีระวัฒน์	ลี้มรุ่งเรืองรัตน์ (ม.มหิดล)	ผศ.บัวรอง	ลิวเฉลิมวงศ์ (เกษียณ)
ผศ.ดร.อมรพันธ์	อัชฌิมาพร (ม.มหิดล)		

กองบรรณาธิการนานาชาติ

Prof.Dr.James	Jay Laskin (Montana U.)	Prof.Dr.Mark	Willems (Chichester U.)
---------------	-------------------------	--------------	-------------------------

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.ธีระยุทธ	กลั่นสุคนธ์ (เกษียณ)	รศ.ดร.ไถ่ออน	ชินธเนศ (เกษียณ)
ศ.พญ.บังอร	ชมเดช (เกษียณ)	รศ.ดร.ประทุม	ม่วงมี (เกษียณ)
ศ.ดร.ชุมพล	ผลประมุข (เกษียณ)	รศ.ดร.วิจิต	คะนิงสุขเกษม (เกษียณ)
ศ.ดร.สมบัติ	กาญจนกิจ (เกษียณ)	รศ.ดร.สุพิตร	สมาหิโต (เกษียณ)
ศ.ดร.ราตรี	สุดทรวง (เกษียณ)	รศ.พิพัฒน์	เจดรังษี (เกษียณ)
ศ.นพ.อรรว	นานา (เกษียณ)	ผศ.ดร.เฉลิม	ชัยวัชรภรณ์ (เกษียณ)
รศ.ดร.กรรวี	บุญชัย (ม.เกษตรศาสตร์)	รศ.ดร.พต.รุ่งชัย	ชวนไชยะกุล (ม.มหิดล)
รศ.ดร.กัลยา	กิจบุญชู (เกษียณ)	ผศ.นพ.โอบาส	สินเพิ่มสุขสกุล (เกษียณ)
ดร.สุวัตร	สิทธิหล่อ (กระทรวงการท่องเที่ยวฯ)	ดร.ณัฐธินิชา	ณ นคร (ม.กรุงเทพ)
ดร.อลิสา	นานา (ม.มหิดล)	ดร.ชัยฤทธิ์	ทองรอด (ม.กรุงเทพ)
ศ.ดร.ถนอมวงศ์	กฤษณ์เพ็ชร (เกษียณ)		

บรรณาธิการจัดการ

น.ส.ศิวารัตน์	ฐิติพงศ์ตระการ	นายสุรชาติ	อาจทรัพย์
น.ส.ศิริประภา	ชินคำ		



Journal of Sports Science and Technology (J. Sports Sci. Technol.) (JSST)

Official Journal of the Sports Science Society of Thailand (SSST)

and the Sports Authority of Thailand (SAT)

(<http://www.sportscience.or.th>)

#### Honorary Advisors

Prof.Dr.Sek	Aksaranukroa	Dr.Somchai	Prasertsiriphan
Asst.Prof.Dr.Nath	Indhaparn	Dr.Sakchai	Tapsuwan
Assoc.Prof.Dr.Wichai	Wanadurongwan	Assoc.Prof.Dr.Monthree	Chulasamaya
Assoc.Prof.Dr.Jaroyporn	Thoranin	Mr.Kanokphand	Chulakasem
Dr.Suwat	Sithilaw		

Editor: Asst.Prof.Dr.Waree Widjaja

#### Vice Editors

Asst.Prof.Dr.Weerawat	Limroongreungrat (Mahidol U.)	Asst.Prof.Buarong	Lewchalemwongse(Retired)
Asst.Prof.Dr.Amornpan	Ajjimaporn (Mahidol U.)		

#### International Editorial Board

Prof.Dr.James	Jay Laskin (Montana U.)	Prof.Dr.Mark	Willems (Chichester U.)
---------------	-------------------------	--------------	-------------------------

#### Editorial Board

Prof.Dr.Thirayudh	Glinsukon (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Thyon	Chentanez (Retired)
Prof.Dr.Bangon	Chomdej (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Pratoom	Muongmee (Retired)
Prof.Dr.Chumpol	Pholpramool (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Vichit	Kanungsukasem (Retired)
Prof.Dr.Sombat	Karnjanakij (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Supith	Samahito (Retired)
Prof.Dr.Ratree	Soodsuang (Retired)	Assoc.Prof.Pipat	Cherdrungsri (Retired)
Prof.Dr.Arth	Nana (Retired)	Asst.Prof.Dr.Chalerm	Chaiwatcharaporn (Retired)
Assoc.Prof.Dr.Kornrawee	Boonchai (Kasetsart U.)	Assoc.Prof.Dr.Rungchai	Chaunchaiyakul (Mahidol U.)
Assoc.Prof.Dr.Kalaya	Kijboonchoo (Retired)	Asst.Prof.Dr.Opas	Sinphermsukskul (Retired)
Dr.Suwat	Sithilaw (Ministry of Tourism and Sports)	Dr.Nathanicha	Na Nakorn (Bangkok U.)
Dr. Alisa	Nana (Mahidol U.)	Dr.Chairit	Tongrod (Bangkok U.)
Prof.Dr.Thanomwong	Kritpet (Retired)		

#### Managing Editors

Miss Siyarat	Thitiphongtakan	Mr. Surachat	Artsup
Miss Sirapapa	Kamkum		

### บรรณาธิการแถลง

สวัสดีค่ะ วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 เดือนธันวาคม 2561 นี้มีข่าวที่จะแจ้งกับทางนักวิจัยให้ทราบว่า จากการประชุมของบรรณาธิการร่วมกับทาง ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย ที่ได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมินวารสารในปีที่ 2563 โดยมุ่งเน้นให้ทุกวารสารสามารถก้าวเข้าสู่ระดับสากลได้นั้น ทางกองบรรณาธิการจึงได้มีการปรับรูปแบบรายละเอียดในเนื้อหาของวารสารเพิ่มมากขึ้นเพื่อการพัฒนาวารสารให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากลให้ได้ นอกจากนี้ทางกองบรรณาธิการจะพยายามดำเนินการในการตีพิมพ์ให้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพเพื่อให้ผู้พิมพ์ได้รับความสะดวกมากยิ่งขึ้น รวมทั้งการยกระดับคุณภาพวารสารฯสู่มาตรฐานระดับสากล รวมทั้งกองบรรณาธิการขอขอบพระคุณผู้พิมพ์ทุกท่านที่ได้ส่งบทความเข้ามา และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ช่วยประเมินบทความทำให้วารสารมีคุณภาพยิ่งขึ้น

สุดท้ายดิฉันขอขอบพระคุณทางบริษัททูลย์ดี เลียวโนเวนส์ (ประเทศไทย) จำกัดและ บริษัทยูไนเต็ด บีเมค (ไทย) จำกัดที่ได้ช่วยสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำวารสารฯ ฉบับนี้

ผศ.ดร. วารี วิดจาया

บรรณาธิการวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

**วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา**  
**(Journal of Sports Science and Technology)**

ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 ธันวาคม ค.ศ. 2018 (พ.ศ. 2561) (ISSN 1513-7201)

(J. Sports Sci. Technol. Volume 18, No. 2, Dec 2018)

online Journal in webs:

1. <https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST>
2. <http://www.ss.mahidol.ac.th>
3. <http://www.sportscience.or.th>

**วารสารทางการของสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (สวทท.)**  
**และการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.)**  
(Official Journal of Sports Science Society of Thailand (SSST)  
and the Sports Authority of Thailand (SAT))

**สารบัญ (Content)**

	หน้า
<b>บรรณาธิการแถลง (Letter from the editor)</b>	iv
1. CHRONIC EFFECT OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION STRETCHING ON FLEXIBILITY AND STRENGTH Jedsada FORNRAMDEE, Kakanand SRUNGBOONMEE, Punya KAIMOOK and Korakod PANICH ผลของการยืดแบบรับรู้ของระบบประสาทกล้ามเนื้อเป็นเวลาสี่สัปดาห์ในการเพิ่มความยืดหยุ่น และความแข็งแรง เจษฎา ฟ้อนรำดี, คัคณานต์ สรุงบุญมี, ปัญญา ไช่มุก และ กรกฎ พานิช	9
2. THE EFFECTS OF SLEEP DEPRIVATION ON BRAIN WAVES, LOUGHBOROUGH SOCCER PASSING TEST AND MOODS IN COLLEGIATE SOCCER PLAYERS Papatsorn RAMYARANGSI, Vorasith SIRIPORNPANICH, Waree WIDJAJA and Amornpan AJJIMAPORN ผลของการอดนอนต่อคลื่นไฟฟ้าสมอง ทักษะการผ่านบอล Loughborough และอารมณ์ ในนักกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัย ปภัทสร รัมย์ะรังสิ, วรสิทธิ์ ศิริพรพานิชย์, วารี วิดจาया และ อมรพันธ์ อัจจิมาพร	21

3. EFFECT OF INCREASING NUMBER OF BALL ON PHYSIOLOGICAL RESPONSE, MOVEMENT DEMAND AND TECHNICAL SKILL DURING SMALL SIDE SOCCER GAME TRAINING 35
- Krit SRIRUNGRANGCHAI, Niromlee MAKAJE, Phornphon PHIMPAPHORN and Ratreer REUNGTHAI
- ผลของการเพิ่มจำนวนลูกบอลที่มีต่อการตอบสนองของทางสรีรวิทยา ปริมาณการเคลื่อนที่และทักษะที่ใช้ขณะฝึกเกมฟุตบอลสนามเด็ก
- กฤษฎี ศรีรุ่งเรืองชัย, นิโรมลีย์ มะกาเจ, พรพอล พิมพาพร และราตรี เรืองไทย
4. VALIDITY AND RELIABILITY OF THREE DIFFERENCE REPEATED SPRINT ABILITY TESTS IN SOCCER PLAYERS 48
- Porpitak PAKDEEBUN, Niromlee MAKAJE and Phornphon PHIMPAPHORN
- ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของการทดสอบวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำที่แยกต่างกันใน 3 รูปแบบในนักกีฬาฟุตบอล
- พรพิทักษ์ ปักดีบุญ, นิโรมลีย์ มะกาเจ และพรพอล พิมพาพร
5. THE EFFECTS OF COMBINED COMPRESSION BAND AND ACTIVE RECOVERY ON KNEE EXTENSOR MUSCLES AFTER EXERCISE-INDUCED MUSCLE SORENESS IN SEDENTARY HEALTHY MALE STUDENTS 61
- Thanawat KITSUKSAN, Tamonwan KWANNUI, Nathaphon JIRASAKULSUK and Wipada THAWENITHIKON
- ผลของการใช้แถบแรงกดร่วมกับการฟื้นตัวแบบแอคทีฟขณะคลายกล้ามเนื้อเหยียดเข่า ภายหลังจากออกกำลังกายที่ทำให้เกิดกล้ามเนื้ออักเสบในนักศึกษายชายไทยสุขภาพดีที่มีกิจกรรมทางกายระดับต่ำ
- ธนวัฒน์ กิจสุขสันต์, ธมนวรรณ ขวัญน้อย, นฐพอล จิรสกุลสุข และวิภาดา ทวีนิธิกร
6. LOWER EXTREMITY INJURIES AND ASSOCIATED FACTORS IN MARATHON RUNNERS: A SURVEY STUDY IN BANGKOK MARATHON 2013 73
- Attaporn MONGKONPATTARASUK, Komsak SINSURIN, Pinyada WARATHANAGASSAME, Pannakorn SUNGNAK and Laorrat SUTTIWIRIYAKUL
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบาดเจ็บรายขาในนักวิ่งมาราธอน การศึกษาเชิงสำรวจในกรุงเทพฯ มาราธอน 2013
- อรรถพร มงคลภัทรสุข, คมศักดิ์ สิ้นสุรินทร์, ภิญญาดา วราธนะเกษม, ปรรณกร สังข์นาค, ลอธรัตน์ สุทธิวิริยะกุล

7. THE EFFECT OF DIFFERENT RECOVERY DURATION ON COUNTERMOVEMENT JUMP AFTER REPEATED SPRINT ABILITY IN HEALTHY MALE AGED 18-25 YEARS 81  
 Thanawat KITSUKSAN, Pasapol LIMNITITHUM and Siriyaporn SAE-CHUENG  
 ผลของระยะเวลาการฟื้นตัวที่ต่างกันต่อการกระโดดแบบเคาท์เตอร์มูฟเมนต์ภายหลังการวิ่งเร็วสลับการพักในชายสุขภาพดีอายุระหว่าง 18-25 ปี  
 ธนวัฒน์ กิจสุขสันต์, ภาสพล ลิมนิธิธรรม และ ศิริญาภรณ์ แซ่จิ่ง
8. A COMPARISON OF NON-EXERCISE AND EXERCISE TEST FOR ESTIMATING VO<sub>2</sub>MAX IN UNTRAINED WOMEN 90  
 Worrawut THUWAKUM and Sasithorn SUKJIT  
 การเปรียบเทียบการประเมินความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดโดยวิธีการไม่ออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายในเพศหญิงที่ไม่ใช่นักกีฬา  
 วรวุฒิ ฐวะคำ และ ศศิธร สุขจิตต์
9. THE EFFECTS OF PRE – SHOT ROUTINE AND POST ACTIVATION POTENTIATION WARM-UP PROGRAMS ON DRIVER CLUBHEAD SPEED IN AMATEUR GOLFERS 99  
 Wichai YEEMIN, Supatcharin KEMARAT and Apiluk THEANTHONG  
 ผลของการทำพิธีชื้อตฤทินและการอบอุ่นร่างกายแบบโฟสต์แอกทิเวชัน โฟเทนทิเอชันที่มีต่อความเร็วหัวไม้ของนักกีฬาออลส์สมัครเล่น  
 วิชัย ยี่มิน, สุพัชริน เขมรัตน์ และอภิรักษ์ณี เทียนทอง
10. THE COMPARISON ANGLES OF THE THORACIC, LUMBAR SPINE AND HIP INTERNAL ROTATION MOVEMENT IN THAI AMATEUR GOLF PLAYERS WITH AND WITHOUT LOW BACK PAIN 109  
 Yosawin SAKUNKARUNA, Sutida SAKUNKARUNA, Peemongkon WATTANANON and Komsak SINSURIN  
 การเปรียบเทียบองศาการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังส่วนอกและเอวและองศาการหมุนเข้าในของข้อสะโพกในนักกอล์ฟไทยมือสมัครเล่นที่มีและไม่มีอาการปวดหลัง  
 ยศวิน สกกุลกรูณา, สุธิดา สกกุลกรูณา, พีร์มงคล วัฒนานนท์, คมศักดิ์ สิ้นสุรินทร์

11.	EFFECT OF UPPER LIMB ON GROUND REACTION FORCES DURING SINGLE-LEG JUMP STOP LANDING TASK Atipong MONGKOLPICHAYARUK, Bavornrat VANADURONGWAN, Parunchaya JAMKRAJANG and Weerawat LIMROONGREUNGRAT	120
	<b>ข่าว (Announcement)</b>	128
	<ul style="list-style-type: none"><li>● คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความลงในวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา (วทท) (Journal of Sports Science and Technology, JSST)</li><li>● Guide for International Authors and Preparation of the Manuscript to be Published in Journal of Sports Science and Technology (JSST)</li><li>● ใบสมัครสมาชิก (Membership Application Form)</li></ul>	