



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Publishing House

การเพิ่มสมรรถนะ การเคลื่อนไหว

จากหลักการสู่แนวทางปฏิบัติ



กนกวรรณ ศรีสุภกรกุล

สารบัญ

ส่วนที่ 1 ความรู้พื้นฐานของการเคลื่อนไหว (Fundamental of Movement)

บทที่ 1	โครงสร้างและหน้าที่ของสมอง	3
	(Structure and Function of Brain)	
บทที่ 2	กระบวนการประมวลผลข้อมูล	25
	(Human Information Processing)	
บทที่ 3	หลักการการเคลื่อนไหว	57
	(Concept of Movement)	
บทที่ 4	หลักการการเรียนรู้การเคลื่อนไหว.....	79
	(Concept of Motor Learning)	

ส่วนที่ 2 การเพิ่มสมรรถนะการเคลื่อนไหว (Increasing Motor Performance)

บทที่ 5	การออกกำลังกายและสมรรถนะการเคลื่อนไหว	99
	(Exercise and Motor Performance)	
บทที่ 6	ความใส่ใจและสมรรถนะการเคลื่อนไหว	137
	(Attention and Motor Performance)	
บทที่ 7	จินตนาการการเคลื่อนไหวและสมรรถนะการเคลื่อนไหว	165
	(Motor Imagery and Motor Performance)	

มนุษย์เราจะสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีสมรรถนะการเคลื่อนไหวที่ดี หนังสือเล่มนี้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสมรรถนะการเคลื่อนไหว และได้อธิบายถึงความรู้พื้นฐานของการเคลื่อนไหว และวิธีการสำหรับเพิ่มสมรรถนะการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย ความใส่ใจ และการจินตนาการการเคลื่อนไหว หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับบุคลากรทางสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด และนักกิจกรรมบำบัด และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มสมรรถนะการเคลื่อนไหวให้กับบุคคลทั่วไป นักกีฬา หรือบุคคลที่มีความบกพร่องในเรื่องของการเคลื่อนไหว



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกวรรณ ศรีสุภกรกุล

การศึกษา

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปริญญาโท วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย
มหาวิทยาลัยมหิดล

ปริญญาเอก Doctor of Philosophy (Psychology) University of Warwick

ปัจจุบัน

ดำรงตำแหน่งอาจารย์ประจำ

ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Publishing House



www.nupress.grad.nu.ac.th

ISBN 978-616-426-181-5



9 786164 261815



ราคา 290 บาท