

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก่วงที่ขาที่มีประสิทธิภาพ

ต่อการควบคุมมวลลดยับอด



วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2549

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก่วงที่ขาที่มีประสิทธิภาพ  
ต่อการควบคุมวอลเลย์บอล



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2549

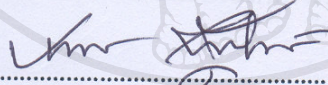
โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก่วงที่ขาที่มีประสิทธิภาพ

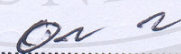
ต่อการควบคุมวอลเลย์บอล

จันทร์เพ็ญ อินตารัย

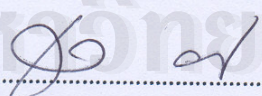
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

  
.....ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

  
.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์อ่อนก ช้างน้อย

  
.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์

27 เมษายน 2549

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สามารถสำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้ศึกษาวิจัยได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย และ ผศ. เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการการค้นคว้าแบบอิสระ ได้กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่อง อันเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าอย่างละเอียด รวมทั้งให้ข้อคิดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ในการดำเนินการศึกษาขอขอบคุณผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนเวียงเจดีย์วิทยาคม จังหวัดลำพูนและนักเรียนและนักกีฬาออลเลย์บอลหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ให้ความร่วมมือในการฝึกซ้อมตามโปรแกรมเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณทุกๆ ในครอบครัว ที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และคุณปรียาภัทร ใสแสง เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจและคำปรึกษาในการค้นคว้าอิสระครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณท่านคณาจารย์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ได้เมตตากรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้

จันทร์เพ็ญ อินตาชัย