

ผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัว
ของลำตัวส่วนบนต่อความเร็วในการพายเรือคยัค
ของนักกีฬาพายเรือเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ว่าที่ร้อยตรีหญิงพัทยา แสงคำมา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2551

ผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัว
ของลำตัวส่วนบนต่อความเร็วในการพายเรือคายัค
ของนักกีฬาพายเรือเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

ว่าที่ร้อยตรีหญิงพัทยา แสงคำมา

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2551

ผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงและการทรงตัวของลำตัวส่วนบนต่อความเร็ว
ในการพายเรือคายักของนักกีฬาพายเรือเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ว่าที่ร้อยตรีหญิงพิทยา แสงคำมา

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ สายนที ประรณนาผล

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ธนกร ช้างน้อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

12 ตุลาคม 2551

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ชรชัย คำวงษ์ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และรองศาสตราจารย์สายนที พรารณาผล คณะกรรมการที่ปรึกษา ผู้ซึ่งให้คำปรึกษาและแนะนำ รวมทั้งถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการศึกษาครั้งนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณสมยศ นิมมานเหมินท์ ประธานฝ่ายกีฬาเรือพาย จังหวัดเชียงใหม่ เป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้ผู้วิจัยได้รู้จักกับการพายเรือคายัค ได้เรียนรู้ ทำการศึกษาและเก็บข้อมูล ตลอดจนอนุเคราะห์สถานที่ อุปกรณ์เรือคายัคเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ซึ่งอำนวยความสะดวกอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณเอกสิทธิ์ ผดุงชัย ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเรือพาย ฝ่ายกีฬาเรือพาย จังหวัดเชียงใหม่ คุณฤทัยรัตน์ แสนปวน และน้อง ๆ นักกีฬาสโมสรเรือแคนู คายัค นครพิงค์ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและข้อคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้ ให้คำแนะนำตลอดจนข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมระลึกคุณมารดา และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน ทุกคนในครอบครัว ที่ให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยและเป็นกำลังใจทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี คุณความดีและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University ว่าที่ร้อยตรีหญิงพัชญา แสงคำมา
All rights reserved