

ผลของการฝึกโปรแกรมการยกน้ำหนักที่มีต่อความเร็ว  
ในการเลี้ยวฟุตบอลเทนนิสลูกแรก

ชารา ตัณฑสุวรรณเลิศ

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2552

ผลของการฝึกโปรแกรมการยกน้ำหนักที่มีต่อความเร็ว  
ในการเลี้ยวฟุตบอลเทนนิสลูกแรก

ธรา ทัศสุวรรณเลิศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ตุลาคม 2552

ผลของการฝึกโปรแกรมการยกน้ำหนักที่มีต่อความเร็วในการเสิร์ฟลูกเทนนิสลูกแรก

ธารา ตัณฑสุวรรณเลิศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โภธิทองสุนันท์

กรรมการ

อาจารย์ ดร. ดลรวี ลีสารุ่งระยับ

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ธนกร ช้างน้อย

26 ตุลาคม 2552

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และ อาจารย์ ดร. ดลรวี ลีลา รุ่งระยับ รองศาสตราจารย์ ธนกร ช้างน้อย คณะกรรมการที่ปรึกษา ผู้ซึ่งให้คำปรึกษาและแนะนำ รวมทั้งถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ใน การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ นักกีฬาเทนนิสเยาวชนตัวแทนจังหวัดเชียงใหม่ ที่อำนวยความสะดวก ตลอดจนอนุเคราะห์สถานที่ อุปกรณ์เพื่อใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬา จนทำให้การศึกษาค้นคว้าแบบ อิสระนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและข้อคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ให้คำแนะนำ ตลอดจน ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มระลึกคุณมารดา และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน ทุกคนใน ครอบครัว ที่ให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยและเป็นกำลังใจทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี คุณความดีและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ธารา ตันพสุวรรณเลิศ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved