

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อขาและความสามารถ
ในการยกน้ำหนักในท่าคลีนของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชาย
ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์

สุริยา ดัชฎยาวัตร

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2550

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อการเพิ่มพลังกล้ามเนื้อและความสามารถในการยกน้ำหนัก
ในท่าคลีนของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์

สุรียา ดัษฐยวัตร

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. จักรกริช กล้าผจญ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

13 พฤษภาคม 2550

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.จักรกริช กล้าผจญ กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ผู้ฝึกสอน สิบเอกอรัญญา บุญลือ และอาจารย์ปฏิภาณ มณฑาทอง ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจากนักกีฬาแก่นักชายระดับเยาวชนของ โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ ข้อคิดต่างๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้ และได้ให้คำแนะนำตลอดจนข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬารุ่น 7 ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจ สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุด คือคุณพ่อ และคุณแม่รวมถึง รวมถึง ร้อยเอกหญิงอภิัญญา ดัชฎยาวัตร ที่คอยเป็นกำลังใจ ให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

สุริยา ดัชฎยาวัตร