

การวิเคราะห์ความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อแขน ขา และสมรรถนะ
ในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

เรือโทหญิงวันดี คำเอี่ยม

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
All rights reserved
กรกฎาคม 2554

การวิเคราะห์ความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อแขน ขา และสมรรถนะ
ในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

เรือโทหญิงวันดี คำเอี่ยม

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กรกฎาคม 2554

การวิเคราะห์ความแข็งแรง กำลังของกล้ามเนื้อแขน ขา และสมรรถนะ
ในการยกน้ำหนักของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

เรือโทหญิงวันดี คำเอี่ยม

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ
ผศ.โสภณ อรุณรัตน์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผศ.ดร.เพชรชัย คำวงษ์

.....กรรมการ
ผศ.ดร.เพชรชัย คำวงษ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
ผศ.ดร.สมรรถชัย จ้านงค์กิจ

.....กรรมการ
ผศ.ดร.สมรรถชัย จ้านงค์กิจ

9 กรกฎาคม 2554

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนอันดีจากบุคคลหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพียรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมรรถชัย จันทังคกิจ ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ทั้งในส่วนขอเนื้อหาในการวิจัยและข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล และคณาจารย์สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้าน วิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนให้คำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการศึกษา

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ ท่านรองผู้อำนวยการ และประธานชมรมยกน้ำหนัก โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัดเชียงใหม่ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลศึกษางานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ อาจารย์จรรยา ใจคำ ผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์จังหวัด เชียงใหม่ ที่คอยช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในการนำนักกีฬาในสังกัดมาร่วมทดสอบเครื่องมือ งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ เพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่นที่ 11 ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจในการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมถึงเพื่อนๆน้องๆยกน้ำหนักที่เป็นกำลังใจ และที่สำคัญที่สุด คือ คุณพ่อ คุณแม่ ที่คอยเป็นกำลังใจให้ การค้นคว้าแบบอิสระนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

เรือโทหญิงวันดี คำเอี่ยม