

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกแขนต่อความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนัก
ท่าสแนทช์และดันไหล่ในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน

สืบเอกนพดล วันหวั่ง

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกแขนต่อความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนัก
ท่าสแนทช์และดันไหล่ในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน

สืบเอกนพต วันหวัง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกแบบต่อความสามารถสูงสุดในการยกน้ำหนัก
ท่าสแนทช์และดั้นไพล์ในนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชน

สืบเอกนพคุณ วันหวัง

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ
ผศ.โสภณ อรุณรัตน์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์

.....กรรมการ
ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
ผศ.ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล

.....กรรมการ
ผศ.ดร.สมรรถชัย จำนงค์กิจ

9 กรกฎาคม 2554

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เพียรชัย คำวงษ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล ซึ่งได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และคำปรึกษาเป็นอย่างดี ตลอดจนตรวจทานและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆรวมทั้งให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการค้นคว้าแบบอิสระนี้ตลอดมาจนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยผู้ศึกษาซึ่ง จึงกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ได้อบรมสั่งสอนผู้วิจัย ให้มีความรู้ ความเข้าใจในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมทั้งขอบคุณพี่อ้อยและเพื่อนๆสาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬารุ่นที่ 11 ที่เป็นกำลังใจที่ดีและคอยช่วยเหลือชี้แนะในการศึกษาจนสำเร็จลุล่วง ด้วยดี ตลอดจนนักกีฬาภยภักดิ์ โรงเรียนเทคโนโลยีหมู่บ้านครู จังหวัดลำพูน ซึ่งให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดีในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ที่ให้ความรักความเอาใจใส่ อบรมสั่งสอน และ เรือเอกหญิงอารีย์ วิรัชถาวร ที่คอยให้กำลังใจตลอดมา และสนับสนุนการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใดก็ตาม ผู้วิจัยขอภัยเป็นอย่างสูง และหวังเป็นอย่าง ยิ่งว่าการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่สนใจศึกษาในการพัฒนากีฬาภยภักดิ์ต่อไป

สิบบกนพดล วันหวั่ง