

ผลการฝึกความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานที่มีต่อสมรรถนะ  
ในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์และคลีนแอนด์เจอร์ค  
ของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายทีมชาติไทย

แอนนิภา มุทธาร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ผลการฝึกความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานที่มีต่อสมรรถนะ  
ในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์และคลีนแอนด์เจอร์ค  
ของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชายทีมชาติไทย

แอนนิภา มุทธาร์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ผลการฝึกความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานที่มีต่อสมรรถนะ  
ในการยกน้ำหนักท่าสแนทช์และคลีนแอนด์เจอร์ค  
ของนักกีฬายกน้ำหนักเยาวชนชาย ทีมชาติไทย


แอนนิกา มุทธาร์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

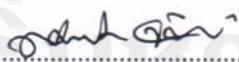
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

  
.....ประธานกรรมการ  
ผศ.โสภณ อรุณรัตน์

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

  
.....กรรมการ  
ผศ.ดร.เพชรชัย คำวงษ์

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

  
.....กรรมการ  
ผศ.ดร.สมรรถชัย จำนงค์กิจ

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพียรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล ที่กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษารัฐศึกษาซึ่งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และสามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษา และขอขอบคุณการกีฬาแห่งประเทศไทย และงานกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษาส่วนหนึ่งแก่ผู้เขียนในการศึกษาปริญญาโท

ขอขอบคุณนักกีฬาภาน้ำหนักเบาชายทีมชาติไทย ที่กรุณาเป็นกลุ่มตัวอย่าง ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณบิดา ครอบครั้ว และเพื่อนๆ วิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่น 11 ทุกคน พี่อ้อย พี่อารีย์ พี่มัส พี่ดัม พี่แอม พี่แป้น และน้องกระต่าย ที่คอยให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจ ในการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ท้ายที่สุดนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้ศึกษาขออภัยเป็นอย่างสูง และผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้คงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากนักน้อย สำหรับนักกีฬาภาน้ำหนัก และผู้ที่สนใจต่อไป

แอนนิกา มุลธาร์