

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

B 13226939  
# 10634599

ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump  
ที่มีต่อแรงเหยียดขาและความสามารถในการกระโดด  
ของนักกีฬาบอลเลย์บอล



ขวัญเรียม ก้อนแก้ว

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
พฤษภาคม 2546

ผลการฝึกพลัยโอเมตริกเทคนิค Rim Jumps และ Split Squat Jump ที่มีต่อแรงเหยียดขา  
และความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาโอลิมปิก

ขวัญเรียม ก้อนแก้ว

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



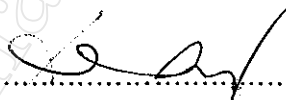
.....ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ



.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที ปรรารถนาผล



.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพชรชัย คำวงษ์

29 พฤษภาคม 2546

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที ประรณานผล และผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการการค้นคว้าแบบอิสระ ได้กรุณาสละเวลา ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง รวมทั้งให้ข้อคิดและเป็นกำลังใจในการทำวิจัยตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง

ในการดำเนินการศึกษา ขอขอบพระคุณคณาจารย์โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการฝึก อาจารย์สุรพล ทองรัตน์ ที่คอยช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการศึกษาครั้งนี้ตลอดมา ขอขอบคุณนักกีฬาบอลเลย์บอลทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณาจารย์ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่าน ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อนๆ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยเฉพาะคุณ ชิตินทรีย์ บุญมา คุณมณีนรัตน์ คະชา และคุณอัญญากรณ์ เพ็ชรสุวรรณ ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจในการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อโสภณ คุณแม่กัญญา ก้อนแก้ว คุณสุภาพ วงศ์โสด และครอบครัวที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือและให้กำลังใจเสมอมา รวมถึงคุณสกุณฑลา จักรคำ ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลและเป็นกำลังใจให้ตลอดมา

ขวัญเรียม ก้อนแก้ว