

ผลการฝึกแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเร็วและกำลังกล้ามเนื้อขา
ของนักกีฬาวิ่งระยะสั้น 80 เมตร

ชรินทร์ วรรณมณี

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2549

ผลการฝึกแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเร็วและกำลังกล้ามเนื้อขา
ของนักกีฬาวิ่งระยะสั้น 80 เมตร

ชรินทร์ วรรณมณี

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

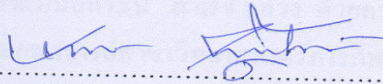
เมษายน 2549

ผลการฝึกแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อความเร็วและกำลังกล้ามเนื้อขา
ของนักกีฬาวิ่งระยะสั้น 80 เมตร

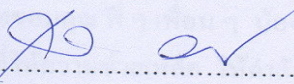
ชรินทร์ วรรณณี

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

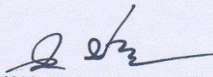
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



.....ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์



.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์



.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที ปรารธนาพล

22 เมษายน 2549

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์
Copyright
All

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้ศึกษาวิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาชนที ปราบธนาผล กรรมการที่ปรึกษา การค้นคว้าแบบอิสระตลอดจน อาจารย์นายแพทย์ชวินทร์ เลิศศรีมงคล และรองศาสตราจารย์เอก ช้างน้อย ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย อย่างละเอียดในการดำเนินการศึกษาวิจัยรวมทั้งให้ข้อคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างมากผู้ศึกษาวิจัย รู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ได้รับความร่วมมือ ได้แก่ นายชุมพล รัตน์เลิศลพ ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 1 สิบเอกวรพจน์ ลังกาพันธ์ และ นายอนันต์ สิงห์โตทอง และ พี่ ๆ ศิษยานุศิษย์ ที่ให้การสนับสนุนการศึกษาวิจัย และสำคัญยิ่งที่ อำนาจความสะดวกทุกประการก็ต้องขอขอบพระคุณ นายสุทัศน์ ใจคำปิ่น ผู้อำนวยการโรงเรียน ศึกษาสงเคราะห์จิตต์อารี และนายสวัสดิ์ ไชยทาน อาจารย์พลศึกษา ที่ทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือร่วม ทำการฝึกซ้อมนักกีฬาตามโปรแกรมอย่างดียิ่งตลอดจน สนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการ ทดลองจนทำให้การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระนี้ สำเร็จ ลุล่วง ด้วยความเรียบร้อยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่าน ที่กรุณาถ่ายทอด ความรู้ความเข้าใจและข้อคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้

อนึ่งผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้คือครอบครัววรรณมณี คุณพ่อ คุณแม่ น้อง วรรณมณี ที่คอยให้กำลังใจและขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ทุกคน ที่เกี่ยวข้องตลอดจน เพื่อน ๆ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ทำให้การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ ครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ คุณค่าและเป็นประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณ ทุกท่าน

ชวินทร์ วรรณมณี