

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างค้ส่วนล่างต่อการพัฒนาของท่าแบกขา  
และการยกน้ำหนักในท่าเจอร์คในนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน

ขวัญชัย นุชพุ่ม

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างค้ส่วนล่างต่อการพัฒนาของท่าแบกขา  
และการยกน้ำหนักในท่าเจอร์คในนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน

ขวัญชัย นุชพุ่ม

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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

ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกอย่างค้ำส่วนล่างต่อการพัฒนาของท่าแบกขา  
และการยกน้ำหนักในท่าเจอร์คี่ในนักกีฬายกน้ำหนักระดับเยาวชน

ขวัญชัย นุชพุ่ม

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

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

9 กรกฎาคม 2554

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

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

ขอขอบพระคุณ นักกีฬายกน้ำหนักโรงเรียนเทคโนโลยีหมู่บ้านครู จังหวัดลำพูน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูล ผู้ฝึกสอนอาจารย์ ชัยเกียรติ เลียววิรัช ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูลจากนักกีฬายกน้ำหนัก ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และสามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษา และขอขอบคุณการกีฬาแห่งประเทศไทย และงานกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้สนับสนุนทุนการศึกษาส่วนหนึ่งแก่ผู้ศึกษาในการศึกษาปริญญาโท

ขอขอบพระคุณพี่อ้อย เพื่อน ๆ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือให้ คำปรึกษาและให้กำลังใจ สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุด คือคุณพ่อและคุณแม่รวมถึง นางสาวนิภาลัย ใจบุญ ที่คอยให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจ ในการค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ท้ายที่สุดนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด ผู้ศึกษาขออภัยเป็นอย่างสูง และผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการค้นคว้าอิสระครั้งนี้คงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยสำหรับ นักกีฬายกน้ำหนัก และผู้ที่สนใจต่อไป