

ผลการฝึกแผ่นยางยืดร่วมกับพลัย์โอเมตริกต่อความแข็งแรง  
และพลังของกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาเซปักตะกร้อ

ฐิติมา ธิใจเงิน

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2552

ผลการฝึกแผ่นยางยืดร่วมกับพลัย์โอเมตริกต่อความแข็งแรง  
และพลังของกล้ามเนื้อขาในนักกีฬาเซปักตะกร้อ

ฐิติมา ธีใจเงิน

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ตุลาคม 2552

ผลการฝึกแผ่นยางยืดร่วมกับพลัยโอเมตริกต่อความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อขา  
ในนักกีฬาเซปักตะกร้อ

จิตติมา ชีใจเงิน

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

.....  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์

ประธานกรรมการ

.....  
รองศาสตราจารย์ สายนที ประรณานผล

กรรมการ

.....  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

กรรมการ

26 ตุลาคม 2552

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมการประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที ปรารณาผล ประธานกรรมการการค้นคว้าอิสระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการการค้นคว้าแบบอิสระ ได้กรุณาสละเวลาให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษาแนะนำตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง รวมทั้งให้ข้อคิดและเป็นกำลังใจในการทำวิจัยตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกทราบบ้างซึ่งและกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ในการดำเนินการศึกษา ขอขอบคุณ โรงเรียนกีฬาลำปาง ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการฝึก และอำนวยความสะดวกในการศึกษาครั้งนี้ตลอดมา ขอขอบคุณนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย โรงเรียนกีฬาลำปางทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณาจารย์ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่าน ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายขอเทิดพระคุณ คุณพ่อสมบุญ คุณแม่บัวผัด บิดาและมารดาที่ให้อำนาจชีวิตและเลี้ยงดูมาจนเติบโต อบรมและสั่งสอนเพื่อให้เป็นคนดีในสังคม ขอขอบคุณเรือดริประเสริฐ สามีและ ค.ญ.ปวีณ์ลดา บุตรสาวครอบครัวอันเป็นที่รัก ที่คอยเป็นกำลังใจในการศึกษาจนประสบผลสำเร็จ คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ฐิติมา ธิใจเงิน