

ผลของการฝึกกล้ามเนื้อขาโดยการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า
ต่อระยะทางของการกระโดดไกล

อิริวัฒน์ มณีจักร

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มิถุนายน 2544

ผลของการฝึกกล้ามเนื้อขาโดยการถ่วงน้ำหนักที่ข้อเท้า
ต่อระยะทางของการกระโดดไกล

อริวัฒน์ มณีจักร

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

.....
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์

.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์

.....กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรถพงษ์ คุณพันธ์

8 มิถุนายน 2544

© ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรณพ คุณพันธ์ กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษาศาสนาประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งกรุณาให้คำแนะนำ ชี้แนะและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ รวมทั้งสนับสนุนและให้กำลังใจตลอดมา ผู้ศึกษายังได้รับความกรุณาจาก อาจารย์สมฤทธิ์ ศรีสุวรรณ อาจารย์ธรรมบุญ เทพารักษ์ ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษามีความซาบซึ้งในความกรุณาของคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณอาจารย์วีระชัย วนะเจริญและนักเรียน โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้

อนึ่ง ผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้ คือ ภรรยาและลูกทั้งสองคน ที่ให้กำลังใจตลอดจนเพื่อนร่วมงานและเพื่อนนักศึกษาศาखाวิชาศาสตรการกีฬาทุกท่าน ที่ให้ความรักกำลังใจ และให้การสนับสนุนช่วยเหลือตลอดจนระยะเวลาของการศึกษา คุณค่าและประโยชน์ของการค้นคว้าแบบอิสระเล่มนี้ขอบอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

อริวัฒน์ มณีจักร