

โปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
สำหรับนักเทนนิส

วิเชียร คำตองมา

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

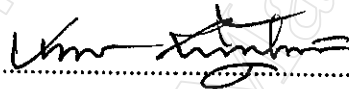
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มิถุนายน 2544

โปรแกรมฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
สำหรับนักเทนนิส

วิเชียร คำตองมา

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



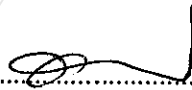
ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์



กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา



กรรมการ

อาจารย์ อนันต์ ชันขุนทด

3 มิถุนายน 2544

© ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้ศึกษาวิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา และอาจารย์อนันต์ ชันขุนทด กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระที่ได้ให้ความกรุณาให้ความรู้ คำปรึกษาชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยอย่างละเอียดในการดำเนินการศึกษาวิจัย รวมทั้งให้ข้อคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ผู้ศึกษาวิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ในการดำเนินการศึกษา การฝึกซ้อม ได้รับความอนุเคราะห์จากภารกิจาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ ในการให้ความอนุเคราะห์ยืมเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ และขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ใช้สนามเทนนิส โมสรนักศึกษาเป็นสถานที่ในการฝึกซ้อม อีกทั้งได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครอง นักกีฬาเทนนิสเยาวชนของจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดลำพูนที่ได้อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกซ้อม ผู้ศึกษาวิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณครอบครัว ภรรยา ที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่นที่ 1 ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจและคำปรึกษาในการค้นคว้าอิสระครั้งนี้ จนประสบผลสำเร็จ

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณท่านคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ได้เมตตากรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

วิเชียร คำตองมา