



ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของนักกีฬาว่ายน้ำชายที่มีต่อความเร็ว  
ในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร  
Effects of Muscles Strength and Flexibility Training of male swimmer on 100-Metre  
Butterfly Stroke Swimming Speed

สวนรรณ ช่วยสงฆ์  
Sawanat Chuaysong

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณเฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Education in Physical Education  
Prince of Songkla University

2549

ISBN 974-1150-53-9

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของนักกีฬาว่ายน้ำชาย  
ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร  
ผู้เขียน นายสวนรรต ช่วยสงฆ์  
สาขาวิชา พลศึกษา

---

คณะกรรมการที่ปรึกษา

.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุตกุล)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเทพ สันติวรานนท์)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ  
(ดร.ประเสริฐ อุกติ)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุตกุล)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเทพ สันติวรานนท์)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรพันธ์ วาณิชสุภวงค์)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล อารีย์กุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย