

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะของกล้ามเนื้อลำตัวต่อความคล่องตัว
ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ปรีณ วิทยาภรณ์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2553

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะของกล้ามเนื้อลำตัวต่อความคล่องตัว
ของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปวีณ วิทยากรณ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2553

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบจำเพาะของกล้ามเนื้อลำตัวต่อความคล่องตัว
ของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปวีณ วิทยาภรณ์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล



กรรมการ

รองศาสตราจารย์ ชนกร ช้างน้อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

12 เมษายน 2553

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาในการให้ความร่วมมือช่วยเหลือ และสนับสนุนอันดีจากบุคคลหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล และรองศาสตราจารย์ ชนกร ช้างน้อย กรรมการการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้กรุณาให้ความรู้และให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่อง ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนสำเร็จ

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนคำแนะนำอันเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาตลอดระยะเวลาในการศึกษาและทำการวิจัย

ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ครอบครัว และเพื่อน ๆ วิทยาศาสตร์การกีฬารุ่น 7 ทุกคนที่ให้ความรัก ความอบอุ่น เป็นกำลังใจในการเล่าเรียน และคำแนะนำที่ดีโดยตลอดมา

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ของการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่านด้วยความเคารพยิ่ง

ปวีณ วิทยาภรณ์