

ผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย

โดยใช้โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2551

ผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย

โดยใช้โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง

ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2551

ผลการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนโปลิเทคนิคเชียงราย

โดยใช้โปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์

ภูริวัฒน์ เสาวะกะ

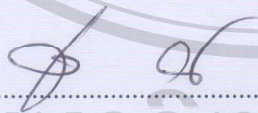
การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์



กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์

11 ตุลาคม 2551

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยความกรุณาจาก ผศ. ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ซึ่งได้กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ความคิดเห็นในด้านต่าง ๆ จนการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการ ผู้จัดการทีม และผู้ที่มีส่วนร่วมทีมฟุตบอลของโรงเรียน โปลิตecnิกเชียงราย ที่ให้โอกาสได้ส่งทีมนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนเข้าร่วมการแข่งขัน และฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณทุก ๆ ท่านที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้มาโดยตลอด

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการค้นคว้าแบบอิสระนี้คงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากนักน้อย สำหรับบุคคล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้ที่สนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของการลดความเครียดของนักกีฬาฟุตบอล ในโอกาสต่อไป

ภูริวัฒน์ เสวะกะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved