

การสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล
รุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี



การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2548

การสร้างโปรแกรมการฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอล
รุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี

อภิชาติ สมัครัญกิจ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพร้ทองสุนันท์

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย

กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์

30 เมษายน 2548

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนอันดีจากบุคคลหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ รองศาสตราจารย์ อนุก ช้างน้อย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ ประธานกรรมการและกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแนะนำ ทั้งส่วนของเนื้อหาและข้อคิดต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จนสามารถทำให้การวิจัยนี้สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณาจารย์ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการศึกษาและทำการวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและเพื่อนร่วมงาน โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและเพื่อนร่วมงาน โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ที่กรุณาอนุญาตให้ผู้วิจัยได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ในการทำงานทางด้านกีฬา และข้อมูลจากนักกีฬาฟุตบอล รุ่นอายุ 16 ปี โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล โรงเรียนกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ และขอขอบพระคุณคณะผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลโรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรีทุกท่านที่ให้คำปรึกษาแนะนำทางด้านกีฬาฟุตบอล

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬารุ่นที่ 5 ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจในการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ซึ่งเป็นหลักเอกในการนำสิ่งที่ดีงามของชีวิตและให้การอบรมสั่งสอนตลอดจนวางรากฐานการศึกษาให้มิวันนี้ ขอขอบคุณสมาชิกในครอบครัว พันเอกอริการ บุญบุตร ที่ให้กำลังใจให้คำปรึกษาแนะนำสนับสนุนส่งเสริม การศึกษาด้วยดีเสมอมา คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน